

MODÜL 5

BENLİK SAYGISI

Oturum 8: Ben Değerliyim

Etkinliğin Adı:	Benim Özelliklerim
Amacı:	Öğrencilerin kendilerini nasıl algıladıklarını fark etmelerine yardımcı olmak. Öğrencilerin var oldukları halleriyle değerli olduklarını kavramalarına destek olmak.
Yöntem:	Soru - cevap
Sınıf Düzeyi:	Ortaokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Hoşlandıklarım ve hoşlanmadıklarım listesi
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Ekteki liste öğrenci sayısı kadar çoğaltılmalıdır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. Bir önceki oturum verilen ödevler üzerine konuşulduktan sonra öğrencilere Ek-1'de bulunan hoşlandıklarım ve hoşlanmadıklarım listesi dağıtılır ve öğrencilerden kendileriyle ilgili hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları özellikleri yazmaları istenir.2. Kâğıdın ikinci kısmında ise hoşlanmadıkları özelliklerini hoşlandıkları özelliklere nasıl dönüştürebilecekleri için yapabileceklerini düşünmeleri ve kâğıda yazmaları istenir.3. Daha sonra öğrenciler ikiye bölünür ve birbirlerine kâğıtlarında yazan şeyleri anlatmaları istenir. Bu sırada uygulayıcı gruplar arasında gezmeli ve öğrencilerin birbirlerine yıkıcı eleştiri yapmadıklarından emin olmalıdır. Öğrencilere yeterli süre verildikten sonra aşağıdaki sorular ile etkinliğin değerlendirilmesi yapılabilir:<ul style="list-style-type: none">• Hangi sütuna daha çok şey yazdınız?• Yazmaya hangi sütundan başladınız?• Hangi sütunu yazarken daha çok zorlandınız?• Kendinizde hoşlandığınız şey nedir? Grupta aynı şekilde hisseden başkası var mı?• Başarılarınız nelerdir?• Değiştirmek istediğiniz bir özelliğiniz var mı? Neden?• Eşleştirdiğiniz arkadaşınla bu özellikler hakkında konuşmak nasıl bir duyguydu?

Süreç (Uygulama Basamakları):	4. Tüm öğrencilerin paylaşımda bulduklarına emin olduktan sonra “Arkadaşlar görüyorsunuz ki hepinizin kendinde hoşlandığı ya da hoşlanmadığı özellikler var. Bu özelliklerin hepsinin toplamı sizi siz yapıyor. Hoşlanmadığınız özellikleri de gözden geçirebilir ve hoşlanır hale getirmenin yolları üzerine zaman zaman düşünebilirsiniz.” gibi ifadelerle etkinlik toparlanır ve sonlandırılır.
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerden kendileriyle ilgili hoşlandıkları özellikleri tanımlayabilmeleri beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	-
Etkinliği Geliştiren:	<i>Smead-Morganett, R. (1990). Skills for Living. Group counseling activities for young adolescents. Research Press: Illinois. Kitabından çevrilerek ve uyarlanarak hazırlanmıştır.</i>
Ek:	Ek-1 Hoşlandıklarım ve hoşlanmadıklarım

EK-1 HOŞLANDIKLARIM VE HOŞLANMADIKLARIM

Aşağıdaki sütunlara kendinizle ilgili hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız özellikleri yazınız. Daha sonra aşağıda belirtilen yere “Hoşlanmadığınız” özelliklerinizi nasıl “Hoşlandığınız” özelliklere dönüştürebileceğinizin yollarını yazınız.

Hoşlandıklarım	Hoşlanmadıklarım
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6

Hoşlanmadığım özelliklerimi hoşlandıklarımaya dönüştürmenin yolları nelerdir?

1

1

2

2

3

3

4

4

5

5

6

6