



**PATNOS
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



**12-14 YAŞ ARASI ÇOCUKLARA YÖNELİK DERS
ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞI VE MOTİVASYON
ARTIRMA EĞİTİMİ**

Psikolojik Danışman: Büşra BAKIRTAŞ

Psikolojik Danışman: Ömer TURAN

Psikolojik Danışman: Seda TEMİZ



İÇİNDEKİLER

KURAMSAL ÇERÇEVE

1-2

GRUBUN AMAÇLARI

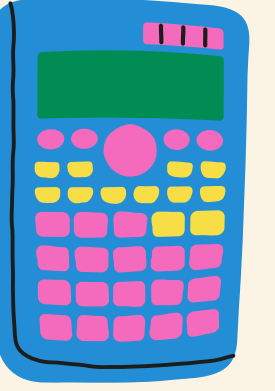
3

KAYNAKÇA

4-5

PSIKOEĞİTİM
PROGRAMININ UYGULANMA
AŞAMASI

6-30



POMODORO TEKNİĞİ
HAFTALIK KONTROL
LİSTESİ

31

KATILIM BELGESİ

32



KURAMSAL ÇERÇEVE

Bireylerin günlük yaşantılarında gösterdikleri pek çok davranışın hızı, şiddeti ve sürekliliğini belirleyen birtakım etkenler vardır. Bu etkenler, içten (bireyin kişisel özellikleri) ya da dıştan (çevresel) gelen çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (Akbaba, 2006).

Eğitim kurumlarında bazı öğrencilerin derse ya da işlenecek konuya karşı istekli oldukları gözlenirken, bazı öğrencilerin ise derslerde isteksiz oldukları görülmektedir. Bu duruma sebep olarak pek çok etken gösterilebilir. Ancak bu etkenlerden belki de en önemlisi amaç kazandırma ve motivasyondur. Kavram olarak motivasyon ilk olarak ABD ve İngiltere’de araştırmalar yapan ve psikoloji alanı ile ilgilenen araştırmacıların makalelerinde görülmektedir. İngilizce bir kelime olan motivasyonun Türkçe karşılığı güdülemedir.

Motivasyon, Latince hareket etme anlamına gelen “movere” kelimesinden türemiştir. Motivasyon; davranışların istikametini, kuvvetini ve önceliğini belirleyen, iç veya dış kaynaklı güdüsel faktörlerden beslenen, insanı harekete geçiren içsel bir güç olarak tanımlanabilir (Urhan, 2018)

Motivasyon, çoğu insan davranışın olduğu gibi öğrencilerin de davranışlarının yönünü, şiddetini, kararlılığını ve eğitim ortamlarında istenilen amaca ulaşmada hızı belirleyen en önemli güç kaynaklarından birisidir (Akbaba, 2006). Öğrencinin sınava hazırlanması, ders dinlemesi, yaptığı işten doyum alması, ne yapacağına karar vermesi durumları çoğunlukla onun motivasyonu ile ilişkilidir

Güdülenmiş bir öğrenci, öğrenmek için derslerine hazırlanır, yanıtlayamadığı bir soruyu yanıtlamak için sonuna dek uğraşır. Kısaca güdülenmiş bir öğrenci öğrenme sorumluluğunu taşır ve bunu gerçekleştirmek için sürekli çaba harcar. Maslow (1968)’a göre birey öğrenme sürecinde içsel ve dışsal olarak güdülenir. İçsel ve dışsal güdülenmelerden birisinin öğrenmede bulunması öğrenme sürecinin başarılı olması için yeterlidir. Öğrencinin güdülenmesini sağlamak, öğrenme sürecinin hızlandırılmasında önemli bir rol oynar. Öğrenmek için her öğrenci öğretme-öğrenme sürecine istekli katılmak, öğrenmenin gerektirdiği ilkelere uymak, öğrenmesinden sorumluluk taşımak ve çalışmak zorundadır. Bu nedenle öğrenme için gerekli güdülenmeyi sağlamak okulun ve öğretmenlerin öncelik taşıyan görevlerinden biridir (Vatansever Bayraktar, 2015)

Güdü kelimesi bir şeyi yapmak için hareketlenmek ya da bir eylemin sebebi olarak tanımlanabilir (Şeker, 2015). Motivasyon bireye enerji verir ve bir davranışı istekli hale getirmek için insana gerekli yakıtı sağlar. Bu nedenle öğrencinin hazır bulunuşluğunu desteklemek ve artırmak için içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarıyla desteklemek gerekir.

Dikkat, herhangi bir uyarana ya da duruma tepkide bulunmayı kolaylaştırmak için, duyu organlarının yaptığı uyum olarak tanımlayabilir. Dikkat uyarıcılar üzerinde bilinçli bir odaklaşma sürecidir. Dış dünyadaki uyarıcıların büyük bir kısmı duyu organlarınca yakalanır, ancak bir kısmı seçilerek algılanır. Birey bütün uyarıcılarla aynı anda ilgilenemez, çünkü sınırlı bir kapasiteye sahiptir. Özellikle çocuklarda dikkat seviyesi yetişkinlere göre daha düşüktür ve odağını hızlı bir şekilde kaybedebilir (Kartal, Dereceli, & Kartal , 2016). Yapılan araştırmalar çeşitli egzersizler yaparak görsel, işitsel, boylamsal vs. şekillerde dikkati geliştirmenin mümkün olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin bilişsel kapasitelerini kullanmada ve geliştirmede isteksizlikleri ya da eğitim kurumlarında uygun ortamın sağlanamaması eğitimcileri başarı ve başarısızlık olarak iki ayrı kavrama götürmektedir. Yeteneklerin ortaya çıkmaması ya da etkili kullanılmaması, derslerde farklı ve dersin işlenişe uygun öğretim yöntemlerinin kullanılmaması ve etkili öğrenme stratejilerinin öğretilmemesinden de kaynaklanmaktadır. Böylece okullarda, başarı önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Subaşı, 2000). Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar verimli ders çalışmalarına kaynak oluşturmaktadır.

Düzenli çalışma alışkanlıklarını başlangıç noktası alan eğitimin, akademik başarıyı geliştirdiğine ve artırdığına ilişkin araştırma sonuçları vardır. Çalışma alışkanlıkları; uygun çalışma ortamı, kendini yönlendirme, zaman ve stres yönetimi, etkin dinleme, okuma yeterliği, not tutma ve yazma gibi becerileri gerektirir. Yapılan araştırmalar, çalışma alışkanlıklarında kendini yönlendirmenin, ruhsal durum yönetiminin ve kendini izlemenin çalışmaya güdülenmede başarılı stratejiler olduğunu göstermektedir. Çalışma alışkanlıklarının geliştirilmesi, her eğitim basamağında ele alınmalıdır (Subaşı, 2000). Başarı ve başarısızlık durumu eğitim ortamlarından gerek idareciler gerek öğretmenler tarafından oldukça önemsenen bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Patnos Rehberlik Araştırma Merkezi (RAM) tarafından düzenlenen vaka paylaşım gruplarında ilçede görev yapan psikolojik danışmanlar/rehber öğretmenler tarafından pandemi sonrasında okullarda başta uyum sorunları olmak üzere birkaç davranış sorunu dile getirilmiştir. Okullarda yaşanan ve ele alınması gerektiği düşünülen sorunlardan bir tanesi de verimli ders çalışma ve motivasyon eksikliğidir. Okullarda öğrenci ve öğretmenlerden gelen dönütler de dikkate alındığında bu konuyla ilgili bir psiko-eğitim çalışması yapılmasının yararı olacağı düşünülmektedir.

GRUBUN AMAÇLARI

- Öğrencilerin psiko-eğitim programı konusunda bilgilenmelerinin, birbirleriyle tanışmalarının sağlanması
- Dikkat etkinlikleri ile öğrencilerin derslerde ve çalışmalarında odaklanmalarının sağlanması
- Öğrencilerin motivasyon konusunda bilgilenmelerini sağlamak ve hedeflerini fark ettirmek
- Öğrencilerin motive olmalarını sağlamak ve hedefe ulaşmak için harekete geçmelerini sağlamak
- Grup üyelerinin Pomodoro tekniği hakkında bilgilendirilmesi
- Grup üyelerinin verimli ders çalışma hakkında bilgilendirilme, kendi çalışma sürecini düzenlemesini sağlama
- Grup üyelerinin birbirleri ile vedalaşmalarını sağlama ve gruptan olumlu duygularla ayrılma

GRUBA ÜYE SEÇİMİ VE DİĞER İLKELER

Gruba üye seçerken aşağıdaki kriterler esas alınabilir:

1. Okulda göre yapan psikolojik danışmanın kişisel gözlemleri esas alınarak gruba üye seçimi yapılabilir.
2. Program uygulanacak okulda görev yapan öğretmen görüşleri dikkate alınabilir.
3. ORGM tarafından yayınlanan RİBA (Ortaokul-Öğrenci) formu öğrencilere uygulanarak elde edilen sonuçlara göre grup seçilebilir.
4. Gönüllü ve istekli öğrenciler ile grup çalışmasını yapabilecek öğrenciler bu gruplara katılabilirler (Karataş & Tagay, 2020).

HEDEF GRUP

Psikoeğitim Programı 12-14 yaş arası ortaokul öğrencilerine yönelik hazırlanmıştır.

OTURUM SAYISI

12-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin verimli ders çalışma ve motivasyonlarını arttırmaya yönelik olarak hazırlanan program 7 oturumdan oluşmaktadır.



KAYNAKÇA

Docplayer: <https://docplayer.biz.tr/5377479-Isinma-ve-kaynasma-oyunlari.html> /(2022, 01 18)

http://www.edchreturkeyeu.coe.int/Source/Resources/Trainingset/Module1_tr.pdf /(2022, 01 15).

İlketkinlik: <http://www.ilketkinlik.com/anasayfa/yazigoster/16-adet-anlamli-ve-kuralli-cumle-olusturma-ornekleri> /(2022, 01 15).

Gri Sayfalar: <https://www.grisayfalar.com/motive-edici-kisa-hikayeler/> (2022, 01 10).

Akbaba, S. (2006). Eğitimde Motivasyon. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi(13).

Anne Çocuk Eğitim Vakfı. (2022, 01 15). AÇEV: <https://www.acevokuloncesi.org/oyun-drama-performans-etkinlikleri/drama-uygulama-ornekleri/tanisma-oyunlari>

Cirillo, F. (2022, 01 10). The Pomodoro Technique. https://lasolutionestenvous.com/wp-content/uploads/2014/04/ThePomodoroTechnique_v1-3.pdf

Doğan Akıncı , A., Özçelik, B., Apbak, D., Doğan , D., Aksoy , G., Okan, L., . . . Ay Yılmaz, Y. (2022, 01 10).

https://mehmetsukriyesertilkokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/42/26/739890/dosyalar/2019_12/18103800_08111736_yaratYcY_ve_gYrsel_egzersizlerle_dikkat_geliYtirme.pdf

Doğan, Y. (2010). Dinleme Becerisini Geliştirmede Etkinliklerden Yararlanma. 1. Dünya Dili Türkçe Sempozyumu. Ankara

Karataş, Z., & Tagay, Ö. (2020). Özel/Üstün Yetenekli Ortaokula Devam Eden Ön Ergenler İçin Sosyal Beceri Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 51, 367-392.

Kartal, R., Dereceli, Ç., & Kartal , A. (2016). Eskrim Sporu Yapan ve Yapmayan 10-12 Yaş Arası Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 2(3), 82-88.

Kavak, G. (2022, 01 10). Girişimci Öğretmen.

<https://www.girisimciogretmen.com/Product/Product?ProductProductID=13115>

Subaşı, G. (2000). Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları Eğitimin Akademik Başarı, Akademik Benlik Kavramı ve Çalışma Alışkanlıklarına Etkisi. Eğitim ve Bilim, 25(117).

Sürücü, A., & Ünal, A. (2018). Öğrenci Motivasyonunu Artıran ve Azaltan Öğretmen Davranışlarının İncelenmesi. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 8(14), 253-295.

Şeker, S. E. (2015). Motivasyon Teorisi (Motivation Theory). YBS Ansiklopedi, 2(1).

Urhan, F. (2018). Öğretmenlerin Motivasyon Düzeylerine Etki Eden Değişkenlerin Analizi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi EBS (Yüksek Lisans Tezi).

Vatansever Bayraktar, H. (2015). Sınıf Yönetiminde Öğrenci Motivasyonu ve Motivasyonu Etkileyen Etmenler . International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic.

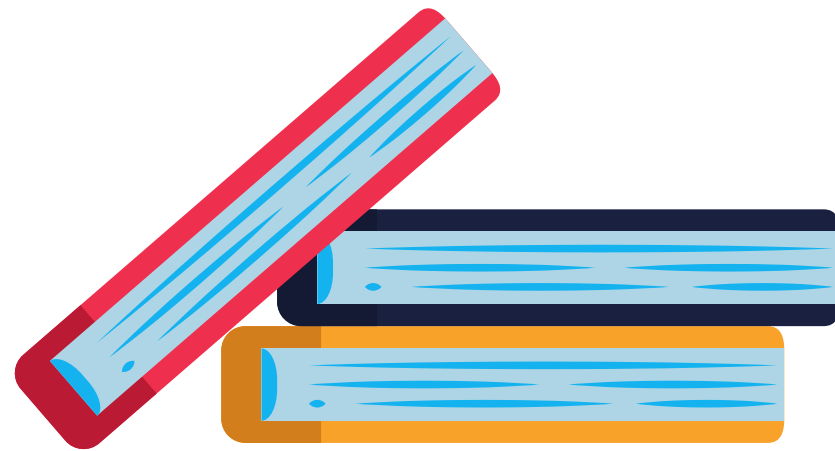


PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ UYGULANMA AŞAMASI

Program 7 oturumdan oluşmaktadır ve her oturumun amacı kazanımları ve süreci oturumlar şeklinde aşağıda sunulmuştur.

1.OTURUM: TANIŞMA

AMAÇ	Öğrencilerin Psiko-eğitim programı hakkında bilgilendirilmesi, Üyelerin birbiriyle tanışması, Grup kurallarının belirlenmesi
KAZANIMLAR	<ul style="list-style-type: none">-Grup üyeleri birbirini tanır-Süreç hakkında bilgi edinir.-Grup kurallarını öğrenir.
SÜRE	40 dk
MATERYAL	3 adet elde tutulabilir çok büyük ya da küçük olmayan top



SÜREÇ

1)Grup lideri tarafından aşağıdaki şekilde bir açıklama yapılır. “Sevgili öğrenciler; Bu çalışmanın amacı, okul başarısını artırmada önemli faktörler olan derste ve çalışma esnasında dikkatin toplanması ve sürdürülmesi, çalışmaya karşı güdülenme ve motivasyon, verimli ders çalışma teknikleri hakkında bilgi ve beceriler öğrenerek bu becerilerin uygulanmasına yönelik etkinlikler gerçekleştirmektir. Bu program 7 oturumdan oluşmaktadır ve haftada bir yapılması planlanan her bir oturum yaklaşık 40 dakika sürecektir. Bu programın uygulanmasındaki temel hedef öğrencilerin öğrenmelerini etkileyen faktörleri tanıyarak daha etkili çalışma becerileri geliştirmelerini sağlamaktır.

2)Öncelikle grup üyeleri ve grup liderinin birbirleri ile tanışmaları için; İsmi İlk Sesiyle Başlayan Bir Nesne, Kişi, Hayvan vb. Bulunması Oyunu oynanır. Ben ... size ... getirdim. Öğretmen bir örnek yaptıktan sonra sırasıyla her öğrenci sınıfın önüne çıkar ve adını aşağıdaki formda söyler.
·Ben Burcu size 'balık' getirdim. Ben Burcu size 'buzdolabı' getirdim. Ben Burcu size 'badem' getirdim.
·Ben Kaan size 'kalem' getirdim. Ben Kaan size 'keçiboynuzu' getirdim. Ben Kaan size 'kardan adam' getirdim (Anne Çocuk Eğitim Vakfı, 2022)

3)Grup üyeleri ve grup liderinin birbirleri ile kaynaşmaları için ise; Pat Pat Patladı etkinliği gerçekleştirilecektir.

Grup halka olur. Ortada bir ebe olur. Ebenin gözleri bağlanır ya da gözlerini kapatıp açmaması istenir. 3 küçük top halkadaki kişileri her iki elinden de geçmek üzere elden ele dolaşır. Bu sırada ebe gözleri kapalı olarak, topların kimde olduğunu görmeden PATLIYO -PATLIYO-PATLIYO diye bağırır. Ne zaman ki ebe PATLADI derse top kimin hangi elinde ise o el yanar. İki eli de yanan çıkar. Ebe değişebilir, yanan ebe olabilir. Oyun bu şekilde son kişi kalıp kazanana dek sürer (Docplayer, 2022)

4)Programın amacı ve içeriği kısaca anlatıldıktan sonra grup kuralları üyelerle birlikte belirlenir. Grupta kuralların belirlenmesi amacıyla Kontrat Yapma Etkinliği gerçekleştirilir. Öğrenciler 5'erli gruplara ayrılır ve her grup birbirlerine nasıl davranacaklarına, paylaştıkları bilgileri nasıl kullanacaklarına yönelik ihtiyaçları olan kuralları listelemeleri istenilir. Bunun için gruplara 5 dakika verilir. Gruplar çalışırken tahtaya "Grup Kontratımız" başlığı yazılır. Gruplar yazdıklarını paylaşır. Her grup kendi yazdıklarını okur ancak bir grubun söylediğini diğer grup tekrar etmemesi, söylenmeyenleri söylemesi istenir. Grupların söyledikleri tahtaya yazılır. Liste tamamladıktan sonra grup lideri eksik olduğunu düşündüğü kural varsa "Ben de birşeyler ekleyebilir miyim?" diye sorduktan sonra eklemek istediği kuralları listeye ekler. Grup lideri "bu kurallar konusunda hepimiz hem fikir miyiz? Aynı fikirde olmamız çok önemli, çünkü bu bir kontrat. Biz şu anda kendi aramızda bir kontrat yapıyoruz. Eğer bu kurallardan her hangi birine uymazsak konuyu gruba getirip tartışacağız, anlaşık mı?" diye sorar ve gelecek geri dönüşlere göre grup kuralları tekrar gözden geçirilir (2022)

5)Grup lideri tarafından oturumun özeti yapılır ve oturum sonlandırılır.

2.OTURUM: DİKKAT EGZERSİZLERİ



AMAÇ	Dikkat etkinlikleri ile öğrencilerin derslerde ve çalışmalarında odaklanmalarının sağlanması
KAZANIMLAR	·Dikkatin başarı üzerindeki etkisini kavrar. ·Grup üyeleri dikkatini dağıtan faktörlerin farkına varır. Dikkatini nasıl toplayabileceğini ve sürdürebileceğini öğrenir.
SÜRE	40 dk
MATERYAL	Bir adet hava durumu metni, üye sayısı kadar renkli etkinlik (2), (3), (4) formları

SÜREÇ

1)Grup lideri tarafından bir önceki oturumun kısa özeti yapılarak oturuma başlanır.

2)Öğrencilerin dinleme becerilerinde dikkatin geliştirilmesi amacıyla Etkinlik (1) gerçekleştirilir. Öğrencilere, hava durumu ile ilgili bir haber okunacağı ve bununla ilgili sorular sorulacağı söylenir. Hava durumu okunur. Ardından metnin altında yer alan sorular öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerden bu soruları cevaplandırmaları istenir.

“Meteoroloji Genel Müdürlüğünden verilen bilgiye göre yurdun doğu kesimlerinin yağışlı havanın etkisinde kalmaya devam edeceği tahmin ediliyor. Sağanak ve gök gürültülü sağanak şeklinde görülecek yağışların bugün Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde etkili olması bekleniyor. Hava sıcaklığı bugün doğu bölgelerde 2 ila 4 derece azalacak, güneybatı kesimlerde biraz artacak, diğer yerlerde önemli bir değişiklik olmayacak. Yarın bütün yurttan 3 ila 5 derece artacak. Ankara’da hava genellikle parçalı çok bulutlu 17, İstanbul’da parçalı çok bulutlu 13, İzmir’de az bulutlu 20 derece olacak.”

Dinlediğiniz hava durumunda yağışlı olduğu belirtilen bölgelerin karşısındaki bölüme “Var”, diğer bölgelerin karşısındaki bölüme “Yok” yazınız.

3)Üyelerin detayları görmelerine yönelik dikkatlerinin geliştirilmesi amacıyla Etkinlik (2) gerçekleştirilir ve üyelerden dağıtılan görsellerdeki eksik parçaları belirtilen sürede doğru şekilde bulmaları istenir.

4)Üyelerin analiz etme ve değerlendirme becerilerine yönelik dikkatlerinin geliştirilmesi amacıyla Etkinlik (3) gerçekleştirilir ve üyelerden dağıtılan etkinliği belirtilen sürede yapmaları istenir.

5)Üyelerin okuma ve anlama becerilerine yönelik dikkatlerinin geliştirilmesi amacıyla Etkinlik (4) gerçekleştirilir ve üyelerden dağıtılan etkinliği belirtilen sürede yapmaları istenir.

BÖLGELER YAĞIŞ DURUMU

Marmara Bölgesi	
Ege Bölgesi	
Akdeniz Bölgesi	
İç Anadolu Bölgesi	
Batı Karadeniz Bölgesi	
Doğu ve Orta Karadeniz Bölgesi	
Doğu Anadolu Bölgesi	
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	

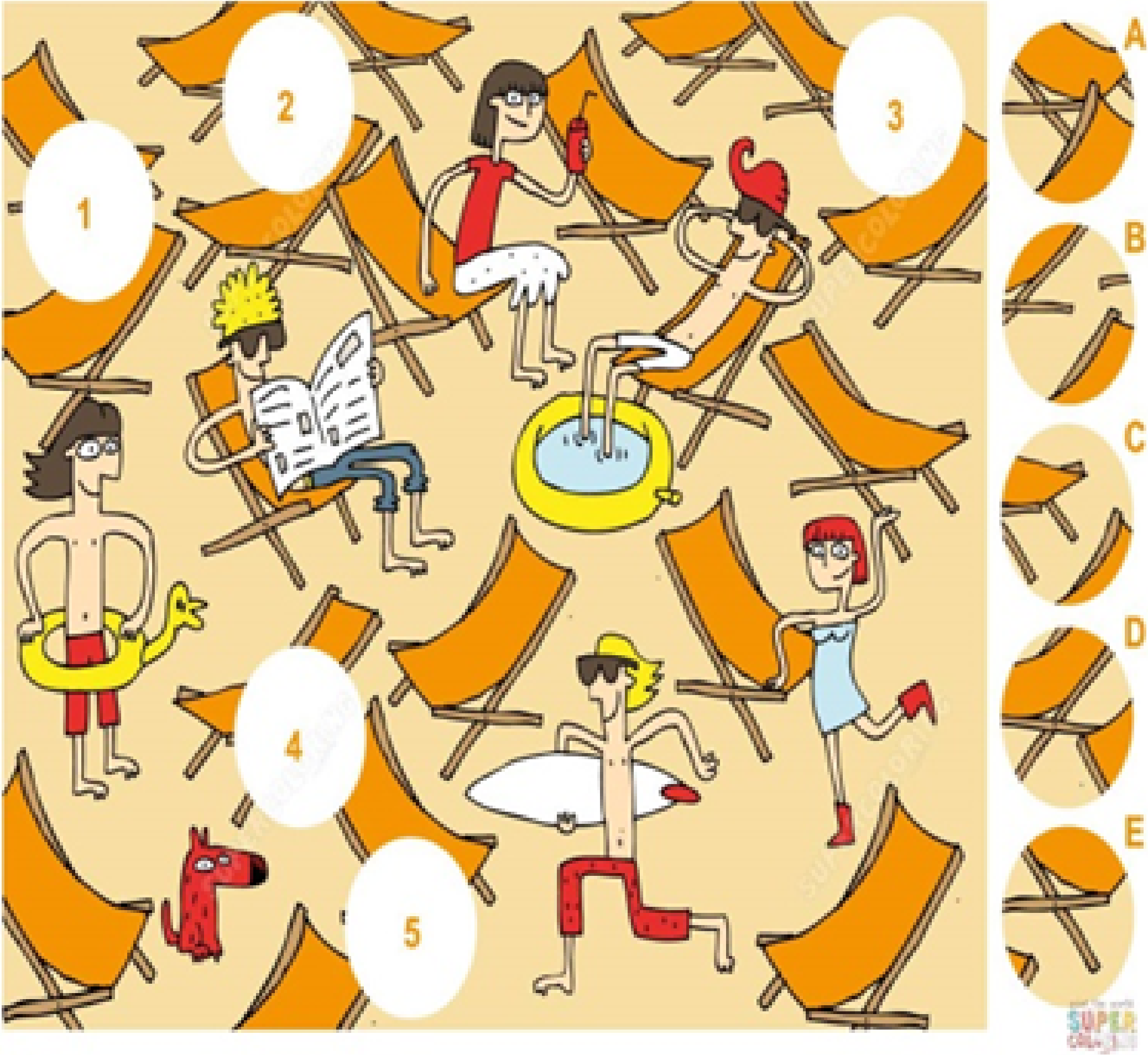
Dinlediğiniz hava durumundan hareketle aşağıdaki cümlelerdeki boşlukları doldurunuz.

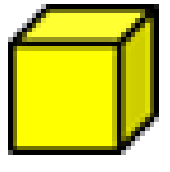
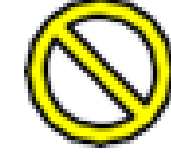
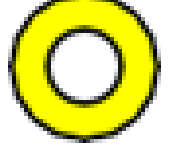
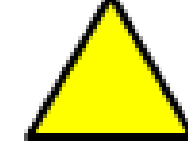
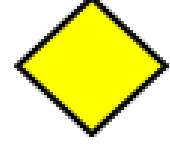
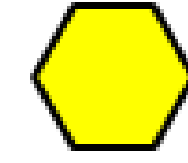
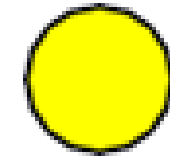
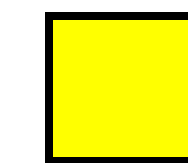
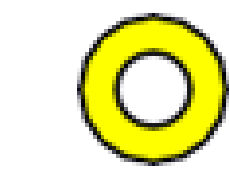
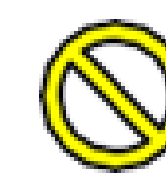
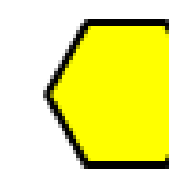
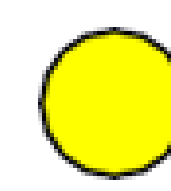
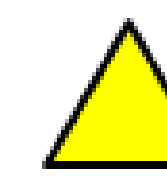
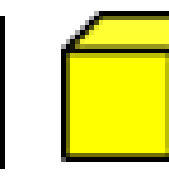
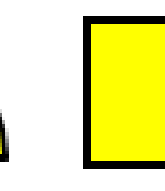
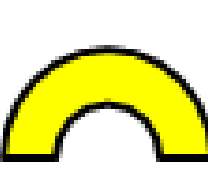
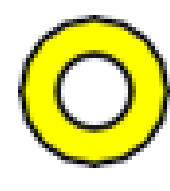
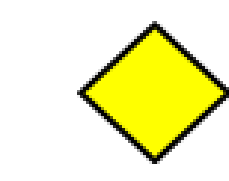
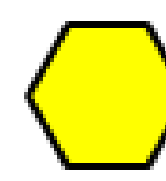
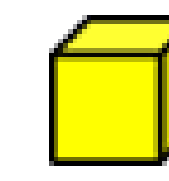
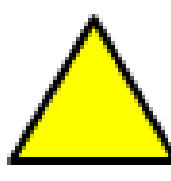
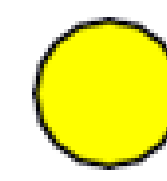
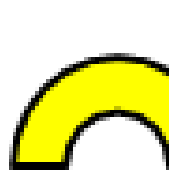
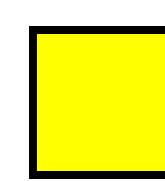
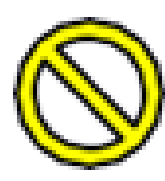
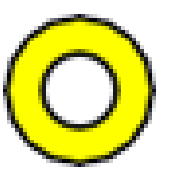
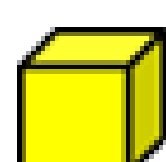
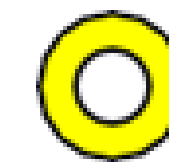
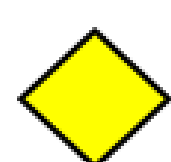
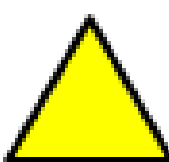
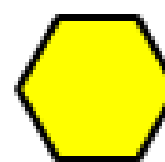
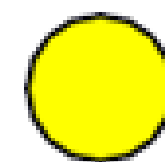
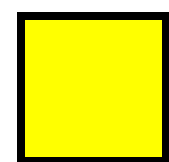
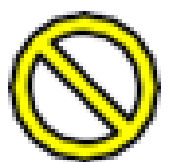
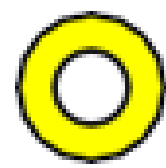
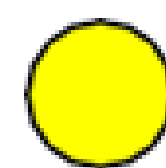
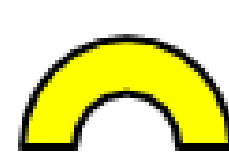
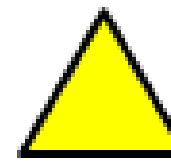
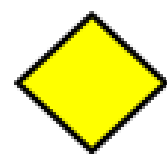
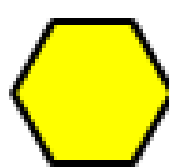
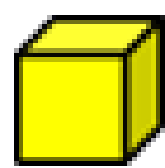
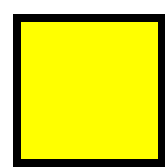
1. Hava sıcaklığı bugün doğu bölgelerde 2 ila 4 derece
2. Hava sıcaklığı yarın bütün yurttan ila derece artacak.

Dinlediğiniz hava durumundan hareketle aşağıdaki soruları cevaplandırınız.

3. Hangi illerin hava sıcaklık dereceleri verilmiştir?
4. Hava sıcaklık dereceleri verilen iller hangi bölgelerde yer almaktadır?
5. Hava sıcaklık dereceleri verilen illerden hangisinde sıcaklık en düşüktür? (Doğan, 2010)





**ANTALYA****AFYONKARAHİSAR****ADANA****ANKARA****AYDIN****ARTVİN****AMASRA****AĞRI****ADİYAMAN****AKSARAY**

Aşağıdaki tabloda her bir satırdaki sözcüklerle anlamlı bir cümle kurulduğunda, bir sözcük dışarıda kalıyor. Aşağıda örnekte yapıldığı gibi cümlenin bütünlüğünü bozan sözcükleri bulunuz. Süre 3dk.

el	verip	arkadaş	bulmuştu.	ele	iki	ağaçları	suladılar
oyunun	anlamıyor.	birlikte	kurallarını	Ali	küçük	için	olduğu
burnuna	kurabiyelerin	geldiğinde	gelmişti.	en sevdiği	oynuyor	kokusu	Eve
Öğretmeni	Öğretmeni	Öğretmeni	Öğretmeni	Öğretmeni	Öğretmeni	Öğretmeni	Öğretmeni
ekmek	sonra	oturur	sabah	annesini	ilk önce	kahvaltıya	öper
yaşlı	bekliyorken	amca	geldi.	bir	durakta	yapacak	yanına
hafta sonu	izlemeye	gideceğiz	beklediğim	sabırsızlıkla	film	bardak	gideceğiz
baharda	çiçeklerle	buralar	kokarlar	rengarenk	dolar	mis gibi	bisikletle

Örnek: İki arkadaş el ele verip ağaçları suladılar.



6)Etkinliklerin gerçekleştirilmesinin ardından grup lideri üyelerden geri dönüt alır ve gelişimlerini kontrol eder. Üyelerin gelişimlerini sürdürmeleri amacıyla EKLER bölümünde sunulan her etkinlik 2. Oturumdan itibaren her oturum sonunda üyelere ödev olarak verilir ve üyelerden bir sonraki oturuma ödevlerini yapmış olarak gelmeleri istenir. Her oturum öncesi ödevler kontrol edilir ve geri bildirim yapılır.

7)Grup lideri tarafından oturumun özeti yapılır ve oturum bitirilir.



3.OTURUM: MOTİVASYON

AMAÇ	Öğrencilerin motivasyon konusunda bilgilenmelerini sağlamak, Öğrencilere hedeflerini fark ettirmek
KAZANIMLAR	·Motivasyon kavramının ne olduğu konusunda bilgilenir. ·Motivasyonun önemini fark eder. -Hedeflerini fark eder.
SÜRE	40 dk
MATERYAL	Kalem, mantar pano, iğne,

SÜREÇ

1) Grup lideri tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır. Geçen oturum sonunda verilen ev ödevleri konusunda paylaşımlar yapmak üzere üyelere söz hakkı verilir.

2) Öğrencilere “Yoldaki Engel” hikayesi okunur.

“Eski zamanlarda kralın birisi yolun ortasına bir kaya parçası koyar. Daha sonra kendini bir yerde gizleyerek kimsenin kayayı yoldan çıkarıp çıkarmayacağını izler. Kralın en zengin tüccarları ve sarayından bazıları gelirler ama kayaya dokunmazlar. Birçok kişi yolları açık tutmadığı için krala söylenirler. Hiçbiri taşı yoldan çıkarmakla ilgili bir şey yapmaz. Daha sonra köylünün biri taşa denk gelir. Sırtındaki yükü bir kenara bırakarak kayayı itirmeye çalışır. İlk önce başaramaz ama birkaç denemeden sonra başarılı olur. Köylü geride bıraktığı yükünü alıp geri döndükten sonra kayanın bulunduğu yolda bir çanta olduğunu fark eder. Çantada birçok altın ve kraldan bir not vardır. Notta altının kayayı yoldan kaldıran kişiye ait olduğu yazılıdır (Gri Sayfalar, 2022).

Sevgili çocuklar hayatta karşılaştığınız her engel size koşullarınızı iyileştirme fırsatı verir. Hiç çalışmadan bir şeylerden şikâyet etmeye devam ederseniz elinize hiçbir şey geçmez. Bir şeyler yapma isteği olan kişiler kendilerine engellerden fırsatlar yaratmayı başarırlar. Bizleri harekete geçiren güce bu güce motivasyon deriz.

3.Motivasyon nedir bugün bunu biraz konuşalım. Motivasyon isteği arttıran tetikleyen şeydir. Bir araba nasıl benzinle çalışırsa insanında harekete geçmesini sağlayan güç motivasyondur. Motive olmuş bir kişi işlerini daha hızlı ve güzel yapar. Derslerinden yeni bilgiler öğrenmek isteyen bir öğrenciyi merak motive eder böylece dersi çok iyi dinler. Bazen yorgun, hasta veya üzüldüğümüz bir durum yaşadığımızda motivasyon düşüklüğü yaşarız. Bu normaldir. Ama ya yapmanız gereken şeyleri yapmıyorsanız?”

4.Öğrencilere Ek 1’deki “Hayal Listem” formları dağıtılır ve hayallerini listeye yazmaları için 5 dakika süre verilir.

5.Öğrencilere söz hakkı verilerek yazdıkları hayal listesini grup üyeleriyle paylaşmaları istenir.

6.Öğrenciler duvarda asılı olan mantar panoya iğne yardımı ile hayal listelerini asarlar.

7.Öğrencilere dikkat geliştirme çalışma kağıdı ödevi verilerek oturum sonlandırılır.



HAYAL LİSTEM

HAYAL LİSTEM

Hand-drawn horizontal lines for writing on the left 'HAYAL LİSTEM' form.

Hand-drawn horizontal lines for writing on the right 'HAYAL LİSTEM' form.



4.OTURUM: MOTİVASYON

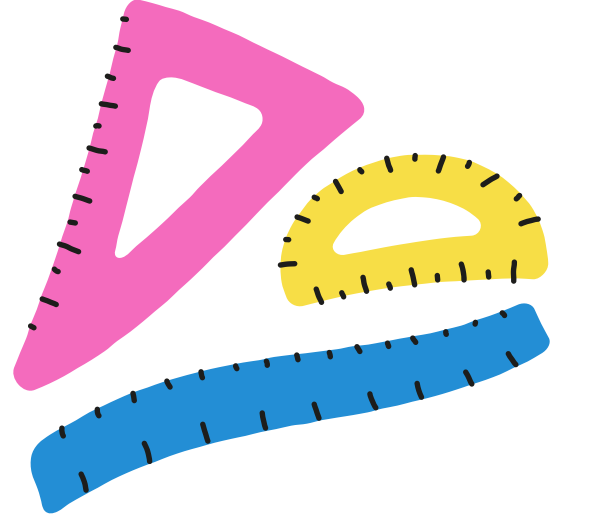
AMAÇ	Öğrencilerin motive olmalarını sağlamak Hedeflere ulaşmak için harekete geçmelerini sağlamak
KAZANIMLAR	·Motivasyonun önemini fark ederler. Hedeflerin ulaşmak için neler yapabileceğini fark eder
SÜRE	40 dk
MATERYAL	Kalem, Video ve video oynatıcı

SÜREÇ

1) Bir önceki oturumun gönüllü bir üye tarafından özetlenmesi sağlanır.

2) Öğrencilere Kelebek hikayesi okunur.

“Bir adam bir kelebek kozası bulur. Onu izlerken küçük bir açıklık ortaya çıkar. Kelebek vücudunu o küçük açıklıktan çıkarmaya zorlarken oturup kelebeği birkaç saat izler. Ancak kelebek bir süre sonra ilerleme kaydetmeyi bırakır ve sıkışmış gibi görünür. Böylece adam kelebeğe yardım etmeye karar verir. Bir makas alır ve kozanın kalan ucunu keser. Kısa bir aranın ardından kelebek şişmiş bir gövdeye ve küçük buruşmuş kanatlara sahip olmasına rağmen kolayca ortaya çıkıverir. Adam düşünememiştir. Kelebeğe destek olmaya çalışmış ancak kanatların gelişmesi için beklemesi gerektiğini bilememiş ve bu nedenle bir felakete yol açmıştır. Kelebek, hayatının geri kalanını küçük kanatlar ve şişmiş bir vücutla geçirmek zorunda kalacaktır. Kelebeğin kozadan çıkması için gelişimine ihtiyacı vardı ama iyi kalpli adam bunu düşünememişti. (Gri Sayfalar, 2022)”

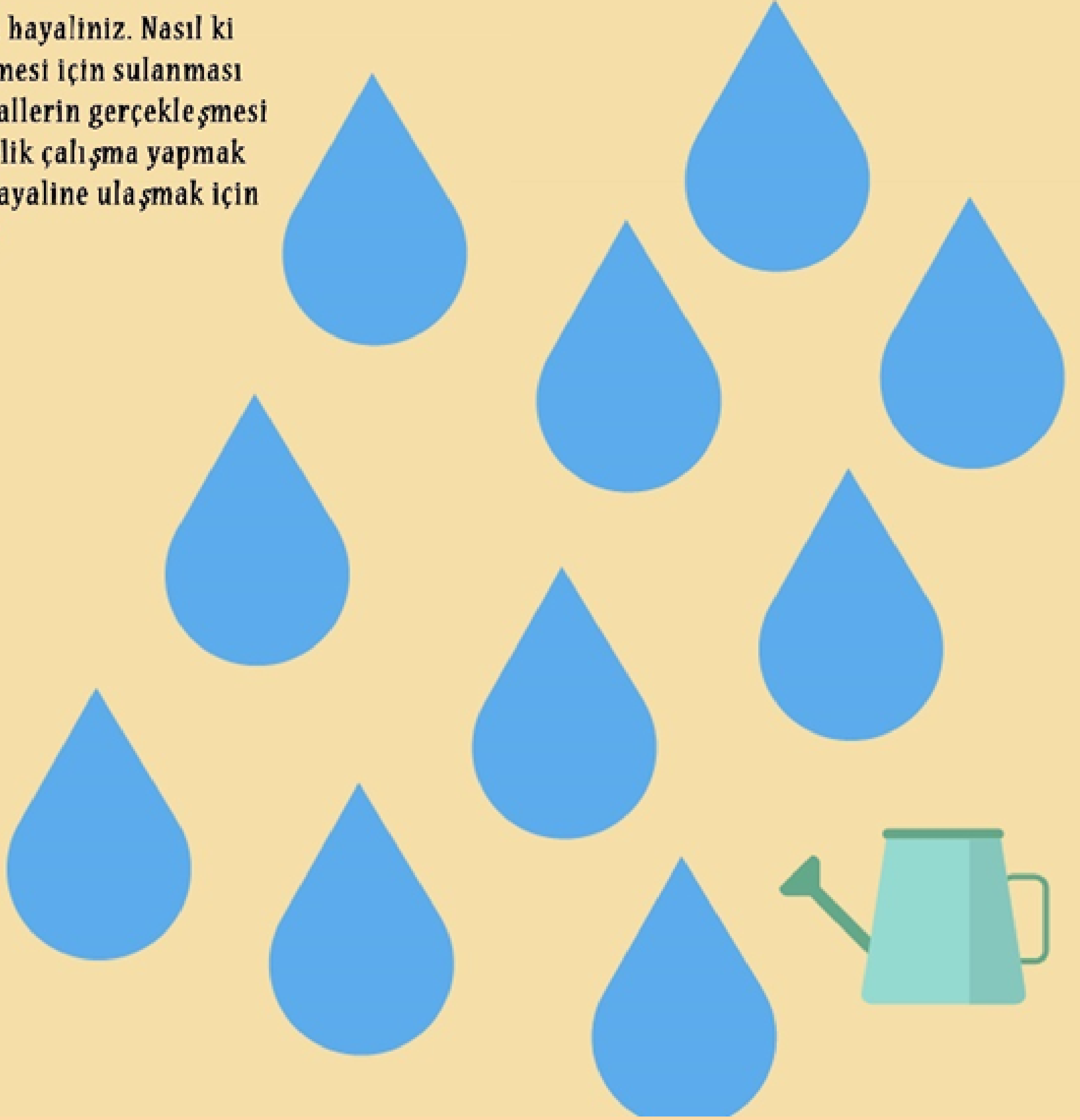


Bu hikâyede gördüğünüz gibi hayattaki mücadelemiz güçlü yanlarımızı geliştirir. Mücadeleler olmadan asla büyüyemeyiz ve asla güçlenme şansı elde edemeyiz. Bu yüzden zorlukları kendi başımıza çözmemiz gerekir. Amacımıza ulaşmak istediğimizde bu bir an da gerçekleşmez ona ulaşmak için küçük adımlar atarak ilerlemeliyiz.

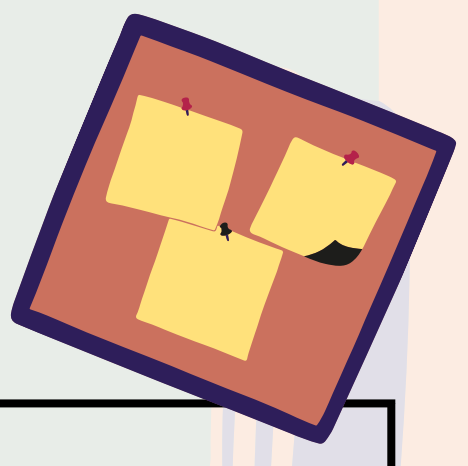
3. Öğrencilere geçen hafta yazıp panoya astıkları hayal listeleri hatırlatılarak sorulur. “Sizce elimizde hallerimizi gerçekleştirecek sihirli bir değneğe sahip miyiz?”
4. Öğrencilere Su Damlaları formu dağıtılarak: “Hayallerinize ulaşmak için neler yapmalısınız? Bunları düşünerek her bir su damlasın içine bunları yazmanızı istiyorum” denilerek öğrencilere 5-7 dakika süre verilir.
5. Öğrenciler formlara yazılanları grupla paylaşırlar.
6. “Sevgili çocuklar hepimize paylaşımlarınız için teşekkür ederim.Hepimizin hayalleri, hedefleri vardır. Bunlara ulaşmak istiyorsak bazı adımlar atmamız gerektiğini gördük.Şimdi sizlere hedeflerine ulaşmış ve hala ulaşmak için çabalayan bir sporcumuzun kısa videosunu izleteceğiz”
7. Öğrencilere Sümeyye Boyacı videosu izlettirilir.
(Video linki https://www.youtube.com/watch?v=_C_ZXa-0VGo)
8. Öğrencilere herhangi bir sorularının olup olmadığı sorulur, gelecek oturumun konusu söylenir ve dikkat geliştirme çalışma kâğıdı ödevi verilerek oturum sonlandırılır.



Bu çiçek sizin hayaliniz. Nasıl ki çiçeklerin büyümesi için sulanması gerekiyorsa hayallerin gerçekleşmesi için de ona yönelik çalışma yapmak gerekir. Sence hayaline ulaşmak için ne yapabilirsin?



5.OTURUM: POMODORO TEKNIĐİ



AMAÇ	Öğrencilerin Pomodoro tekniği hakkında bilgilendirilmesi
KAZANIMLAR	-Grup üyeleri pomodoro tekniğin ne olduğunu öğrenir. -Pomodoro tekniği ile süreç planlar.
SÜRE	40 dk
MATERYAL	Pomodoro broşür, kontrol listesi

ETKİNLİK UYGULANIŞI

- 1)Grup lideri dördüncü oturumda verilen dikkat egzersizinin nasıl geçtiği ile ilgili sorular sorar ve öğrencilere dönüt verir.
- 2)Grup lideri bu oturumun amacının pomodoro tekniğinin ne olduğunu, nasıl işlediğini ve nasıl planlanacağı hakkında bilgi verileceğini söyler.
- 3) Grup lideri hazırlanan broşürü esas alarak pomodoro tekniği hakkında gerekli bilgilendirmeyi yapar.
- 4) Grup lideri örnek bir pomodoro çalışma planı gösterir.
- 5) Bir haftalık kontrol listesi öğrencilere dağıtılır ve pomodoro çalışma tekniğine göre planlanan sürecin verilen kontrol listesine kaydedilmesi ister.
- 6) Grup lideri tarafından oturumun genel bir özeti yapılır ve grup üyelerine bir sonraki oturum için dikkat egzersizi ödevi verilir.




POMODORO TEKNİĞİ İLE VERİMLİ ÇALIŞMA

Bu yöntem; 25 dk'lık kısa periyotlar sayesinde zihnin tam konsantrasyonunu sağlar. Dinlenerek ders çalışmayı, yaklaşan bitiş zamanı ile çalışma verimini artırmayı amaçlar. Bu yöntem psikolojik bir çalışma ritminin yakalanmasını sağlar.



Kalem, not defteri ve bir zamanlayıcı hazırlayarak bu tekniği rahatlıkla uygulamaya başlayabilirsiniz.

PEKİ POMODORO TEKNİĞİ İLE NASIL ÇALIŞABİLİRSİNİZ?

1	2	3	4
<p>KURAL 1 Öncelikle günlük olarak çalışılması planlanan derslere ya da yapılacak işlere tahmini bir süre verilerek bir deftere not alınmalıdır. Örneğin; Türkçe dersi için toplamda 20 sayfalık çalışılması gereken bir ünite var ve kişi bu üniteyi 50 dk'da bitirmeyi planlıyorsa 2 tane pomodoro seansı yeterli olacaktır. 1 Pomodoro = 25 dk ders + 5 dk dinlenme</p> 	<p>KURAL 2 Pomodoro seansına başlamadan önce çalışacağınız ortamın dikkati dağıtacak uyanarlardan (müzik, yeme-içme, telefon, televizyon vs.) arındırılması gerekmektedir. 25 dk çalışmanın sonunda 5 dk'lık dinlenme aralığı fazlasıyla önem arz etmektedir. Ancak dinlenme aralarında telefon televizyon gibi dikkat dağıtacak unsurlardan uzak durmak gerekir. Bunların yerine bir şeyler atıştırmak, evin içinde gezinmek gibi aktiviteler yapılabilir.</p> 	<p>KURAL 3 25 dk'lık pomodoro seansı tamamlanmadan mola verilmemelidir. Çalışılacak konu 25 dk'dan erken bitse bile gözden geçirme ya da tekrar yaparak 25 dk tamamlanmalıdır.</p> 	<p>KURAL 4 Her 4 Pomodoro sonrasında yani toplamda molalar dahil 2 saatlik çalışmadan sonra 15 dk'dan az 30 dk'dan fazla olmayacak şekilde molalar verilmelidir. Molalarda çalışılan konu ile ilgili bir şey düşünmemek bu işin bir diğer kilit noktasıdır.</p>

Son olarak günlük hedeflenen pomodoro seanslarının kaç tanesinin yapıldığı not alınmalı ve yapılmayan pomodorolarla ilgili farkındalık artırılmalıdır.



6.OTURUM: VERİMLİ DERS ÇALIŞMA



AMAÇ	Öğrencilerin Pomodoro tekniği hakkında bilgilendirilmesi
KAZANIMLAR	-Grup üyeleri pomodoro tekniğın ne olduğunu öğrenir. -Pomodoro tekniği ile süreç planlar.
SÜRE	40 dk
MATERYAL	Pomodoro broşür, kontrol listesi

ETKİNLİK UYGULANIŞI

- 1) Grup lideri beşinci oturumda verilen dikkat egzersizinin nasıl geçtiği ile ilgili sorular sorar ve öğrencilere dönüt verir.
- 2) Lider beşinci oturumda anlatılan pomodoro tekniği ardından verilen kontrol listesi hakkında öğrencilerden dönüt ister.
- 3) Grup lideri bugün verimli ders çalışmanın ne olduğu ve teknikleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olunacağı hakkında bilgi verir.
- 4) Gruptaki her öğrenciye “Verimli Ders Çalışma Nedir? Doğru/Yanlış*” etkinliğini dağıtır, etkinliği açıklar ve etkinliğin yapılması için 5 dk süre verir.
- 5) Ardından etkinlikte yer alan maddeler grup üyeleri tarafından tek tek okunur ve grup lideri gelen cevaplara göre gerekli bilgilendirmeyi yapar. (Etkinlikte yer alan maddeler grup sayısına göre artırıp azaltılabilir.)
- 6) Grup lideri “Çalışma Alışkanlıkları*” isimli etkinliği öğrencilere dağıtır, etkinliği açıklar ve etkinliğin yapılması için 5 dk süre verir.
- 7) Grup lideri etkinlikte yer alan çalışma alışkanlıklarını kendisi doğru şekilde yerleştirerek öğrenci gerekli dönütü verir.
- 8) Grup lideri tarafından oturumun genel bir özeti yapılır ve grup üyelerine yedinci oturum için son dikkat egzersizi ödevi verilir.

- ___ Verimli ders çalışma saatlerce çalışmaktır.
- ___ Günlük tekrar yaparak verimli çalışmaya katkıda bulunabiliriz.
- ___ Sadece odaya kapanıp konuları okumak yeterlidir.
- ___ Ödevlerimi yaparsam başka bir şey yapmama gerek yoktur.
- ___ Düzenli aralıklarla kontrollü çalışmak verimli çalışmaktır.
- ___ Anlamadığım yerleri öğretmenime sormam gerekir.
- ___ Eğlenceye vakit ayırmadan sadece ders çalışmaktır.
- ___ Kitap okumak verimli çalışmama katkıda bulunur.
- ___ Gürültülü bir ortamda ders çalışmak öğrenmeyi zorlaştırır.
- ___ Önce derslerime çalışmalıyım daha sonrasında kendime bir hedef belirleyebilirim.

DOĞRU OLDUĞUNU DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ TANIMLARA “D” YANLIŞ OLDUĞUNU DÜŞÜNDÜKLERİNİZE “Y” YAZINIZ.

Not: Bu çalışma Gülşah Kavak'ın Verimli Ders Çalışma etkinliğin kitapçığından alınarak yapılmıştır (Kavak, 2022)



Doğru olduğunu düşündüğünüz alışkanlıkları yeşil, yanlış olduğunu düşündüklerinizi kırmızı alana yapıştırınız.

Not: Bu çalışma Gülşah Kavak'ın Verimli Ders Çalışma etkinliğinin kitapçığından alınarak yapılmıştır (Kavak, 2022).

Tekrar yapmadan biriktirip çalışmak

Düzenli tekrar yapmak

Dersi derste dinleyip öğrenmek

Anlamadığın kısımları sormaktan çekinmek

Anlamadığın kısımlarda yardım istemek

Planlı çalışmak.

Yemek yiyerek çalışmak

Plansız kafana göre çalışmak.

Ders çalışmak için gerekli motivasyonu sağlamak.

Oyun oynayarak çalışmak.

Bilgisayar karşısında ders çalışmak.

Düzenli şekilde kitap okumak.

Yorgunken çalışmak

Plan yapıp bu plana uyarak çalışma

Uykuyu almış ve dinç şekilde çalışmak.

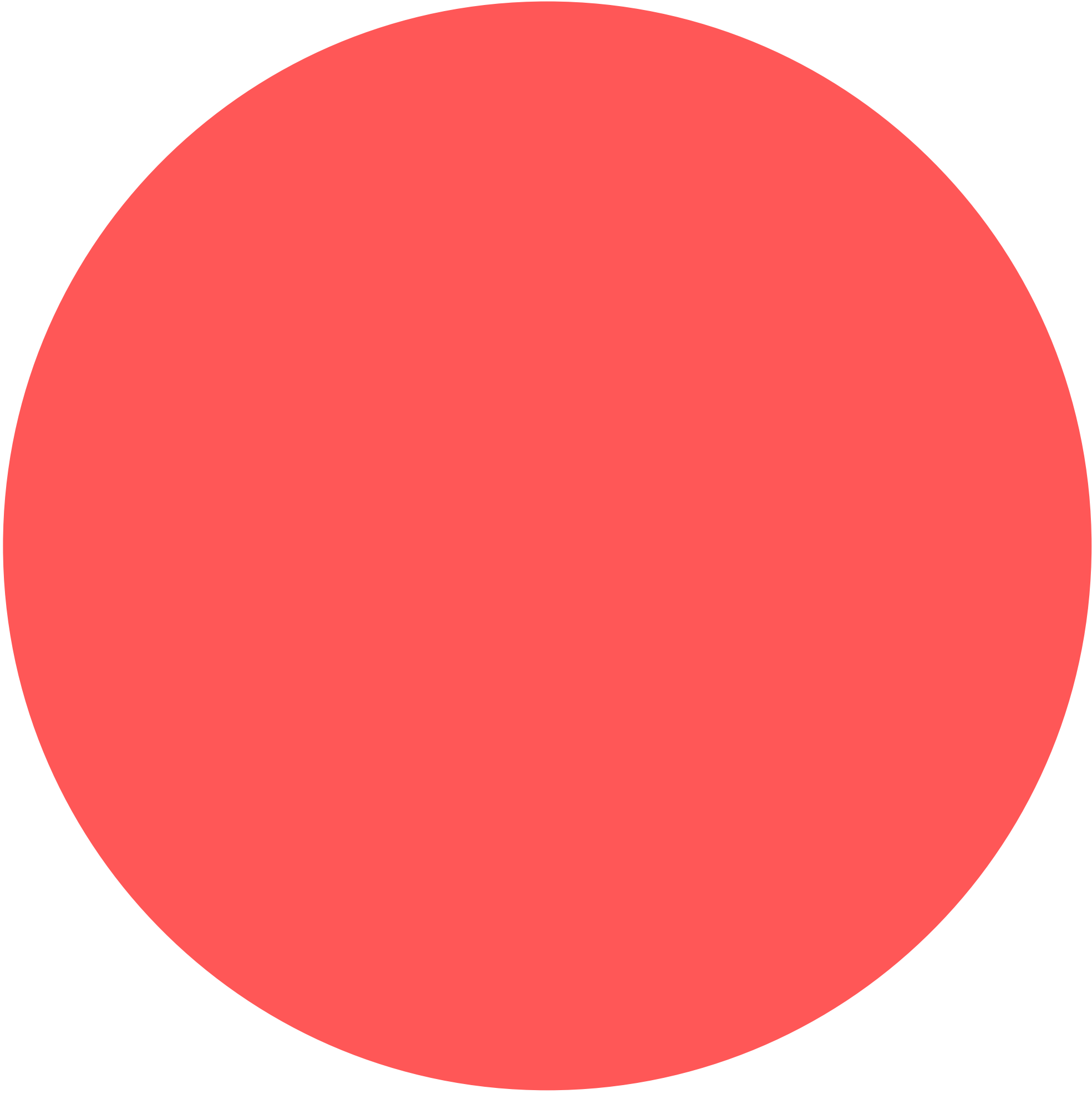
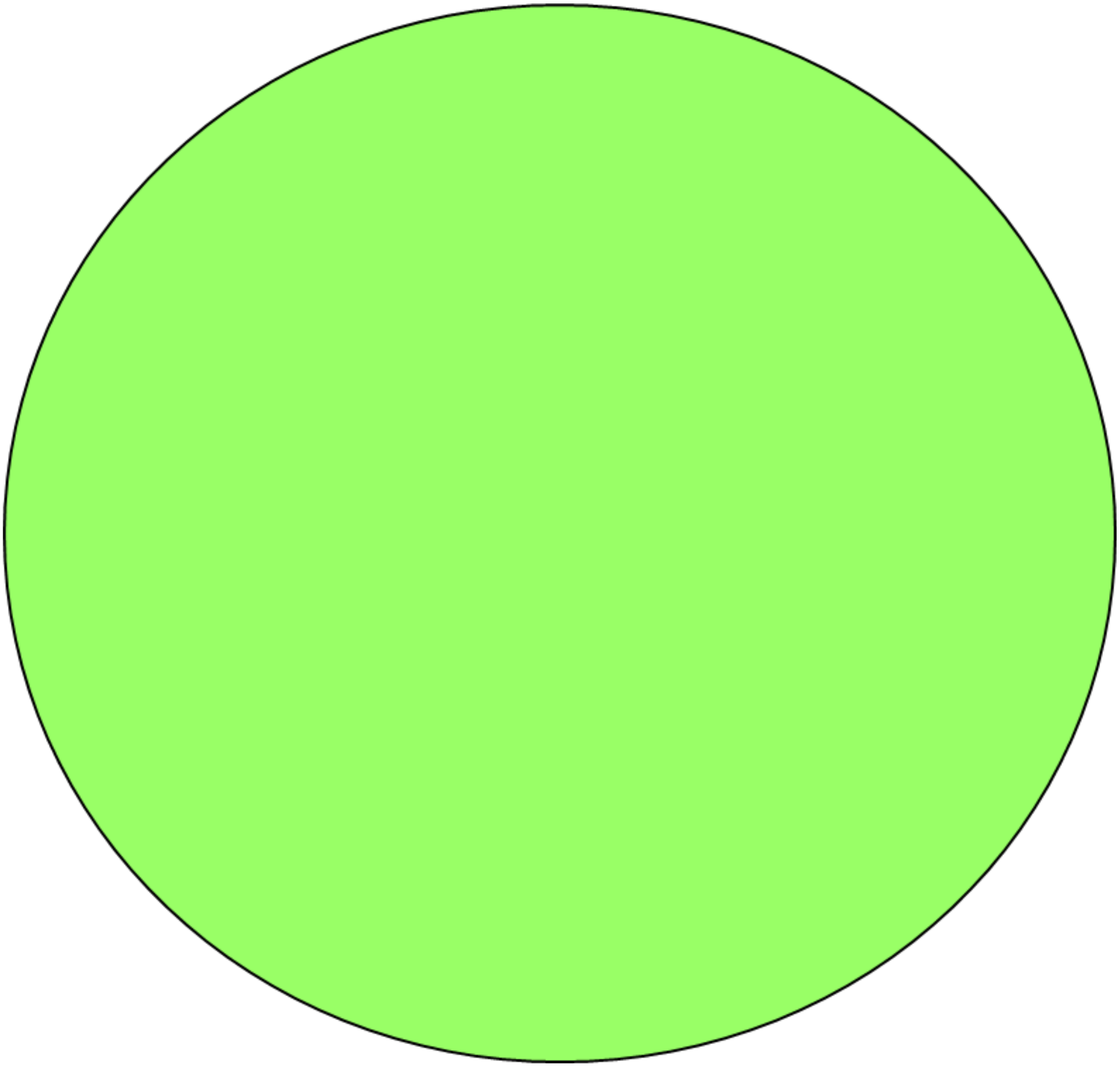
Umutsuzluğa kapılarak çalışmak

Yatarak çalışmak.

Çalışma ortamını düzenleyerek çalışmak.

Tv izleyerek çalışmak.

Zamanı verimli kullanarak çalışmak.



6.OTURUM: SONLANDIRMA

AMAÇ	Grup üyelerinin birbirleri ile vedalaşmalarını sağlama ve gruptan olumlu duygularla ayrılma
KAZANIMLAR	-Uygun vedalaşma davranışını fark eder/kavrar. Uygun vedalaşma davranışı gösterir.
SÜRE	40 dk
MATERYAL	Katılım belgesi

SÜREÇ

- 1)Öğrencilere 7 haftalık eğitim sürecinde hangi konular üzerinde çalışıldığı kısaca anlatılarak hatırlatılır.
- 2)Gruptaki bütün öğrencilerin bu süreçte neler kazandığı ve süreçle ilgili neler hissettikleri sorulur.
- 3)Gruptaki öğrencilere “bütün oturumlar boyunca aklınızda kalan üç şeyi düşünmenizi istiyorum” diye yönerge verilir. Öğrencilere beş dakika süre verilir.
- 4)Gruptaki öğrencilere tek tek söz verilerek grup üyelerinin süreçle ilgili duygularını, düşüncelerini ve oturumlarda akıllarında kalan üç şeyi anlatmaları istenir.
- 5)Son olarak grup lideri süreci değerlendirir, grup üyelerine katılım belgeleri verilir ve ardından grup sonlandırılır.



Aşağıdaki kelimelerin doğru yazımlarını bulunuz. Süre 1dk.

1

a) idaa b) idda c) iddia d) iddaa

2

a) tehtid b) tehdit c) tehtit d) tehdid

3

a) labaratuvar b) laboratuvar c) laboratuvar d) labaratuvar

4

a) piyanist b) pianist c) piyanis d) piyaniz

5

a)orcinal b) oricinal c) orjinal d) orijinal

6

a) pisikolojik b) psikolojik c) pskolojik d) piskolojik

7

a)konservatuvar b)konservetuar c)konservatuvar d)konservertuvar

8

a)kurdela b) kordela c) kordalye d) kurdele

9

a) parantez b) parentez c) parantes d) parentes

10

a) çikulata b) çikolata c) çukulata d)çukolata



Aşağıda verilen kelimelerde her harfin bir şekil karşılığı var. Buna göre kelimelere karşılık gelen şekilleri eşleştiriniz. Süre 3dk

TAKIM

A

KATIK

B

KİTAP

C

TİPİK

D

PİKAP

E

KATİP

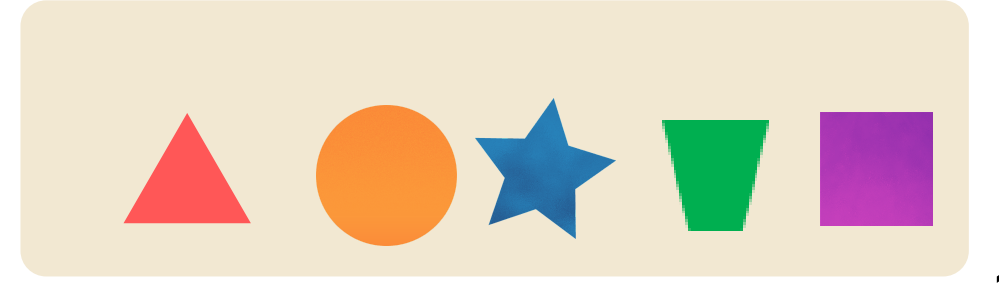
F

MATİK

G

PATİK

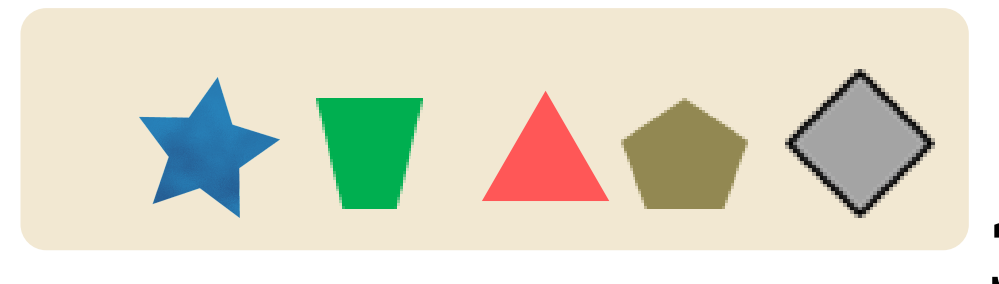
H



1



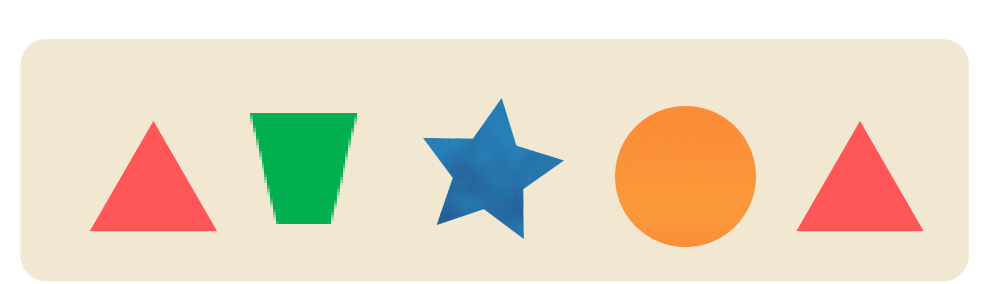
2



3



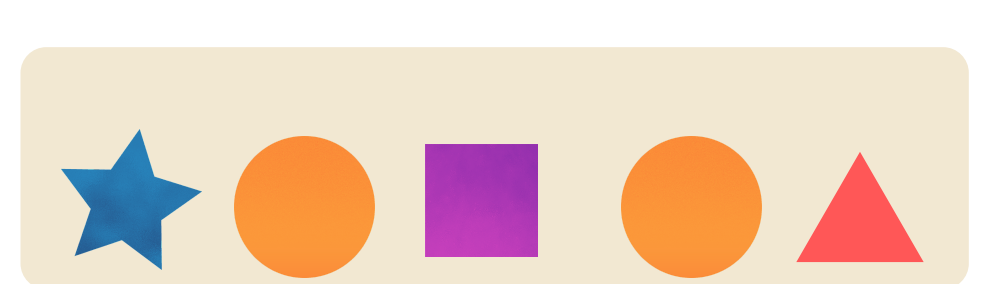
4



5



6



7



8



Aşağıda karışık olarak verilen kelimeleri anlamlı cümlelere dönüştürünüz. Süre 3dk

her - dizelerin - harfi - zaman - şiirlerde - büyük - ilk - yazılır

kartopu - koyduk - adını - kedimin

doktora - annem - söyledi - yarın - gideceğini

fırçalar - giderim - dişlerimi - kahvaltımı - sabahları - yapar - okula

soru - sonuna - konur - cümlelerinin - işareti

giyinmeliyiz - mevsimlere - giysilerimizi - uygun

verdik - sonu - hafta - ailecek - karar - piknik - yapmaya

katkıda - tasarruflu - bütçemize - bulunuruz - suyu - kullanarak

ilk - büyük - özel - harfi - isimlerin - yazılır

sınıfımızı - açarak - pencerelerini - havalandırdık - sınıfın



çocukları - severdi - atatürk - çok

benim - dayım - erkek - olur - annemin - kardeşi

sinemaya - dün - sınıf - gittik - bütün - birlikte

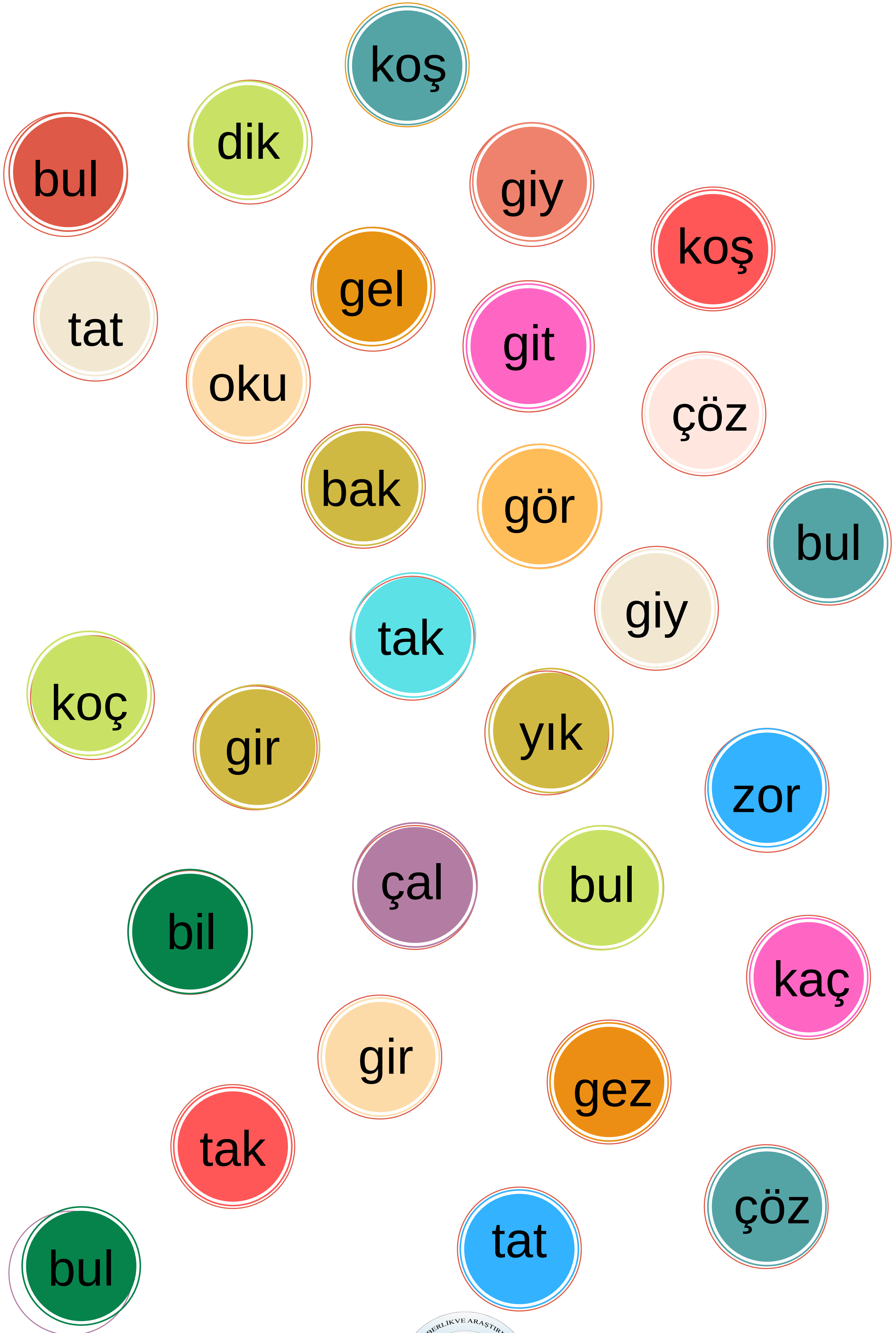
ceyhun - yiğit - birlikte - bahçede - top - oynuyorlar - uğur - ve

geldi - nihal - dün - ablam - sivastan

yer - hamilelere - otobüste - ve - veririm - yaşlılara



Aşağıdaki sözcükler arasında isim olan 3 sözcüğü bulunuz.
Süre 1.5 dk.



POMODORO TEKNİĞİ HAFTALIK KONTROL LİSTESİ

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Planlanan pomodoro							
Yapılan pomodoro							
Yapılmayan pomodoro							

KATILIM SERTİFİKASI

Belge sahibi

SN.

..... Ortaokulunda

düzenlenen motivasyon ve verimli ders
çalışma konulu psikoeğitim programını
tamamlayarak bu belgeyi almaya hak
kazanmıştır.

.....
Okul Psikolojik Danışmanı

.....
Okul Müdürü