

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | İletişimin ABC’si |
| **Gelişim Alanı** | Sosyal-Duygusal |
| **Yeterlilik Alanı** | Kişiler Arası İlişkiler |
| **Kazanım/Hafta** | İletişimde düşünce- duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi fark eder |
| **Sınıf Düzeyi** | Lise |
| **Süre** | 40 dk (bir ders saati) |
| **Araç-Gereçler** | 1.Çalışma Yaprağı-12.Çalışma Yaprağı-2 |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık** | 1.Çalışma Yaprağı-2’de verilen senaryoları önceden okur. |
| **Süreç** **(Uygulama Basamakları):****Süreç** **(Uygulama Basamakları):** | 1. Uygulayıcı etkinliğe şu açıklamayla başlar:

*"Değerli Öğrenciler bugün sizinle düşüncelerimizin hayatımızı nasıl etkilediği ile ilgili bir etkinlik yapacağız. Etkinlik sırasında sorulan sorulara katkı sağlamanız etkinliğin eğlenceli ve verimli geçmesini sağlayacaktır.”*1. Uygulayıcı tahtaya Çalışma Yaprağı 1’deki tabloyu çizer.
2. ABC modeli tahtaya yazıldıktan sonra uygulayıcı etkinliğe şu açıklamayla devam eder:
3. Uygulayıcı*:*

*“Şimdi size bir senaryo okuyacağım. Lütfen dikkatlice dinleyin”* der veÇalışma Yaprağı 2’deki 1. senaryoyu okur.1. Uygulayıcı senaryoyu okuduktan sonra aşağıdaki soruları öğrencilere yöneltir.
* *“Sertap ne düşünmüş olabilir?”* Tüm cevapları düşünce kısmının altına yazar.
* Düşünceye verilen her cevap için; “………. *düşünen* *Sertap ne hissetmiş olabilir?* “sorusu sorularak gelen cevap/cevaplar duygu kısmına yazılır.
* Duyguya verilen her cevap için; “………. hisseden *Sertap nasıl davranmış olabilir?*“ sorusu sorularak gelen cevap/cevaplar davranış kısmına yazılır.
1. Uygulayıcı öğrencilere şu soruyu yöneltir:

*“Sizce olayın kendisi mi yoksa olayla ilgili düşüncelerimiz mi duygu ve davranışlarımızı etkiledi?”*1. Cevaplar alındıktan sonra uygulayıcı şu açıklamayı yapar:

*“Değerli öğrenciler, tahtada yazan cevaplardan da anlaşıldığı gibi olay bir tane olmasına rağmen, ‘’ne düşündünüz’’ sorusuna verilen cevaplar farklılıklar gösteriyor. Bir olaya ilişkin bakış açımız bir diğer adıyla düşüncelerimiz değiştiğinde duygularımız ve davranışlarımız da değişir. Bu davranışlardan bazıları yapıcı bazıları ise yıkıcı özellik taşıyabilir. Yapıcı davranışlar etkili iletişimi güçlendirip olumlu duygular yaşamamızı sağlar. Yıkıcı davranışlar iletişimin kopmasına ve iletişimde problemler yaşanmasına yol açtığı için olumsuz duyguları daha sık deneyimlememize neden olur. Şimdi tahtada yazan davranışlardan hangilerinin yıkıcı hangilerinin yapıcı davranış olduğunu hep beraber bulalım.”*1. Yapıcı davranış örnekleri bulunduktan sonra uygulayıcı şu açıklamayı yapar:

*“Değerli öğrenciler bugün yaptığımız etkinliği özetleyecek olursak aslında yaşamımıza yön veren asıl bileşenin düşüncelerimiz olduğunu gördük. Yaşadığımız iletişim problemleri ve zorlukların temelinde yatan gerçekçi olmayan düşünceleri ise nasıl sorgulayıp inceleyeceğimizi bilişsel bir müdahale yöntemi olan ABC modeli yardımıyla sizlere sundum. Bu modelde A düşünceler B duygular C davranışlar olarak isimlendirilmektedir ve birbiriyle olan etkileşimini de içermektedir. Düşünceler değiştiğinde duygu ve davranışlarda da değişim meydana gelmektedir. Bu yüzden nasıl düşündüğümüz iyi oluş ve mutluluğu arttırmada çok önemlidir. Etkili bir iletişim için düşünce, duygu, davranışlar arasındaki ilişkiyi iyi tanımamız gerekir. İletişimden kaynaklanan sorunlara okul psikolojik danışmanından yardım alarak ya da bu modeli hayatınıza uygulayarak çözüme ulaşabilirsiniz.”*1. Uygulayıcı kazanım sorularını sorup cevapları aldıktan sonra öğrencilere katılımları için teşekkür ederek etkinliği bitirir.
 |
| **Kazanımların Değerlendirilmesi:** | Uygulayıcı etkinlik sonunda kazanımları değerlendirmek için şu soruları sınıfa yöneltir:1. Siz böyle bir durum yaşadınız mı? Neler düşündünüz, neler yaptınız?
2. Aynı olayı bu etkinlikten sonra yaşasaydınız nasıl düşünürdünüz, neler yapardınız?
 |
| **Uygulayıcıya Not:** | 1. Uygulayıcı süreci öğrencilerin anlayabileceği düzeyde kısa ve net açıklamalarla sürdürmelidir.
2. Uygulayıcı senaryolarla ilgili soru ve cevaplarda farklı öğrencilerden dönüt almaya dikkat etmelidir. Uygulayıcı Tüm öğrencilerin gönüllülük esasıyla sürece katkı sunmasını sağlamaya dikkat etmelidir.
3. ABC modelinin daha iyi anlaşılabilmesi için aynı yönergeyi takip ederek Çalışma Yaprağı- 2’ de yer alan ikinci senaryo da okunabilir.
 |
| **Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Not:** |  Etkinlik, özel gereksinimli öğrencilerin yetersizlik durumuna göre uyarlanabilir. |

**ÇALIŞMA YAPRAĞI-1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DÜŞÜNCE (A)** | **DUYGU (B)** | **DAVRANIŞ (C)** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |

**ÇALIŞMA YAPRAĞI-2**

**Senaryo 1**

Sertap kalabalık bir konsere gitmiştir. Sertap çok sevdiği arkadaşı Ece’yi konser alanının diğer tarafında görür. Elini kaldırarak Ece’ye seslenir. Ece dönüp ona doğru bakar ve arkadaşlarıyla beraber sahneye doğru yürümeye devam eder.

**Senaryo 2**

Uğur ve İsmail Pazar akşam saat 19.00’ da restoranda yemek yemek için sözleşmişler. Uğur tam saatinde orada olup ayırdıkları masada İsmail’i beklemeye başlar. 30 dakika geçmesine rağmen İsmail gelmemiştir. Uğur, İsmail’i arar ve ne zaman geleceksin diye sorar. İsmail ‘geleceğim’ dedikten sonra telefon kapanır. Uğur bir saat bekler, İsmail gelmemiştir.