

Çocuk Yaşta Evliliklerin Önlenmesi

Toplum Temelli Faaliyetler El Kitabı

.....

Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu - UNICEF
Turan Güneş Bulvarı No:106 Kat:7
06550 Çankaya / ANKARA
Tel: +90 312 454 10 00
www.unicef.org.tr

© UNICEF Türkiye Temsilciliği 2017

Her hakkı saklıdır.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Kitabın içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.
Bu yayında yer alan ifadeler UNICEF'in resmi görüşlerini temsil etmez.
Para ile satılmaz.

ISBN: 978-92-806-4925-3

.....

SUNUŞ

Çocuk Yaşta Evliliklerin Önlenmesine Yönelik Toplum Temelli Faaliyetler El Kitabı, Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) Türkiye Ofisi tarafından 2016 yılında Gaziantep Büyükşehir Belediyesi ortaklığı ile başlatılan ve yaygınlaştırılma çalışmaları devam eden 'Çocuk Evliliklerinin Önlenmesine Yönelik Yerel Müdahale Modeli' geliştirilmesi çalışmaları kapsamında hazırlanmıştır.

Model dört temel bileşenden oluşmaktadır: Veri ve kanıt oluşturma, hizmet sağlayıcıların kapasitelerinin güçlendirilmesi, çocuk ve ailelere yönelik güçlendirme faaliyetleri ve sosyal norm değişimine yönelik faaliyetler.

Elinizdeki kitap, çocuk ve ailelere yönelik güçlendirme faaliyetleri kapsamında geliştirilen toplum temelli faaliyetlerde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. UNICEF Türkiye Ofisi tarafından gerçekleştirilmiş olan hazırlık çalışmaları kapsamında yapılan ve Türkiye ve dünyadaki iyi uygulama örneklerinin incelenmesine dayanan literatür taramaları, çocuk yaşta evliliklerin önlenmesinde kız ve erkek çocuklarının, annelerin ve babaların bilgilendirilerek güçlendirilmelerinin, toplumsal dönüşüme katkıda bulunmaları açısından büyük önem taşıdığını göstermektedir.

Literatür ve alan bulgularından yararlanılarak oluşturulmuş olan bu seminer setleri, aşağıdaki temel hususları göz önünde bulundurarak hazırlanmıştır:

- Programın içerik ve yöntemlerinin farklı yaş grupları özelinde hazırlanması,
- Verilecek mesajların toplumsal cinsiyet faktörü gözetilerek belirlenmesi,
- Toplumsal cinsiyet eşitliği ve çocuk haklarının korunması konularının, programın temelini oluşturması,
- Kız çocukları ve kadınların güçlenmesi ve sosyal ağlarının geliştirilmesine yönelik etkinliklere yer verilmesi,
- Anne-baba eğitimlerinde eğitim hakkında ve kız çocuklarının eğitimine vurgu yapılması,
- Erkeklerin de sürece dahil edilmesi, çocuk yaşta evliliklerin önlenmesi konusunda sorumluluk almalarının desteklenmesi.

Önceki sayfadaki ilkeler çerçevesinde hedef gruba ulaşabilme olanakları ve verilmek istenen temel mesajlar göz önünde bulundurularak kısa süreli bilgilendirme seminerleri¹ ve etkinlik ağırlıklı uzun süreli çalışmalar tasarlanmıştır. İlgili yazın ve alan bulguları, özellikle çocuklar için uzun süreye yayılan ve etkinlik temelli uygulamaların faydalı olduğunu göstermektedir. Kız çocukları için güçlenme teması ağırlıklı, erkek çocukları için de eşitlikçi iletişim teması ağırlıklı olmak üzere sık aralıklarla gerçekleştirilen uygulamaların uzun vadede sosyal norm değişimi yaratmak bakımından etkili olduğu görülmektedir. Annelere yönelik olarak da güçlenme ve kız çocuklarının desteklenmesi temalarını içeren etkinlikler geliştirilmiştir².

1 Anne, baba ve kız çocuklarına yönelik olarak geliştirilen seminer setleri ayrıca kitaplaştırılmıştır.

2 Babalara yönelik faaliyetler yukarıda belirtilen seminer notlarına bakınız.

KİTABIN KULLANIMI

Elinizdeki kitap 6 bölümden oluşmaktadır:

- Çocuklarla iletişim için ipuçları
- 12-15 yaş kız çocukları için güçlenme eğitimi
- 15-18 yaş kız çocukları için güçlenme eğitimi
- 12-15 yaş erkek çocukları için farkındalık eğitimi
- 15-18 yaş erkek çocukları için farkındalık eğitimi
- Anneler için güçlenme ve farkındalık eğitimi

Her bir bölümde, yaş ve cinsiyete göre farklı kısımları bulunan etkinlikler, bu etkinliklerin uygulama yönergeleri ve etkinlikler için gerekli malzemelerin bilgisi yer almaktadır.

Yönergeler, eğitimin oturumlar sırasında katılımcıya yönelik olarak kullanması önerilen ifadeleri içerecek şekilde hazırlanmıştır. Ana metin eğitimin katılımcıya aktarması beklenen kısımları, renklendirilmiş metinler ise eğitime yönelik olarak yazılmış olan bilgi notları ve uyarıları içerir.

Hedef gruplara göre program adı, oturum sayısı ve süre bilgileri aşağıdadır.

No	Hedef Grup	Program	Süre
1	12- 15 yaş kız çocukları	Güçlenme eğitimi	6 oturum 80 dakika
2	12- 15 yaş erkek çocukları	Farkındalık eğitimi	4 oturum 80 dakika
3	15- 18 yaş kız çocukları	Güçlenme eğitimi	6 oturum 80 dakika
4	15- 18 yaş erkek çocukları	Farkındalık eğitimi	4 oturum 80 dakika
5	Anneler	Güçlenme eğitimi	6 oturum 80 dakika

UYARILAR

- Oturumlar birbirini izleyecek ve tamamlayacak şekilde tasarlandığından, etkinlikler, belirtilen sıklık, süre ve oturum sayıları gözetilerek uygulanmalıdır.
- Çocuklara yönelik etkinlikler, çocuklarla çalışma konusunda eğitim almış olan uzmanlar tarafından, kadınlara yönelik farkındalık çalışmaları, toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda eğitim almış olan uzmanlar tarafından uygulanmalıdır.

- Önerilen uygulama alanları okullar, yaygın eğitim kurumları, mültecilere destek sunan merkezler, kadın ve aile danışma merkezleri ve sivil toplum kuruluşlarıdır. Ancak uygulama süreciyle ilgili gerekli izinlerin alınması gerekmektedir.
- Çocukların katılacağı etkinliklerde çocukların velilerinden ve/veya okullarından gerekli izinlerin alınması gerekmektedir.
- Her bir etkinlik için kullanılacak malzemelerle ilgili hazırlığın önceden yapılması gereklidir. Bazı etkinliklerde tahta ya da flipchart kullanımı öngörülmüştür. Eğer etkinliğin gerçekleştirileceği ortamda bunlar yoksa, etkinliği sözlü olarak gerçekleştirmek veya büyük bir kağıdı duvara yapıştırmak gibi düzenlemeler yapılması gerektirir.
- Oturumlar ve etkinliklerle ilgili dikkat edilmesi gereken diğer noktalar ilgili bölümlerde ayrıca belirtilmiştir.

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ.....	3
KİTABIN KULLANIMI	5
ÇOCUKLARLA İLETİŞİM İÇİN İPUÇLARI	8
1. 12-15 YAŞ KIZ ÇOCUKLARI İÇİN GÜÇLENME EĞİTİMİ.....	11
2. 15-18 YAŞ KIZ ÇOCUKLARI İÇİN GÜÇLENME EĞİTİMİ.....	59
3. 12-15 YAŞ ERKEK ÇOCUKLARI İÇİN FARKINDALIK EĞİTİMİ	109
4. 15-18 YAŞ ERKEK ÇOCUKLARI İÇİN FARKINDALIK EĞİTİMİ	141
5. ANNELER İÇİN GÜÇLENME VE FARKINDALIK EĞİTİMİ	175
6. ÇOCUK YAŞTA EVLİLİKLERLE İLGİLİ SIK SORULAN SORULAR.....	213
7. KAYNAKLAR	221

ÇOCUKLARLA İLETİŞİM İÇİN ÖNEMLİ İPUÇLARI

Elinizdeki kitapta yer alan etkinliklerin uygulanmasında görev alır ve çocuklarla etkinlikler gerçekleştirirseniz, aşağıdaki bazı **ipuçlarını dikkate almanız önerilir:**

- Öncelikli amacımız çocukların etkin katılarak bir şeyler öğrenmesi ve öğrendiklerini yaşamlarında uygulamasıdır.
- Karşımızdaki katılımcıların 18 yaşın altında olduklarını ve kendilerine ait değiştirilemez hakları olduğunu kesinlikle unutmayınız.
- Mümkün olan en basit ve açık bir dille konuşmaya özen gösteriniz.
- Kapsayıcı ve her türlü ayrımcılıktan uzak bir dil kullanınız.
- Katılımcı profilini önceden anlamak ve buna göre hazırlanmak çok önemlidir.
- Katılımcıların okuma-anlama, görme ve fiziki ihtiyaçlarına göre oturma düzeni oluşturmak gerekir. Ayrıca oturma düzeninin çocukların katılımını kolaylaştıracak bir formatta hazırlanmış olduğunu başlamadan önce mutlaka kontrol ediniz.
- Ortamın çocukların güvenliğini en üst düzeyde sağlayacak şekilde hazırlanmış olduğundan emin olunuz. Çocuk Dostu ve kapsayıcı bir eğitim atmosferi yaratmak eğitimi daha etkin kılacaktır.
- Yaş grubu göz önünde alındığında ergenlerin (adolesan) dikkatlerini daha kolay toplayabilmeleri için bol ışık alan ve çok fazla uyarının olmadığı bir ortamda eğitimi gerçekleştirmek önemlidir.
- Çocukların böyle bir eğitim ortamında bulunmaları her şeyden önce gönüllü olmalıdır. Oturumlara katılmak istemeyen bir çocuk olursa, onu zorlamadan, kendisinden sorumlu kişiyle temasa geçerek eğitimden ayrılmasını sağlayınız.
- Bu eğitime neden katıldıkları ve sonuçta ne elde edecekleri konusunda açık ve net bir açıklama yapmak, çalışmanın sağlıklı ilerlemesi açısından çok önemlidir.
- Yetişkinlere nazaran çocuklarla yapılan etkinliklerde katılımcıların hareketliliğine izin vermek konusunda daha esnek olunabilir. Örneğin istediklerinde eğitim mekânı dışına çıkıp gelebilmelerine izin vermek gerekir.

- Kuralları birlikte oluşturmak ve mümkünse başlama, bitirme, ara verme saatlerine beklentiye göre karar vermek süreci kolaylaştıracaktır.
- Eğitim esnasında katılımcılar arasında bazı rolleri gönüllü olarak dağıtmak ilgiyi arttıracaktır.

Katılımcıların motivasyonunu ve katılımını en üst düzeye çıkarmak için aşağıdaki hususlarda çaba sarf edin:

- Çocuklara isimleriyle hitap etmek ve onları tanıyarak çalışmaya başlamak,
- Çözüme odaklı ve olumlu yorumlar vererek tartışmalarda pozitif bir ortam yaratmak,
- Grubun ortam ve tartışma formatı konusunda görüşlerini almak,
- Ortamdaki tüm katılımcılara eşit konuşma şansı tanımak ve çekingen olanları teşvik etmek için onların ilgisini çekebilecek şekilde günlük hayattan örnekler vermek, sorular yöneltmek,
- Programa inancınızı ve kararlılığınızı ara ara vurgulamak,
- Tartışmalarda bireysel deneyim paylaşımlarına ve bilinen vaka incelemelerine olanak tanımak.

Özel gereksinimi olan çocuklarla çalışma:

Grup içerisinde bedensel veya zihinsel engeli, dikkat eksikliği, disleksi sorunu, okuma yazma güçlüğü, öfke kontrol problemi veya geçmiş travma deneyimi olan çocuklar olabileceğini göz önünde bulundurunuz.

Fiziksel, işitsel ve görme engelli çocuklar için etkinliklerde gerekli düzenlemeleri yapınız (Örneğin, etkinlik hareket gerektiriyorsa fiziksel hareketleri çocukların kısıtlı oldukları durumdan farklı şekillendirmek; görme engelli çocuklar için sesli betimlemelere ağırlık vermek gibi).

Çekingen katılımcıları, küçük gruplarda konuşmalarını sağlamak, aralarda cesaretlendirmek ve onlara kolay roller vermek suretiyle teşvik edebilirsiniz.

Saldırgan davranış gösteren çocuklarla karşılıklı tartışmaya girmeden farklı ve olumlu örneklerle sakinleşmelerini sağlayabilirsiniz.

Travmatik bir geçmiş yaşam deneyiminden dolayı üzüntü ya da öfke krizi veya benzeri tepkiler veren bir katılımcı olursa panik olmadan kendisini ortamdan dışarı alınız.

Özel gereksinimi olan çocuklarla ilgili olarak mutlaka profesyonel destek isteyiniz. Söz konusu alanda uzmanlığınız yoksa çocuğa kendi başınıza yardımcı olmaya çalışmayınız.



12-15 YAŞ KIZ ÇOCUKLARI İÇİN GÜÇLENME EĞİTİMİ

12-15 YAŞ KIZ ÇOCUKLARI İÇİN GÜÇLENME EĞİTİMİ

Hedef	Bu program, çocuk yaşta evliliklerin önlenmesi hedefine yönelik olarak kız çocuklarının güçlendirilmesini amaçlamaktadır.	
Uygulama	Program 90’ar dakikalık 6 oturumdan oluşmaktadır. Bu oturumlar, katılımcıların devam durumu gözetilerek haftada bir oturum veya blok olarak iki tam gün şeklinde uygulanabilir.	
	Program, kız çocuklarının temel yaşam becerilerini ve bilgilerini artırıcı etkinlikler içermektedir.	
	Oturum başlıkları	Aktarılacak temel bilgiler
	Kendini tanıma ve ifade etme	Çocuk hakları, toplumsal cinsiyet eşitliği, çocuk yaşta evliliklerin sonuçları, ilgili yasalar, acil durumlarda güvenlik planı yapma, hayır diyebilme, eğitimin önemi, çevredeki kaynakları ve destek alabileceği kuruluşları tanıma.
	Yaşadığı çevreyi tanıma	
	Kişiler arası ilişkiler	
	Sorun çözme becerileri	
	Büyüme ve sağlıklı gelişim	
	Geleceği planlama	
Katılımcı sayısı	12 – 20 kişi	
Süre	6 oturum * 80 dakika	
Eğitim yöntemleri	Etkileşimli eğitim yöntemleri: Küçük grup çalışmaları, canlandırma, örnek olay üzerinde çalışma, tartışma	

Oturum 1: Kendini Tanıma ve İfade Etme

Amaç

Katılımcıların kendilerini tanımaları için onlara fırsat vermek, becerilerini, ilgi alanlarını, isteklerini ve ihtiyaçlarını ifade edebilmeleri için onları cesaretlendirmek, kendilerinden beklenenler ile kendi beklentileri arasında fark olabileceğini görmelerine yardımcı olmak.

Malzemeler

- A4 kağıtları (Eğer imkan varsa çocuklara birer defter verebilirsiniz, böylece tüm çalışmalar bu defterde saklı kalır.)
- Kalem, boya kalemleri
- Renkli post-it
- Top (Tanışma etkinliği yapılacaksa)
- Esma'nın hikayesi örnek olay kağıdı

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş ve Program Tanıtımı	Programın amacını ve içeriğini bilmelerini sağlamak	Soru-cevap Anlatım Oyun	30 dk
Kendini Tanıma	Kişisel özelliklerini, ilgi alanlarını, becerilerini ve gelişime açık yönlerini fark etmelerini sağlamak Kendilerini tanımanın anlamını ve önemini fark etmelerini sağlamak	Anlatım Soru-cevap Oyun Vaka Çalışması İkili Çalışma Tartışma	40 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak	Büyük grup paylaşımı	10 dk

1. Giriş ve Program Tanıtımı

Eğer eğitici ve katılımcılar birbirini tanımıyorlarsa tanışma etkinliği yapılabilir. Herkes daire şeklinde sıralanır. Biri topu alır, önce ismini söyler ve gruptan başka birinin gözüne bakarak ona topu atar ve ismini sorar. Topu tutan kişi ismini söyler. O da başka birinin gözüne bakarak topu atar ve ismini sorar. Böylece gruptaki herkesin ismi duyulmuş olur.

Bugün sizinle altı haftalık bir programa başlıyoruz. Her hafta 80 dakikalık oturumlar gerçekleştireceğiz ve her oturumun belirli bir konusu ve konuyla ilgili çeşitli etkinliklerimiz olacak. Bu oturumda öncelikle size programı anlatacağım. Ardından bu haftanın konusu olan kendimizi keşfetmek hakkında çalışmalar yapacağız.

Program Tanıtımı

Bu bir güçlenme programı. Siz büyüyörsünüz, çocukluktan gençlik dönemine geçiyörsünüz ve her birinizin ayakları yere basan, kendi kendine yetebilen, kendini koruyabilen gençler olmanız, sağlıklı ve mutlu bireyler olabilmeniz için önemli. Bunun için çocuklar olarak sahip olduğunuz haklarınızı bilmeniz ve bunlardan faydalanabilmeniz gerekir.

Çocukların haklarından faydalanmalarını engelleyen bazı durumlar olabilir; çocuk yaşta çalışmak ya da çocuk yaşta evlenmeye zorlanmak gibi. 18 yaşından küçüklerin yani çocukların resmi ya da resmi olmayan evlilikler yapmalarına çocuk yaşta evlilikler deniyor. Bu durum çocukların eğitim, gelişim ve katılım haklarını elinden alabiliyor. Aynı zamanda çocukların sağlıklarını olumsuz etkiliyor, daha küçük yaşta altından kalkamayacakları sorumluluklar yüklüyor, ekonomik olarak zorlanmalarına, başkalarına muhtaç olmalarına sebep olabiliyor. Bu sebeplerle çocuk yaşta evlilikler önüne geçilmesi gereken büyük bir problem.

Programın içeriği hakkında bilgi verirken varsa tahtayı kullanabilirsiniz. Oturumların konuları hakkında bilgi verirken tahtaya konu başlıklarını yazabilirsiniz.

Bu programda sizin bu konuda bilinç kazanmanız, güçlenmeniz, hayır diyebilmeniz, kendi ayaklarınız üzerinde durabileceğiniz bir hayatı seçebilme

şansınız olduğunu görmeniz hedefleniyor. Bu hedeflere ulaşmak için öncelikle kendinizi tanımanız ve ifade edebilmeniz üzerinde duracağız. Ardından yaşadığınız çevre ve bu çevredeki koşullar ve fırsatlar üzerinde duracağız. Sonra, çevrenizdeki kişilerle yani anneniz, babanız, kardeşleriniz, akrabalarınız ve arkadaşlarınızla sağlıklı bir iletişim kurabilmenin yollarını konuşacağız. Sonra, sağlığını korumanın önemi hakkında konuşacağız. Son olarak da geleceğinizi nasıl planlayabileceğiniz, önünüze çıkan problemler ve zorluklarla nasıl baş edebileceğiniz üzerinde çalışacağız.

Soru: Nasıl buldunuz programı? Size neler düşündürdü? Sormak istediğiniz bir şey var mı?

(Paylaşımları alın, sorular varsa cevaplayın.)

Şimdi yapacağımız bu çalışmanın daha verimli, öğretici, rahat geçmesi için birlikte kurallarımızı ve ilkelerimizi belirleyelim. Örneğin, bu oturumlara zamanında başlamak zamanında bitirebilmemiz açısından çok önemli. O yüzden ben herkesin zamanında burada olmasını bekliyorum. Peki ya siz?

Katılımcılara A 4 kağıtlarını dağıtın. Herkesin bu oturumların etkili olabilmesi için beklentilerini ve herkesin uyması gerektiğini düşündüğü kuralları yazmalarını isteyin. Herkes bitirdikten sonra gönüllülerin yazdıklarından bir tanesini grupta paylaşımlarını isteyin. Siz de paylaşılan beklentiye ya da kuralı tahtaya kısaca not edin. Diğer katılımcılar eğer kağıtlarına aynı ya da benzer bir şey yazdırsa yanına işaret koysunlar ve söylenmeyenleri söylesinler. Paylaşımların sonunda siz de aşağıdaki kurallardan faydalanarak söylenmemiş noktaları ekleyin ve kuralları tamamlayın.

Grupta okuma yazma sorunu olan katılımcı varsa beklentileri ve kuralları sözlü olarak alın.

Kurallar

- ✓ Birbirimizi dikkatle, yargılamadan ve sözünü kesmeden dinlemek
- ✓ Etkinliklere aktif şekilde katılmak ve paylaşımlarda bulunmaktan kaçınmamak
- ✓ Burada yapılan özel paylaşımları dışarıda başka kişilerle paylaşmamak
- ✓ Oturumlar sonunda burada fark ettiklerimizi ve öğrendiklerimizi hayatımızda uygulamaya çalışmak
- ✓ Birbirimize eşit davranmak, ayrımcılık yapmamak, saygılı olmak

2. Kendini Tanıma

Etkinlik: Ben kimim?

Amaç: Çocukların kendilerini daha iyi tanımlarını sağlamak, başkalarına sundukları “ben” ile gerçekteki “ben” in farklı olabileceğini fark etmelerini sağlamak, sahip olmak istedikleri özellikleri ve değişimin mümkün olduğunu fark etmelerini sağlamak.

Malzemeler: A4 kağıtları, kalemler ve boyalar

Uygulama: Çocukların her birinin kağıdın her iki yüzüne de kendi resimlerini çizmelerini isteyin. Yapılan resmin “ben kimim” sorusuna bir cevap olacağını hatırlatın. Kağıdın bir yüzüne birlikte yaşadığı kişilerin (anne, baba, kardeş, dede, nine, akraba) onu nasıl gördüğünü, bir yüzüneyse kendinin aslında nasıl olduğunu resmetmelerini isteyin. Resme sadece fiziksel özelliklerini değil, kişisel özelliklerini, yapmaktan hoşlandıkları şeyleri, duygularını, becerilerini, gelecekle ilgili hayallerini, hayatlarında önemli olan kişileri, hayvanları ya da eşyaları da yansıtabileceklerini söyleyin ve tahtaya yazın. Çizmekte zorlananlar yazarak da bu özellikleri belirtebilirler. Bu etkinlikte önemli olanın güzel resim yapabilmek değil, kendilerini ifade etmeleri olduğunu vurgulayın.

Herkes resimlerini tamamladıktan sonra, gerçekte nasıl olduklarını simgeleyen resimleri tüm grubun göreceği şekilde kaldırmalarını isteyin. Önce tüm grup birbirinin resimlerine baksın. Ardından gönüllülerden yaptıkları resimleri anlatmalarını isteyin. 2-3 kişi resmini anlattıktan sonra, tüm katılımcılarla aşağıdaki tartışma soruları üzerinden bir sohbet yürütün.

Tartışma Soruları

1. Kendi resminizi yaparken nasıl hissettiniz? Kendinizi anlatmakta zorlandınız mı? Hayatınızda da kendinizi anlatmakta zorlandığınız zamanlar olur mu?
2. Kağıdın iki yüzü arasındaki resimlerde farklılık var mı? Varsa neler?
3. Gelecekte sizin yapmak istedikleriniz ile diğerlerinin sizden bekledikleri arasında farklar var mı? Varsa bu size ne hissettiriyor?
4. Benzemek istediğiniz yani kendinize model aldığınız kişiler var mı?

Aslında kendimizi tanıdığımızı düşünürüz ancak kendimiz hakkında pek düşünmeden ve kendimizi gözlemlemeden kendimizi tanımak o kadar da

kolay değildir. Kendimizi yeterince tanımadığımızda kendimizi anlatmak da bir o kadar zor olabilir. Kendini tanıma, kişilik özelliklerimizi, güçlü ve zayıf yanlarımızı, duygu ve düşüncelerimizi, nerede ne zaman nasıl davrandığımızı, becerilerimizi ve ihtiyaçlarımızı bilmemiz anlamına gelir. Kendimizi tanımamız hem kendimizi hem de başkalarını daha iyi anlamamızı, daha sağlıklı kararlar vermemizi, seçimler yapabilmemizi sağlar.

Kendimizi genellikle başkalarının gözünden görmek, onların anlattıkları gibi olmaya çalışmak daha sıklıkla yaptığımız bir şeydir. Yani ailemiz, arkadaşlarımız ve hatta medyanın bizden beklediği kişiler olmaya daha yatkın olabiliriz çünkü ancak o zaman sevilleceğimizi, takdir edileceğimizi düşünebiliriz. Ancak fiziksel görünüşümüz, huylarımız, becerilerimiz, sevdiğimiz ve sevmediğimiz şeyler, gelecekle ilgili hayallerimiz bizden beklenenden farklı olabilir. Kendimizi tanımamız; hayatımızla ilgili önemli kararları alırken bizden bekleneni değil, kendi seçimlerimizi yapabilmemize yardımcı olur.

Her birimizin hem birbirimize benzeyen hem de birbirimize pek benzemeyen pek çok özelliğimiz vardır. Nasıl biri olduğumuzu hem doğuştan getirdiğimiz huylarımız, hem de çevremizden öğrendiklerimiz belirler. Bizim kendimizi iyi tanımamız neleri yapmayı istediğimizi, neleri yapabildiğimizi ve nasıl mutlu ve sağlıklı bireyler olacağımızı anlamamızı sağlar. Sadece sahip olduklarımız değil aynı zamanda sahip olmayı istediklerimiz de bizi biz yapan özelliklerdendir. Yani, şu an sahip olmadığınız ama sahip olmak istediğiniz özelliklerinizin olması da çok doğal.

Soru: Resminizde yani kendinizde olmasını istediğiniz başka neler vardı? Yani nasıl biri olmak isterdiniz?

Soru: Peki bu özelliklere sahip olmak mümkün mü? Bunun için neler yapabilirsiniz?

- Örneğin, çalışkanlık, konuşkan olmak, azimli olmak gibi özelliklere sahip olmak için hiç geç değil. Kendinize hedefler koyup bunlar için çabalayabilirsiniz. Etrafınızda böyle insanlar varsa onları gözlemleyebilir ya da onlardan fikir alabilirsiniz.
- Spor yapmak, el becerileri geliştirmek, resim yapmak, müzik aleti çalmak gibi beceriler edinmek için de çalışmanız ve başarmanız mümkün.

Bu etkinlikte “dışarıdan görünen ben”, “bizim bildiğimiz gerçek ben” ve “olmak istediğimiz ben” den söz ettik. Bunlar birbirine çok benzeyebileceği gibi birbirinden oldukça farklı da olabilir. Önemli olan sahip olduklarımızın yani gerçekte kim olduğumuzun farkında olmak ve bunların dışında sahip olmak istediklerimize ilişkin kendimize yeni hedefler koymamızdır. Başkaları

bizi daha farklı görebilir ya da öyle görmek isteyebilir. Belki biz de onları memnun etmek, kızdırmamak, onaylarını almak için onların beklediği gibi olmaya çalışıyor olabiliriz. Ancak, hayatta yaptığımız seçimlerin bizim seçimleriniz olabilmesi için kendimizi tanımamız ve kendimizi gerçekten olduğumuz gibi ifade etmemiz önemlidir; çünkü ancak o zaman kendi seçimlerimizi yapabilir ve hayatta kendi seçimlerimizi yapabildiğimiz sürece mutlu ve sağlıklı bir hayat yaşayabiliriz. Tabii, bu yaşlarda hala kendinizi tanıma sürecinde olduğunuzu ve kendinizle ilgili keşfedecek pek çok şey olabileceğini de unutmamakta fayda var.

Etkinlik: *Esma'nın hikayesi*

Amaç: *Kendi yaşlarında olan kız çocuklarının sahip olabileceği özellikleri, becerilerini, güçlü ve zayıf yanlarını, istek ve ihtiyaçlarını anlamalarını sağlamak.*

Uygulama: *Çocukların ikili eşleşmelerini isteyin. Her bir çiftin Esma'nın hikayesi ekini almalarını ve Esma'nın hikayesinde boş bırakılan yerleri doldurmalarını isteyin. Herkes hikayeyi tamamladıktan sonra, hikayeyi sesli şekilde okuyun ve her bir boşlukta durup neler yazdıklarını paylaşmalarını isteyin. Ardından, tartışma soruları ile konuyu toparlayın.*

Eğer grupta okuma yazma konusunda sorun yaşayan katılımcılar varsa etkinliği sözel olarak yapın.

Esma'nın Hikayesi

14 yaşındaki Esma, ortaokul son sınıfa gitmektedir.

..... derslerinde zorlansa da,derslerinde başarılıdır.

Beden Eğitimi derslerinde özellikle'dan çok keyif alır.

Ancak okul dışında oyun oynamaya pek fırsatı yoktur çünkü

Eğer boş zaman bulursayapar.

Arkadaşları onu çok sever çünkü bir insandır.

Ailesi ortaokulu bitirdikten sonra liseye gidemeyeceğini söyler çünkü Ailesi Esma'nın da okula devam etmek istemediğini düşünüyordur oysa Esma okula devam etmek istemektedir ancak bunu ailesine söylemeye çekinmektedir.

Esma aslında okuyup olmayı istemektedir.

Esma 'ya ihtiyaç duymaktadır.

Tartışma Soruları

1. Esma'nın kendini tanıması, becerilerini ve isteklerini bilmesi neden önemlidir?
2. Esma'nın ailesine kendini ifade etmesi, isteklerini ve ihtiyaçlarını söylemesi neden önemlidir? Bunları anlatmazsa ne olur?
3. Sizce çocuklar neden kendi isteklerini ve ihtiyaçlarını ailelerine ifade etmekten kaçınırlar?

Çocukların kendi istek ve ihtiyaçlarını ifade etmesinden kaçınmalarının sebebi ailelerinin kabul etmeyeceğini düşünmeleri ya da kendilerini yeterince tanınamaları olabilir. Öncelikle ne istediğinizi yani ilgi alanlarınızı ve yapabileceklerinizi bilerseniz, bunları ailelerinize anlatmanız daha kolay olur. Onların değerleri, sizden beklentileri sizin isteklerinizden farklı olabilir. Öncelikle bu farklılığı kabul edip, onlara kendinizi anlatabilirsiniz. Onlara anlatmazsanız Esma'nın ailesi gibi onlar da sizin isteklerinizi ve ihtiyaçlarınızı fark etmeyebilirler. Önümüzdeki haftalarda kendinizi etkili şekilde ifade etmenin, daha sağlıklı iletişim kurmanın yollarını konuşacağız. Şimdilik sizin de bir birey olduğunuzu, kendinize has özellikleriniz, becerileriniz, amaçlarınız, istek ve ihtiyaçlarınız olduğunu aklınızda tutabilirsiniz.

3. Değerlendirme ve Kapanış

Bugünkü toplantımızın sonuna geliyoruz. Her günün sonunda o günkü oturumun değerlendirmesini yapacağız. Değerlendirme, nasıl hissettiğiniz, neler düşündüğünüz, aklınızdaki sorular, fark ettikleriniz, öğrendikleriniz, eleştirileriniz, eklemek istedikleriniz ve bundan sonrası için aldığınız kararlar, eylem planlarınız hakkında olabilir.

Bu hafta duygularınızı ve öğrendiklerinizi değerlendirerek başlayacağız. Size dağıtacağım post-itlere bugün nasıl hissettiğinizi bir surat ifadesi şekli ('emoji') çizerek yani mutlu, üzgün, şaşkın, öfkeli ya da nötr gibi ifade etmenizi ve aynı kağıda bugün fark ettiğiniz ya da öğrendiğiniz bir şeyi yazmanızı istiyorum. Kağıtlara isminizi yazmanıza gerek yok. Bu kağıtları tahtaya yapıştırın.

Soru: Yazdıklarını paylaşmak isteyen var mı?

(Katılımcıları paylaşım yapmaları için cesaretlendirin, paylaşım yapılmazsa ya da az sayıda olursa, gruptan izin alarak rastgele bir kaç değerlendirmeyi siz okuyabilirsiniz.)

(Gruba teşekkür ederek oturumu tamamlayın.)

Oturum 2: Çevremizi Tanıma

Amaç

Çocukların çevrenin kendi üzerlerindeki etkisini ve aynı şekilde onların da çevrelerini etkileyebileceklerini fark etmelerini, riskli ve güvenli ortamları ayırt edebilmelerini, kendilerini koruyabilmelerini sağlamak.

Malzemeler

- Küçük kağıtlar
- Küçük bir kutu
- Top

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Yeni oturuma giriş yapmak	Soru-cevap Anlatım Oyun	15 dk
Çevremiz	Çevrenin kimlerden oluştuğunu anlamalarını sağlamak Çevremizin bizim üzerimizdeki etkisini fark etmelerini sağlamak Çevre ile karşılıklı bir etkileşim içinde olduğumuzu fark etmelerini sağlamak	Anlatım Soru-cevap Bireysel çalışma	20 dk
Destekleyici ve Riskli Ortamlar	İlişkilerde karşılıklı güvenin önemini fark etmelerini sağlamak Destekleyici ve riskli ortamların neler olduğunu bilmelerini sağlamak Hayır diyebilmenin önemini ve koruyucu rolünü fark etmelerini sağlamak	Anlatım Soru-cevap Oyun Vaka Çalışması	35 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak	Büyük grup paylaşımı	10 dk

1. Giriş

Geçen haftaki ilk oturumumuzda, kendimizi tanıma üzerine konuşmuştuk. Sahip olduğunuz özellikleri, becerileri düşünmüştünüz ve kendimizi tanımanın önemi üzerinde durmuştuk.

Soru: Oturumdan sonra kendinizle ilgili düşünmeye devam ettiniz mi? Neler düşündüğünü paylaşmak isteyen var mı? (*Paylaşmak isteyen gönüllüleri dinleyin.*)

Bu hafta da yaşadığımız çevre üzerinde düşüneceğiz. Geçen hafta kaldığımız yerden devam edelim ve bir etkinlikle başlayalım.

Etkinlik: Çevremiz ve biz

Amaç: Çevremizdeki insanlarla farklı ya da benzer özelliklerimiz olduğunu ve hem bizim çevremizi etkilediğimizi hem de çevrenin bizi etkilediğini fark etmelerini sağlamak.

Malzemeler: Küçük kağıtlar, küçük bir kutu

Uygulama: Herkesin bir kağıda kendilerini en iyi tanımlayan bir özelliği ya da değeri (dürüstlük, çalışkanlık, endişeli olmak gibi) yazmasını isteyin. Kağıdı katlayıp sizin elinizdeki kutuya atsinlar. Kutunun içindeki kağıtları karıştırın ve kutunun içinden rastgele on kağıt seçin. Bu kağıtlardaki özellikleri okuyun. Ardından aşağıdaki açıklamalarla çevreyle ilişkimizi anlatın.

Katılımcılar arasında okuma yazma güçlüğü çeken katılımcı varsa onların ifade etmek istediklerini kağıda siz geçirin.

Bu sınıfta olduğu gibi çevremizdeki insanlarla benzer ya da farklı özelliklerimiz ve değerlerimiz olabilir. Tüm bu benzerliklerimiz ve farklılıklarımızla birbirimizi etkileriz. Bu etkileşim kimi zaman birbirimizi iyi anlamamızı ve iyi anlaşılmamızı sağlarken, kimi zaman da çatışmalar yaşamamıza ve birbirimizden uzaklaşmamıza sebep olabilir.

Şimdi, öncelikle “çevre” derken neyi kastediyoruz onu birlikte bulalım, tanımlayalım

2. Çevremiz

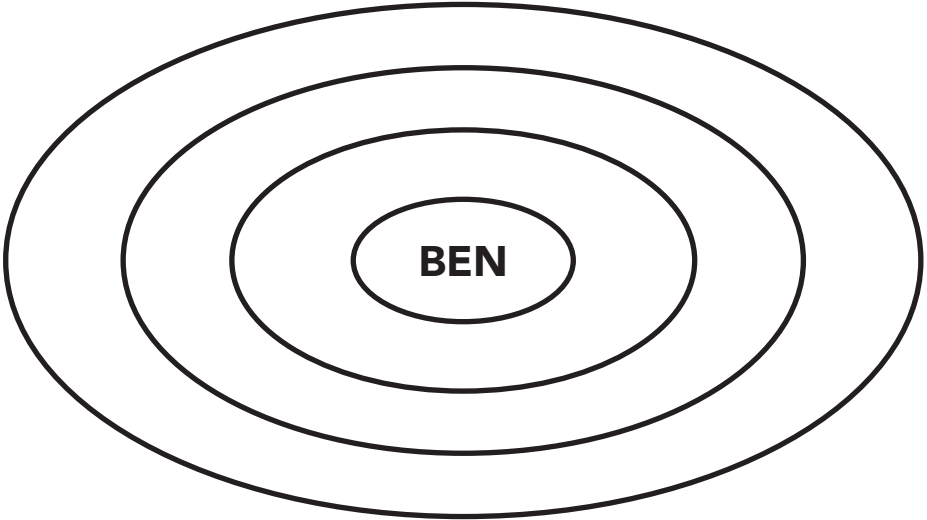
Etkinlik: Çevremizde kimler var?

Amaç: Çocukların çevrelerinin kimlerden oluştuğunu, hangilerinin kendilerini ne kadar etkilediğini ve bu etkileşimin toplumdan bireye olduğu kadar bireyden topluma olduğunu fark etmelerini sağlamak.

Malzemeler: Ekolojik model şablonu

Uygulama: Katılımcılara aşağıdaki "Çevremiz ve biz" şablonunu (tarif ederek ya da tahtaya kendiniz çizerek) çizdirin. Burada ortada kendilerinin olduğunu düşünürlerse, çevredeki halkalarda onların ilişki içinde oldukları kişiler olacağını söyleyin. Örneğin aile bireyleri, arkadaşlar olabilir. Kendilerini, görüşme ve yakınlık düzeyleri ile ne kadar etkilendiklerini düşünerek bu halkalara bu kişileri yerleştirmelerini isteyin. En yakın halkaya daha yakın olduklarını, uzak halkalara da daha uzak olduklarını yerleştirmeleri gerektiğini hatırlatın. Herkes tamamlayınca her bir halkada kimlerin olduğunu sırayla sorun ve paylaşımları alın.

Şablon



İlk halkada en yakın çevremiz yani aileniz, arkadaşlarınız, okuldaki öğretmenleriniz akrabalarınız yer alıyor.

Soru: Bu halkada sizin hayatınızı, kişiliğinizi, kararlarınızı en çok etkileyen kimler var? *(Paylaşımları alın.)*

İkinci halkada komşularınız, çok sık görüşmüyorsanız ya da uzakta yaşıyorlarsa akrabalarınız olabilir. Sağlık hizmetlerinden faydalanırken temas kurduğunuz doktorlar, hemşireler var. Belki siz çok sık görüşmeseniz de anne babanızın, abi ve ablanızın arkadaşları olabilir.

Sonraki halka da medya, içinde bulunduğumuz toplumun değerleri, beklentileri olabilir. Belki hukuk, adalet sistemindeki hakim, savcı, avukatları, politikacıları düşünebiliriz.

Tüm bu halkalar bir şekilde hayatımızı etkiliyor. Medya yani televizyonda izledikleriniz, sosyal medya bugünlerde daha iç halkalardadır. Herkesin halkalarındaki kişiler değişebilir. Ama ortak noktamız şu ki, tüm bu halkalar bizim hayatımızı bir şekilde etkiliyor.

Soru: Oturumun başında sizi en iyi tanımlayan özelliği ya da değeri yazmıştınız. Şimdi onları hatırlayın ve bu özelliği bu halkalardaki kim ya da kimlerden edindiğinizi düşünün. Paylaşmak isteyen var mı?

Bizi biz yapan pek çok özelliğimiz, hayatta aldığımız kararlar, yaptığımız seçimler bize ait olsalar da başkalarının etkisine de oldukça açıktır. O yüzden çevrenin bizim üzerimizdeki etkisini bilmemiz önemlidir. Elbette çevreden etkilenmek kötü bir şey değildir, çevremizdekiler bizim için iyi olanı isteyebilirler ancak bazen bizim kendi kararlarımızı vermemiz daha önemlidir. Özellikle evlilik, eğitime devam etme, mesleğimizi seçme gibi hayatımızla ilgili kararlarda kendi seçimimiz bizim için en doğru olandır. Bunlara karar vermek de bizim hakkımızdır.

Bu halkalardaki kişiler bizi etkiliyor dedik, ancak bizim de bu halkalar üzerinde etkimiz vardır. Yani biz sadece etkilenen pasif varlıklar değiliz, biz de çevremizdeki insanları, ailemizi, arkadaşlarımızı ve hatta toplumu etkileyebiliriz. İstediklerimiz, inandığımız şeyleri etkili şekilde anlatabiliriz, başka insanlara örnek olabiliriz ya da iyi bir meslek sahibi olarak, başkalarının hayatını güzelleştirmeye çalışarak toplumu etkileyebiliriz. Bu karşılıklı etkileşimde ihtiyacımız olan önemli bir şey var; şimdi bir oyun oynayalım, bu ihtiyacın ne olduğunu birlikte bulalım.

3. Destekleyici ve Riskli Ortamlar

Etkinlik: Güven Çemberi

Amaç: İlişkilerde karşılıklı güvenin önemini fark etmelerini sağlamak.

Uygulama: Çocukların ortada omuzları birbirine değecek şekilde durarak bir daire oluşturmalarını isteyin. Dairede herkesin birbirine yaklaşmasına ve aralarda boşluk kalmamasına dikkat edin. Bir gönüllünün ortaya geçmesini, ayakları bitişik, kolları vücuduna yaslanmış şekilde, düz ve rahat bir pozisyonda durması isteyin. Ortadaki gönüllünün gözlerini kapatmasını ve ayaklarını kıpırdatmadan, olduğu yerde, kendini istediği bir yöne doğru bırakmasını söyleyin. Daireyi oluşturan çocukların ellerini uzatarak ortadaki arkadaşlarının düşmesine engel olmalarını ve onu diğer eller onu tutacak şekilde desteklemelerini söyleyin. Bir kaç dakika boyunca etkinliği sürdürün ve sonlandırın. Bu oyunda tehlike oluşturacak şeylerden kaçınmalarını özellikle vurgulayın, amacın ortadaki arkadaşlarının güvenliğini sağlamak olduğunu söyleyin. Etkinlik sonunda tartışma soruları ile etkinliği değerlendirin.

Soru: (Ortadaki çocuğa sorun.) Arkadaşların seni tutarlarken, kendini nasıl hissettin? Endişelendin mi?

Soru: (Dairedeki çocuklara sorun.) Siz arkadaşınızı tutarken kendinizi nasıl hissettiniz? Neler düşündünüz, endişelendiniz mi?

Soru: Sizce burada en önemli ihtiyacınız neydi?

En önemli ihtiyacımız hem kendimize hem de karşınızdakine güvenebilmektir.

Bu oyunda ortadaki çocuk arkadaşlarına güvenememiş olabilir, çocuklar da onu tutmak konusunda endişe yaşamış olabilirler. Yaşadıkları deneyim üzerinden, ilişkilerdeki güvenin çok önemli olduğunu vurgulayın.

Elbette güven kendiliğinden oluşan bir durum değil, çevremize güvenip güvenemeyeceğimizi, iyi gözlem yaparak, bizim için destekleyici mi yoksa riskli mi ayırtarak karar verebiliriz.

Gelin destekleyici ve riskli ortamlar neler olabilir birlikte düşünelim

Tahtayı ikiye bölün, birinci bölüme destekleyici ikinci bölüme riskli yazın.

Soru: Destekleyici ortamlar nasıl olabilir? *(Aldığınız cevapları destekleyici başlığının altına yazın, eksikler varsa siz tamamlayın.)*

Destekleyici Ortamlar

- Fiziksel ve psikolojik sağlığını önemseyen ortamlar
- Sizi kazalardan koruyan ortamlar
- Yargılamayan, size saygı duyan kişiler
- Sizi olduğunuz gibi kabul eden kişiler
- Becerilerinizi geliştirmenize fırsat veren ortamlar
- Sizi cesaretlendiren ve size umut veren ortamlar
- İşbirliği ve paylaşımı destekleyen ortamlar

Soru: Riskli ortamlar nasıl olabilir? *(Aldığınız cevapları riskli başlığının altına yazın, eksikler varsa siz tamamlayın.)*

Riskli Ortamlar

- Şiddet içeren ortamlar
- Çatışmanın sık yaşandığı ortamlar
- Afet riski olan ve buna karşı önlem alınmamış olan ortamlar
- Göç ya da zorunlu göç sonrası güvenli olmayan ortamlar
- Bedensel ve psikolojik olarak hazır olmadığınız davranışları yapmanızı talep eden ortamlar
- Sigara, alkol ve madde kullanımını teşvik eden ortamlar
- Size, ihtiyaçlarınıza ve kararlarınıza saygı göstermeyen aile ve arkadaş ilişkileri
- Bilmediğiniz, tanımadığınız ortamlar
- Sosyal medya (kimliklerin gizlenmiş olması)

Bu sıraladığımız destekleyici ve riskli ortamları ayırt edebilirsek, kimlere güvenebileceğimizi, kimlerden kendimizi koruyabileceğimizi de bilebiliriz. Her biriniz kendiniz için güvenli ortamı seçme, ortamları güvenli hale getirme ya da kendiniz için güvenli ortam oluşturma hakkına ve becerisine sahipsiniz. Bunu yaparken en önemli becerilerden biri istemediğiniz, güvenmediğiniz durumlara “hayır” diyebilmektir. Hayır diyebilmek pek çoğumuz için zorlayıcı olabilir.

Soru: Hayır demek istediğimiz ancak evet demek durumunda kaldığımız ne gibi durumlar olabilir?

Soru: Sizce hayır demek bize neden zor gelebilir?

Karşımızdakini kırmaktan korkmak, bize öfkelenmelerinden ve cezalandırılmaktan korkmak, sevilmemekten korkmak, uyumlu biri olmaya çalışmak gibi sebeplerden dolayı hayır demekte zorlanabiliriz. Oysa hayır demediğimizde başımıza gelenlere uzun süre katlanmak zorunda kalabilir ve çok daha ağır bedeller ödeyebiliriz.

Hayır kelimesi özellikle riskli durumlarda bizi koruyabilir. Hayır dedikten sonra neden hayır dediğimizi de açıklayabiliriz. Bazen hayır demeye çekinirsek, evet demek yerine düşünmek için zaman isteyebiliriz. Başka seçeneklerimiz olduğunu hatırlayabilir ve kendi çözümlerimizi, seçeneklerimizi sunabiliriz. Önümüzdeki hafta iletişim konusunda konuşurken kendimizi nasıl daha etkili şekilde ifade edebileceğimiz üzerinde de duracağız. O zaman hayır demenin de etkili yollarını birlikte bulabiliriz.

4. Değerlendirme ve Kapanış

Bugün çevremizin bizi nasıl etkilediğini ama bizim de çevremiz üzerinde etkili olduğumuzu konuştuk. Şimdi bugün öğrendiklerimizi değerlendireceğiz.

(Herkesin ortada bir daire oluşturmasını isteyin. Topu elinize alın. Bu topu elden ele dolaştıracağınızı ve topu elinde tutanın bugün fark ettiği ya da öğrendiği bir şeyi paylaşmasını isteyeceğinizi söyleyin. Paylaşımına siz başlayın. Herkese teşekkür ederek oturumu sonlandırın.)

Oturum 3: Kişilerarası İlişkiler

Amaç

Çocukların çevresindekilerle iletişimlerinde zorlandıkları konuları fark etmelerini ve sağlıklı iletişim becerilerini kazanmalarını sağlamak.

Malzemeler

- Balonlar

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Yeni oturuma giriş yapmak	Soru-cevap Oyun	15 dk
Duyguları Anlama	Duyguları tanımanın ve ifade etmenin önemini anlamalarını sağlamak Duyguları yönetebilme konusunda fikir sahibi olmalarını sağlamak	Oyun Tartışma	20 dk
Çatışma Çözme	Çatışmalar, çatışmalarda verilen tepkiler ve çatışma çözme adımları konusunda farkındalık ve beceri kazanmalarını sağlamak	Anlatım Soru-cevap Tartışma	20 dk
Dinleme ve İfade Etme	Sağlıklı bir iletişim için etkili dinleme ve kendini ifade etme becerileri kazanmalarını sağlamak	Düz anlatım Soru-cevap	15 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak	İkili çalışma	10 dk

1. Giriş

Geçen hafta, çevremizi tanıma üzerine konuştuk. Çevremizde kimlerin olduğunu gözden geçirdik, onların bizim üzerimizdeki etkilerini ve bizim de çevreyi etkileyebileceğimizi gördük. İlişkilerde güvenin önemi üzerinde durduk ve hayır diyebilmenin önemini hatırladık.

Soru: Oturumdan sonra bu konular üzerinde düşünmeye devam ettiniz mi? Neler düşündüğünü paylaşmak isteyen var mı? (*Paylaşmak isteyen gönüllüleri dinleyin.*)

Bu hafta çevremizdekilerle ilişkilerimiz hakkında konuşacağız. İlişkilerimizde neler yaşadığımıza, nelerin bizi zorladığına ve etkili bir iletişim için neler yapabileceğimize bakacağız. Bir oyunla başlayalım.

Etkinlik: Kulaktan kulağa

Amaç: Aldığımız bir mesajın başkalarına aktarılırken nasıl değiştiğini fark etmelerini sağlamak.

Uygulama: Kulaktan kulağa oyunu için biraz zor bir cümle belirleyin, bu cümlelerin iletişimle ilgili olması önerilir. Örneğin, “Sen ne kadar çabalarsan çabala anlattığın karşındakinin anladığı kadardır.” Oyunu sizin başlatacağınızı birinin kulağına bir şey söyleyeceğinizi, diğerlerinin de sırayla birbirinin kulağına bu cümleyi söyleyeceklerini anlatın. Duymayan ya da anlamayan olursa cümlelerin tekrar edilemeyeceğini hatırlatın. Bir sıra belirleyin, o sıraya göre kulaktan kulağa oyununu başlatın. Hareket olmasını isterseniz, çocukları ayağa kaldırarak da oynayabilirsiniz. Son kişinin cümleyi yüksek sesle söylemesini isteyin. İlk cümleden ne kadar farklı olduğunu vurgulayın. Eğer ilk cümle ile aynı cümle gelirse, grubu takdir edin ve birbirlerini çok iyi dinlediklerini söyleyin.

2. Duyguları Anlama

İletişim kurarken en çok atladığımız ancak en çok ihtiyacımız olan şeylerden biri duyguları tanımak ve anlamaktır. Yani, sağlıklı bir iletişimde önce hem kendi duygularımızı hem de karşımızdakinin duygularını anlamamız gerekir. Şimdi duygularla ilgili bir oyun oynayalım.

Etkinlik: Duyguları Tanıma

Amaç: Çocukların bazı temel duyguların yüz ifadelerinden anlaşılacağı gibi bazı karışık duyguların sözlerle ifade edilmesinin önemini kavramalarını sağlamak.

Malzemeler: Duygu kartları (Mutluluk, üzüntü, öfke, korku, şaşkınlık, heyecan, utanç, iğrenme, merak, pişmanlık yazılı kağıtlar.)

Uygulama: Gruptan 10 gönüllü seçin, bu kişiler tahtaya gelsinler. Diğerleri de yerlerinde kalsınlar. Tahtaya gelen 10 kişi, kapalı tuttuğunuz duygu kartlarından rastgele bir tane seçsin. Bu kişilerin seçtikleri kağıtta yazan duyguyu hiç konuşmadan yüzündeki ifade ile göstermeye çalışmasını isteyin. Diğerlerinin de bu duyguyu tahmin etmelerini isteyin. Tahmin edemezlerse kişinin duygunun adını söylemeden anlatmasına izin verebilirsiniz. Ardından aşağıdaki tartışma soruları ile etkinliği değerlendirin.

Tartışma Soruları

1. Duyguları konuşmadan ifade etmek nasıldı?
2. Bazı duyguları anlatmak daha mı zor?
3. Yüz ifadelerinden duyguları anlamak kolay mı?
4. İnsanlar duygularını farklı şekilde ifade edebilirler mi?
5. Karşımızdakinden konuşmadan duygumuzu anlamasını beklemek adil mi?

Bu tartışmada, mutluluk, üzüntü, korku ve öfke gibi temel duyguları yüz ifadelerinden anlamanın daha kolay olduğunu ama diğer karmaşık duyguları anlamanın daha zor olduğunu vurgulayın. Bu sebeple duygularımızı sözel olarak da ifade etmenin önemini hatırlatın.

Duygularımızı ifade etmezsek ne olur? Şimdi de bu sorunun cevabını bir uygulama ile anlamaya çalışalım.

Etkinlik: Balonlar

Amaç: Duygularımızı ifade etmenin sağlığımız ve ilişkilerimiz için önemini fark etmelerini sağlamak.

Malzemeler: 2 adet balon

Uygulama: Balonlardan birini elinize alın. Çocuklardan bu balonun hissettikleri bir duygu olduğunu düşünmelerini isteyin. Balonu şişirin, bir yerde durun ve içindeki havanın kaçmaması için balonun ağzını sıkıca tutun. Eğer duygularını paylaşmazlarsa içeride o duygunun büyüdüğüne büyüyeceğini söyleyin. Bu duygunun örneğin öfke olduğunu düşünmelerini isteyin. Çocuklara bu balona daha da üflerse ne olacağını sorun. Balonu şişirmeye devam edin. Arada durup, aşırı öfkeliyim ve bunu ifade edemedim deyin ve şişirmeye devam edin, mümkünse balon patlasın. Eğer çocuklar sizi durdurmak isterlerse durun. Şimdi başka bir balon alın, balonu biraz şişirip durun. Çocuklara bu defa 'arkadaşımın sırrımı başkasına anlatmasına çok kızdığım' deyin. 'Ve bu kızgınlığımı arkadaşşıma söyledim' diye devam edin. Balonun içindeki havayı bırakın ve şimdi daha iyi hissettiğinizi söyleyin. Duyguları ifade etmezsek içimizde birikeceğini ve bizi hasta edebileceğini ya da bir noktada aşırı bir patlama yaşayıp ilişkilerimize zarar verebileceğini vurgulayın.

Kız çocukları bazen öfkelerini pek ifade edemeyebilirler, çünkü büyütülürken kızmamaları, bağırılmaları, kızlara öfkelenmenin yakışmadığı söylenir. Oysa öfkelenmek diğer duyguları yaşamak kadar doğaldır. Haksızlığa karşı çıkmamız, kendimizi korumamızı sağlar. Öfkeyi hissetmek normaldir ancak öfkeyi bastırmak ya da öfkeyi yönetememek iyi değildir.

Soru: Çok öfkelenirseniz ne yapmaktan korkarsınız?

Koktuğunuz şeyleri yapmak yerine şunları yapabilirsiniz:

- Sakinleşmek için bir süre ortamdan uzaklaşabilirsiniz, size iyi gelecek bir aktivite yapabilirsiniz (müzik dinlemek, yürümek gibi).
- Fevri tepki vermenizi engelleyecek bir şey yapabilirsiniz, (sayı saymak, şarkı söylemek gibi).

- Kendinize “kendimi kaybetmeyeceğim, sakın olacağım” gibi telkinlerde bulunabilirsiniz.
- Sizi dinleyecek biriyle konuşabilirsiniz.
- Sakinleştiğinizde kızdığınız kişiye duygunuzu ve düşündüklerinizi anlatabilirsiniz.
- Diğer duygularla başa çıkarken de benzer şekilde önce kendinizi sakinleştirmeyi deneyebilir, yakınlarınızdan destek isteyebilir ve duygunuzu ifade edebilirsiniz.

3. Çatışma Çözme

İletişimde en zorlandığımız konulardan biri çatışmalardır. Herkes birbiriyle aynı fikirde olduğunda pek sorun çıkmaz, oysa farklı fikirler, ihtiyaçlar ve değerler söz konusu olduğunda çatışma yaşanması kaçınılmaz olabilir.

Soru: Sizce neden çatışma yaşarız?

Kültürel farklılıklar, değerlerin, inançların farklı olması, deneyimlerimizin bize farklı sonuçlar göstermesi, anlayışımızın bakış açımızın farklı olması, huylarımız, kişiliğimiz çatışmalar yaşamamıza sebep olabilir. Bazen de birbirimizi doğru şekilde anlayamamamız sebebiyle çatışma yaşayabiliriz.

Soru: Sizin çevrenizdekilerle çatışma yaşadığınız durumlar neler?

(Paylaşımları alın.)

Şimdi yaşanabilecek bir durum üzerinden çatışmayı ve nasıl tepkilere yol açtığını birlikte düşünelim.

Diyelim ki bir arkadaşınıza bir sırrınızı anlatmıştınız ve kimseye söylememesini bekliyordunuz; ancak başkalarına anlattığını öğrendiniz.

Soru: Bu duruma nasıl tepki verebilirsiniz? *(Cevapları dinleyin ve bu çatışmanın dört farklı düzeyde gerçekleşebileceğini söyleyin. Tahtaya bir merdiven çizerek bu düzeyleri anlatabilirsiniz.)*

1.Düzye: Kızgınsınız ama hiç bir şey söylemezsiniz, sadece beden dilinizden bir şeye kızmış olduğunuz anlaşılır.

2.Düzye: Hayal kırıklığı içinde konuşursunuz, neler hissettiğinizi anlatırsınız.

3.Düzye: Biraz kızgın bir tonda konuşursunuz, eleştirel ve yargılayıcı bir dil kullanırsınız.

4.Düzye: Çok öfkeli konuşursunuz, bağırırsınız, öfkenize hakim olamazsınız.

Bu etkinlikte iki gönüllü seçip bu düzeyleri canlandırmalarını isteyebilirsiniz. Canlandırma grubun süreci anlamasını daha da kolaylaştıracaktır. Aşağıdaki tartışma soruları ile bu dört düzeyi grupta birlikte değerlendirin.

Canlandırma sırasında çocukların birbirini rencide edici veya fiziksel zarar verici herhangi bir davranışta bulunmadığından emin olunuz.

Tartışma Soruları

1. İlk düzeyde hiç bir şey konuşmasanız da beden diliyle neyi ifade etmeye çalışıyor olabilirsiniz?
2. İlk düzeyde konuşmamak ne gibi problemler doğurabilir?
3. Hangi düzeyde işlerin kontrolden çıktığını düşünebiliriz?
4. Sizce hangi düzeyde etkili bir çözüme ulaşma şansımız daha yüksek?

Gördüğünüz gibi çatışmanın konuşulmaması da iyi bir şey değilken, merdivenin üst basamaklarına çıktıkça işler kontrolden çıkabilir ve bu bizi çözümsüzlüğe götürebilir. Öyleyse karşımızdaki ile anlaşılamadığımız durumlarda kendimizi ve özellikle de duygularımızı uygun şekilde ifade etmek çok önemli.

O zaman çatışma sırasında atacağınız adımlar şunlar olabilir: *(Bunları tahtaya yazabilirsiniz.)*

BEKLE: Durumu gözden geçir. Duyguların ne kadar yoğun? Sakinleşmen gerekli mi?

DÜŞÜN: Kendini karşıdakini suçlamadan ifade edebilir misin? Bilmen gereken her şeyi biliyor musun yoksa bazı ön yargıların, bilmediğin şeyler var mı? Karşıdakini dinledin mi, anladın mı? En iyi çözüm ne olabilir?

KONUŞ: Karşıdakini suçlamadan kendini ifade et, çözüm önerilerini ve gerekçelerini anlat. Eğer durum çözülmüyorsa gözden geçir ve yeniden anlatmayı dene.

Bu bilgilerin somutlaşması için, gönüllü katılımcılardan aldığınız örneklerle bu aşamaları birlikte düşünebilir ya da canlandırabilirsiniz.

4. Dinleme ve İfade Etme

İletişimin ilk aşamasında bekledik, duygularımızı gözden geçirdik. İkinci aşama düşünmek. Düşünebilmek için karşımızdakini dinlememiz gerekir.

Soru: Sizce iyi bir dinleyici nasıl olur?

İyi bir dinleyici:

- Karşısındakinin yüzüne bakar, göz kontağı kurar.
- Ses tonundan, yüz ifadesinden, beden dilinden duygusunu anlamaya çalışır ama bazı duyguları anlamamanın zor olduğunu da farkında olur.
- Ne söylediğini duymaya ve anlamaya çalışır, bunun için tüm dikkatini ona verir.
- Doğru anladığından emin olmak için anladığını söyleyip, doğru mu diye sorar.
- Karşısındakinin sözünü kesmez, ona saygılı olur.

Eğer bu şekilde dinlerse düşünebilir. Bilmesi gereken her şeyi öğrenmeye çalışır, karşısındakinin anlamaya çalışır ve o zaman kendini ifade edip, gerekiyorsa çözüm önerileri sunabilir.

Kendimizi ifade ederken de en önemlisi karşımızdakini suçlamaktan kaçınmamızdır. Suçlamalar karşımızdakilerin düşünmeden karşı çıkmalarına, kendini savunmaya çalışmalarına sebep olabilir; o zaman da çatışmalar çözüleceği yerde büyüyebilir.

"Sen yaptın", "Sen..... birisin" demek yerine, "Ben hissettim, ." yaptığında oluyor" gibi ifadeler kullanmak daha etkilidir.

Diyeelim ki anneniz okuldan eve her zamankinden yarım saat geç gelmenize çok kızdı ve sizi babanıza şikayet edeceğini söylüyor.

"Sen çok kötüsün, her şeyi babama söylersin zaten" demek yerine, "Bana böyle dediğinde sana kızıyorum. Beni dinlemeden öfkeyle babama söylediğinde o bana kızıyor sonra hem ben üzülüyorum hem de sen pişman oluyorsun. Böyle kızmadan önce beni dinleyebilirsin" diyebilirsiniz.

Çocuklar isterlerse ve zamanınız varsa çocukların ihtiyaçları üzerinden de kendini etkili ifade etme çalışması yapabilirsiniz.

5. Değerlendirme ve Kapanış

Bugün çevremizdekilerle iletişiminde yaşayabileceğimiz çatışmalar, bu çatışmaları çözme, duygularımızı anlama ve ifade etme, dinleme konularında çalıştık. Şimdi her zamanki gibi bugünü değerlendireceğiz. Yanınızdaki arkadaşınızla ikili eşleşin ve bu hafta öğrendiklerinizden hangisini uygulamak istediğinizi birbirinize anlatın. Birbirinizi dikkatle dinleyin ve not alın. Haftaya uygulayıp uygulamadığını sormanızı isteyeceğim. (*Çocuklara 5 dakika zaman verin.*)

Arkadaşınıza sizi dinlediği için teşekkür edin. Önümüzdeki hafta, karşılaştığımız problemlerle başa çıkma konusunda çalışacağız. Görüşmek üzere.

Oturum 4: Sorun Çözme Becerileri

Amaç

Sorun çözme becerileri kazanmalarını sağlamak, problem çözümünde destek olacak yöntemleri öğrenmelerini sağlamak.

Malzemeler

- A4 kağıtlar
- Flipchart
- Renkli kalemler, boyalar

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Oturuma ısınma oyunu ile başlamak	Soru-cevap Oyun	15 dk
Problem Çözme	Problem ve problem çözme kavramlarına ilişkin farkındalık sağlamak Probleme bütüncül yaklaşmanın önemini kavramalarını sağlamak Problem çözme aşamaları konusunda bilgi ve beceri kazandırmak	Hikaye Soru-cevap Anlatım	25 dk
İşbirliği ve Kontrol	Problemi çözerken çevredekilerle işbirliği yapmanın önemini fark etmelerin sağlamak İşbirliği ile hayatını kontrol etmek arasındaki dengeyi anlamalarını sağlamak Eleştirel ve yaratıcı düşünme hakkında fikir sahibi olmalarını sağlamak	Oyun Tartışma Anlatım	25 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak	Büyük grup çalışması	15 dk

1. Giriş

Geçen haftaki oturumumuzda, çevremizdekilerle ilişkilerimizi gözden geçirdik, sıkça yaşanan çatışmaları ele aldık, tepkilerimizi değerlendirdik. Duygularımızla ilgili yeni farkındalıklar edindik, kendimizi ifade etmenin öneminden söz ettik.

Soru: Oturumun sonunda öğrendiklerinizden uygulamayı düşündüklerinizi belirlemiş ve arkadaşınızla paylaşmıştınız. Şimdi geçen haftaki eşlerinizi bulmanızı ve neler yaptığınızı anlatmanızı istiyorum. Neler konuştuğunu paylaşmak isteyen var mı? (*Paylaşmak isteyen gönüllüleri dinleyin.*)

Bugün bir oyunla başlayacağız.

Etkinlik: Kim Başlattı?

Amaç: Oturuma bir ısınma oyunu ile başlamak.

Uygulama: Çocukların ortaya gelmelerini isteyin. İçlerinden birinin dışarı çıkacağını, o sırada diğerlerinin bir lider seçeceklerini, bu liderin tüm grubun yapacağı fiziksel bir hareket başlatacağını söyleyin. Dışarıdaki kişi içeri geldiğinde herkesin aynı hareketi yapıyor olacağını ve liderin istediği bir zamanda hareketi değiştireceğini, diğerlerinin de hemen hareketi değiştireceğini anlatın. Önce gönüllü çocuğu dışarı alın, lideri belirlemelerini isteyin, lider hareketi başlatsın, herkes aynı hareketi yapsın. Gönüllüyü sınıfa çağırın. Ortadaki kişinin, lideri yani hareketi değiştireni bulmasını isteyin ve bunun için üç tahmin hakkı verin. Eğer bilebilirse alkışlayın, bilemezse kim olduğunu söyleyin. Lider yakalanırsa bu defa o dışarı çıksın, yakalanmazsa başka bir gönüllü belirleyerek bir kaç tur oynayın.

2. Problem Çözme

Bugün problem çözme becerilerimiz üzerine konuşacağız. (*Tahtaya problem yazın.*)

Soru: Problem deyince aklınıza neler gelir? (*Cevapları problem kelimesinin etrafına oklar çizerek yazın.*)

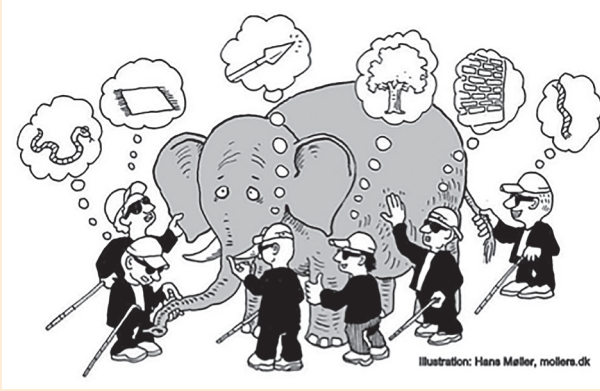
(*Tahtaya problem çözme yazın.*)

Soru: Peki problem çözme deyince aklınıza neler geliyor? (Cevapları kısaca tahtaya not edin.)

Problem hayatımızı zorlaştıran ve baş etmekte zorlandığımız durumlardır diyebiliriz. Problem çözme ise bu problemlere çözümler üretebilmektir. Matematik problemlerini düşünün, size bir durum verilir ve çözmeniz istenir. Hayatımızda da sizin verdiğiniz örnekler gibi pek çok problemle karşı karşıya geliriz ve bu problemleri çözmeye çalışırız.

Zaman zaman problemleri çözmekte zorlanabiliriz. Şimdi size bir hikaye anlatmak istiyorum.

Aşağıdaki hikayeyi çocuklara anlatın. (Çocuklara bu hikayeyi simgeleyen bir resim gösterilebilir.)



Zamanın birinde bir köyde yaşayan, gözleri görmeyen altı kişi varmış. Köylüler bir gün bir fil gördüklerini söylemişler. Gözü görmeyenler filin nasıl bir şey olduğunu hiç bilmiyorlarmış. Filin yanına gidip, nasıl bir şey olduğunu anlamak istemişler. İlki file

yaklaşıp dokunma fırsatı bulamadan karnına çarpıp "Bu fil, duvardan başka bir şey değil" demiş. İkinci dişine dokunup kararını vermiş, "Bu şey oldukça düzgün, sivri ve yuvarlakça. Fil denilen şey, mızraktır aslında". Üçüncü hayvana sokulup kıvrımlı hortumunu tutunca zekice atılmış, "Anladım, fil olsa olsa bir yılanıdır" demiş. Dördüncü, filin elini bacağına sürünce, "Ağaçtır" deyip, sabitleştirmiş fikrini. Beşinci, kulağına erişip şöyle söylemiş: "Gözü görmeyen herkse bilebilir ki fil bir yelpazedir". Altıncı, filin çevresinde dolanırken tesadüfen kuyruğuna dolanıp, "Anladım bu fil düpedüz bir halattır", sonucuna varmış. Onlar tartışırken oradan bir bilge geçiyormuş. "Sorun nedir?" diye sormuş. Hepsi bir ağızdan filin neye benzediğini anlamaya çalıştıklarını ancak uzlaşamadıklarını söylemiş ve herkes kendince filin neye benzediğini anlatmaya başlamış. Bilge "Hepiniz haklısınız, çünkü her biriniz filin başka bir yerine dokunuyorsunuz. Fil bu söylediklerinizin hepsidir." demiş.

Soru: Bu hikaye bize ne anlatmak istiyor olabilir?

Problemi çözebilmemiz için problemin bütününe anlamamız, probleme her açıdan bakmamız gerekir. Örneğin, kardeşinizle aynı odayı paylaşmak istemiyorsunuz ve ayrı bir odanızın olması için ailenizle tartışıyorsunuz diyelim.

Soru: Bu problemin bütününe görebilmek için hangi açılardan bakmalısınız?

Sizin açınızdan, kardeşinizin açısından, anne babanızın açısından bakmanız gerekebilir.

Probleme farklı açılardan bakarken “Neden?” sorusunu kendinize ve çevrenizdekilere sormanız problemi daha bütüncül şekilde anlamanızı ve çözümler üretebilmenizi kolaylaştırabilir.

Örneğin;

Neden ayrı odam olsun istiyorum?” diye sorduğunuzda, artık büyüdüğünüz için kendi alanınıza ihtiyaç duyuyor olabilirsiniz.

“Neden kardeşim benimle aynı odada kalmak için ısrar ediyor?” diye sorduğunuzda, sizin onu istemediğinizi düşünebilir, başka bir odada yalnız kalmaktan korkabilir.

“Neden aileniz bu isteğinize karşı çıkıyor?” diye sorduğunuzda evde kardeşiniz ya da sizin için başka bir oda düzenlemeyi nasıl yapacaklarını bilmiyor olabilirler, evin oda sayısı buna müsait olmayabilir.

Bu soruları sorup herkesin açısından durumu anlamaya çalıştığınızda çözüm üretmeniz de daha kolay olabilir.

Soru: Peki bu probleme böyle farklı açılardan baktığınızda nasıl çözümler önerebilirsiniz? (*Paylaşımları dinleyin.*)

Şimdi problem çözerken kullanabileceğimiz aşamalara bakalım. (*Bu aşamaları tahtaya yazın.*)

Problem çözme aşamaları

1. Problemi tanımlayın.
2. Sakin olmaya çalışın, çözebileceğini düşünün.
3. Probleme her açıdan baktığınızdan emin olun, anlamaya çalışın, herkesin en az mağdur olacağı çözüm yollarını bulmaya çalışın.
4. Çözümü problem yaşadığınız kişilerle paylaşın. (Problem sizinle ilgiliyse yine başkalarına danışabilirsiniz.)
5. Birlikte çözüm yollarını karşılaştırın, ihtiyaçlarınızı gözden geçirin.
6. Çözümü deneyin, olmadıysa başka bir çözüm bulmaya çalışın.

Bu aşamaların somutlaşması için yukarıdaki örnek üzerinden her bir aşamayı konuşabilir, grupla birlikte çözümlerin ne olacağını belirleyebilirsiniz.

3. İşbirliği ve Kontrol

İletişim kurarken en çok atladığımız ancak en çok ihtiyacımız olan şeylerden biri duyguları tanımak ve anlamaktır. Yani, sağlıklı bir iletişimde önce hem kendi duygularımızı hem de karşımızdakinin duygularını anlamamız gerekir. Şimdi duygularla ilgili bir oyun oynayalım.

Etkinlik: Kağıttan kule

Amaç: Eğlenceli bir oyunla, bir ekip içinde problem çözme becerilerini gelişmesine katkı sunmak.

Malzemeler: A4 kağıtlar

Uygulama: Çocukları 4 küçük gruba ayırın. Her gruba 15 tane A4 kağıt verin. Bu kağıtlarla bir kule yapmalarını istediğinizi ve 3 dakikanın sonunda, en yüksek kuleyi yapan grubun kazanacağını söyleyin. Kulelerin yere konarak yükselmesini beklediğinizi ve devrilmemesi gerektiğini hatırlatın. Her grubun kuleyi nasıl yapacağına karar verebilmek için kendi aralarında tartışmaları gerektiğini vurgulayın.

Çocuklar çok farklı yöntemlerle kule yapabilirler. En kolay yollardan biri kağıdı üçe katlayarak bir üçgen prizma oluşturmak ve onları üst üste koymak, aralarına da yatay bir şekilde A4 kağıdı koymak olabilir. Eğer yöntemi bulmakta zorlanırlarsa etkinlik sonunda onlara bu yöntemi gösterebilirsiniz.

Hiç başlayamayan, yöntemi bulamayan, kuleyi yaptıktan sonra kulesi devrilen gruplar olabilir. Tüm bunların sebepleri çocuklarla birlikte tartışılabilir.

Bazı gruplar diğer grupların yöntemine bakarak, onu kullanmış olabilirler, bunun da problem çözme yöntemi olabileceğini, bazen başkalarının çözümlerinin de bize yardımcı olabileceğini söyleyebilirsiniz.

Etkinlik bitince aşağıdaki tartışma soruları ile etkinliği değerlendirin.

Tartışma Soruları

1. Problemi hangi aşamaları kullanarak çözdünüz?
2. Grubunuzda herkes etkinliğe katıldı mı? Nasıl katıldı? Neden katılmadı?
3. Grupta sizin rolünüz neydi?
4. Hiç grupta çatışma ya da gerginlikler yaşandı mı? Nasıl çözdünüz?
5. Sizin hayatınızda ekip çalışması hangi durumlar için gerekli, önemli?

Bu soruları tartışırken, bu oturumda ve önceki oturumdaki problem çözme ve çatışma çözme aşamalarını hatırlatın, ilgili kavramları deneyimleriyle birleştirmelerini teşvik edin, problem çözerken aile, arkadaşlar, öğretmenler gibi çevresindeki insanlarla işbirliği yapmanın önemini vurgulayın.

Ekip çalışması ve başkalarıyla işbirliği yapmak problem çözme açısından çok önemli dedik. Ancak zaman zaman bunu kendimizi başkalarına teslim etmek, bizim problemlerimize çözüm bulmalarını istemek ya da onlar ne derse yapmak ile karıştırabiliriz. Önemli olan bizim de probleme kafa yormamız ve çözümde bizim de etkimizin, kontrolümüzün olduğunu hissedebilmektir.

Örneğin bir araçta sürücü koltuğunun dolu olduğunu hayal edin, o zaman arabaya geçersiniz ve sürücü sizi nereye götürürse oraya gidersiniz, arada fikir sunduğunuzda “Şoförün işine karışılmaz” cevabını alabilirsiniz. Oysa sürücü koltuğuna siz geçerseniz arabayı istediğiniz, size uygun olan yoldan sürme ve gitmek istediğiniz yere gitme şansınız olur. Eğitime devam etme, meslek seçimi, evlilik gibi doğrudan sizin hayatınızı etkileyen kararlarda sizin sürücü koltuğunda olmanız hayatınızı yönetebilmeniz için çok önemlidir. Bu kararı tamamen başkalarına bırakmak, sizin seçmediğiniz başkalarının yönlendirdiği bir hayatı yaşamak zorunda kalmanıza sebep olabilir.

Bu bakımdan, hayatınızla ilgili kararlar alırken ve önünüze çıkan engellerle baş etmeye çalışırken iki tür düşünme biçimini benimseyebilirsiniz.

Bunlardan ilki eleştirel düşünme. **Eleştirel düşünme**, karşılaştığınız beklentiler, talepler, dayatmalar ve size söylenenler konusunda iyi düşünmek, artılarını ve eksilerini yani olumlu ve olumsuz sonuçlarını tartmak ve ondan sonra sizin için en iyi olacak olana karar vermektir.

Yaratıcı düşünme ise problemlere ve durumlara size sunulana dışında da yeni farklı fikirlerle yaklaşabilmektir. “ hep böyle olur, herkes bunu yapar, herkes bunun istiyor” gibi söylemler yerine sizin için daha iyi olabilecek başka çözümlerin de olabileceğini aklınızdan çıkarmamanız önemlidir. Her zaman denenebilecek birden fazla çözüm vardır!

4. Değerlendirme ve Kapanış

Bugün problem çözme konusunda çalıştık, karşımıza çıkabilecek problemlere nasıl yaklaşabileceğimizi, problemin bütününe görmenin önemini, problem çözme aşamalarını, işbirliğinin önemini ancak yine de sürücü koltuğunda olmanın gerekliliğini tartıştık.

(Duvara bir kağıt asın, renkli kalemler, boyalar bulundurun.) Bu duvardaki kağıda hep birlikte bir grafiti yapacağız. *(Grafitinin ne olduğunu sorun, bilmiyorlarsa açıklayın.)* Herkes bugünle ilgili öğrendiği ve hissettiği şeyleri çizsin, boyasın ya da yazsın. Bu bugün bizim sınıfın grafitisi olsun.

(Çocukların her birinin değerlendirme etkinliğine katıldığından emin olun, katılmayanları cesaretlendirin. Birlikte kağıdın önünde olmalarını ve grafitiye katkıda bulunmalarına destek olun. Bitince, çocukları takdir edin ve vedalaşın.)

Oturum 5: Büyüme ve Sağlıklı Gelişim

Amaç

Çocukların ergenlik döneminde yaşadıkları değişimleri, bu değişimlerin sonuçlarını ve etkilerini fark etmelerini ve bedenleri ile ilgili merak ettikleri doğru bilgileri nasıl edineceklerini bilmelerini sağlamak.

Malzemeler

- Kalemler, boyalar, kağıtlar (Çocuklar kapanış etkinliğinde kullanmak isterlerse)

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Oturuma ısınma oyunu ile başlamak	Soru-cevap Oyun	10 dk
Ergenlik Dönemi	Ergenlik döneminde görülen değişimleri fark etmelerini sağlamak Bu dönemde sorularına güvenli kişilerden cevaplar almanın önemini anlamalarını sağlamak Büyümeleriyle birlikte pekiştirilmeye çalışılan toplumsal cinsiyet rollerini ve etkilerini fark etmelerini sağlamak İnsan haklarını hatırlamalarını sağlamak	Soru-cevap Anlatım Oyun Tartışma	30 dk
Bedenimizi Korumak	Kötü dokunuşun ne olduğunu ve kendilerini koruyabileceklerini fark etmelerini sağlamak Çocuk yaşta evliliklerin sonuçları konusunda farkındalık yaratmak	İkili çalışma Soru-cevap Anlatım	25 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak Oturum sonunda duygularını keyifli bir etkinlikle ifade edebilmelerini sağlamak	Küçük grup çalışması	15 dk

1. Giriş

Geçen haftaki oturumumuzda, problem çözme aşamalarını, problem çözerken diğerleriyle işbirliği yapmanın önemini aynı zamanda kendimizle ilgili kararlarda direksiyonda olmamız gerektiğini konuştuk. Problem çözerken kullanabileceğimiz eleştirel ve yaratıcı düşünme üzerinde durduk.

Soru: Geçen haftaki oturumdan neler hatırlıyorsunuz? Öğrendiklerinizden işinize yarayan, hayata geçirdiğiniz bilgiler oldu mu? (*Paylaşmak isteyen gönüllüleri dinleyin.*)

Oturuma bir oyunla başlayalım.

Etkinlik: Atom

Amaç: Oturuma eğlenceli bir ısınma oyunu ile başlamak.

Uygulama: Çocukların ortaya gelmelerini isteyin. Bu oyunda her birinin bir atom olacağını söyleyin. Atomun ne olduğunu bilmeyenleri bilgilendirin. Atomların bir araya gelerek molekülleri oluşturduklarını hatırlatın. Atomlar ortada gezinirken sizin birden bir sayı söyleyeceğinizi ve o sayıda atomun bir araya gelerek bir molekül oluşturacaklarını anlatın. Tüm moleküllerin sizin söyleyeceğiniz sayıda olması gerektiğini vurgulayın. Hiçbir moleküle dahil olmayanların oyun dışında kalacaklarını söyleyin. Oyunu başlatın, serbestçe ortada gezinirlerken birden bir sayı söyleyin. Her grubun söylediğiniz sayıda atomdan oluşup oluşmadığını kontrol edin ve dışarıda kalanları izlemesi için yerlerine geçmelerini isteyin. Oyunda en son kalanları alkışlayın.

2. Ergenlik Dönemi

Bugün sağlığını konusunda konuşacağız. Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemde kızlar ve erkekler fiziksel, psikolojik ve davranışsal açılardan bazı değişimler yaşarlar. 9-12 yaşları arasında başlayan bu değişimler 13-17 yaşları arasında devam eder. Bu büyüme sırasında kendinizdeki değişimleri ve gelişimleri bilmek ve sağlığınıza dikkat etmek son derece önemlidir.

Bu dönemde davranışlarınızda ne gibi değişiklikler oldu ve olmaya devam ediyor?

- Duygusal durumunuzda dalgalanmalar olabilir (bazen çok enerjik bazen çok depresif hissedebilirsiniz).
- Kendinizle ilgili daha çok düşünmeye başlayabilirsiniz.
- Ailenizden çok arkadaşlarınıza yakınlaşabilirsiniz.
- Karşı cinse karşı ilginiz artmaya başlayabilir.

Soru: Peki, ergenlik döneminde vücudunuzda ne gibi değişiklikler oldu ve olmaya devam ediyor?

- Göğüsleriniz büyür.
- Vücudunuzun bazı bölgeleri kıllanmaya başlar.
- Vücut hatlarınız değişebilir.
- Özellikle yüzünüzde sivilceler çıkabilir.
- Adet görmeye başlayabilirsiniz. Adet kanaması her ay 21-35 gün arayla gerçekleşir, 3-7 gün sürebilir.

Bu değişimlerin sebebi hormonlardır herkeste aynı sırada ve aynı şekilde olmak durumunda değildir, yani diğer kızlardan farklı yaşayabilirsiniz bu bakımdan başkalarıyla kendinizi kıyaslamak sizi yanıltabilir.

Bu değişimler bazen aileler tarafından endişeyle karşılanabilir ve bastırılmaya çalışılabilir. Siz de bu konulardan utanmaya, suçluluk duymaya ya da tam tersi daha çok merak etmeye başlayabilirsiniz. Bu sebeple bu değişimleri yakın hissettiğiniz büyüklerinle konuşmanız, merak ettiklerinizi sormanız önemlidir. Arkadaşlarınızla cevapları bulmaya çalışırsanız, pek çoğunuz bilmediğiniz için birbirinizden yanlış bilgiler edinebilirsiniz. Benzer şekilde internette her zaman doğru ve güvenilir bilgilere ulaşmanız pek mümkün olmayabilir. Hatta bazen internette tanımadığınız kişiler sizinle bu konularla ilgili konuşmak isteyebilirler, siz de merak ettiklerinizin cevaplarını alabileceğinizi, nasıl olsa sizi görmedikleri için utanmayacağınızı düşünebilirsiniz; ancak bu kişiler de güvenilir olmayabilir, sizi yanlış yönlendirebilirler. O yüzden bedeninizle ilgili bilgileri güvendiğiniz yetişkinlerden ve kurumlardan öğrenmeniz önemlidir. Bu kişiler öğretmenleriniz, doktorlar, hemşireler, sağlık merkezleri olabilir.

Soru: Peki siz büyüdüğünüz ve genç kız olmaya başladığınız için sizden beklenenler neler?

Genç kız olduğunuz için artık bazı şeyleri yapmanız uygun görülmeyebilir, sokağa çıkmanız, oyun oynamanız, erkek arkadaşlarınızla vakit geçirmeniz kısıtlanabilir. Giysilerinize, davranışlarınıza müdahale edilmeye başlanabilir. Ev işlerine daha çok dahil olmanız istenebilir. "Sen büyüdün artık" ile ilgili cümleleri sıkça duymaya başlayabilirsiniz.

Biz ailemizin ve toplumun belirlediği bu rollere, beklentilere toplumsal cinsiyet rolleri diyoruz. Doğuştan getirdiğiniz, tüm kızlarda olan bedensel özelliklerimiz vardır. Başka pek çok özelliğin de tüm kızlara özgü olduğu ve tüm kızların öyle olması gerektiği söylenir. Ne yazık ki bu beklentilerden bazıları kızları ve yetişkinlikte kadınları oldukça zorlayabilir.

Gelin şimdi bu rollerin etkisini anlamak için bir etkinlik yapalım.

Etkinlik: İnsanlar ve eşyalar

Amaç: Çocukların cinsiyet rollerinde yaşanan güç ilişkilerinin etkilerini anlamalarını sağlamak.

Uygulama: Çocuklardan 2'li sıra oluşturmalarını isteyin. Yan yana olanlar, ikili eşleşsinler ve birbirlerine yüzlerini dönsünler. Aralarında bir çizgi olduğunu hayal etsinler. Soldaki sıraya 1. Grup, sağdaki sıraya 2. Grup olduklarını söyleyin. Bu çalışmada 1. Gruptakilerin insanlar olacaklarını, 2. Gruptakilerin ise eşyalar olacaklarını söyleyin. Eşyalar düşünemezler, hissedemezler, konuşamazlar ve karar veremezler. İnsanlar ne söylerlerse onu yaparlar. Eğer söylenenin dışında bir şey yapacak olurlarsa da insanlardan izin isterler. İnsanlar ise düşünebilirler, hissedebilirler ve karar verebilirler. Ayrıca eşyalara ne yapacaklarını söylerler. Şimdi ben başlayın dediğimde 2 dakika boyunca insanlar eşyalara ne yapacaklarını söyleyecekler yani onları yönetecekler. Her şeyi isteyebilirsiniz, zıplamasını, oturmasını, kalkmasını... (çocuklara örnek olması için bir çocuk ile örnek yapabilirsiniz.) 2 dakika sonra rolleri değiştirmelerini isteyin. Şimdiki 2 dakikada yeni kişiler yeni eşyalara ne yapacaklarını söylesinler. Etkinlik bittiğinde aşağıdaki tartışma soruları ile cinsiyet rollerindeki güç ilişkilerinin ve eşitsizliğin sonuçlarını vurgulayarak etkinliği toparlayın.

Tartışma Soruları

1. Siz eşya olduğunuzda insanlar size nasıl davrandı? Nasıl hissettiniz?
2. Siz insan olduğunuzda eşyalara nasıl davrandınız? Birine eşya gibi davranmak nasıl hissettirdi?
3. Eşya olmak mı insan olmak mı daha zor?
4. Gerçek hayatta da kimler diğerlerine böyle eşya gibi davranırlar?
5. Peki sizce insanlar neden birbirlerine böyle davranırlar?
6. İnsanlar birbirine böyle davranırsa ne olur?

İnsanların kadın ya da erkek olmaları farklı hakları olduğu anlamına gelmez. Hepimiz eşit haklara sahibiz.

Soru: İnsan hakları nelerdir, hangi hakları biliyorsunuz? *(Paylaşımları dinleyin ve aşağıdaki başlıklardan konuşulmayanları siz ekleyin.)*

İnsan Hakları

- Yaşama Hakkı
- Sağlık Hakkı
- Eğitim Hakkı
- Mülk Edinme Hakkı
- Seyahat Hakkı
- Haberleşme Hakkı
- Kanun Önünde Kendini Savunma Hakkı
- Hak Arama Hakkı
- Seçme ve Seçilme Hakkı
- Özel Yaşamın Gizliliği Hakkı
- Devlet Hizmetlerinden Eşit Olarak Yararlanma Hakkı

Bu haklar dünyadaki her insanın sahip olduğu temel, vazgeçilmez haklardır. Bu hakları bilmemiz, bize eşit davranılmasını talep etmemiz için önemlidir.

3. Bedenimizi Korumak

Bugün özellikle sağlığını ve korunmanızı üzerinde duracağız. Büyürken kendi bedeninizi tanımanın önemli olduğunu söylemiştik. Bedeniniz size aittir ve onu korumak, istemediğiniz dokunuşları kendinizden uzak tutmak da hakkınızdır.

Etkinlik: Kötü dokunuş

Amaç: Çocukların kötü dokunuşu ayırt etmelerini sağlamak ve kendilerini koruyabilmeleri için farkındalık kazandırmak.

Uygulama: Çocukları ikili eşleştirin. Her gruba kağıt dağıtın ve bir kız bedeni çizmelerini isteyin. Çocuklardan resimde dokunmalarından hoşlanmayacakları ve rahatsız hissedecekleri beden bölgelerini işaretlemelerini isteyin. Büyük grupta bu bölgelerin neler olabileceğini tartışın.

Çalışma sırasında böyle kötü dokunuşlara maruz kaldığını söyleyen çocuklar olabilir. Bu çocukları oturma sonrasında dinleyin ve rehber öğretmenden ya da bir uzmandan destek alabileceğini söyleyin. Bu alanda uzmanlığınız yoksa çocuğa kendi başınıza yardımcı olmaya çalışmayın. Yine de bu çocukları program boyunca yakından takip ederek ihtiyaçlarını gözlemleyin ve ihtiyaçları doğrultusunda gerekli kurumlardan destek aldığından emin olun.

Bazı kişilerin bu bölgeler dışındaki bölgelere de dokunmalarından rahatsız olabilirsiniz. Yani sadece bu bölgelere değil, istemediğiniz hiçbir bölgeye dokunmalarına izin vermeyebilirsiniz. Eğer siz rahatsız oluyorsanız elinize, yüzünüze de dokunmalarına izin vermeyin.

Çocuk yaşıta evlilikler

İlk oturumda da söylediğimiz gibi, sizin yaşlarınızda bu hızlı büyümeyle birlikte evlilik fikirleri gündeme gelebilir. Fiziksel, fizyolojik ve psikolojik açılardan evlilik ve çocuk doğurma sorumluluğu taşımaya hazır olmadan ve 18 yaşından önce gerçekleşen evlilikler sizin sağlığınız açısından oldukça zararlıdır. Fiziksel açıdan henüz tam olarak bedeniniz olgunlaşmadığından hastalıklara karşı daha savunmasız olabilirsiniz. Erken yaşta evlenmenin bir başka olumsuz sonucu da erken yaşta hamile kalmak ve çocuk sahibi olmaktır. Bu henüz gelişmemiş olan bedeniniz için sağlık sorunları yaratabilir.

Soru: Sizce çocuk yaşıta anne olmanın ne gibi sonuçları olabilir?

Çocuk yaşıta evlenen kızlar eğitimlerini yarıda bırakır. Toplumsal hayatın her alanına daha az katılır. Daha fazla sosyal baskı ve şiddete maruz kalır. Bedenlerinin kontrolü kendi denetimlerinde olamaz. Sağlık açısından önemli sorunlar yaşar ve çocuk yaşıta anne olmaktan kaynaklı sorunlarla uğraşır. Ergenlik döneminde gebelikler, genç annelerin ölüm ve sakat kalma riskini artırır. Düşük yapma, erken doğum ve düşük kilolu çocuğun olması riskleri daha yüksektir, bebeklerinin de ölme ya da engelli olma olasılıkları yüksektir.

4. Değerlendirme ve Kapanış

Bugün sağlığınıza ilişkin pek çok konuyu konuştuk. Konuştuklarımız sizi şaşırtmış ya da korkutmuş olabilir. Bu oturumu bitirmeden önce ne hissettiğinizi paylaşmanız çok önemli. Geçtiğimiz oturumda duyguları ifade etmenin öneminden söz etmiştik. Şimdi duygularınızı ve aklınızdakileri ifade etme zamanı.

(Çocukların 4-5 kişilik küçük gruplar oluşturmalarını isteyin.)

Her grup önce bugüne dair neler hissettiğini, neler düşündüğünü paylaşsın. Sonra bu duygularınızı ifade edecek şarkı, dans ya da resim gibi bir performans belirleyin. Karar verdiğinizde bunu tüm gruba sunmanızı istiyorum.

(Çocukların performanslarını izleyin. Hepsine ayrı teşekkür ederek oturumu sonlandırın.)

Oturum 6: Geleceği Planlama

Amaç

Çocukları, programdan edindikleri bilgi ve becerileri de kullanarak, kendilerine amaçlar belirlemeye, kendileri için karar vermeye ve geleceklerini planlamaya teşvik etmek.

Malzemeler

- A4 kağıtları
- Selobant

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Yeni konuya giriş yapmak	Soru-cevap Anlatım	5 dk
Amaç Belirleme	Kısa ve uzun vadeli amaçlar hakkında fikir sahibi olmak Amaç belirlemenin önemini kavramak	Soru-cevap Anlatım Vaka çalışması Bireysel çalışma	20 dk
Karar Verme	Karar verme sürecinde nasıl davrandıklarını fark etmelerini sağlamak Başka seçeneklere açık olmanın ve kararlı olmanın dengesini kurmanın önemini fark etmelerini sağlamak	Küçük grup Çalışması Soru-cevap Anlatım	20 dk
Geleceği Planlama	Şimdiye kadar öğrendikleri/ geliştirdikleri becerileri hatırlatmak Bundan sonraki hedefleri ve planları ile ilgili planlama çalışması yapmak	Bireysel çalışma İkili çalışma Anlatım Soru-cevap	20 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak Oturum sonunda duygularını keyifli bir etkinlikle ifade edebilmelerini sağlamak	Oyun	15 dk

1. Giriş

Geçen haftaki oturumumuzda, ergenlik döneminde yaşanan değişimleri, bu değişimlerin etkilerini, çevrenizdekilerin sizden beklentilerini, kendinizi korumanın önemini ve üreme sağlığı hakkında bilmeniz gerekenleri konuştuk.

Soru: Geçen haftaki oturumdan neler hatırlıyorsunuz? *(Paylaşmak isteyen gönüllüleri dinleyin.)*

Bu hafta programımızın son oturumunu gerçekleştireceğiz. Bu haftaki konumuz geleceği planlama.

Soru: Sizce geleceği planlayabilmek için önce nelere ihtiyacımız vardır? *(Cevapları dinledikten sonra tahtaya aşağıdaki şekli çizin.)*



Geleceği planlayabilmek için önce bir amacımızın olması gerekir; yani gelecekte ne yapmak istiyorsunuz, nelere sahip olmak istiyorsunuz, amacınız ne düşünmeniz gerekir. Amacınızı belirledikten sonra bu amacınıza ilişkin bir karar vermemiz ve gerçekleştirmek için kararlı olmanız gerekir. Sonra bu amaca ulaşacak yolları planlamanız ve planlarınızı hayata geçirmek için çalışmaya başlamanız gerekir.

2. Amaç Belirleme

Amaçlar geleceğimizle ilgili uzun vadeli olabileceği gibi bugünü ilgilendiren kısa vadeli şeyler de olabilir. Kısa vadeli amaçlar, bir sınavdan yüksek not almak, bir maçı kazanmak, birine yardım etmek, bir krizi ya da problemi çözmek de olabilir.

Soru: Sizin böyle kısa vadeli amaçlarınız var mı? *(Paylaşımları dinleyin.)*

Bu amaçlara ulaşmak için çabalamamız gerekir. Biz çabalarken önümüze bazı engeller çıkabilir ve aynı zamanda bu engelleri aşmak için çözümlerimiz ve kaynaklarımız da olabilir.

Şimdi bir etkinlik yapalım.

Etkinlik: Amaca giden yol

Malzemeler: Çocuğun önüne koyabileceğiniz bir engel (sandalye, çöp kovası gibi).

Uygulama: Katılımcıların söylediği amaçlardan birini seçin. Katılımcının ortaya gelmesini isteyin. Bulunduğu yerden ilerlemesine mani olabilecek bir engel koyun (örnek: sandalye). Amacına ulaşmasına engel olabilecek engelin ne olabileceğini sorun. Sonra bu engeli kaldırmak için ne yapabileceğini sorun.

Örneğin: Çocuğun amacı bir sınavdan 80 puan almak olsun. Bu amaca ulaşması için çalışması gerekir. Ancak onun engelleyecek şeylerin ne olduğunu sorun. Örneğin, sınavdan bir gün önce en yakın arkadaşı onu gezmeye davet etsin. Arkadaşını kırmak istemiyor ve onunla vakit geçirmeyi seviyor. Ancak arkadaşıyla giderse çalışamaz ve sınavdan hedeflediği puanı alması çok zor olur. Bu durumda ne yapabilir? Hangi kaynakları kullanabilir? Öncelikle kendini durdurabilmesi gerekir, bunun için erteleyebilme ve amacına sahip çıkma becerilerini kullanabilir. Arkadaşına hayır diyebilme becerisini kullanabilir. Arkadaşına sınavdan sonra yapabilecekleri bir öneri sunabilir. Bu çözümleri kullanarak, önüne çıkan engeli kaldırıp çalışabilir ve sınavı geçebilir.

Bu etkinliği yaparken, çocuğun bulduğu çözüm yollarını diğer çocukların değerlendirmesini (gerçekçi mi, işlevsel mi?) ve başka öneriler sunmalarını isteyin. Çözüm yolları gerçekçi ya da işlevselse önündeki sandalyeyi kaldırın.

Kısa vadeli amaçlarda yaşadığımız bu süreci uzun vadeli amaçlarımızda da yaşarız. Ancak, orada zaman aralığı çok uzun olduğu için önümüze daha çok engel çıkabilir, daha çok çözüm üretmemiz gerekebilir ve elbette daha sabırlı olmamız gerekebilir.

Şimdi daha uzun vadeli amaçlar neler olabilir diye düşünelim.

Genellikle yetişkinler şunlara sahip olmak isterler: **(Tahtaya yazın.)**

Sağlıklı bir hayat, iyi bir iş, iyi bir sevgili/eş, sağlıklı bir aile, iyi arkadaşlar, ev, araba, tatil, yeni yerler görmek, ünlü olmak, sevilen ve saygı duyulan biri olmak, yeni beceriler kazanmak.

Soru: Sizin bu listeye eklemek istediğiniz uzun vadeli amaçlarınız var mı? **(Çocukların söylediklerini de ekleyin.)**

Çocukların bunlardan istediklerini yani onların da amacı olduğunu düşündüklerini seçmelerini ve onlar için önceliğine göre sıraya koymalarını, önlerindeki kağıtlara yazmalarını isteyin. Gelecekle ilgili kaç tane amaç yazdıklarını sorun. En üstlere neler yazdıklarını öğrenin.

Bu amaçlara ulaşabilmek için öncelikle iyi bir eğitim almanız gerekir, çünkü üniversite eğitiminizi tamamlayıp iyi bir meslek sahibi olduğunuzda kendi ayaklarınız üzerinde durabilirsiniz, başkalarına muhtaç olmazsınız, daha mutlu, sağlıklı ve kendine güvenen bir birey olursunuz. İlişkileriniz daha sağlıklı olur. İsteddiğinizde yeni beceriler kazanabilirsiniz, kurslara gidebilirsiniz, sizi durduran kişiler olmaz. İyi bir meslek sahibi olduğunuzda istediklerinizi satın alabilecek bir geliriniz olur.

Şimdi size kendine amaçlar koyan ve bu amaçların peşine düşen Türkiye’den genç bir bilim insanından bahsedeceğim.

Soru: Canan Dağdeviren’i duyanınız var mı? *(Varsa hakkında ne bildiğini anlatmalarını isteyin. Ardından aşağıdaki hikayeyi okuyun ve tartışma sorularını sorun.)*

Canan Dağdeviren, giyilebilir kalp pilinin mucidi, dünyaca tanınan bir bilim insanı.

İstanbul’da doğmuş, babası Adanalı, annesi Sivaslı. 2 erkek kardeşi var. İlk ve ortaokulu Kocaeli’nde okumuş. Deprem sırasında okulu zarar görünce Adana’daki bir lisede okumak durumunda kalmış. Çocukluğunda dedesinin 28 yaşında kalp yetmezliğinden öldüğünü öğrenince, bu alanda çalışmak istemiş ve kendine böyle bir amaç belirlemiş. Üniversitede fizik ya da kimya okumak istemiş, pek çok kişi bu alanların kızlara uygun olmadığını söylemiş ancak o vazgeçmemiş. Üniversitede fizik mühendisliği bölümünü bitirmiş. Sonra burslu olarak yüksek lisans yapmış. Öğrenimine yurt dışında devam etmek istemiş, ancak ailesinin onu yurt dışında okutacak çok parası yokmuş. O yine de vazgeçmemiş. Burs başvuruları yapmış, burs alarak Amerika’da doktora yapmış. Çocukluk hayali olan giyilebilir kalp pili için çalışmaya başlamış ve yaptığı icat ile ödüller almış. Şimdi de parkinson ve farklı beyin hastalarına yardımcı olabilmek için iğne şeklinde pil üzerinde çalışıyor.

Kendisine gençlere ne önerdiği sorulduğunda şöyle demiş;

“Genç arkadaşlara en başta pes etmemelerini öneriyorum, aşk ile hayal ettikleri/yapmak istedikleri şeye sarılmalarını istiyorum... Soru sormalarını, hayal kurmalarını, plan yapmalarını, tavsiye ederim... Kendimizi bizden daha iyi tanıyacak biri yok, o nedenle kendilerine de soru sorup hayattan ne istediklerini sorgulamalarını isterim... Eğer sevdiğiniz işi yaparsanız, başarısız olma ihtimaliniz çok düşük.”

Tartışma Soruları

1. Sizce Canan Dağdeviren’in başarılı olmasının arkasında yatan nedenler neler?
2. Kendisine nasıl bir amaç belirlemiştir?
3. Önüne ne gibi engeller çıkmış? O bu engelleri nasıl aşmış?
4. Sizin amaçlarınıza ulaşmaya çalışırken önünüze ne gibi engeller çıkacağını düşünüyorsunuz? Bu engelleri nasıl aşabilirsiniz?

3. Karar Verme

Geleceğimizi planlayabilmemiz için amaçlarımızı belirlemek gibi karar vermek de önemli. Canan Dağdeviren üniversitede okuyacağı bölüme karar vermiş ve o kararının peşinden gitmiş. Hayatta verdiğimiz kararların peşinden giderken bazen önümüze başka seçenekler çıkabilir ya da başkaları bizden başka kararlar almamızı isteyebilirler.

Şimdi böyle durumlarda genellikle nasıl davrandığımızı anlamaya çalıştığımız bir etkinlik yapalım.

Etkinlik: Soğuk suya girsem mi?

Amaç: Çocukların karar verirken kendilerine sunulan seçeneklere nasıl tepkiler verdiklerini fark etmelerini ve bu tepkilerin olumlu ve olumsuz sonuçlarını tartışmalarını sağlamak.

Uygulama: Çocuklara aşağıdaki durumu okuyun. Böyle bir durumda nasıl davranacaklarını okuyacağınız seçenekler içinden seçmelerini isteyin. Sizin

önerdiğiniz seçenekler dışında başka bir fikri olan olursa o fikri de kabul edin. Herkesin ne yapacağına karar vermesinin ardından, aynı şekilde cevap verenlerin küçük gruplar oluşturmalarını isteyin. Küçük gruplarda seçtikleri yolun avantajlarını ve dezavantajlarını (yani olumlu ve olumsuz sonuçlarını) değerlendirmelerini isteyin. Bu değerlendirmeyi yaparken sadece bu örneği değil hayatta karşılarına çıkabilecek diğer durumları da düşünmelerini isteyin.

Durum: Denize gireceksiniz ve siz ılık suya girmeyi seversiniz. Ancak gittiğiniz yerde suyun çok soğuk olduğunu öğrendiniz. Ne yaparsınız?

1. Umursamazsınız ve suya atlırsınız (Umursamaz)
2. Suya yavaş yavaş girer böylece soğuk suya vücudunuzun alışmasını beklersiniz (Kendini alıştırır)
3. Hafifçe ayağınızı suya değdirir, suyun soğukluğu hakkında düşünür ve girip girmemeye karar verirsiniz (Düşünen).
4. Başkalarını izlersiniz ve onların ne yaptığına göre davranırsınız (Başkalarına göre davranan).
5. Suya asla girmez, başka ne yapabilirim burada diye düşünürsünüz (Reddeden).
6. Diğer

Her bir tepki ile ilgili aşağıdaki bilgileri aklınızda bulundurun, tartışmalar sırasında gerekiyorsa çocuklarla paylaşın.

1. Çok da hoşlanmadığınız yeni bir seçeneği hemen denemek, onunla ilgili ön yargınızı yıkabileceği gibi, sizi istemediğiniz bir şeyi yapmaya da mecbur bırakabilir.
2. İstemeseniz de yavaş yavaş alışmaya çalışmak, sizin için iyi olacak bir karar için avantajlıyken, istemediğiniz bir şeyi yapıyorsanız, farkında olmadan onu kabul etmenize sebep olabilir.
3. Tamamen reddetmek yerine deneme yapmak (bazen bu konuyu hayalinizde canlandırmanız da deneme sayılabilir) ve üstüne düşünmek etkili bir yoldur.
4. Başkalarını izlemek, onların deneyimlerinden öğrenmek için iyi bir fırsattır ancak hiç düşünmeden sorgulamadan onlar ne yapıyorsa onu yapmak iyi olmayabilir.
5. Kendi kararınız dışındaki tüm seçeneklere gözünüzü kapatmak, bazı fırsatları kaçırmaya sebep olabilir. Ancak kafanıza koyduğunuz şeyi yapmanız için iyi bir yol da olabilir.

Hatırlarsanız geçen hafta eşyalar ve insanlar etkinliği yapmıştık, biri insan olup eşyalara ne yapması gerektiğini söylemişti ve bunun pek de hoş olmadığını konuşmuştuk. Karar verirken başkaları ne derse onu yapmak, ne düşündüğümüzü hiç sorgulamamak kadar karşımızdakinin söylediklerini tamamen reddetmek de doğru yöntemler değildir. Hem başkalarının ne söylediğine kulak vermemiz ama yine de eleştirel ve yaratıcı düşünme yöntemleriyle kendi yolumuzu bulmamız en iyisidir.

Hayatta yaptığımız her şeyde, rutin işlerde bile bizim nasıl davranacağımıza karar verme hakkımız vardır. Başkaları bizden ne isterlerse istesinler ve bu insanlar ne kadar güçlü olurlarsa olsunlar hala kendi seçimlerimizi yapabiliriz. Elbette karar vermek karmaşık ve zor bir süreç olabilir. Bizim değerlerimiz ve başkalarının beklentileri kararlarımızı etkileyebilir. Bu değerler ve beklentiler de değişken olabilir. Önemli olan içinde bulunduğumuz durumu iyi anlamak, seçeneklerimizin farkında olmak ve kararlarımızın sonuçlarını düşünebilmektir. Çünkü aldığımız kararlar hayatımızı etkiler. Örneğin, okula devam etmek ya da okulu bitirmeden evlenmek bizim hayatımız için önemli kararlardır. Bu yüzden hem olası riskleri hem de kazançlarımızı iyi tartmamız ve bizim için iyi olana karar vermemiz gerekir.

4. Geleceği Planlama

Buraya kadar, hayattaki amaçlarınızı belirleme, kendiniz için doğru kararları verme hakkında konuştuk. Bu iki adımdan sonra, şimdiye kadarki oturumlarda fark ettiğiniz, güçlendirdiğiniz bilgi ve becerilerinizle geleceğinizi planlayabilirsiniz.

Etkinlik: Yaşam Nehri

Amaç: Şimdiye kadar öğrenilenleri hatırlamak ve bundan sonraki hedefleri ve planları ile ilgili somut bir çalışma yapmak.

Uygulama: Önce herkes verdiğiniz kağıtları yatay bir şekilde tutsun, (A4 kağıtları dağıtın) sol üst köşeye adını yazsın. Adının altından başlayacak şekilde sayfanın üstüne şimdiye kadar yaptığınız oturumlarda kazandıkları becerileri yazsın. Becerileri onlara hatırlatmak amacıyla flipcharta önceden aşağıdaki becerileri yazın ve görebilecekleri şekilde asın.

Beceriler:

Kendini tanıma: Özelliklerim, becerilerim, ihtiyaçlarım, isteklerim

Çevreyi tanıma: Çevremden öğrenebileceklerim, benim çevreyi etkileme gücüm, güven, kendimi koruma

İletişim becerileri: Çatışma çözme, duyguları tanıma ve ifade etme, dinleme

Problem çözme: İşbirliği ve kontrol

Sağlık: Bedenimi tanıma ve koruma koruma

Herkes kağıda kendi yaşamını düşünerek bir nehir çizsin. Önce doğumdan bugüne kadar yaşadıklarını düşünüp hayatındaki önemli geçişleri, önemli olayları bu nehre yerleştirsın. Ardından bundan sonraki 5, 10, 20 yıl sonraki hayal edip nehre neler yaşayabileceğini, nasıl bir hayatı olabileceğini yerleştirsın. Bunu resim ya da yazıyla yapabilirler. Herkes yaşam nehrini tamamladıktan sonra, ikili eşleşsinler ve birbirine göstersonler.

Ardından, büyük grupta aşağıdaki soruların cevaplarının alın.

- Geleceğinizi görmek size ne hissettirdi?
- Bu hayallerinizi gerçekleştirmek için ne yapmalısınız?

Çocuklar bu etkinlikte geçmişte yaşadıkları olumsuz olayları hatırlayabilirler, sizinle bunları paylaşırlarsa onlara destek olmaya çalışın, gerekiyorsa bir uzmana yönlendirin.

5. Değerlendirme ve Kapanış

Programın sonuna geldik. 6 haftadır birlikte pek çok şey konuştuk, hayatımızla ilgili pek çok farkındalık yaşadık, birbirimizden çok şey öğrendik.

Soru: Bu programla ilgili, bugüne dair bizimle paylaşımda bulunmak isteyen var mı?

Şimdi bir kapanış etkinliği yapacağız. (A4 kağıtlarını dağıtın.)

Herkes bu kağıdın arkasına ismini yazsın ve buradan bant alarak bir arkadaşından kağıdı sırtına yapıştırmasını istesin. Yapıştırdıktan sonra herkes birbirinin sırtındaki kağıtlara o kişiyle ilgili düşündüğü, hissettiği olumlu bir şeyi ya da onunla ilgili iyi bir dileğini yazsın. Yazabildiğiniz kadar çok kişinin sırtına yazmaya çalışın.

(Yazma çalışması bittikten sonra, herkesin kağıdını almasını ve okumasını isteyin.)

Bu kağıtları eminim uzun süre saklayacaksınız, belki iyi hissetmeye ihtiyaç duyduğunuzda tekrar tekrar okuyacaksınız.

(Herkese teşekkür ederek programı sonlandırın, çocuklarla vedalaşın.)

2

15 – 18 YAŞ KIZ ÇOCUKLARI İÇİN GÜÇLENME EĞİTİMİ

15-18 YAŞ KIZ ÇOCUKLARI İÇİN GÜÇLENME EĞİTİMİ

Hedef	Bu program, çocuk yaşta evliliklerin önlenmesi hedefine yönelik olarak kız çocuklarının güçlendirilmesini amaçlamaktadır.	
Uygulama	Program 90'ar dakikalık 6 oturumdan oluşmaktadır. Bu oturumlar, katılımcıların devam durumu gözetilerek haftada bir oturum veya blok olarak iki tam gün şeklinde uygulanabilir.	
	Program, kız çocuklarının temel yaşam becerilerini ve bilgilerini artırıcı etkinlikler içermektedir. Programın konu başlıkları 12-15 yaş ile aynıdır. Ancak içerik, eğitim yöntemleri, sorular, mesajlar 15-18 yaş grubuna uygun olarak kurgulanacaktır.	
	Oturum başlıkları	Aktarılabacak temel bilgiler
	Kendini tanıma ve ifade etme	Çocuk hakları, toplumsal cinsiyet eşitliği, çocuk yaşta evliliklerin sonuçları, ilgili yasalar, acil durumlarda güvenlik planı yapma, hayır diyebilme, eğitimin önemi, çevredeki kaynakları ve destek alabileceği kuruluşları tanıma.
	Yaşadığı çevreyi tanıma	
	Kişiler arası ilişkiler	
	Sorun çözme becerileri	
	Büyüme ve sağlıklı gelişim	
	Geleceği planlama	
Katılımcı sayısı	12 – 20 kişi	
Süre	6 oturum * 80 dakika	
Eğitim yöntemleri	Etkileşimli eğitim yöntemleri: Küçük grup çalışmaları, canlandırma, örnek olay üzerinde çalışma, tartışma	

1. Giriş ve Program Tanıtımı

Eğer eğitici ve katılımcılar birbirini tanımıyorlarsa tanışma etkinliği yapılabilir. Herkes daire şeklinde sıralanır. Biri topu alır, önce ismini söyler ve gruptan başka birinin gözüne bakarak ona topu atar ve ismini sorar. Topu tutan kişi ismini söyler. O da başka birinin gözüne bakarak topu atar ve ismini sorar. Böylece gruptaki herkesin ismi duyulmuş olur.

Gruptakiler birbirlerini tanıyorlarsa, daire şeklinde sıralanırlar. Herkes sırayla isminin anlamını ya da neden kendisine o ismin konulduğunu anlatır.

Bugün sizinle altı haftalık bir programa başlıyoruz. Her hafta 80 dakikalık oturumlar gerçekleştireceğiz ve her oturumun belirli bir konusu ve konuyla ilgili çeşitli etkinliklerimiz olacak. Bu oturumda öncelikle size programı anlatacağım. Ardından bu haftanın konusu olan kendimizi keşfetmek hakkında çalışmalar yapacağız.

Program Tanıtımı

Bu bir güçlenme programı. Siz büyüyorsunuz, çocukluktan gençlik dönemine geçiyorsunuz ve her birinizin ayakları yere basan, kendi kendine yetebilen, kendini koruyabilen gençler olmanız, sağlıklı ve mutlu bireyler olabilmeniz için önemli. Bunun için çocuklar olarak sahip olduğunuz haklarınızı bilmeniz ve bunlardan faydalanabilmeniz gerekir.

Çocukların haklarından faydalanmalarını engelleyen bazı durumlar olabilir; çocuk yaşta çalışmak ya da çocuk yaşta evlenmeye zorlanmak gibi. 18 yaşından küçüklerin yani çocukların resmi ya da resmi olmayan evlilikler yapmalarına çocuk yaşta evlilikler deniyor. Bu durum çocukların eğitim, gelişim ve katılım haklarını elinden alabiliyor. Aynı zamanda çocukların sağlıklarını olumsuz etkiliyor, daha küçük yaşta altından kalkamayacakları sorumluluklar yüklüyor, ekonomik olarak zorlanmalarına, başkalarına muhtaç olmalarına sebep olabiliyor. Bu sebeplerle çocuk yaşta evlilikler önüne geçilmesi gereken büyük bir problem.

Programın içeriği hakkında bilgi verirken varsa tahtayı kullanabilirsiniz. Oturumların konuları hakkında bilgi verirken tahtaya konu başlıklarını yazabilirsiniz.

Bu programda sizin bu konuda bilinç kazanmanız, güçlenmeniz, hayır diyebilmeniz, kendi ayaklarınız üzerinde durabileceğiniz bir hayatı seçebilme şansınız olduğunu görmeniz hedefleniyor. Bu hedeflere ulaşmak için öncelikle kendinizi tanımanız ve ifade edebilmeniz üzerinde duracağız. Ardından yaşadığınız çevre ve bu çevredeki koşullar ve fırsatlar üzerinde duracağız. Sonra, çevrenizdeki kişilerle yani anneniz, babanız, kardeşleriniz, akrabalarınız ve arkadaşlarınızla sağlıklı bir iletişim kurabilmenin yollarını konuşacağız. Sonra, sağlığını korumanın önemi hakkında konuşacağız. Son olarak da geleceğinizi nasıl planlayabileceğiniz, önünüze çıkan problemler ve zorluklarla nasıl baş edebileceğiniz üzerinde çalışacağız.

Soru: Nasıl buldunuz programı? Size neler düşündürdü? Sormak istediğiniz bir şey var mı?

(Paylaşımları alın, sorular varsa cevaplayın.)

Şimdi yapacağımız bu çalışmanın daha verimli, öğretici, rahat geçmesi için birlikte kurallarımızı ve ilkelerimizi belirleyelim. Örneğin, bu oturumlara zamanında başlamak zamanında bitirebilmemiz açısından çok önemli. O yüzden ben herkesin zamanında burada olmasını bekliyorum. Peki ya siz?

Katılımcılara A 4 kağıtlarını dağıtın. Herkesin bu oturumların etkili olabilmesi için beklentilerini ve herkesin uyması gerektiğini düşündüğü kuralları yazmalarını isteyin. Herkes bitirdikten sonra gönüllülerin yazdıklarından bir tanesini grupta paylaşımlarını isteyin. Siz de paylaşılan beklentiye ya da kuralı tahtaya kısaca not edin. Diğer katılımcılar eğer kağıtlarına aynı ya da benzer bir şey yazdırsa yanına işaret koysunlar ve söylenmeyenleri söylesinler. Paylaşımların sonunda siz de aşağıdaki kurallardan faydalanarak söylenmemiş noktaları ekleyin ve kuralları tamamlayın.

Grupta okuma yazma sorunu olan katılımcı varsa beklentileri ve kuralları sözlü olarak alın.

Kurallar

- ✓ Birbirimizi dikkatle, yargılamadan ve sözünü kesmeden dinlemek
- ✓ Etkinliklere aktif şekilde katılmak ve paylaşımlarda bulunmaktan kaçınmamak
- ✓ Burada yapılan özel paylaşımları dışarıda başka kişilerle paylaşmamak
- ✓ Oturumlar sonunda burada fark ettiklerimizi ve öğrendiklerimizi hayatımızda uygulamaya çalışmak
- ✓ Birbirimize eşit davranmak, ayrımcılık yapmamak, saygılı olmak

2. Kendini Tanıma

Etkinlik: Ben kimim?

Amaç: Çocukların kendilerini daha iyi tanımlarını sağlamak, başkalarına sundukları "ben" ile gerçekteki "ben" in farklı olabileceğini fark etmelerini sağlamak, sahip olmak istedikleri özellikleri ve değişimin mümkün olduğunu fark etmelerini sağlamak.

Malzemeler: A4 kağıtları, kalemler ve boyalar

Uygulama: Çocukların her birinin kağıdın her iki yüzüne de kendi resimlerini çizmelerini isteyin. Yapılan resmin "ben kimim" sorusuna bir cevap olacağını hatırlatın. Kağıdın bir yüzüne birlikte yaşadığı kişilerin (anne, baba, kardeş, dede, nine, akraba) onu nasıl gördüğünü, bir yüzüneyse kendinin aslında nasıl olduğunu resmetmelerini isteyin. Resme sadece fiziksel özelliklerini değil, kişisel özelliklerini, yapmaktan hoşlandıkları şeyleri, duygularını, becerilerini, gelecekle ilgili hayallerini, hayatlarında önemli olan kişileri, hayvanları ya da eşyaları da yansıtabileceklerini söyleyin ve tahtaya yazın. Çizmekte zorlananlar yazarak da bu özellikleri belirtebilirler. Bu etkinlikle önemli olanın güzel resim yapabilmek değil, kendilerini ifade etmeleri olduğunu vurgulayın.

Herkes resimlerini tamamladıktan sonra, gerçekte nasıl olduklarını simgeleyen resimleri tüm grubun göreceği şekilde kaldırmalarını isteyin. Önce tüm grup birbirinin resimlerine baksın. Ardından gönüllülerden yaptıkları resimleri anlatmalarını isteyin. 2-3 kişi resmini anlattıktan sonra, tüm katılımcılarla aşağıdaki tartışma soruları üzerinden bir sohbet yürütün.

Tartışma Soruları

1. Kendi resminizi yaparken nasıl hissettiniz? Kendinizi anlatmakta zorlandınız mı? Hayatınızda da kendinizi anlatmakta zorlandığınız zamanlar olur mu?
2. Kağıdın iki yüzü arasındaki resimlerde farklılık var mı? Varsa neler?
3. Gelecekte sizin yapmak istedikleriniz ile diğerlerinin sizden bekledikleri arasında farklar var mı? Varsa bu size ne hissettiriyor?
4. Benzemek istediğiniz yani kendinize model aldığınız kişiler var mı?

Aslında kendimizi tanıdığımızı düşünürüz ancak kendimiz hakkında pek düşünmeden ve kendimizi gözlemlemeden kendimizi tanımak o kadar da kolay değildir. Kendimizi yeterince tanımadığımızda kendimizi anlatmak da bir o kadar zor olabilir. Kendini tanıma, kişilik özelliklerimizi, güçlü ve zayıf yanlarımızı, duygu ve düşüncelerimizi, nerede ne zaman nasıl davrandığımızı, becerilerimizi ve ihtiyaçlarımızı bilmemiz anlamına gelir. Kendimizi tanımamız hem kendimizi hem de başkalarını daha iyi anlamamızı, daha sağlıklı kararlar vermemizi, seçimler yapabilmemizi sağlar.

Kendimizi genellikle başkalarının gözünden görmek, onların anlattıkları gibi olmaya çalışmak daha sıklıkla yaptığımız bir şeydir. Yani ailemiz, arkadaşlarımız ve hatta medyanın bizden beklediği kişiler olmaya daha yatkın olabiliriz çünkü ancak o zaman sevebileceğimizi, takdir edebileceğimizi düşünebiliriz. Ancak fiziksel görünüşümüz, huylarımız, becerilerimiz, sevdiğimiz ve sevmediğimiz şeyler, gelecekle ilgili hayallerimiz bizden beklenenden farklı olabilir. Kendimizi tanımamız; hayatımızla ilgili önemli kararları alırken bizden bekleneni değil, kendi seçimlerimizi yapabilmemize yardımcı olur.

Her birimizin hem birbirimize benzeyen hem de birbirimize pek benzemeyen pek çok özelliğimiz vardır. Nasıl biri olduğumuzu hem doğuştan getirdiğimiz huylarımız, hem de çevremizden öğrendiklerimiz belirler. Bizim kendimizi iyi tanımamız neleri yapmayı istediğimizi, neleri yapabildiğimizi ve nasıl mutlu ve sağlıklı bireyler olacağımızı anlamamızı sağlar. Sadece sahip olduklarımız değil aynı zamanda sahip olmayı istediklerimiz de bizi biz yapan özelliklerdendir. Yani, şu an sahip olmadığınız ama sahip olmak istediğiniz özelliklerinizin olması da çok doğal.

Soru: Resminizde yani kendinizde olmasını istediğiniz başka neler vardı? Yani nasıl biri olmak isterdiniz?

Soru: Peki bu özelliklere sahip olmak mümkün mü? Bunun için neler yapabilirsiniz?

- Örneğin, çalışkanlık, konuşkan olmak, azimli olmak gibi özelliklere sahip olmak için hiç geç değil. Kendinize hedefler koyup bunlar için çabalayabilirsiniz. Etrafınızda böyle insanlar varsa onları gözlemleyebilir ya da onlardan fikir alabilirsiniz.
- Spor yapmak, el becerileri geliştirmek, resim yapmak, müzik aleti çalmak gibi beceriler edinmek için de çalışmanız ve başarmanız mümkün.

Bu etkinlikte “dışarıdan görünen ben”, “bizim bildiğimiz gerçek ben” ve “olmak istediğimiz ben” den söz ettik. Bunlar birbirine çok benzeyebileceği gibi birbirinden oldukça farklı da olabilir. Önemli olan sahip olduklarımızın yani gerçekte kim olduğumuzun farkında olmak ve bunların dışında sahip olmak istediklerimize ilişkin kendimize yeni hedefler koymamızdır. Başkaları bizi daha farklı görebilir ya da öyle görmek isteyebilir. Belki biz de onları memnun etmek, kızdırmamak, onaylarını almak için onların beklediği gibi olmaya çalışıyor olabiliriz. Ancak, hayatta yaptığımız seçimlerin bizim seçimleriniz olabilmesi için kendimizi tanımamız ve kendimizi gerçekten olduğumuz gibi ifade etmemiz önemlidir; çünkü ancak o zaman kendi seçimlerimizi yapabilir ve hayatta kendi seçimlerimizi yapabildiğimiz sürece mutlu ve sağlıklı bir hayat yaşayabiliriz. Tabii, bu yaşlarda hala kendinizi tanıma sürecinde olduğunuzu ve kendinizle ilgili keşfedecek pek çok şey olabileceğini de unutmamakta fayda var.

Etkinlik: *Esmâ'nın hikayesi*

Amaç: *Kendi yaşlarında olan kız çocuklarının sahip olabileceği özellikleri, becerilerini, güçlü ve zayıf yanlarını, istek ve ihtiyaçlarını anlamalarını sağlamak.*

Uygulama: *Çocukların ikili eşleşmelerini isteyin. Her bir çiftin Esmâ'nın hikayesi ekini almalarını ve Esmâ'nın hikayesinde boş bırakılan yerleri doldurmalarını isteyin. Herkes hikayeyi tamamladıktan sonra, hikayeyi sesli şekilde okuyun ve her bir boşlukta durup neler yazdıklarını paylaşmalarını isteyin. Ardından, tartışma soruları ile konuyu toparlayın.*

Eğer grupta okuma yazma konusunda sorun yaşayan katılımcılar varsa etkinliği sözel olarak yapın.

Esmâ'nın Hikayesi

14 yaşındaki Esmâ, ortaokul son sınıfa gitmektedir.

..... derslerinde zorlansa da,derslerinde başarılıdır.

Beden Eğitimi derslerinde özellikle’dan çok keyif alır.

Ancak okul dışında oyun oynamaya pek fırsatı yoktur çünkü

Eğer boş zaman bulursayapar.

Arkadaşları onu çok sever çünkü bir insandır.

Ailesi ortaokulu bitirdikten sonra liseye gidemeyeceğini söyler çünkü Ailesi Esmâ'nın da okula devam etmek istemediğini düşünüyordur oysa Esmâ okula devam etmek istemektedir ancak bunu ailesine söylemeye çekinmektedir.

Esmâ aslında okuyup olmayı istemektedir.

Esmâ'ya ihtiyaç duymaktadır.

Tartışma Soruları

1. Esmâ'nın kendini tanıması, becerilerini ve isteklerini bilmesi neden önemlidir?
2. Esmâ'nın ailesine kendini ifade etmesi, isteklerini ve ihtiyaçlarını söylemesi neden önemlidir? Bunları anlatmazsa ne olur?
3. Sizce çocuklar neden kendi isteklerini ve ihtiyaçlarını ailelerine ifade etmekten kaçınırlar?

Çocukların kendi istek ve ihtiyaçlarını ifade etmesinden kaçınmalarının sebebi ailelerinin kabul etmeyeceğini düşünmeleri ya da kendilerini yeterince tanımamaları olabilir. Öncelikle ne istediğinizi yani ilgi alanlarınızı ve yapabileceklerinizi bilerseniz, bunları ailelerinize anlatmanız daha kolay olur. Onların değerleri, sizden beklentileri sizin isteklerinizden farklı olabilir. Öncelikle bu farklılığı kabul edip, onlara kendinizi anlatabilirsiniz. Onlara anlatmazsanız Esmâ'nın ailesi gibi onlar da sizin isteklerinizi ve ihtiyaçlarınızı fark etmeyebilirler. Önümüzdeki haftalarda kendinizi etkili şekilde ifade etmenin, daha sağlıklı iletişim kurmanın yollarını konuşacağız. Şimdilik sizin de bir birey olduğunuzu, kendinize has özellikleriniz, becerileriniz, amaçlarınız, istek ve ihtiyaçlarınız olduğunu aklınızda tutabilirsiniz.

3. Değerlendirme ve Kapanış

Bugünkü toplantımızın sonuna geliyoruz. Her günün sonunda o günkü oturumun değerlendirmesini yapacağız. Değerlendirme, nasıl hissettiğiniz, neler düşündüğünüz, aklınızdaki sorular, fark ettikleriniz, öğrendikleriniz, eleştirileriniz, eklemek istedikleriniz ve bundan sonrası için aldığınız kararlar, eylem planlarınız hakkında olabilir.

Bu hafta duygularınızı ve öğrendiklerinizi değerlendirerek başlayacağız. Size dağıtacağım post-itlere bugün nasıl hissettiğinizi bir surat ifadesi şekli ('emoji') çizerek yani mutlu, üzgün, şaşkın, öfkeli ya da nötr gibi ifade etmenizi ve aynı kağıda bugün fark ettiğiniz ya da öğrendiğiniz bir şeyi yazmanızı istiyorum. Kağıtlara isminizi yazmanıza gerek yok. Bu kağıtları tahtaya yapıştırın.

Soru: Yazdıklarını paylaşmak isteyen var mı?

(Katılımcıları paylaşım yapmaları için cesaretlendirin, paylaşım yapılmazsa ya da az sayıda olursa, gruptan izin alarak rastgele bir kaç değerlendirmeyi siz okuyabilirsiniz.)

(Gruba teşekkür ederek oturumu tamamlayın.)

Oturum 2: Çevremizi Tanıma

Amaç

Çocukların çevrenin kendi üzerlerindeki etkisini ve aynı şekilde onların da çevrelerini etkileyebileceklerini fark etmelerini, riskli ve güvenli ortamları ayırt edebilmelerini, kendilerini koruyabilmelerini sağlamak.

Malzemeler

- Küçük kağıtlar
- Küçük bir kutu
- Top

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Yeni oturuma giriş yapmak	Soru-cevap Anlatım Oyun	15 dk
Çevremiz	Çevrenin kimlerden oluştuğunu anlamalarını sağlamak Çevremizin bizim üzerimizdeki etkisini fark etmelerini sağlamak Çevre ile karşılıklı bir etkileşim içinde olduğumuzu fark etmelerini sağlamak	Anlatım Soru-cevap Bireysel çalışma	20 dk
Destekleyici ve Riskli Ortamlar	İlişkilerde karşılıklı güvenin önemini fark etmelerini sağlamak Destekleyici ve riskli ortamların neler olduğunu bilmelerini sağlamak Hayır diyebilmenin önemini ve koruyucu rolünü fark etmelerini sağlamak	Anlatım Soru-cevap Oyun Vaka Çalışması	35 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak	Büyük grup paylaşımı	10 dk

1. Giriş ve Program Tanıtımı

Geçen haftaki ilk oturumumuzda, kendimizi tanıma üzerine konuşmuştuk. Sahip olduğunuz özellikleri, becerileri düşünmüştünüz ve kendimizi tanımanın önemi üzerinde durmuştuk.

Soru: Oturumdan sonra kendinizle ilgili düşünmeye devam ettiniz mi? Neler düşündüğünü paylaşmak isteyen var mı? (*Paylaşmak isteyen gönüllüleri dinleyin.*)

Bu hafta da yaşadığımız çevre üzerinde düşüneceğiz. Geçen hafta kaldığımız yerden devam edelim ve bir etkinlikle başlayalım.

Etkinlik: Çevremiz ve biz

Amaç: Çevremizdeki insanlarla farklı ya da benzer özelliklerimiz olduğunu ve hem bizim çevremizi etkilediğimizi hem de çevrenin bizi etkilediğini fark etmelerini sağlamak.

Malzemeler: Küçük kağıtlar, küçük bir kutu

Uygulama: Herkesin bir kağıda kendilerini en iyi tanımlayan bir özelliği ya da değeri (dürüstlük, çalışkanlık, endişeli olmak gibi) yazmasını isteyin. Kağıdı katlayıp sizin elinizdeki kutuya atsinlar. Kutunun içindeki kağıtları karıştırın ve kutunun içinden rastgele on kağıt seçin. Bu kağıtlardaki özellikleri okuyun. Ardından aşağıdaki açıklamalarla çevreyle ilişkimizi anlatın.

Katılımcılar arasında okuma yazma güçlüğü çeken katılımcı varsa onların ifade etmek istediklerini kağıda siz geçirin.

Bu sınıfta olduğu gibi çevremizdeki insanlarla benzer ya da farklı özelliklerimiz ve değerlerimiz olabilir. Tüm bu benzerliklerimiz ve farklılıklarımızla birbirimizi etkileriz. Bu etkileşim kimi zaman birbirimizi iyi anlamamızı ve iyi anlaşılmamızı sağlarken, kimi zaman da çatışmalar yaşamamıza ve birbirimizden uzaklaşmamıza sebep olabilir.

Şimdi, öncelikle “çevre” derken neyi kastediyoruz onu birlikte bulalım, tanımlayalım.

2. Çevremiz

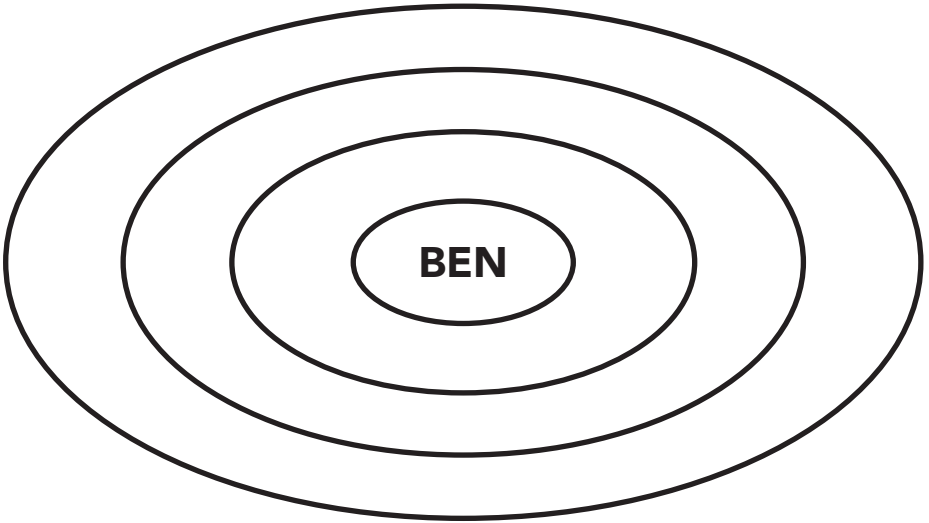
Etkinlik: Çevremizde kimler var?

Amaç: Çocukların çevrelerinin kimlerden oluştuğunu, hangilerinin kendilerini ne kadar etkilediğini ve bu etkileşimin toplumdan bireye olduğu kadar bireyden topluma olduğunu fark etmelerini sağlamak.

Malzemeler: Ekolojik model şablonu

Uygulama: Katılımcılara aşağıdaki “Çevremiz ve biz” şablonunu (tarif ederek ya da tahtaya kendiniz çizerek) çizdirin. Burada ortada kendilerinin olduğunu düşünürlerse, çevredeki halkalarda onların ilişki içinde oldukları kişiler olacağını söyleyin. Örneğin aile bireyleri, arkadaşlar olabilir. Kendilerini, görüşme ve yakınlık düzeyleri ile ne kadar etkilendiklerini düşünerek bu halkalara bu kişileri yerleştirmelerini isteyin. En yakın halkaya daha yakın olduklarını, uzak halkalara da daha uzak olduklarını yerleştirmeleri gerektiğini hatırlatın. Herkes tamamlayınca her bir halkada kimlerin olduğunu sırayla sorun ve paylaşımları alın.

Şablon



İlk halkada en yakın çevremiz yani aileniz, arkadaşlarınız, okuldaki öğretmenleriniz akrabalarınız yer alıyor.

Soru: Bu halkada sizin hayatınızı, kişiliğinizi, kararlarınızı en çok etkileyen kimler var? *(Paylaşımları alın.)*

İkinci halkada komşularınız, çok sık görüşmüyorsanız ya da uzakta yaşıyorlarsa akrabalarınız olabilir. Sağlık hizmetlerinden faydalanırken temas kurduğunuz doktorlar, hemşireler var. Belki siz çok sık görüşmeseniz de anne babanızın, abi ve ablanızın arkadaşları olabilir.

Sonraki halka da medya, içinde bulunduğumuz toplumun değerleri, beklentileri olabilir. Belki hukuk, adalet sistemindeki hakim, savcı, avukatları, politikacıları düşünebiliriz.

Tüm bu halkalar bir şekilde hayatımızı etkiliyor. Medya yani televizyonda izledikleriniz, sosyal medya bugünlerde daha iç halkalardadır. Herkesin halkalarındaki kişiler değişebilir. Ama ortak noktamız şu ki, tüm bu halkalar bizim hayatımızı bir şekilde etkiliyor.

Soru: Oturumun başında sizi en iyi tanımlayan özelliği ya da değeri yazmıştınız. Şimdi onları hatırlayın ve bu özelliği bu halkalardaki kim ya da kimlerden edindiğinizi düşünün. Paylaşmak isteyen var mı?

Bizi biz yapan pek çok özelliğimiz, hayatta aldığımız kararlar, yaptığımız seçimler bize ait olsalar da başkalarının etkisine de oldukça açıktır. O yüzden çevrenin bizim üzerimizdeki etkisini bilmemiz önemlidir. Elbette çevreden etkilenmek kötü bir şey değildir, çevremizdekiler bizim için iyi olanı isteyebilirler ancak bazen bizim kendi kararlarımızı vermemiz daha önemlidir. Özellikle evlilik, eğitime devam etme, mesleğimizi seçme gibi hayatımızla ilgili kararlarda kendi seçimimiz bizim için en doğru olandır. Bunlara karar vermek de bizim hakkımızdır.

Bu halkalardaki kişiler bizi etkiliyor dedik, ancak bizim de bu halkalar üzerinde etkimiz vardır. Yani biz sadece etkilenen pasif varlıklar değiliz, biz de çevremizdeki insanları, ailemizi, arkadaşlarımızı ve hatta toplumu etkileyebiliriz. İstediklerimiz, inandığımız şeyleri etkili şekilde anlatabiliriz, başka insanlara örnek olabiliriz ya da iyi bir meslek sahibi olarak, başkalarının hayatını güzelleştirmeye çalışarak toplumu etkileyebiliriz. Bu karşılıklı etkileşimde ihtiyacımız olan önemli bir şey var; şimdi bir oyun oynayalım, bu ihtiyacın ne olduğunu birlikte bulalım.

3. Destekleyici ve Riskli Ortamlar

Etkinlik: Güven Çemberi

Amaç: İlişkilerde karşılıklı güvenin önemini fark etmelerini sağlamak.

Uygulama: Çocukların ortada omuzları birbirine değecek şekilde durarak bir daire oluşturmalarını isteyin. Dairede herkesin birbirine yaklaşmasına ve aralarda boşluk kalmamasına dikkat edin. Bir gönüllünün ortaya geçmesini, ayakları bitişik, kolları vücuduna yaslanmış şekilde, düz ve rahat bir pozisyonda durması isteyin. Ortadaki gönüllünün gözlerini kapatmasını ve ayaklarını kıpırdatmadan, olduğu yerde, kendini istediği bir yöne doğru bırakmasını söyleyin. Daireyi oluşturan çocukların ellerini uzatarak ortadaki arkadaşlarının düşmesine engel olmalarını ve onu diğer eller onu tutacak şekilde desteklemelerini söyleyin. Bir kaç dakika boyunca etkinliği sürdürün ve sonlandırın. Bu oyunda tehlike oluşturacak şeylerden kaçınmalarını özellikle vurgulayın, amacın ortadaki arkadaşlarının güvenliğini sağlamak olduğunu söyleyin. Etkinlik sonunda tartışma soruları ile etkinliği değerlendirin.

Soru: (Ortadaki çocuğa sorun.) Arkadaşların seni tutarlarken, kendini nasıl hissettin? Endişelendin mi?

Soru: (Dairedeki çocuklara sorun.) Siz arkadaşınızı tutarken kendinizi nasıl hissettiniz? Neler düşündünüz, endişelendiniz mi?

Soru: Sizce burada en önemli ihtiyacınız neydi?

En önemli ihtiyacımız hem kendimize hem de karşınızdakine güvenebilmektir.

Bu oyunda ortadaki çocuk arkadaşlarına güvenememiş olabilir, çocuklar da onu tutmak konusunda endişe yaşamış olabilirler. Yaşadıkları deneyim üzerinden, ilişkilerdeki güvenin çok önemli olduğunu vurgulayın.

Elbette güven kendiliğinden oluşan bir durum değil, çevremize güvenip güvenemeyeceğimizi, iyi gözlem yaparak, bizim için destekleyici mi yoksa riskli mi ayırıştırarak karar verebiliriz.

Gelin destekleyici ve riskli ortamlar neler olabilir birlikte düşünelim

Tahtayı ikiye bölün, birinci bölüme destekleyici ikinci bölüme riskli yazın.

Soru: Destekleyici ortamlar nasıl olabilir? *(Aldığınız cevapları destekleyici başlığının altına yazın, eksikler varsa siz tamamlayın.)*

Destekleyici Ortamlar

- Fiziksel ve psikolojik sağlığını önemseyen ortamlar
- Sizi kazalardan koruyan ortamlar
- Yargılamayan, size saygı duyan kişiler
- Sizi olduğunuz gibi kabul eden kişiler
- Becerilerinizi geliştirmenize fırsat veren ortamlar
- Sizi cesaretlendiren ve size umut veren ortamlar
- İşbirliği ve paylaşımı destekleyen ortamlar

Soru: Riskli ortamlar nasıl olabilir? *(Aldığınız cevapları riskli başlığının altına yazın, eksikler varsa siz tamamlayın.)*

Riskli Ortamlar

- Şiddet içeren ortamlar
- Çatışmanın sık yaşandığı ortamlar
- Afet riski olan ve buna karşı önlem alınmamış olan ortamlar
- Göç ya da zorunlu göç sonrası güvenli olmayan ortamlar
- Bedensel ve psikolojik olarak hazır olmadığınız davranışları yapmanızı talep eden ortamlar
- Sigara, alkol ve madde kullanımını teşvik eden ortamlar
- Size, ihtiyaçlarınıza ve kararlarınıza saygı göstermeyen aile ve arkadaş ilişkileri
- Bilmediğiniz, tanımadığınız ortamlar
- Sosyal medya (kimliklerin gizlenmiş olması)

Bu sıraladığımız destekleyici ve riskli ortamları ayırt edebilirsek, kimlere güvenebileceğimizi, kimlerden kendimizi koruyabileceğimizi de bilebiliriz. Her biriniz kendiniz için güvenli ortamı seçme, ortamları güvenli hale getirme ya da kendiniz için güvenli ortam oluşturma hakkına ve becerisine sahipsiniz. Bunu yaparken en önemli becerilerden biri istemediğiniz, güvenmediğiniz durumlara “hayır” diyebilmektir. Hayır diyebilmek pek çoğumuz için zorlayıcı olabilir.

Soru: Hayır demek istediğimiz ancak evet demek durumunda kaldığımız ne gibi durumlar olabilir?

Soru: Sizce hayır demek bize neden zor gelebilir?

Karşımızdakini kırmaktan korkmak, bize öfkelenmelerinden ve cezalandırılmaktan korkmak, sevilmemekten korkmak, uyumlu biri olmaya çalışmak gibi sebeplerden dolayı hayır demekte zorlanabiliriz. Oysa hayır demediğimizde başımıza gelenlere uzun süre katlanmak zorunda kalabilir ve çok daha ağır bedeller ödeyebiliriz.

Hayır kelimesi özellikle riskli durumlarda bizi koruyabilir. Hayır dedikten sonra neden hayır dediğimizi de açıklayabiliriz. Bazen hayır demeye çekinirsek, evet demek yerine düşünmek için zaman isteyebiliriz. Başka seçeneklerimiz olduğunu hatırlayabilir ve kendi çözümlerimizi, seçeneklerimizi sunabiliriz. Önümüzdeki hafta iletişim konusunda konuşurken kendimizi nasıl daha etkili şekilde ifade edebileceğimiz üzerinde de duracağız. O zaman hayır demenin de etkili yollarını birlikte bulabiliriz.

4. Değerlendirme ve Kapanış

Bugün çevremizin bizi nasıl etkilediğini ama bizim de çevremiz üzerinde etkili olduğumuzu konuştuk. Şimdi bugün öğrendiklerimizi değerlendireceğiz.

(Herkesin ortada bir daire oluşturmasını isteyin. Topu elinize alın. Bu topu elden ele dolaştıracağınızı ve topu elinde tutanın bugün fark ettiği ya da öğrendiği bir şeyi paylaşmasını isteyeceğinizi söyleyin. Paylaşımaya siz başlayın. Herkese teşekkür ederek oturumu sonlandırın.)

Oturum 3: Kişilerarası İlişkiler

Amaç

Çocukların çevresindekilerle iletişimlerinde zorlandıkları konuları fark etmelerini ve sağlıklı iletişim becerilerini kazanmalarını sağlamak.

Malzemeler

- Balonlar

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Yeni oturuma giriş yapmak	Soru-cevap Oyun	15 dk
Duyguları Anlama	Duyguları tanımanın ve ifade etmenin önemini anlamalarını sağlamak Duyguları yönetebilme konusunda fikir sahibi olmalarını sağlamak	Oyun Tartışma	20 dk
Çatışma Çözme	Çatışmalar, çatışmalarda verilen tepkiler ve çatışma çözme adımları konusunda farkındalık ve beceri kazanmalarını sağlamak	Anlatım Soru-cevap Tartışma	20 dk
Dinleme ve İfade Etme	Sağlıklı bir iletişim için etkili dinleme ve kendini ifade etme becerileri kazanmalarını sağlamak	Düz anlatım Soru-cevap	15 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak	İkili çalışma	10 dk

1. Giriş

Geçen hafta, çevremizi tanıma üzerine konuştuk. Çevremizde kimlerin olduğunu gözden geçirdik, onların bizim üzerimizdeki etkilerini ve bizim de çevreyi etkileyebileceğimizi gördük. İlişkilerde güvenin önemi üzerinde durduk ve hayır diyebilmenin önemini hatırladık.

Soru: Oturumdan sonra bu konular üzerinde düşünmeye devam ettiniz mi? Neler düşündüğünü paylaşmak isteyen var mı? (*Paylaşmak isteyen gönüllüleri dinleyin.*)

Bu hafta çevremizdekilerle ilişkilerimiz hakkında konuşacağız. İlişkilerimizde neler yaşadığımıza, nelerin bizi zorladığına ve etkili bir iletişim için neler yapabileceğimize bakacağız. Bir oyunla başlayalım.

Etkinlik: İletişim becerileri

Amaç: Gençlerin iletişimde zorlandıkları noktalara dair farkındalıklarını artırmak.

Uygulama: Herkesin kendi iletişim becerilerini değerlendireceği bir anket yaparak bu oturuma başlayacağınızı söyleyin. Bu anketi kendilerini düşünerek ve dürüst bir şekilde doldurmalarını isteyin. Anket sonuçlarını diğer katılımcılarla paylaşmalarını istemediğinizi, kendilerine saklamalarını söyleyin. İfadelere verebilecekleri üç cevap var, ifadeler kendilerine çok uyuyorsa “evet”, bazen yaptıklarını düşünüyorlarsa “bazen”, hiç yapmadıklarını düşünüyorlarsa “hayır” cevabını işaretlemelerini isteyin. Herkes doldurduktan sonra, “evet” cevaplarına 3 puan, “bazen” cevaplarına 2 puan, “hayır” cevaplarına 1 puan vermelerini isteyin. Aşağıdaki toplam bölümüne de puanları toplayıp yazmalarını söyleyin. Evet puanlarının yüksek olması iletişimde zorlandıkları anlamına gelebilir. Katılımcılar aldıkları puanlara göre birbirlerini yargılayabilecekleri için anket sonuçlarının grupta paylaşılması önemlidir.

#	İletişim Becerileri	Evet	Bazen	Hayır
1	Konuşurken bir türlü doğru kelimeyi bulamadığınız olur mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	İnsanlar genelde sizi yanlış anlar mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Sizi anlamadıklarında gerilir misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Sizi anlamadıklarında onlara kendinizi anlatmayı bırakır mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Sosyal ortamlarda insanlarla konuşmaktan kaçınır mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	İnsanlardan sıklıkla uzak durmaya çalışır mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Kendinizi anlatmak zor gelir mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	İnsanların önünde konuşmak size zor gelir mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Kendinizi garip, saçma bulduğunuz olur mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Toplum içinde mümkün olduğu kadar sessiz kalmaya çalışır mısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Toplam puan			

Bu anket her ne kadar iletişime dair her şeyi kapsamasa da sizin iletişim konusunda zorlandığınız noktalar konusunda size fikir verebilir.

2. Duyguları Anlama

İletişim kurarken en çok atladığımız ancak en çok ihtiyacımız olan şeylerden biri duyguları tanımak ve anlamaktır. Yani, sağlıklı bir iletişimde önce hem kendi duygularımızı hem de karşımızdakinin duygularını anlamamız gerekir. Şimdi duygularla ilgili bir oyun oynayalım.

Etkinlik: Duyguları Tanıma

Amaç: Çocukların bazı temel duyguların yüz ifadelerinden anlaşılacağı gibi bazı karışık duyguların sözlerle ifade edilmesinin önemini kavramalarını sağlamak.

Malzemeler: Duygu kartları (Mutluluk, üzüntü, öfke, korku, şaşkınlık, heyecan, utanç, iğrenme, merak, pişmanlık yazılı kağıtlar.)

Uygulama: Gruptan 10 gönüllü seçin, bu kişiler tahtaya gelsinler. Diğerleri de yerlerinde kalsınlar. Tahtaya gelen 10 kişi, kapalı tuttuğunuz duygu kartlarından rastgele bir tane seçsin. Bu kişilerin seçtikleri kağıtta yazan duyguyu hiç konuşmadan yüzündeki ifade ile göstermeye çalışmasını isteyin. Diğerlerinin de bu duyguyu tahmin etmelerini isteyin. Tahmin edemezlerse kişinin duygunun adını söylemeden anlatmasına izin verebilirsiniz. Ardından aşağıdaki tartışma soruları ile etkinliği değerlendirin.

Tartışma Soruları

1. Duyguları konuşmadan ifade etmek nasıldı?
2. Bazı duyguları anlatmak daha mı zor?
3. Yüz ifadelerinden duyguları anlamak kolay mı?
4. İnsanlar duygularını farklı şekilde ifade edebilirler mi?
5. Karşımızdakinden konuşmadan duygumuzu anlamasını beklemek adil mi?

Bu tartışmada, mutluluk, üzüntü, korku ve öfke gibi temel duyguları yüz ifadelerinden anlamanın daha kolay olduğunu ama diğer karmaşık duyguları anlamanın daha zor olduğunu vurgulayın. Bu sebeple duygularımızı sözel olarak da ifade etmenin önemini hatırlatın.

Duygularımızı ifade etmezsek ne olur? Şimdi de bu sorunun cevabını bir uygulama ile anlamaya çalışalım.

Etkinlik: Balonlar

Amaç: Duygularımızı ifade etmenin sağlığımız ve ilişkilerimiz için önemini fark etmelerini sağlamak.

Malzemeler: 2 adet balon

Uygulama: Balonlardan birini elinize alın. Çocuklardan bu balonun hissettikleri bir duygu olduğunu düşünmelerini isteyin. Balonu şişirin, bir yerde durun ve içindeki havanın kaçmaması için balonun ağzını sıkıca tutun. Eğer duygularını paylaşmazlarsa içeride o duygunun büyüdüğüne büyüyeceğini söyleyin. Bu duygunun örneğin öfke olduğunu düşünmelerini isteyin. Çocuklara bu balona daha da üflerse ne olacağını sorun. Balonu şişirmeye devam edin. Arada durup, aşırı öfkeliyim ve bunu ifade edemedim deyin ve şişirmeye devam edin, mümkünse balon patlasın. Eğer çocuklar sizi durdurmak isterlerse durun. Şimdi başka bir balon alın, balonu biraz şişirip durun. Çocuklara bu defa 'arkadaşımın sırrımı başkasına anlatmasına çok kızdığım' deyin. 'Ve bu kızgınlığımı arkadaşşıma söyledim' diye devam edin. Balonun içindeki havayı bırakın ve şimdi daha iyi hissettiğinizi söyleyin. Duyguları ifade etmezsek içimizde birikeceğini ve bizi hasta edebileceğini ya da bir noktada aşırı bir patlama yaşayıp ilişkilerimize zarar verebileceğini vurgulayın.

Kız çocukları bazen öfkelerini pek ifade edemeyebilirler, çünkü büyütülürken kızmamaları, bağırılmaları, kızlara öfkelenmenin yakışmadığı söylenir. Oysa öfkelenmek diğer duyguları yaşamak kadar doğaldır. Haksızlığa karşı çıkmamız, kendimizi korumamızı sağlar. Öfkeyi hissetmek normaldir ancak öfkeyi bastırmak ya da öfkeyi yönetememek iyi değildir.

Soru: Çok öfkelenirseniz ne yapmaktan korkarsınız?

Koktuğunuz şeyleri yapmak yerine şunları yapabilirsiniz:

- Sakinleşmek için bir süre ortamdan uzaklaşabilirsiniz, size iyi gelecek bir aktivite yapabilirsiniz (müzik dinlemek, yürümek gibi).
- Fevri tepki vermenizi engelleyecek bir şey yapabilirsiniz, (sayı saymak, şarkı söylemek gibi).

- Kendinize “kendimi kaybetmeyeceğim, sakın olacağım” gibi telkinlerde bulunabilirsiniz.
- Sizi dinleyecek biriyle konuşabilirsiniz.
- Sakinleştirdiğinizde kızdığınız kişiye duygunuzu ve düşüncelerinizi anlatabilirsiniz.
- Diğer duygularla başa çıkarken de benzer şekilde önce kendinizi sakinleştirmeyi deneyebilir, yakınlarınızdan destek isteyebilir ve duygunuzu ifade edebilirsiniz.

3. Çatışma Çözme

İletişimde en zorlandığımız konulardan biri çatışmalardır. Herkes birbiriyle aynı fikirde olduğunda pek sorun çıkmaz, oysa farklı fikirler, ihtiyaçlar ve değerler söz konusu olduğunda çatışma yaşanması kaçınılmaz olabilir.

Soru: Sizce neden çatışma yaşarız?

Kültürel farklılıklar, değerlerin, inançların farklı olması, deneyimlerimizin bize farklı sonuçlar göstermesi, anlayışımızın bakış açımızın farklı olması, huylarımız, kişiliğimiz çatışmalar yaşamamıza sebep olabilir. Bazen de birbirimizi doğru şekilde anlayamamamız sebebiyle çatışma yaşayabiliriz.

Soru: Sizin çevrenizdekilerle çatışma yaşadığınız durumlar neler?

(Paylaşımları alın.)

Şimdi yaşanabilecek bir durum üzerinden çatışmayı ve nasıl tepkilere yol açtığını birlikte düşünelim.

Diyelim ki bir arkadaşınıza bir sırrınızı anlatmıştınız ve kimseye söylememesini bekliyordunuz; ancak başkalarına anlattığını öğrendiniz.

Soru: Bu duruma nasıl tepki verebilirsiniz? *(Cevapları dinleyin ve bu çatışmanın dört farklı düzeyde gerçekleşebileceğini söyleyin. Tahtaya bir merdiven çizerek bu düzeyleri anlatabilirsiniz.)*

1.Düzye: Kızgınsınız ama hiç bir şey söylemezsiniz, sadece beden dilinizden bir şeye kızmış olduğunuz anlaşılır.

2.Düzye: Hayal kırıklığı içinde konuşursunuz, neler hissettiğinizi anlatırsınız.

3.Düzye: Biraz kızgın bir tonda konuşursunuz, eleştirel ve yargılayıcı bir dil kullanırsınız.

4.Düzye: Çok öfkeli konuşursunuz, bağırırsınız, öfkenize hakim olamazsınız.

Bu etkinlikte iki gönüllü seçip bu düzeyleri canlandırmalarını isteyebilirsiniz. Canlandırma grubun süreci anlamasını daha da kolaylaştıracaktır. Aşağıdaki tartışma soruları ile bu dört düzeyi grupta birlikte değerlendirin.

Canlandırma sırasında çocukların birbirini rencide edici veya fiziksel zarar verici herhangi bir davranışta bulunmadığından emin olunuz.

Tartışma Soruları

1. İlk düzeyde hiç bir şey konuşmasanız da beden diliyle neyi ifade etmeye çalışıyor olabilirsiniz?
2. İlk düzeyde konuşmamak ne gibi problemler doğurabilir?
3. Hangi düzeyde işlerin kontrolden çıktığını düşünebiliriz?
4. Sizce hangi düzeyde etkili bir çözüme ulaşma şansımız daha yüksek?

Gördüğünüz gibi çatışmanın konuşulmaması da iyi bir şey değilken, merdivenin üst basamaklarına çıktıkça işler kontrolden çıkabilir ve bu bizi çözümsüzlüğe götürebilir. Öyleyse karşımızdaki ile anlaşamadığımız durumlarda kendimizi ve özellikle de duygularımızı uygun şekilde ifade etmek çok önemli.

O zaman çatışma sırasında atacağınız adımlar şunlar olabilir: *(Bunları tahtaya yazabilirsiniz.)*

BEKLE: Durumu gözden geçir. Duyguların ne kadar yoğun? Sakinleşmen gerekli mi?

DÜŞÜN: Kendini karşıdakini suçlamadan ifade edebilir misin? Bilmen gereken her şeyi biliyor musun yoksa bazı ön yargıların, bilmediğin şeyler var mı? Karşıdakini dinledin mi, anladın mı? En iyi çözüm ne olabilir?

KONUŞ: Karşıdakini suçlamadan kendini ifade et, çözüm önerilerini ve gerekçelerini anlat. Eğer durum çözülmüyorsa gözden geçir ve yeniden anlatmayı dene.

Bu bilgilerin somutlaşması için, gönüllü katılımcılardan aldığınız örneklerle bu aşamaları birlikte düşünebilir ya da canlandırabilirsiniz.

4. Dinleme ve İfade Etme

İletişimin ilk aşamasında bekledik, duygularımızı gözden geçirdik. İkinci aşama düşünmek. Düşünebilmek için karşımızdakini dinlememiz gerekir.

Soru: Sizce iyi bir dinleyici nasıl olur?

İyi bir dinleyici:

- Karşısındakinin yüzüne bakar, göz kontağı kurar.
- Ses tonundan, yüz ifadesinden, beden dilinden duygusunu anlamaya çalışır ama bazı duyguları anlamamanın zor olduğunu da farkında olur.
- Ne söylediğini duymaya ve anlamaya çalışır, bunun için tüm dikkatini ona verir.
- Doğru anladığından emin olmak için anladığını söyleyip, doğru mu diye sorar.
- Karşısındakinin sözünü kesmez, ona saygılı olur.

Eğer bu şekilde dinlerse düşünebilir. Bilmesi gereken her şeyi öğrenmeye çalışır, karşısındakinin anlamaya çalışır ve o zaman kendini ifade edip, gerekiyorsa çözüm önerileri sunabilir.

Kendimizi ifade ederken de en önemlisi karşımızdakini suçlamaktan kaçınmamızdır. Suçlamalar karşımızdakilerin düşünmeden karşı çıkmalarına, kendini savunmaya çalışmalarına sebep olabilir; o zaman da çatışmalar çözüleceği yerde büyüyebilir.

"Sen yaptın", "Sen..... birisin" demek yerine, "Ben hissettim, ." yaptığında oluyor" gibi ifadeler kullanmak daha etkilidir.

Diyelim ki anneniz okuldan eve her zamankinden yarım saat geç gelmenize çok kızdı ve sizi babanıza şikayet edeceğini söylüyor.

"Sen çok kötüsün, her şeyi babama söylersin zaten" demek yerine, "Bana böyle dediğinde sana kızıyorum. Beni dinlemeden öfkeyle babama söylediğinde o bana kızıyor sonra hem ben üzülüyorum hem de sen pişman oluyorsun. Böyle kızmadan önce beni dinleyebilirsin" diyebilirsiniz.

Çocuklar isterlerse ve zamanınız varsa çocukların ihtiyaçları üzerinden de kendini etkili ifade etme çalışması yapabilirsiniz.

5. Değerlendirme ve Kapanış

Bugün çevremizdekilerle iletişiminde yaşayabileceğimiz çatışmalar, bu çatışmaları çözme, duygularımızı anlama ve ifade etme, dinleme konularında çalıştık. Şimdi her zamanki gibi bugünü değerlendireceğiz. Yanınızdaki arkadaşınızla ikili eşleşin ve bu hafta öğrendiklerinizden hangisini uygulamak istediğinizi birbirinize anlatın. Birbirinizi dikkatle dinleyin ve not alın. Haftaya uygulayıp uygulamadığınızı sormanızı isteyeceğim. *(Çocuklara 5 dakika zaman verin.)*

Arkadaşınıza sizi dinlediği için teşekkür edin. Önümüzdeki hafta, karşılaştığımız problemlerle başa çıkma konusunda çalışacağız.

Görüşmek üzere.

Oturum 4: Sorun Çözme Becerileri

Amaç

Sorun çözme becerileri kazanmalarını sağlamak, problem çözümünde destek olacak yöntemleri öğrenmelerini sağlamak.

Malzemeler

- A4 kağıtlar
- Flipchart
- Renkli kalem, boyalar

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Oturuma ısınma oyunu ile başlamak	Soru-cevap Oyun	15 dk
Problem Çözme	Problem ve problem çözme kavramlarına ilişkin farkındalık sağlamak Probleme bütüncül yaklaşmanın önemini kavramalarını sağlamak Problem çözme aşamaları konusunda bilgi ve beceri kazandırmak	Hikaye Soru-cevap Anlatım	25 dk
İşbirliği ve Kontrol	Problemi çözerken çevredekilerle işbirliği yapmanın önemini fark etmelerin sağlamak İşbirliği ile hayatını kontrol etmek arasındaki dengeyi anlamalarını sağlamak Eleştirel ve yaratıcı düşünme hakkında fikir sahibi olmalarını sağlamak	Oyun Tartışma Anlatım	25 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak	Büyük grup çalışması	15 dk

1. Giriş

Geçen haftaki oturumumuzda, çevremizdekilerle ilişkilerimizi gözden geçirdik, sıkça yaşanan çatışmaları ele aldık, tepkilerimizi değerlendirdik. Duygularımızla ilgili yeni farkındalıklar edindik, kendimizi ifade etmenin öneminden söz ettik.

Soru: Oturumun sonunda öğrendiklerinizden uygulamayı düşündüklerinizi belirlemiş ve arkadaşınızla paylaşmıştınız. Şimdi geçen haftaki eşlerinizi bulmanızı ve neler yaptığınızı anlatmanızı istiyorum. Neler konuştuğunu paylaşmak isteyen var mı? (*Paylaşmak isteyen gönüllüleri dinleyin.*)

Bugün bir oyunla başlayacağız.

Etkinlik: Sessizce Sıraya Geçme

Amaç: : Oturuma bir ısınma oyunu ile başlamak. Bu ısınma oyunu vasıtasıyla geçen hafta konuşulan iletişim konusunu hatırlamak ve bu haftanın konusu olan problem çözmeye bir giriş yapmak.

Uygulama: : Çocukların ortaya gelmelerini isteyin. Şu andan itibaren kimsenin birbiriyle konuşmamasını söyleyin. Hiç konuşmadan, geliştirdikleri iletişim yöntemiyle, gruptakilerin doğum tarihlerine göre ay ve günü de dikkate alarak küçükten büyüğe sıraya girmelerini söyleyin. Sırayı oluşturduklarında sıradaki herkesin sırayla doğum tarihini söylemesini isteyin ve doğruluğunu kontrol edin.

Bu oyunda konuşamayacakları için alışkın olduklarından farklı bir iletişim yöntemi geliştirdiklerini böylece hem iletişim hem de problem çözme becerilerini kullandıklarını vurgulayın.

2. Problem Çözme

Bugün problem çözme becerilerimiz üzerine konuşacağız. (*Tahtaya problem yazın.*)

Soru: Problem deyince aklınıza neler gelir? (*Cevapları problem kelimesinin etrafına oklar çizerek yazın.*)

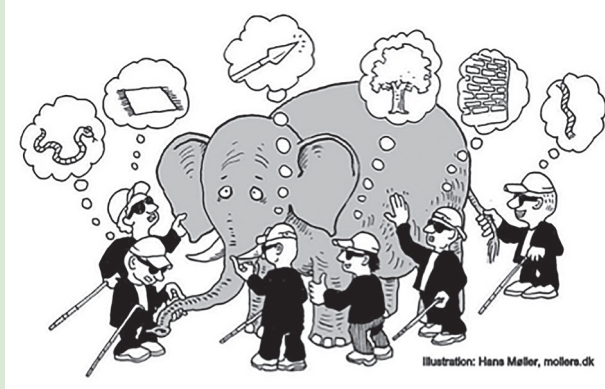
(*Tahtaya problem çözme yazın.*)

Soru: Peki problem çöze deyince aklınıza neler geliyor? (Cevapları kısaca tahtaya not edin.)

Problem hayatımızı zorlaştıran ve baş etmekte zorlandığımız durumlardır diyebiliriz. Problem çöze ise bu problemlere çözümler üretebilmektir. Matematik problemlerini düşünün, size bir durum verilir ve çözmeniz istenir. Hayatımızda da sizin verdiğiniz örnekler gibi pek çok problemle karşı karşıya geliriz ve bu problemleri çözmeye çalışırız.

Zaman zaman problemleri çözmekte zorlanabiliriz. Şimdi size bir hikaye anlatmak istiyorum.

Aşağıdaki hikayeyi çocuklara anlatın. (Çocuklara bu hikayeyi simgeleyen bir resim gösterilebilir.)



Zamanın birinde bir köyde yaşayan, gözleri görmeyen altı kişi varmış. Köylüler altı gün bir fil gördüklerini söylemişler. Gözü görmeyenler filin nasıl bir şey olduğunu hiç bilmiyorlarmış. Filin yanına gidip, nasıl bir şey olduğunu anlamak istemişler. İlki file

yaklaşıp dokunma fırsatı bulamadan karnına çarpıp "Bu fil, duvardan başka bir şey değil" demiş. İkinci dişine dokunup kararını vermiş, "Bu şey oldukça düzgün, sivri ve yuvarlakça. Fil denilen şey, mızraktır aslında". Üçüncü hayvana sokulup kıvrımlı hortumunu tutunca zekice atılmış, "Anladım, fil olsa olsa bir yılanıdır" demiş. Dördüncü, filin elini bacağına sürünce, "Ağaçtır" deyip, sabitleştirmiş fikrini. Beşinci, kulağına erişip şöyle söylemiş: "Gözü görmeyen herkse bilebilir ki fil bir yelpazedir". Altıncı, filin çevresinde dolanırken tesadüfen kuyruğuna dolanıp, "Anladım bu fil düpedüz bir halattır", sonucuna varmış. Onlar tartışırken oradan bir bilge geçiyormuş. " Sorun nedir?" diye sormuş. Hepsi bir ağızdan filin neye benzediğini anlamaya çalıştıklarını ancak uzlaşamadıklarını söylemiş ve herkes kendince filin neye benzediğini anlatmaya başlamış. Bilge "Hepiniz haklısınız, çünkü her biriniz filin başka bir yerine dokunuyorsunuz. Fil bu söylediklerinizin hepsidir." demiş.

Soru: Bu hikaye bize ne anlatmak istiyor olabilir?

Problemi çözebilmemiz için problemin bütününe anlamamız, probleme her açıdan bakmamız gerekir. Örneğin, kardeşinizle aynı odayı paylaşmak istemiyorsunuz ve ayrı bir odanızın olması için ailenizle tartışıyorsunuz diyelim.

Soru: Bu problemin bütününe görebilmek için hangi açılardan bakmalısınız?

Sizin açınızdan, kardeşinizin açısından, anne babanızın açısından bakmanız gerekebilir.

Probleme farklı açılardan bakarken “Neden?” sorusunu kendinize ve çevrenizdekilere sormanız problemi daha bütüncül şekilde anlamanızı ve çözümler üretebilmenizi kolaylaştırabilir.

Örneğin;

Neden ayrı odam olsun istiyorum?” diye sorduğunuzda, artık büyüdüğünüz için kendi alanınıza ihtiyaç duyuyor olabilirsiniz.

“Neden kardeşim benimle aynı odada kalmak için ısrar ediyor?” diye sorduğunuzda, sizin onu istemediğinizi düşünebilir, başka bir odada yalnız kalmaktan korkabilir.

“Neden aileniz bu isteğinize karşı çıkıyor?” diye sorduğunuzda evde kardeşiniz ya da sizin için başka bir oda düzenlemeyi nasıl yapacaklarını bilmiyor olabilirler, evin oda sayısı buna müsait olmayabilir.

Bu soruları sorup herkesin açısından durumu anlamaya çalıştığınızda çözüm üretmeniz de daha kolay olabilir.

Soru: Peki bu probleme böyle farklı açılardan baktığınızda nasıl çözümler önerebilirsiniz? (*Paylaşımları dinleyin.*)

Şimdi problem çözerken kullanabileceğimiz aşamalara bakalım. (*Bu aşamaları tahtaya yazın.*)

Problem çözme aşamaları

1. Problemi tanımlayın.
2. Sakin olmaya çalışın, çözebileceğini düşünün.
3. Probleme her açıdan baktığınızdan emin olun, anlamaya çalışın, herkesin en az mağdur olacağı çözüm yollarını bulmaya çalışın.
4. Çözümü problem yaşadığınız kişilerle paylaşın. (Problem sizinle ilgiliyse yine başkalarına danışabilirsiniz.)
5. Birlikte çözüm yollarını karşılaştırın, ihtiyaçlarınızı gözden geçirin.
6. Çözümü deneyin, olmadıysa başka bir çözüm bulmaya çalışın.

Bu aşamaların somutlaşması için yukarıdaki örnek üzerinden her bir aşamayı konuşabilir, grupla birlikte çözümlerin ne olacağını belirleyebilirsiniz.

3. İşbirliği ve Kontrol

İletişim kurarken en çok atladığımız ancak en çok ihtiyacımız olan şeylerden biri duyguları tanımak ve anlamaktır. Yani, sağlıklı bir iletişimde önce hem kendi duygularımızı hem de karşımızdakinin duygularını anlamamız gerekir. Şimdi duygularla ilgili bir oyun oynayalım.

Etkinlik: Kağıttan kule

Amaç: Eğlenceli bir oyunla, bir ekip içinde problem çözme becerilerini gelişmesine katkı sunmak.

Malzemeler: A4 kağıtlar

Uygulama: Çocukları 4 küçük gruba ayırın. Her gruba 15 tane A4 kağıt verin. Bu kağıtlarla bir kule yapmalarını istediğinizi ve 3 dakikanın sonunda, en yüksek kuleyi yapan grubun kazanacağını söyleyin. Kulelerin yere konarak yükselmesini beklediğinizi ve devrilmemesi gerektiğini hatırlatın. Her grubun kuleyi nasıl yapacağına karar verebilmek için kendi aralarında tartışmaları gerektiğini vurgulayın.

Çocuklar çok farklı yöntemlerle kule yapabilirler. En kolay yollardan biri kağıdı üçe katlayarak bir üçgen prizma oluşturmak ve onları üst üste koymak, aralarına da yatay bir şekilde A4 kağıdı koymak olabilir. Eğer yöntemi bulmakta zorlanırlarsa etkinlik sonunda onlara bu yöntemi gösterebilirsiniz.

Hiç başlayamayan, yöntemi bulamayan, kuleyi yaptıktan sonra kulesi devrilen gruplar olabilir. Tüm bunların sebepleri çocuklarla birlikte tartışılabilir.

Bazı gruplar diğer grupların yöntemine bakarak, onu kullanmış olabilirler, bunun da problem çözme yöntemi olabileceğini, bazen başkalarının çözümlerinin de bize yardımcı olabileceğini söyleyebilirsiniz.

Etkinlik bitince aşağıdaki tartışma soruları ile etkinliği değerlendirin.

Tartışma Soruları

1. Problemi hangi aşamaları kullanarak çözdünüz?
2. Grubunuzda herkes etkinliğe katıldı mı? Nasıl katıldı? Neden katılmadı?
3. Grupta sizin rolünüz neydi?
4. Hiç grupta çatışma ya da gerginlikler yaşandı mı? Nasıl çözdünüz?
5. Sizin hayatınızda ekip çalışması hangi durumlar için gerekli, önemli?

Bu soruları tartışırken, bu oturumda ve önceki oturumdaki problem çözme ve çatışma çözme aşamalarını hatırlatın, ilgili kavramları deneyimleriyle birleştirmelerini teşvik edin, problem çözerken aile, arkadaşlar, öğretmenler gibi çevresindeki insanlarla işbirliği yapmanın önemini vurgulayın.

Ekip çalışması ve başkalarıyla işbirliği yapmak problem çözme açısından çok önemli dedik. Ancak zaman zaman bunu kendimizi başkalarına teslim etmek, bizim problemlerimize çözüm bulmalarını istemek ya da onlar ne derse yapmak ile karıştırabiliriz. Önemli olan bizim de probleme kafa yormamız ve çözümde bizim de etkimizin, kontrolümüzün olduğunu hissedebilmektir.

Örneğin bir araçta sürücü koltuğunun dolu olduğunu hayal edin, o zaman arabaya geçersiniz ve sürücü sizi nereye götürürse oraya gidersiniz, arada fikir sunduğunuzda “Şoförün işine karışılmaz” cevabını alabilirsiniz. Oysa sürücü koltuğuna siz geçerseniz arabayı istediğiniz, size uygun olan yoldan sürme ve gitmek istediğiniz yere gitme şansınız olur. Eğitime devam etme, meslek seçimi, evlilik gibi doğrudan sizin hayatınızı etkileyen kararlarda sizin sürücü koltuğunda olmanız hayatınızı yönetebilmeniz için çok önemlidir. Bu kararı tamamen başkalarına bırakmak, sizin seçmediğiniz başkalarının yönlendirdiği bir hayatı yaşamak zorunda kalmanıza sebep olabilir.

Bu bakımdan, hayatınızla ilgili kararlar alırken ve önünüze çıkan engellerle baş etmeye çalışırken iki tür düşünme biçimini benimseyebilirsiniz.

Bunlardan ilki eleştirel düşünme. **Eleştirel düşünme**, karşılaştığınız beklentiler, talepler, dayatmalar ve size söylenenler konusunda iyi düşünmek, artılarını ve eksilerini yani olumlu ve olumsuz sonuçlarını tartmak ve ondan sonra sizin için en iyi olacak olana karar vermektir.

Yaratıcı düşünme ise problemlere ve durumlara size sunulanın dışında da yeni farklı fikirlerle yaklaşabilmektir. “ hep böyle olur, herkes bunu yapar, herkes bunun istiyor” gibi söylemler yerine sizin için daha iyi olabilecek başka çözümlerin de olabileceğini aklınızdan çıkarmamanız önemlidir. Her zaman denenebilecek birden fazla çözüm vardır!

4. Değerlendirme ve Kapanış

Bugün problem çözme konusunda çalıştık, karşımıza çıkabilecek problemlere nasıl yaklaşabileceğimizi, problemin bütününe görmenin önemini, problem çözme aşamalarını, işbirliğinin önemini ancak yine de sürücü koltuğunda olmanın gerekliliğini tartıştık.

(Duvara bir kağıt asın, renkli kalemler, boyalar bulundurun.) Bu duvardaki kağıda hep birlikte bir grafiti yapacağız. *(Grafitinin ne olduğunu sorun, bilmiyorlarsa açıklayın.)* Herkes bugünle ilgili öğrendiği ve hissettiği şeyleri çizsin, boyasın ya da yazsın. Bu bugün bizim sınıfın grafitisi olsun.

(Çocukların her birinin değerlendirme etkinliğine katıldığından emin olun, katılmayanları cesaretlendirin. Birlikte kağıdın önünde olmalarını ve grafitiye katkıda bulunmalarına destek olun. Bitince, çocukları takdir edin ve vedalaşın.)

Oturum 5: Büyüme ve Sağlıklı Gelişim

Amaç

Çocukların ergenlik döneminde yaşadıkları değişimleri, bu değişimlerin sonuçlarını ve etkilerini fark etmelerini ve bedenleri ile ilgili merak ettikleri doğru bilgileri nasıl edineceklerini bilmelerini sağlamak.

Malzemeler

- Kalemler, boyalar, kağıtlar (Çocuklar kapanış etkinliğinde kullanmak isterlerse)

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Oturuma ısınma oyunu ile başlamak	Soru-cevap Oyun	10 dk
Ergenlik Dönemi	Ergenlik döneminde görülen değişimleri fark etmelerini sağlamak Bu dönemde sorularına güvenli kişilerden cevaplar almanın önemini anlamalarını sağlamak Büyümeleriyle birlikte pekiştirilmeye çalışılan toplumsal cinsiyet rollerini ve etkilerini fark etmelerini sağlamak İnsan haklarını hatırlamalarını sağlamak	Soru-cevap Anlatım Oyun Tartışma	30 dk
Bedenimizi Korumak	Kötü dokunuşun ne olduğunu ve kendilerini koruyabileceklerini fark etmelerini sağlamak Çocuk yaşta evliliklerin sonuçları konusunda farkındalık yaratmak	İkili çalışma Soru-cevap Anlatım	25 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak Oturum sonunda duygularını keyifli bir etkinlikte ifade edebilmelerini sağlamak	Küçük grup çalışması	15 dk

1. Giriş

Geçen haftaki oturumumuzda, problem çözme aşamalarını, problem çözerken diğerleriyle işbirliği yapmanın önemini aynı zamanda kendimizle ilgili kararlarda direksiyonda olmamız gerektiğini konuştuk. Problem çözerken kullanabileceğimiz eleştirel ve yaratıcı düşünme üzerinde durduk.

Soru: Geçen haftaki oturumdan neler hatırlıyorsunuz? Öğrendiklerinizden işinize yarayan, hayata geçirdiğiniz bilgiler oldu mu? (*Paylaşmak isteyen gönüllüleri dinleyin.*)

Oturuma bir oyunla başlayalım.

Etkinlik: Atom

Amaç: Oturuma eğlenceli bir ısınma oyunu ile başlamak.

Uygulama: Çocukların ortaya gelmelerini isteyin. Bu oyunda her birinin bir atom olacağını söyleyin. Atomun ne olduğunu bilmeyenleri bilgilendirin. Atomların bir araya gelerek molekülleri oluşturduklarını hatırlatın. Atomlar ortada gezinirken sizin birden bir sayı söyleyeceğinizi ve o sayıda atomun bir araya gelerek bir molekül oluşturacaklarını anlatın. Tüm moleküllerin sizin söyleyeceğiniz sayıda olması gerektiğini vurgulayın. Hiçbir moleküle dahil olmayanların oyun dışında kalacaklarını söyleyin. Oyunu başlatın, serbestçe ortada gezinirken birden bir sayı söyleyin. Her grubun söylediğiniz sayıda atomdan oluşup oluşmadığını kontrol edin ve dışarıda kalanları izlemesi için yerlerine geçmelerini isteyin. Oyunda en son kalanları alkışlayın.

2. Ergenlik Dönemi

Bugün sağlığını konusunda konuşacağız. Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemde kızlar ve erkekler fiziksel, psikolojik ve davranışsal açılarından bazı değişimler yaşarlar. 9-12 yaşları arasında başlayan bu değişimler 13-17 yaşları arasında devam eder. Bu büyüme sırasında kendinizdeki değişimleri ve gelişimleri bilmek ve sağlığınıza dikkat etmek son derece önemlidir.

Bu dönemde davranışlarınızda ne gibi değişiklikler oldu ve olmaya devam ediyor?

- Duygusal durumunuzda dalgalanmalar olabilir (bazen çok enerjik bazen çok depresif hissedebilirsiniz).
- Kendinizle ilgili daha çok düşünmeye başlayabilirsiniz.
- Ailenizden çok arkadaşlarınıza yakınlaşabilirsiniz.
- Karşı cinse karşı ilginiz artmaya başlayabilir.

Soru: Peki, ergenlik döneminde vücudunuzda ne gibi değişiklikler oldu ve olmaya devam ediyor?

- Göğüsleriniz büyür.
- Vücudunuzun bazı bölgeleri kıllanmaya başlar.
- Vücut hatlarınız değişebilir.
- Özellikle yüzünüzde sivilceler çıkabilir.
- Adet görmeye başlayabilirsiniz. Adet kanaması her ay 21-35 gün arayla gerçekleşir, 3-7 gün sürebilir.

Bu değişimlerin sebebi hormonlardır herkeste aynı sırada ve aynı şekilde olmak durumunda değildir, yani diğer kızlardan farklı yaşayabilirsiniz bu bakımdan başkalarıyla kendinizi kıyaslamak sizi yanıltabilir.

Bu değişimler bazen aileler tarafından endişeyle karşılanabilir ve bastırılmaya çalışılabilir. Siz de bu konulardan utanmaya, suçluluk duymaya ya da tam tersi daha çok merak etmeye başlayabilirsiniz. Bu sebeple bu değişimleri yakın hissettiğiniz büyüklerinle konuşmanız, merak ettiklerinizi sormanız önemlidir. Arkadaşlarınızla cevapları bulmaya çalışırsanız, pek çoğunuz bilmediğiniz için birbirinizden yanlış bilgiler edinebilirsiniz. Benzer şekilde internette her zaman doğru ve güvenilir bilgilere ulaşmanız pek mümkün olmayabilir. Hatta bazen internette tanımadığınız kişiler sizinle bu konularla ilgili konuşmak isteyebilirler, siz de merak ettiklerinizin cevaplarını alabileceğinizi, nasıl olsa sizi görmedikleri için utanmayacağınızı düşünebilirsiniz; ancak bu kişiler de güvenilir olmayabilir, sizi yanlış yönlendirebilirler. O yüzden bedeninizle ilgili bilgileri güvendiğiniz yetişkinlerden ve kurumlardan öğrenmeniz önemlidir. Bu kişiler öğretmenleriniz, doktorlar, hemşireler, sağlık merkezleri olabilir.

Soru: Peki siz büyüdüğünüz ve genç kız olmaya başladığınız için sizden beklenenler neler?

Genç kız olduğunuz için artık bazı şeyleri yapmanız uygun görülmeyebilir, sokağa çıkmanız, oyun oynamanız, erkek arkadaşlarınızla vakit geçirmeniz kısıtlanabilir. Giysilerinize, davranışlarınıza müdahale edilmeye başlanabilir. Ev işlerine daha çok dahil olmanız istenebilir. “Sen büyüdün artık” ile ilgili cümleleri sıkça duymaya başlayabilirsiniz.

Biz ailemizin ve toplumun belirlediği bu rollere, beklentilere toplumsal cinsiyet rolleri diyoruz. Doğuştan getirdiğiniz, tüm kızlarda olan bedensel özelliklerimiz vardır. Başka pek çok özelliğin de tüm kızlara özgü olduğu ve tüm kızların öyle olması gerektiği söylenir. Ne yazık ki bu beklentilerden bazıları kızları ve yetişkinlikte kadınları oldukça zorlayabilir.

Gelin şimdi bu rollerin etkisini anlamak için bir etkinlik yapalım.

Etkinlik: İnsanlar ve eşyalar

Amaç: Çocukların cinsiyet rollerinde yaşanan güç ilişkilerinin etkilerini anlamalarını sağlamak.

Uygulama: Çocuklardan 2’li sıra oluşturmalarını isteyin. Yan yana olanlar, ikili eşleşsinler ve birbirlerine yüzlerini dönsünler. Aralarında bir çizgi olduğunu hayal etsinler. Soldaki sıraya 1. Grup, sağdaki sıraya 2. Grup olduklarını söyleyin. Bu çalışmada 1. Gruptakilerin insanlar olacaklarını, 2. Gruptakilerin ise eşyalar olacaklarını söyleyin. Eşyalar düşünemezler, hissedemezler, konuşamazlar ve karar veremezler. İnsanlar ne söylerlerse onu yaparlar. Eğer söylenenin dışında bir şey yapacak olurlarsa da insanlardan izin isterler. İnsanlar ise düşünebilirler, hissedebilirler ve karar verebilirler. Ayrıca eşyalara ne yapacaklarını söylerler. Şimdi ben başlayın dediğimde 2 dakika boyunca insanlar eşyalara ne yapacaklarını söyleyecekler yani onları yönetecekler. Her şeyi isteyebilirsiniz, zıplamasını, oturmasını, kalkmasını... (çocuklara örnek olması için bir çocuk ile örnek yapabilirsiniz.) 2 dakika sonra rolleri değiştirmelerini isteyin. Şimdiki 2 dakikada yeni kişiler yeni eşyalara ne yapacaklarını söylesinler. Etkinlik bittiğinde aşağıdaki tartışma soruları ile cinsiyet rollerindeki güç ilişkilerinin ve eşitsizliğin sonuçlarını vurgulayarak etkinliği toparlayın.

Tartışma Soruları

1. Siz eşya olduğunuzda insanlar size nasıl davrandı? Nasıl hissettiniz?
2. Siz insan olduğunuzda eşyalara nasıl davrandınız? Birine eşya gibi davranmak nasıl hissettirdi?
3. Eşya olmak mı insan olmak mı daha zor?
4. Gerçek hayatta da kimler diğerlerine böyle eşya gibi davranırlar?
5. Peki sizce insanlar neden birbirlerine böyle davranırlar?
6. İnsanlar birbirine böyle davranırsa ne olur?

İnsanların kadın ya da erkek olmaları farklı hakları olduğu anlamına gelmez. Hepimiz eşit haklara sahibiz.

Soru: İnsan hakları nelerdir, hangi hakları biliyorsunuz? *(Paylaşımları dinleyin ve aşağıdaki başlıklardan konuşulmayanları siz ekleyin.)*

İnsan Hakları

- Yaşama Hakkı
- Sağlık Hakkı
- Eğitim Hakkı
- Mülk Edinme Hakkı
- Seyahat Hakkı
- Haberleşme Hakkı
- Kanun Önünde Kendini Savunma Hakkı
- Hak Arama Hakkı
- Seçme ve Seçilme Hakkı
- Özel Yaşamın Gizliliği Hakkı
- Devlet Hizmetlerinden Eşit Olarak Yararlanma Hakkı

Bu haklar dünyadaki her insanın sahip olduğu temel, vazgeçilmez haklardır. Bu hakları bilmemiz, bize eşit davranılmasını talep etmemiz için önemlidir.

3. Bedenimizi Korumak

Bugün özellikle sağlığınız ve korunmanız üzerinde duracağız. Büyürken kendi bedeninizi tanımanın önemli olduğunu söylemiştik. Bedeniniz size aittir ve onu korumak, istemediğiniz dokunuşları kendinizden uzak tutmak da hakkınızdır.

Soru: Bedeninizle ve bedeninizi korumakla ilgili bilgileri nereden/ kimden öğreniyorsunuz ya da öğrenebiliyor musunuz?

Bedeninizdeki değişiklikler ve ihtiyaçlarımız ile ilgili rahat konuşabildiğiniz bir yetişkin, uzman yoksa bu konudaki doğru bilgilere ulaşmanız zor olabilir. Aileler bazı konularda konuşmanın bile doğru olmadığını dűřünebilirler veya yeterince bilgi sahibi olamayabilirler. Ancak siz yine de çevreden pek çok řey duyabilirsiniz ve duyduklarınızın hepsi doğru olmayabilir. Bazen de yaygın ama yanlış olan inanışlarla karşılaşabiliriz: Evlilikte kadınların hastalanmadığı, her yaşta çocuk sahibi olunabildiği, bebeğin cinsiyetini kadının belirlediği, adet günlerinde dışarı çıkmamanın sağlıksız olduğu gibi. Etrafta genç kızların bedenleri ve sağlıklarıyla ilgili pek çok yanlış bilgi ve inanış dolanıyor ve bu yanlış bilgiler bizim kendimizi koruyamamamıza, başımıza istemediğimiz durumların gelmesine sebep olabilir. O yüzden merak ettiğimiz bilgileri güvendiğiniz yetişkinlerden ve kurumlardan öğrenmeniz önemlidir. Bu kişiler öğretmenleriniz, doktorlar, hemşireler, üreme sağlığı merkezleri olabilir.

Çocuk yaşta evlilikler

İlk oturumda da söylediğimiz gibi, sizin yaşlarınızda bu hızlı büyümeyle birlikte evlilik fikirleri gündeme gelebilir. Fiziksel, fizyolojik ve psikolojik açılardan evlilik ve çocuk doğurma sorumluluğu taşımaya hazır olmadan ve 18 yaşından önce gerçekteşen evlilikler sizin sağlığınız açısından oldukça zararlıdır. Fiziksel açıdan henüz tam olarak bedeniniz olgunlaşmadığından hastalıklara karşı daha savunmasız olabilirsiniz. Erken yaşta evlenmenin bir başka olumsuz sonucu da erken yaşta hamile kalmak ve çocuk sahibi olmaktır. Bu henüz gelişmemiş olan bedeniniz için sağlık sorunları yaratabilir.

Soru: Sizce çocuk yaşta anne olmanın ne gibi sonuçları olabilir?

Çocuk yařta evlenen kızlar eđitimlerini yarıda bırakır. Toplumsal hayatın her alanına daha az katılır. Daha fazla sosyal baskı ve řiddete maruz kalır. Bedenlerinin kontrolű kendi denetimlerinde olamaz. Sađlık açısından önemli sorunlar yařar ve çocuk yařta anne olmaktan kaynaklı sorunlarla uğrařır. Ergenlik döneminde gebelikler, genç annelerin ölűm ve sakat kalma riskini artırır. Dűřük yapma, erken dođum ve dűřük kilolu çocuđun olması riskleri daha yüksektir, bebeklerinin de ölűme ya da engelli olma olasılıkları yüksektir.

Çalışma sırasında cinsel şiddete maruz kaldığını veya cinsel sağlık ve üreme sağlığıyla ilgili bir sorun yaşadığını söyleyen çocuklar olabilir. Bu çocukları oturum sonrasında dinleyin ve rehber öğretmeninden ya da bir uzmandan destek alabileceğini söyleyin. Bu alanda uzmanlığınız yoksa çocuğa kendi başınıza yardımcı olmaya çalışmayın. Yine de bu çocukları program boyunca yakından takip ederek ihtiyaçlarını gözlemleyin ve ihtiyaçları doğrultusunda gerekli kurumlardan destek aldığından emin olun.

4. Değerlendirme ve Kapanış

Bugün sağlığınıza ilişkin pek çok konuyu konuştuk. Konuştuklarımız sizi şaşırtmış ya da korkutmuş olabilir. Bu oturumu bitirmeden önce ne hissettiğinizi paylaşmanız çok önemli. Geçtiğimiz oturumda duyguları ifade etmenin öneminden söz etmiştik. Şimdi duygularınızı ve aklınızdakileri ifade etme zamanı.

(Çocukların 4-5 kişilik küçük gruplar oluşturmalarını isteyin.)

Her grup önce bugüne dair neler hissettiğini, neler düşündüğünü paylaşsın. Sonra bu duygularınızı ifade edecek şarkı, dans ya da resim gibi bir performans belirleyin. Karar verdiğinizde bunu tüm gruba sunmanızı istiyorum.

(Çocukların performanslarını izleyin. Hepsine ayrı teşekkür ederek oturumu sonlandırın.)

Oturum 6: Geleceği Planlama

Amaç

Çocukları, programdan edindikleri bilgi ve becerileri de kullanarak, kendilerine amaçlar belirlemeye, kendileri için karar vermeye ve geleceklerini planlamaya teşvik etmek.

Malzemeler

- A4 kağıtları
- Selobant

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Yeni konuya giriş yapmak	Soru-cevap Anlatım	5 dk
Amaç Belirleme	Kısa ve uzun vadeli amaçlar hakkında fikir sahibi olmak Amaç belirlemenin önemini kavramak	Soru-cevap Anlatım Vaka çalışması Bireysel çalışma	20 dk
Karar Verme	Karar verme sürecinde nasıl davrandıklarını fark etmelerini sağlamak Başka seçeneklere açık olmanın ve kararlı olmanın dengesini kurmanın önemini fark etmelerini sağlamak	Küçük grup Çalışması Soru-cevap Anlatım	20 dk
Geleceği Planlama	Şimdiye kadar öğrendikleri/ geliştirdikleri becerileri hatırlatmak Bundan sonraki hedefleri ve planları ile ilgili planlama çalışması yapmak	Bireysel çalışma İkili çalışma Anlatım Soru-cevap	20 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak Oturum sonunda duygularını keyifli bir etkinlikte ifade edebilmelerini sağlamak	Oyun	15 dk

1. Giriş

Geçen haftaki oturumumuzda, ergenlik döneminde yaşanan değişimleri, bu değişimlerin etkilerini, çevrenizdekilerin sizden beklentilerini, kendinizi korumanın önemini ve üreme sağlığı hakkında bilmeniz gerekenleri konuştuk.

Soru: Geçen haftaki oturumdan neler hatırlıyorsunuz? *(Paylaşmak isteyen gönüllüleri dinleyin.)*

Bu hafta programımızın son oturumunu gerçekleştireceğiz. Bu haftaki konumuz geleceği planlama.

Soru: Sizce geleceği planlayabilmek için önce nelere ihtiyacımız vardır? *(Cevapları dinledikten sonra tahtaya aşağıdaki şekli çizin.)*



Geleceği planlayabilmek için önce bir amacınızın olması gerekir; yani gelecekte ne yapmak istiyorsunuz, nelere sahip olmak istiyorsunuz, amacınız ne düşünmeniz gerekir. Amacınızı belirledikten sonra bu amacınıza ilişkin bir karar vermemiz ve gerçekleştirmek için kararlı olmanız gerekir. Sonra bu amaca ulaşacak yolları planlamanız ve planlarınızı hayata geçirmek için çalışmaya başlamanız gerekir.

2. Amaç Belirleme

Amaçlar geleceğimizle ilgili uzun vadeli olabileceği gibi bugünü ilgilendiren kısa vadeli şeyler de olabilir. Kısa vadeli amaçlar, bir sınavdan yüksek not almak, bir maçı kazanmak, birine yardım etmek, bir krizi ya da problemi çözmek de olabilir.

Soru: Sizin böyle kısa vadeli amaçlarınız var mı? *(Paylaşımları dinleyin.)*

Bu amaçlara ulaşmak için çabalamamız gerekir. Biz çabalarırken önümüze bazı engeller çıkabilir ve aynı zamanda bu engelleri aşmak için çözümlerimiz ve kaynaklarımız da olabilir.

Şimdi bir etkinlik yapalım.

Etkinlik: Amaca giden yol

Malzemeler: Çocuğun önüne koyabileceğiniz bir engel (sandalye, çöp kovası gibi).

Uygulama: Katılımcıların söylediği amaçlardan birini seçin. Katılımcının ortaya gelmesini isteyin. Bulunduğu yerden ilerlemesine mani olabilecek bir engel koyun (örnek: sandalye). Amacına ulaşmasına engel olabilecek engelin ne olabileceğini sorun. Sonra bu engeli kaldırmak için ne yapabileceğini sorun.

Örneğin: Çocuğun amacı bir sınavdan 80 puan almak olsun. Bu amaca ulaşması için çalışması gerekir. Ancak onun engelleyecek şeylerin ne olduğunu sorun. Örneğin, sınavdan bir gün önce en yakın arkadaşı onu gezmeye davet etsin. Arkadaşını kırmak istemiyor ve onunla vakit geçirmeyi seviyor. Ancak arkadaşıyla giderse çalışamaz ve sınavdan hedeflediği puanı alması çok zor olur. Bu durumda ne yapabilir? Hangi kaynakları kullanabilir? Öncelikle kendini durdurabilmesi gerekir, bunun için erteleyebilme ve amacına sahip çıkma becerilerini kullanabilir. Arkadaşına hayır diyebilme becerisini kullanabilir. Arkadaşına sınavdan sonra yapabilecekleri bir öneri sunabilir. Bu çözümleri kullanarak, önüne çıkan engeli kaldırıp çalışabilir ve sınavı geçebilir.

Bu etkinliği yaparken, çocuğun bulduğu çözüm yollarını diğer çocukların değerlendirmesini (gerçekçi mi, işlevsel mi?) ve başka öneriler sunmalarını isteyin. Çözüm yolları gerçekçi ya da işlevselse önündeki sandalyeyi kaldırın.

Kısa vadeli amaçlarda yaşadığımız bu süreci uzun vadeli amaçlarımızda da yaşarız. Ancak, orada zaman aralığı çok uzun olduğu için önümüze daha çok engel çıkabilir, daha çok çözüm üretmemiz gerekebilir ve elbette daha sabırlı olmamız gerekebilir.

Şimdi daha uzun vadeli amaçlar neler olabilir diye düşünelim.

Genellikle yetişkinler şunlara sahip olmak isterler: *(Tahtaya yazın.)*

Sağlıklı bir hayat, iyi bir iş, iyi bir sevgili/eş, sağlıklı bir aile, iyi arkadaşlar, ev, araba, tatil, yeni yerler görmek, ünlü olmak, sevilen ve saygı duyulan biri olmak, yeni beceriler kazanmak.

Soru: Sizin bu listeye eklemek istediğiniz uzun vadeli amaçlarınız var mı? *(Çocukların söylediklerini de ekleyin.)*

Çocukların bunlardan istediklerini yani onların da amacı olduğunu düşündüklerini seçmelerini ve onlar için önceliğine göre sıraya koymalarını, önlerindeki kağıtlara yazmalarını isteyin. Gelecekle ilgili kaç tane amaç yazdıklarını sorun. En üstlere neler yazdıklarını öğrenin.

Bu amaçlara ulaşabilmek için öncelikle iyi bir eğitim almanız gerekir, çünkü üniversite eğitiminizi tamamlayıp iyi bir meslek sahibi olduğunuzda kendi ayaklarınız üzerinde durabilirsiniz, başkalarına muhtaç olmazsınız, daha mutlu, sağlıklı ve kendine güvenen bir birey olursunuz. İlişkileriniz daha sağlıklı olur. İsteddiğinizde yeni beceriler kazanabilirsiniz, kurslara gidebilirsiniz, sizi durduran kişiler olmaz. İyi bir meslek sahibi olduğunuzda istediklerinizi satın alabilecek bir geliriniz olur.

Şimdi size kendine amaçlar koyan ve bu amaçların peşine düşen Türkiye’den genç bir bilim insanından bahsedeceğim.

Soru: Canan Dağdeviren’i duyanınız var mı? *(Varsa hakkında ne bildiğini anlatmalarını isteyin. Ardından aşağıdaki hikayeyi okuyun ve tartışma sorularını sorun.)*

Canan Dağdeviren, giyilebilir kalp pilinin mucidi, dünyaca tanınan bir bilim insanı.

İstanbul’da doğmuş, babası Adanalı, annesi Sivaslı. 2 erkek kardeşi var. İlk ve ortaokulu Kocaeli’nde okumuş. Deprem sırasında okulu zarar görünce Adana’daki bir lisede okumak durumunda kalmış. Çocukluğunda dedesinin 28 yaşında kalp yetmezliğinden öldüğünü öğrenince, bu alanda çalışmak istemiş ve kendine böyle bir amaç belirlemiş. Üniversitede fizik ya da kimya okumak istemiş, pek çok kişi bu alanların kızlara uygun olmadığını söylemiş ancak o vazgeçmemiş. Üniversitede fizik mühendisliği bölümünü bitirmiş. Sonra burslu olarak yüksek lisans yapmış. Öğrenimine yurt dışında devam etmek istemiş, ancak ailesinin onu yurt dışında okutacak çok parası yokmuş. O yine de vazgeçmemiş. Burs başvuruları yapmış, burs alarak Amerika’da doktora yapmış. Çocukluk hayali olan giyilebilir kalp pili için çalışmaya başlamış ve yaptığı icat ile ödüller almış. Şimdi de parkinson ve farklı beyin hastalarına yardımcı olabilmek için iğne şeklinde pil üzerinde çalışıyormuş.

Kendisine gençlere ne önerdiği sorulduğunda şöyle demiş;

“Genç arkadaşlara en başta pes etmemelerini öneriyorum, aşk ile hayal ettikleri/yapmak istedikleri şeye sarılmalarını istiyorum... Soru sormalarını, hayal kurmalarını, plan yapmalarını, tavsiye ederim... Kendimizi bizden daha iyi tanıyacak biri yok, o nedenle kendilerine de soru sorup hayattan ne istediklerini sorgulamalarını isterim... Eğer sevdiğiniz işi yaparsanız, başarısız olma ihtimaliniz çok düşük.”

Tartışma Soruları

1. Sizce Canan Dağdeviren’in başarılı olmasının arkasında yatan nedenler neler?
2. Kendisine nasıl bir amaç belirlemiş?
3. Önüne ne gibi engeller çıkmış? O bu engelleri nasıl aşmış?
4. Sizin amaçlarınıza ulaşmaya çalışırken önünüze ne gibi engeller çıkacağını düşünüyorsunuz? Bu engelleri nasıl aşılabilirsiniz?

3. Karar Verme

Geleceğimizi planlayabilmemiz için amaçlarımızı belirlemek gibi karar vermek de önemli. Canan Dağdeviren üniversitede okuyacağı bölüme karar vermiş ve o kararının peşinden gitmiş. Hayatta verdiğimiz kararların peşinden giderken bazen önümüze başka seçenekler çıkabilir ya da başkaları bizden başka kararlar almamızı isteyebilirler.

Şimdi böyle durumlarda genellikle nasıl davrandığımızı anlamaya çalıştığımız bir etkinlik yapalım.

Etkinlik: Soğuk suya girsem mi?

Amaç: Çocukların karar verirken kendilerine sunulan seçeneklere nasıl tepkiler verdiklerini fark etmelerini ve bu tepkilerin olumlu ve olumsuz sonuçlarını tartışmalarını sağlamak.

Uygulama: Çocuklara aşağıdaki durumu okuyun. Böyle bir durumda nasıl davranacaklarını okuyacağınız seçenekler içinden seçmelerini isteyin. Sizin

önerdiğiniz seçenekler dışında başka bir fikri olan olursa o fikri de kabul edin. Herkesin ne yapacağına karar vermesinin ardından, aynı şekilde cevap verenlerin küçük gruplar oluşturmalarını isteyin. Küçük gruplarda seçtikleri yolun avantajlarını ve dezavantajlarını (yani olumlu ve olumsuz sonuçlarını) değerlendirmelerini isteyin. Bu değerlendirmeyi yaparken sadece bu örneği değil hayatta karşılarına çıkabilecek diğer durumları da düşünmelerini isteyin.

Durum: Denize gireceksiniz ve siz ılık suya girmeyi seversiniz. Ancak gittiğiniz yerde suyun çok soğuk olduğunu öğrendiniz. Ne yaparsınız?

1. Umursamazsınız ve suya atlırsınız (Umursamaz)
2. Suya yavaş yavaş girer böylece soğuk suya vücudunuzun alışmasını beklersiniz (Kendini alıştıran)
3. Hafifçe ayağınızı suya değdirir, suyun soğukluğu hakkında düşünür ve girip girmemeye karar verirsiniz (Düşünen).
4. Başkalarını izlersiniz ve onların ne yaptığına göre davranırsınız (Başkalarına göre davranan).
5. Suya asla girmez, başka ne yapabilirim burada diye düşünürsünüz (Reddeden).

6. Diğer

Her bir tepki ile ilgili aşağıdaki bilgileri aklınızda bulundurun, tartışmalar sırasında gerekiyorsa çocuklarla paylaşın.

1. Çok da hoşlanmadığınız yeni bir seçeneği hemen denemek, onunla ilgili ön yargınızı yıkabileceği gibi, sizi istemediğiniz bir şeyi yapmaya da mecbur bırakabilir.
2. İstemeseniz de yavaş yavaş alışmaya çalışmak, sizin için iyi olacak bir karar için avantajlıyken, istemediğiniz bir şeyi yapıyorsanız, farkında olmadan onu kabul etmenize sebep olabilir.
3. Tamamen reddetmek yerine deneme yapmak (bazen bu konuyu hayalinizde canlandırmanız da deneme sayılabilir) ve üstüne düşünmek etkili bir yoldur.
4. Başkalarını izlemek, onların deneyimlerinden öğrenmek için iyi bir fırsattır ancak hiç düşünmeden sorgulamadan onlar ne yapıyorsa onu yapmak iyi olmayabilir.
5. Kendi kararınız dışındaki tüm seçeneklere gözünüzü kapatmak, bazı fırsatları kaçırmaya sebep olabilir. Ancak kafanıza koyduğunuz şeyi yapmanız için iyi bir yol da olabilir.

Hatırlarsanız geçen hafta eşyalar ve insanlar etkinliği yapmıştık, biri insan olup eşyalara ne yapması gerektiğini söylemişti ve bunun pek de hoş olmadığını konuşmuştuk. Karar verirken başkaları ne derse onu yapmak, ne düşündüğümüzü hiç sorgulamamak kadar karşımızdakinin söylediklerini tamamen reddetmek de doğru yöntemler değildir. Hem başkalarının ne söylediğine kulak vermemiz ama yine de eleştirel ve yaratıcı düşünme yöntemleriyle kendi yolumuzu bulmamız en iyisidir.

Hayatta yaptığımız her şeyde, rutin işlerde bile bizim nasıl davranacağımıza karar verme hakkımız vardır. Başkaları bizden ne isterlerse istesinler ve bu insanlar ne kadar güçlü olurlarsa olsunlar hala kendi seçimlerimizi yapabiliriz. Elbette karar vermek karmaşık ve zor bir süreç olabilir. Bizim değerlerimiz ve başkalarının beklentileri kararlarımızı etkileyebilir. Bu değerler ve beklentiler de değişken olabilir. Önemli olan içinde bulunduğumuz durumu iyi anlamak, seçeneklerimizin farkında olmak ve kararlarımızın sonuçlarını düşünebilmektir. Çünkü aldığımız kararlar hayatımızı etkiler. Örneğin, okula devam etmek ya da okulu bitirmeden evlenmek bizim hayatımız için önemli kararlardır. Bu yüzden hem olası riskleri hem de kazançlarımızı iyi tartmamız ve bizim için iyi olana karar vermemiz gerekir.

4. Geleceği Planlama

Buraya kadar, hayattaki amaçlarınızı belirleme, kendiniz için doğru kararları verme hakkında konuştuk. Bu iki adımdan sonra, şimdiye kadarki oturumlarda fark ettiğiniz, güçlendirdiğiniz bilgi ve becerilerinizle geleceğinizi planlayabilirsiniz.

Etkinlik: Yaşam Nehri

Amaç: Şimdiye kadar öğrenilenleri hatırlamak ve bundan sonraki hedefleri ve planları ile ilgili somut bir çalışma yapmak.

Uygulama: Önce herkes verdiğiniz kağıtları yatay bir şekilde tutsun, (A4 kağıtları dağıtın) sol üst köşeye adını yazsın. Adının altından başlayacak şekilde sayfanın üstüne şimdiye kadar yaptığınız oturumlarda kazandıkları becerileri yazsın. Becerileri onlara hatırlatmak amacıyla flipcharta önceden aşağıdaki becerileri yazın ve görebilecekleri şekilde asın.

Beceriler:

Kendini tanıma: Özelliklerim, becerilerim, ihtiyaçlarım, isteklerim

Çevreyi tanıma: Çevremden öğrenebileceklerim, benim çevreyi etkileme gücüm, güven, kendimi koruma

İletişim becerileri: Çatışma çözme, duyguları tanıma ve ifade etme, dinleme

Problem çözme: İşbirliği ve kontrol

Sağlık: Bedenimi tanıma ve koruma

Herkes kağıda kendi yaşamını düşünerek bir nehir çizsin. Önce doğumdan bugüne kadar yaşadıklarını düşünüp hayatındaki önemli geçişleri, önemli olayları bu nehre yerleştirsın. Ardından bundan sonraki 5, 10, 20 yıl sonrayı hayal edip nehre neler yaşayabileceğini, nasıl bir hayatı olabileceğini yerleştirsın. Bunu resim ya da yazıyla yapabilirler. Herkes yaşam nehrini tamamladıktan sonra, ikili eşleşsinler ve birbirine göstersonlar.

Ardından, büyük grupta aşağıdaki soruların cevaplarının alın.

- Geleceğinizi görmek size ne hissettirdi?
- Bu hayallerinizi gerçekleştirmek için ne yapmalısınız?

Çocuklar bu etkinlikte geçmişte yaşadıkları olumsuz olayları hatırlayabilirler, sizinle bunları paylaşırlarsa onlara destek olmaya çalışın, gerekiyorsa bir uzmana yönlendirin.

5. Değerlendirme ve Kapanış

Programın sonuna geldik. 6 haftadır birlikte pek çok şey konuştuk, hayatımızla ilgili pek çok farkındalık yaşadık, birbirimizden çok şey öğrendik.

Soru: Bu programla ilgili, bugüne dair bizimle paylaşımda bulunmak isteyen var mı?

Şimdi bir kapanış etkinliği yapacağız. *(A4 kağıtlarını dağıtın.)*

Herkes bu kağıdın arkasına ismini yazsın ve buradan bant alarak bir arkadaşından kağıdı sırtına yapıştırmasını istesin. Yapıştırdıktan sonra herkes birbirinin sırtındaki kağıtlara o kişiyle ilgili düşündüğü, hissettiği olumlu bir şeyi ya da onunla ilgili iyi bir dileğini yazsın. Yazabildiğiniz kadar çok kişinin sırtına yazmaya çalışın.

(Yazma çalışması bittikten sonra, herkesin kağıdını almasını ve okumasını isteyin.)

Bu kağıtları eminim uzun süre saklayacaksınız, belki iyi hissetmeye ihtiyaç duyduğunuzda tekrar tekrar okuyacaksınız.

(Herkes teşekkür ederek programı sonlandırın, çocuklarla vedalaşın.)

3

**12 – 15 YAŞ ERKEK
ÇOCUKLARI İÇİN
FARKINDALIK EĞİTİMİ**

12-15 YAŞ ERKEK ÇOCUKLARI İÇİN FARKINDALIK EĞİTİMİ

Hedef	Bu program, erkek çocukların çocuk yaşta evliliklere karşı tutum geliştirmelerini hedeflemektedir. Çocuk yaşta evlilik konusu, ilgili konular içerisinde aktarılacaktır.	
İçerik	Eğitim, 80 dakikalık 4 oturumdan oluşacaktır. Bu oturumlar katılımcıların devam durumu gözetilerek haftada bir oturum veya blok olarak bir tam gün şeklinde uygulanabilir.	
	Oturum başlıkları	ÇYEÖ çerçevesinde edinilecek- aktarılabacak bilgiler
	İletişim (Şiddetsiz iletişim)	Çocuk hakları, çocuk yaşta evliliğin sonuçları, şiddetsiz iletişim, toplumsal cinsiyet ve şiddet ilişkisi, ÇYEÖ erkeklerin rolü, kız çocukların eğitiminin önemi, ilgili yasalar, acil durumlarda başvurulacak kuruluşlar.
	İletişim	
	Toplumsal cinsiyet eşitliği	
Bedenimiz ve bedenimizi korumak		
Katılımcı sayısı	12 – 20 kişi	
Süre	4 oturum * 80 dakika	
Eğitim yöntemleri	İnteraktif yöntemler: Küçük grup çalışmaları, canlandırma, örnek olay üzerinde çalışma	

Oturum 1: Kişilerarası İlişkiler

Amaç

Çocukların sağlıklı iletişim kurabilmeleri için duyguları anlama ve düzenleyebilme, karşısındakini dinleme ve kendini doğru şekilde ifade etme becerileri kazanmalarını sağlamak.

Malzemeler

- Top
- Duygu kartları
- Flip-chart
- Boyalar, renkli kalem

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş ve Program Tanıtımı	Programın amacını ve içeriğini bilmelerini sağlamak Grup kurallarını oluşturmak	Soru-cevap Anlatım Oyun	20 dk
Duyguları Anlama	Duyguları tanımanın ve ifade etmenin önemini anlamalarını sağlamak Duyguları yönetebilme becerisi kazanmalarını sağlamak	Oyun Tartışma Canlandırma	30 dk
Dinleme ve İfade Etme	Sağlıklı bir iletişim için etkili dinleme ve kendini ifade etme becerileri kazanmalarını sağlamak	Düz Anlatım Soru-cevap	20 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak	İkili çalışma	10 dk

1. Giriş ve Program Tanıtımı

Eğer eğitici ve katılımcılar birbirini tanımıyorlarsa tanışma etkinliği yapılabilir. Herkes daire şeklinde sıralanır. Biri topu alır, önce ismini söyler ve gruptan başka birinin gözüne bakarak ona topu atar ve ismini sorar. Topu tutan kişi ismini söyler. O da başka birinin gözüne bakarak topu atar ve ismini sorar. Böylece gruptaki herkesin ismi duyulmuş olur.

Bugün sizinle dört haftalık bir programa başlıyoruz. Her hafta 80 dakikalık oturumlar gerçekleştireceğiz ve her oturumun belirli bir konusu ve konuyla ilgili çeşitli etkinliklerimiz olacak. Bu oturumda öncelikle size programı anlatacağım. Ardından bu haftanın konusu olan kişilerarası iletişim konusunda çalışmalar yapacağız.

Program Tanıtımı

Bu bir farkındalık kazanma programı. Siz büyüyörsünüz ve sizin çevresindekilerle iyi ilişkiler kuran, hem kendi hem karşısındakinin haklarını bilen ve koruyan bireyler olmanız önemli. Bu dönemde çocukların karşı karşıya kaldıkları durumlardan biri okul hayatından ayrılmak zorunda kalmaları ve eğitim hayatından kopmaları ile birlikte onlardan evlilik yapmalarının beklenmesi olabiliyor.

18 yaşından küçüklerin yani çocukların resmi ya da resmi olmayan evlilikler yapmalarına çocuk yaşta evlilikler deniyor. Bu durum çocukların eğitim, gelişim ve katılım haklarını elinden alabiliyor. Aynı zamanda çocukların sağlıklarını olumsuz etkiliyor, daha küçük yaşta altından kalkamayacakları sorumluluklar yüklüyor, ekonomik olarak zorlanmalarına, başkalarına muhtaç olmalarına sebep olabiliyor. Bu sebeplerle bu programda çocuk yaşta evlilikler konusunda sizin farkındalık ve bilinç kazanmanız da hedefleniyor.

Programın içeriği hakkında bilgi verirken tahtayı kullanabilirsiniz. Oturumların konuları hakkında bilgi verirken tahtaya konu başlıklarını yazabilirsiniz.

Bu programda öncelikle çevrenizdeki kişilerle sağlıklı iletişim kurmanın yollarını yani iletişim becerilerini ele alacağız. Ardından toplum içinde erkeklerden beklenenleri yani toplumsal cinsiyet rollerini konuşacağız. Sonra,

sağlığını korumanın önemi özellikle de üreme sağlığı hakkında bilmeniz gerekenleri konuşacağız. Son olarak da geleceğinizi nasıl planlayabileceğiniz, önünüze çıkan problemler ve zorluklarla nasıl baş edebileceğiniz üzerinde çalışacağız.

Soru: Nasıl buldunuz programı? Size neler düşündürdü? Sormak istediğiniz bir şey var mı?

(Paylaşımları alın, sorular varsa cevaplayın.)

Şimdi yapacağımız bu çalışmanın daha verimli, öğretici, rahat geçmesi için birlikte kurallarımızı ve ilkelerimizi belirleyelim. Örneğin, bu oturumlara zamanında başlamak zamanında bitirebilmemiz açısından çok önemli. O yüzden ben herkesin zamanında burada olmasını bekliyorum. Peki ya siz?

Katılımcılara A4 kağıtlarını dağıtın. Herkesin bu oturumların etkili olabilmesi için beklentilerini ve herkesin uyması gerektiğini düşündüğü kuralları yazmalarını isteyin. Herkes bitirdikten sonra gönüllülerin yazdıklarından bir tanesini grupta paylaşımlarını isteyin. Siz de paylaşılan beklentiye ya da kuralı tahtaya kısaca not edin. Diğer katılımcılar eğer kağıtlarına aynı ya da benzer bir şey yazdırsa yanına işaret koysunlar ve söylenmeyenleri söylesinler. Paylaşımların sonunda siz de aşağıdaki kurallardan faydalanarak söylenmemiş noktaları ekleyin ve kuralları tamamlayın.

Kurallar

- ✓ Birbirimizi dikkatle, yargılamadan, dalga geçmeden ve sözünü kesmeden dinlemek
- ✓ Etkinliklere aktif şekilde katılmak ve paylaşımlarda bulunmaktan kaçınmamak
- ✓ Burada yapılan özel paylaşımları dışarıda başka kişilerle paylaşmamak
- ✓ Oturumlar sonunda burada fark ettiklerimizi ve öğrendiklerimizi hayatımızda uygulamaya çalışmak
- ✓ Birbirimize eşit davranmak, ayrımcılık yapmamak, saygılı olmak

Şimdi bu haftaki konumuz üzerinde çalışmaya başlayalım. İletişim insanlar arasındaki mesaj alışverişidir. Bir başka deyişle diğerine bir bilgi/düşünce/fikir/duygu iletmeye çalışır, diğerinin de bunu almasını ister. Ancak işler bu kadar kolay yürümeyebilir.

2. Duyguları Anlama

İletişim kurarken en çok atladığımız ancak en çok ihtiyacımız olan şeylerden biri duyguları tanımak ve anlamaktır. Yani, sağlıklı bir iletişimde önce hem kendi duygularımızı hem de karşımızdakinin duygularını anlamamız gerekir. Şimdi duygularla ilgili bir oyun oynayalım.

Etkinlik: Duyguları Tanıma

Amaç: Çocukların bazı temel duyguların yüz ifadelerinden anlaşılacağı gibi bazı karışık duyguların sözlerle ifade edilmesinin önemini kavramalarını sağlamak.

Malzemeler: Duygu kartları (Mutluluk, üzüntü, öfke, korku, şaşkınlık, heyecan, utanç, iğrenme, merak, pişmanlık yazılı kağıtlar).

Uygulama: Gruptan 10 gönüllü seçin, bu kişiler tahtaya gelsinler. Diğerleri de yerlerinde kalsınlar. Tahtaya gelen 10 kişi, kapalı tuttuğunuz duygu kartlarından rastgele bir tane seçsin. Bu kişilerin seçtikleri kağıtta yazan duyguyu hiç konuşmadan yüzündeki ifade ile göstermeye çalışmasını isteyin. Diğerlerinin de bu duyguyu tahmin etmelerini isteyin. Tahmin edemezlerse kişinin duygunun adını söylemeden anlatmasına izin verebilirsiniz. Ardından aşağıdaki tartışma soruları ile etkinliği değerlendirin

Bu etkinliği yaparken, çocuğun bulduğu çözüm yollarını diğer çocukların değerlendirmesini (gerçekçi mi, işlevsel mi?) ve başka öneriler sunmalarını isteyin. Çözüm yolları gerçekçi ya da işlevselse önündeki sandalyeyi kaldırın.

Tartışma Soruları

1. Duyguları konuşmadan ifade etmek nasıldı?
2. Bazı duyguları anlatmak daha mı zor?
3. Yüz ifadelerinden duyguları anlamak kolay mı?
4. İnsanlar duygularını farklı şekilde ifade edebilirler mi?
5. Karşımızdakinden konuşmadan duygumuzu anlamasını beklemek adil mi?

Bu tartışmada çocuklara mutluluk, üzüntü, korku ve öfke gibi temel duyguları yüz ifadelerinden anlamanın daha kolay olduğunu ama diğer karmaşık duyguları anlamanın daha zor olduğunu vurgulayın. Bu sebeple duygularımızı sözel olarak da ifade etmenin önemini hatırlatın.

İnsanlar bazı duygularını daha rahat ve daha sık ifade edebilirken, bazı duygularını rahatça ifade edemezler.

Soru: Siz hangi duygularınızı daha rahat ifade ediyorsunuz? Hangilerini ifade etmekten çekiniyorsunuz?

Erkek çocukları genellikle öfkelerini daha çok ifade ederler. Buna rağmen üzüntülerini ve korkularını daha az ifade ederler. Çünkü onların öfkeli olmaları doğal karşılanırken, üzülmelerine özellikle de ağlamalarına ve korkmalarına pek izin verilmez. “Erkek adam ağlamaz”, “Erkekler korkmaz” gibi cümleleri duymuşsunuzdur. Böyle büyütülünce erkek çocukları üzülmediklerini ve korkmadıklarını bile düşünebilirler. Oysa böyle bir şey mümkün değildir. Tüm duygular normaldir ve hepimiz bunları hissederiz. Önemli olan duygularımızı doğru şekilde ifade etmektir. Çünkü duygular ifade edilmeyip bastırıldıklarında psikolojik problemlere sebep olabilirler.

Soru: Şimdi bir dakika düşünün. Siz nelere üzülürsünüz, nelerden korkarsınız? *(Bir dakikanın sonunda paylaşmak isteyenlerden neler düşündüklerini öğrenebilirsiniz.)*

Şimdi sizi çok kızdıran bir durumu düşünün.

Soru: Bu düşündüğünüz durumda nasıl tepki verirsiniz? *(Gönüllü 2-3 çocuktan kendilerini kızdıran durumu ve verdikleri tepkileri bir arkadaşıyla canlandırmasını isteyin.)*

İnsanlar öfkelerini yönetemediklerinde kızgın bir tonda konuşabilirler, eleştirel ve kırıcı bir dil kullanabilirler. Bunlar ilişkilerine zarar verir. Bazen daha da ileri gidebilir, bağırabilirler hatta vurabilirler; bunlar da fiziksel şiddettir ve kimsenin kimseye şiddet göstermeye hakkı yoktur.

O zaman öfke ile nasıl başa çıkılır, nasıl yönetilebilir onu konuşalım.

Soru: Sizin çok öfkelendiğinizde kendinizi sakinleştirmek için yöntemleriniz var mı? *(Paylaşımları dinleyin, ardından aşağıdaki önerileri verin.)*

Herkesin sakinleşmek için kendine özgü yöntemleri olabilir. Belki bu öneriler de işinize yarayabilir.

- Sakinleşmek için bir süre ortamdan uzaklaşabilirsiniz.
- Fevri tepki vermenizi engellemek için dikkatinizi başka bir şeye verebilirsiniz, içinizden saymak işe yarayabilir.
- Sizi sakinleştirecek bir aktivite yapabilirsiniz (müzik dinlemek, yürümek gibi).
- Kendinize “kendimi kaybetmeyeceğim, sakin olacağım” gibi telkinlerde bulunabilirsiniz.
- Kızdığınız kişiye tepki vermeden önce biriyle konuşabilir ve sakinleşebilirsiniz.
- Sakinleştüğünüzde kızdığınız kişiye duygunuzu ve düşüncelerinizi anlatabilirsiniz.

Bu yöntemlerin yanı sıra, durumlara verdiğimiz ilk tepkileri düşüncelerimizden çok duygularımızın belirlediğini unutmamalıyız. Eğer duygumuzun farkına varırsak, duygumuzu yönetebiliriz, duygumuzu yönetebilirsek, daha sağlıklı düşünebiliriz.

Örneğin, arkadaşlarınız sizinle dalga geçtiğinde çok kızabilirsiniz, bu duyguyu fark edip kontrol etmediğinizde onlara saldıracak, vurabilirsiniz. Ancak sakinleşip düşünmeye başladığınızda, sizi kızdırmaya çalıştıklarını, belki de sizinle bu şekilde iletişim kurmaya çalıştıklarını anlayabilirsiniz.

3. Dinleme ve İfade Etme

İletişimde önemli diğer noktalar ise dinlemek ve kendimizi doğru şekilde ifade etmektir.

Etkinlik: İyi bir dinleyici nasıl olur?

Amaç: Çocukların etkin dinleme yöntemlerini öğrenmelerini sağlamak.

Malzemeler: Duygu kartları (Mutluluk, üzüntü, öfke, korku, şaşkınlık, heyecan, utanç, öğrenme, merak, pişmanlık yazılı kağıtlar).

Uygulama: Çocukların ikili eşleşmelerini isteyin. Birinin dinleyici birinin anlatıcı olmasını söyleyin. Anlatıcı iki dakika boyunca arkadaşına başından geçen bir olayı, onu rahatsız eden bir durumu, ya da anlatmak istediği herhangi bir şeyi anlatmasını, diğerinin de onu dinlemesini isteyin. Siz de onları gözlemleyin. 2 dakikanın sonunda onları durdurun ve aşağıdaki soruları sorun.

Şimdi arkadaşlarınız sizi nasıl dinledi birlikte değerlendirelim.

Sorular

- Arkadaşınız sizi dinlerken yüzünüze baktı mı, sizinle göz kontağı kurdu mu?
- Tüm dikkatini size vermiş miydi yoksa başka şeylerle ilgilendi, başkalarını izledi mi?
- Duygularınızı anlamaya çalıştı mı?
- Doğru anladığından emin olmak için size sorular sordu mu?
- Sözüünü kesti mi?

İyi bir dinleyici karşısındakini bu şekilde dinler. Sözüünü kesip kendisi anlatmaya başlamaz ya da hemen öneriler vermeye başlamaz. Çünkü insanların öncelikle dinlenilmeye ve anlaşıldığından emin olmaya ihtiyacı vardır. Eğer kişiler birbirlerini bu şekilde dinlerlerse iletişim daha kolay ve etkili olur.

Soru: Peki kendimizi ifade ederken yani biriyle isteklerimizi, ihtiyaçlarımızı konuşurken nelere dikkat etmeliyiz?

Kendimizi ifade ederken de en önemlisi karşıımızdakini suçlamaktan kaçınmamızdır. Suçlamalar karşıımızdakilerin düşünmeden karşı çıkmalarına, kendini savunmaya çalışmalarına sebep olabilir; o zaman da çatışmalar çözüleceği yerde büyüyebilir.

"Sen yaptın", "Sen..... birisin" demek yerine, "Ben hissettim", "..... yaptığında oluyor" gibi ifadeler kullanmak daha etkilidir.

Diyelim ki anneniz eve geç geldiğiniz için kızdı ve sizi babanıza şikayet edeceğinizi söyledi. Siz de ona kızdınız.

"Sen de her şeye karışyorsun, her şeyi babama söylersin zaten?" demek yerine, "Beni böyle tehdit ettiğinde sana kızıyorum. Beni dinlemeden öfkeyle babama söylediğinde o bana kızıyor sonra hem ben üzülüyorum hem de sen pişman oluyorsun. Böyle kızmadan önce beni dinleyebilirsin" diyebilirsiniz.

Çocuklar isterlerse ve zamanınız varsa çocukların ihtiyaçları üzerinden de kendini etkili ifade etme çalışması yapabilirsiniz.

4. Değerlendirme ve Kapanış

Bugün çevremizdekilerle iletişimimizde duyguları anlamanın önemi, duygularımızı düzenleme, dinleme ve kendimizi doğru şekilde ifade etme hakkında konuştuk. Şimdi bugünü değerlendireceğiz.

(Duvara bir flipchart asın, renkli kalemler, boyalar bulundurun.) Bu duvardaki kağıda hep birlikte bir grafiti yapacağız. *(Grafitinin ne olduğunu sorun, bilmiyorlarsa açıklayın.)* Herkes bugünle ilgili öğrendiği ve hissettiği şeyleri çizsin, boyasın ya da yazsın. Bu bugün bizim sınıfın grafitisi olsun.

(Çocukların her birinin değerlendirme etkinliğine katıldığından emin olun, katılmayanları cesaretlendirin. Birlikte kağıdın önünde olmalarına ve grafitiye katkıda bulunmalarına destek olun. Bitince, çocukları takdir edin ve vedalaşın.)

Oturum 2: Toplumsal Cinsiyet Rollerini ve Eşitlik

Amaç

Çocukların toplumsal cinsiyet rollerini, bu rollerin herkes üzerindeki olumsuz etkilerini fark etmelerini, eşitlikçi tutum ve davranışlar kazanmalarını sağlamak.

Malzemeler

- Flip-chart
- A4 kağıdı

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Yeni oturuma giriş yapmak	Soru-cevap Oyun	10 dk
Toplumsal Cinsiyet Rollerini	Toplumsal cinsiyet rollerini fark etmelerini sağlamak Bu rollerin her iki cinsiyet için de olumsuz etkilerini fark etmelerini sağlamak Güç ilişkilerinin etkilerini fark etmelerini sağlamak Eşitliğin sonuçlarını bilmelerini sağlamak	Anlatım Soru-cevap Küçük Grup çalışması Büyük grup Çalışması Oyun	60 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum sonrası eşitlik için karar almalarını sağlamak	Bireysel çalışma	10 dk

1. Giriş

Geçen haftaki oturumumuzda, çevremizdekilerle ilişkilerimizi gözden geçirdik, duygularımızla ilgili yeni farkındalıklar edindik, dinlemenin ve kendimizi ifade etmenin öneminden söz ettik.

Soru: Oturumdan sonra konuştuklarımızı düşünen, öğrendiklerimizi uygulayan var mı? (*Paylaşmak isteyenleri dinleyin.*)

Bugünkü oturuma bir oyun ile başlayalım.

Etkinlik: Atom

Amaç: Oturuma eğlenceli bir ısınma oyunu ile başlamak.

Uygulama: Çocukların ortaya gelmelerini isteyin. Bu oyunda her birinin bir atom olacağını söyleyin. Atomların bir araya gelerek molekülleri oluşturduklarını hatırlatın. Atomlar ortada gezinirken sizin birden bir sayı söyleyeceğinizi ve o sayıda atomun bir araya gelerek bir molekül oluşturacaklarını anlatın. Tüm moleküllerin sizin söyleyeceğiniz sayıda olması gerektiğini vurgulayın. Hiçbir moleküle dahil olmayanların oyun dışında kalacaklarını söyleyin. Oyunu başlatın, serbestçe ortada gezinirlerken birden bir sayı söyleyin. Her grubun söylediğiniz sayıda atomdan oluşup oluşmadığını kontrol edin ve dışarıda kalanları izlemesi için yerlerine geçmelerini isteyin. Oyunda en son kalanları alkışlayın.

2. Toplumsal Cinsiyet Roller

Bu hafta cinsiyet ve cinsiyet rolleri hakkında konuşacağız.

Soru: Ben cinsiyet dediğimde aklınıza ne geliyor? (*Çocuklar cinsiyet ile cinselliği birbiriyle karıştırırlarsa bu iki kavramı ayırtın.*)

Cinsiyet denilince aklımıza kadınlar ve erkekler ya da kızlar ve oğlanlar gelir. Ben bu oturum boyunca yetişkin olmayan yani çocuk olan erkeklere oğlan, yetişkin olmayan kadınlara da kız diyeceğim. Biliyorum oğlan sözcüğü bizim kültürde pek kullanılmaz hatta oğlan kelimesine farklı anlamlar yüklenebilir. Ancak bu kelimelerin doğru kullanımı bu şekildedir. Oğlan demek kötü bir şey yoktur, siz annenizin babanızın oğlusunuz değil mi?

Soru: Peki sizce kızlar ve oğlanlar birbirinden farklılar mı?

Bu sorunun cevabını anlamak için bir etkinlik yapalım.

Etkinlik: Toplumsal cinsiyet rolleri

Amaç: Çocukların kadınlara ve erkeklere yüklenen rollerin, beklentilerin toplum tarafından oluşturulduğunun ve bunların toplumsal cinsiyet rolleri olduğunun farkına varmalarını sağlamak.

Malzemeler: Flip-chart

Uygulama: Çocukları 3 gruba ayırın. Flip-chartlara her grup için aşağıdaki cümleleri yazın.

1. Grup:

Erkekler/oğlanlar.....'dır.

Kadınlar/kızlar.....'dır.

2. Grup:

Erkekler/oğlanlar..... yapabilir/yapamaz.

Kadınlar/kızlar.....yapabilir/yapamaz.

3. Grup:

Erkekler/oğlanlar..... yapmak zorundadır.

Kadınlar/kızlar..... yapmak zorundadır.

1.gruptan erkeklerin / erkek çocuklarının ve kadınların / kız çocuklarının sahip oldukları özellikleri yazmanlarını isteyin. 2. gruptan erkeklerin / erkek çocuklarının ve kadınların / kız çocuklarının yapabileceklerini yazmalarını isteyin. 3. Gruptan erkeklerin / erkek çocuklarının ve kadınların / kız çocuklarının yapmak zorunda oldukları şeyleri yazmalarını isteyin. Sonra her grup, bir grup sözcüsü belirlesin ve yazdıkları ifadeleri büyük grupla paylaşsın. Sonra bu ifadelerin tüm erkekler ve kadınlar için geçerli olup olmadığını tartışın.

“Dünyadaki bütün erkekler böyle mi? Bunu yapabilen hiçbir kadın yok mu?” gibi sorular sorabilirsiniz. Tüm erkekler ve kadınlar için geçerli olmayan özelliklerin toplumsal cinsiyet rolleri olduğunu söyleyin. Tüm erkekler ya da kadınlar için geçerli olan ve doğuştan getirdiğimiz özelliklerin biyolojik cinsiyet özelliklerimiz olduğunu söyleyin.

Biyolojik cinsiyet özelliklerimiz: cinsel organlarımız, erkeklerde bıyık, sakal, kadınlarda doğurganlık, emzirme.

Toplumsal cinsiyet rolleri toplumun belirlediği yani toplumdan topluma değişen beklentiler, özellikler, rollerdir. Mesela Türkiye'deki kızlar, İsviçre'deki kızlar ve İran'daki kızların hepsi aynıdır diyebilir miyiz? Her ülkenin başka bir kültürü vardır hatta her bölgenin, şehrin hatta mahallenin başka bir kültürü olabilir.

Aslında biz büyürken sırf kız ya da oğlan olduğumuz için bizden beklenen şeyleri yaparız ve kız böyle olur, erkek böyle olur diye genelleriz. Oysa bu tüm kadınlarda ve erkeklerde böyle olması gerektiği anlamına gelmez. Siz hepiniz aynı mısınız? Benzer özellikleriniz olabilir ama birbirinizden farklı özellikleriniz var. Kızlar ve erkeklerin da hem ortak hem de birbirinden farklı özellikleri vardır.

İnsanların farklı özelliklerinin olması onlara eşit davranılmayacağı anlamına gelmez.

Soru: Sizce eşitlik nedir?

Eşitlik, yasalar karşısında ve haklar bakımından hiçbir bireye ayrımcılık yapılmaması demektir. Yani herkesin eşit fırsata sahip olabilmesi, aynı haklardan faydalanabilmesi demektir. Eşitlik, hiçbir farkımız yok aynıyız demek değildir. Eşitlik, farklılıkları kabul etmek ve sırf farklı diye birine kötü davranmamaktır.

Kızlardan ve erkeklerden beklenenler kimi zaman yorucu, zorlayıcı olabilir. Asıl yapmak istediklerini yapamayabilirler ya da yapmak istemediklerini yapmak zorunda kalabilirler. Şimdi bu rollerin ve beklentilerin herkesi nasıl etkilediğine birlikte bakalım.

Etkinlik: Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Etkileri

Amaç: Çocukların toplumsal cinsiyet rollerinin herkesi olumsuz etkileyeceğini fark etmelerini sağlamak.

Uygulama: Aşağıdaki ifadeleri sırayla söyleyin. Her bir ifadeden sonra bu durumun kızları ve erkekleri nasıl etkileyebileceğini tüm gruba sorun.

"Kızlar evde olmalıdır, çok dışarıya çıkmasınlar." Böyle bir beklenti kızları ve erkekleri nasıl etkiler?

Kızlar hep evde olduklarında dışarıda öğrenebilecekleri becerileri öğrenemezler, dışarıda sorumluluk almayı bilemezler. Dışarıdaki işleri hep oğlan çocukları yapmak zorunda kalırlar.

“Evle iligi işlerden kadınlar sorumludur. Erkekler ev işi yapmaz.”

Bu işler hep kızların üstüne kalırsa çok yorulurlar, yapmak istedikleri, öğrenmek istedikleri şeylere zamanları ve enerjileri kalmaz. Erkek çocukları ev işlerini yapmadıklarında hayatta kalmak için gerekli pek çok beceriyi öğrenememiş olurlar, yalnız kaldıklarında kendilerine bakamazlar, hep kendilerine bakacak birilerine muhtaç olurlar.

“Kızların okumasına gerek yoktur. Erkekler evi geçindirmek zorundadır, para kazanmak zorundadır.”

Kızların okumak, bir meslek sahibi olmak gibi hayalleri hedefleri olabilir. Okumadıklarında hep birilerine muhtaç olurlar. Erkekler hep kendilerini baskı altında hissederler. Oysa hayat ortaktır, kadın da erkek de para kazanırsa geçinmek daha kolay olur.

“Kız ve erkek çocukları birbiriyle arkadaş olmaz.”

Kızların ve erkeklerin birbirlerini tanımaları için arkadaş da olmaları önemlidir. Arkadaşlık cinsiyete bağlı değildir, herkesin birbirinde öğreneceği şeyler vardır. Sonra büyüüp duygusal ilişkiler yaşamak için bir araya geldiklerinde birbirini tanımayan sürekli çatışma yaşayan insanlar olabilirler.

“Çocuk bakımından kadınlar sorumludur. Erkekler çocuk bakımını beceremez.”

Çocuk bakmak hem çok güzel hem de yorucudur. Bu işi tek başına kadınlar yaparsa çok yorulurlar, stresli olabilirler. Aynı zamanda erkekler çocuk bakımından uzak kalırlarsa çocukla geçirilen zamanın keyfinden mahrum kalırlar, çocuklar onlara hep uzak olur ve çocuklarla iyi bir ilişki geliştirme şansları olmaz.

“Erkekler güçlüdür. Erkekler ağlamaz.”

Erkekler hep güçlü olmak zorunda hissettiklerinde üzerlerinde baskı hissederler. Erkekler de her insan gibi üzülebilir, ağlayabilir. Duygularını paylaşmadıklarında ve yaşadıkları baskı ve stresten dolayı hasta olabilirler, ilişkileri bozulabilir.

Gördüğünüz gibi kadınlara ve erkeklere yüklenen rollerin hem kadınlar hem de erkekler için olumsuz etkileri vardır. Çünkü bu roller insanların yapmak istediklerini yapamamalarına, dengesiz bir iş bölümüne, bazı becerileri öğrenememelerine ve bazı şeylerden mahrum kalmalarına sebep olur. Genelde bu rollerin erkekleri daha güçlü yaptığı ve onları etkilemediği düşünülür; oysa erkeklerde bu rollerden olumsuz etkilenir.

Şimdi güçlü olmak, hep yöneten olmak nasıldır anlamak için bir etkinlik yapalım.

Etkinlik: İnsanlar ve eşyalar

Amaç: Çocukların cinsiyet rollerinde yaşanan güç ilişkilerinin etkilerini anlamalarını sağlamak.

Uygulama: : Çocuklardan 2'li sıra oluşturmalarını isteyin. Yan yana olanlar, ikili eşleşsinler ve birbirlerine yüzlerini dönsünler. Aralarında bir çizgi olduğunu hayal etsinler. Soldaki sıraya 1. Grup, sağdaki sıraya 2. Grup olduklarını söyleyin. Bu çalışmada 1. Gruptakilerin insanlar olacaklarını, 2. Gruptakilerin ise eşyalar olacaklarını söyleyin. Eşyalar düşünemezler, hissedemezler, konuşamazlar ve karar veremezler. İnsanlar ne söylerlerse onu yaparlar. Eğer söylenenin dışında bir şey yapacak olurlarsa da insanlardan izin isterler. İnsanlar ise düşünebilirler, hissedebilirler ve karar verebilirler. Ayrıca eşyalara ne yapacaklarını söylerler. Şimdi ben başlayın dediğimde 2 dakika boyunca insanlar eşyalara ne yapacaklarını söyleyecekler yani onları yönetecekler. Her şeyi isteyebilirsiniz, zıplamasını, oturmasını, kalkmasını... (çocuklara örnek olması için bir çocuk ile örnek yapabilirsiniz.) 2 dakika sonra rolleri değişmelerini isteyin. Şimdiki 2 dakika da yeni kişiler yeni eşyalara ne yapacaklarını söylesinler. Etkinlik bittiğinde aşağıdaki tartışma soruları ile cinsiyet rollerindeki güç ilişkilerinin ve eşitsizliğin sonuçlarını vurgulayarak etkinliği toparlayın.

Tartışma Soruları

1. Siz eşya olduğunuzda insanlar size nasıl davrandı? Nasıl hissettiniz?
2. Siz insan olduğunuzda eşyalara nasıl davrandınız? Birine eşya gibi davranmak nasıl hissettirdi?
3. Eşya olmak mı insan olmak mı daha zor?
4. Gerçek hayatta da kimler diğerlerine böyle eşya gibi davranırlar?
5. Peki sizce insanlar neden birbirlerine böyle davranırlar?
6. İnsanlar birbirine böyle davranırsa ne olur?

Gördüğünüz gibi, güçlü ayrıcalıklı hissetmek önce güzel gibi gelebilir ancak hep birini yönetmek, onun yerine karar vermek yorucu, sıkıcı da olabilir. Yönetilen olmak güçsüz hissetmek de kimseye iyi gelmez. Şöyle düşünebilirsiniz; 1+1 kaç eder? **(Cevap vermelerini bekleyin.)** 2 eder. Ancak

az önceki oyunda da 2 kişiydiniz ama 1+1 kaç etti? Yine 1 etti, çünkü biri pasifti, hep diğerinin söylediklerini yaptı. Cinsiyet eşitsizliği de böyledir, kadın ve erkek bir araya gelip daha güçlü olabilecekken, birbirini destekleyip güçlenebilecekken, kadın pasif kalır, fikri alınmazsa hem çiftler, hem de toplum gelişemez.

Eşitsizliğin bir sonucu da kadınların gördüğü şiddet olur. Erkekler kendilerini daha güçlü hissettiklerinde, bu gücü kadınlar yerine karar verme, onlara kötü söz söyleme, aşağılama, bağırma hatta dayak atma gibi fiziksel şiddet uygulayarak gösterebilirler. Oysa kimsenin kimseye şiddet uygulamaya hakkı yoktur. Şiddet, ilişkileri zedeler, insanlara zarar verir, mutsuz ve sağlıksız ailelerin ve toplumun ortaya çıkmasına sebep olur. Karşımızdakinin bizimle eşit haklara sahip olduğuna inanırsak, geçen hafta konuştuğumuz sağlıklı etkili iletişim yöntemlerini kullanırız ve daha sağlıklı mutlu insanlar olabiliriz.

Soru: Peki kadınlar ve erkekler eşit olduğunda bunun erkeklerle ne gibi faydaları olabilir?

Erkekler kendilerini baskı altında hissetmezler. Para kazanmak, evi geçindirmek, hep güçlü olmaya çalışmak, duygularını göstermemek erkeklerin psikolojik problemler yaşamalarına, hatta erken yaşta ölmelerine sebep olabilir. Oysa sorumluluklar paylaşıldığında, erkekler de duygularını ifade ettiğinde stres azalır, erkekler daha sağlıklı olurlar.

Erkekler ev işlerine, çocuk bakımına dahil olduklarında eşleriyle ilişkileri daha iyi olur. Çocukları daha başarılı ve mutlu olur. Ev içinde ve toplumda şiddet azalır.

3. Değerlendirme ve Kapanış

Bugün toplumsal cinsiyet rollerine dair önemli farkındalıklar edindik. Eşitsizliğin olumsuz sonuçlarını, eşitliğin anlamını ve olumlu sonuçlarını konuştuk. Umarım bugün öğrendiklerimiz sizin daha mutlu, sağlıklı ve başarılı olmanız için faydalı olacak.

Şimdi herkesin, bugün fark ettikleri ve öğrendiklerinden sonra eşitlik için evde, okulda ve sokakta neler yapabileceğini düşünmesini istiyorum. (A4 kağıdı dağıtın.) Neler yapacağınızı size verdiğim kağıtlara yazın. Lütfen isminiz de yazmayı unutmayın.

(Çocuklardan kağıtları toplayın ve teşekkür ederek oturumu sonlandırın.)

Oturum 3: Büyüme ve Sağlıklı Gelişim

Amaç

Çocukların ergenlik döneminde yaşadıkları değişimleri, bu değişimlerin sonuçlarını ve etkilerini fark etmelerini ve cinsel sağlık ve üreme sağlığı ile ilgili yaşlarına uygun bilgileri nereden edinebileceklerine dair bilgilenmelerini sağlamak.

Malzemeler

- A4 kağıtlar
- Kalem, boyalar, kağıtlar (Çocuklar kapanış etkinliğinde kullanmak isterlerse)

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Oturuma ısınma oyunu ile başlamak	Soru-cevap Oyun	15 dk
Ergenlik Dönemi	Ergenlik döneminde görülen değişimleri fark etmelerini sağlamak Bu dönemde sorularına güvenli kişilerden cevaplar almanın önemini anlamalarını sağlamak	Soru-cevap Anlatım	25 dk
Bedenimizi Korumak	Kötü dokunuşu ayırt etmelerini sağlamak Çocuk yaşta evliliklerin sonuçları konusunda farkındalık yaratmak	İkili çalışma Soru-cevap Anlatım	25 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak Oturum sonunda duygularını keyifli bir etkinlikle ifade edebilmelerini sağlamak	Küçük grup çalışması	15 dk

1. Giriş

Geçen haftaki oturumumuzda, toplumsal cinsiyet rollerini, bu rollerin herkese olan etkilerini, eşitliğin anlamını ve olumlu sonuçlarını konuştuk. Oturumun sonunda bazı kararlar vermiştiniz, bu kararlar uzun vadeli ya da kısa vadeli kararlar olabilir. *(Topladığınız kağıtları sahiplerine dağıtın. Geçen hafta topladığınız kağıtlardan isim vermeden bir kaç örnek verin.)*

Soru: Kararlarını hayata geçirmeye başlayan var mı? *(Paylaşmak isteyen gönüllüleri dinleyin.)*

Bugünkü oturuma bir oyun ile başlayalım.

Etkinlik: Güldürme beni

Amaç: Oturuma kendilerini rahat hissederek başlamak ve oturum sırasında gülmemeleri ve dalga geçmemeleri gerektiğini hatırlatmak.

Uygulama: Çocuklardan daire olmalarını ve ortaya birinin geçmesini isteyin. Bu oyunda, ortadaki kişinin görevi diğerlerini güldürmeye çalışmak, dairedeki kişilerin görevi ise gülmemeye çalışmak. Grupta ilk kim gülerse ortaya onun geçeceğini söyleyin. 5 dakika oyunu oynadıktan sonra, bu oyunda bolca güldüklerini ancak oturum başladıktan sonra cinsel sağlık ve üreme sağlığından söz ederken birbirleriyle dalga geçmemelerini beklediğinizi vurgulayın.

Gülmeye izinlerinin olduğunu ancak dalga geçmeye izinlerinin olmadığını söyleyebilirsiniz.

2. Ergenlik Dönemi

Bugün sağlığını konusunda konuşacağız. Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemde kızlar ve erkekler fiziksel, psikolojik ve davranışsal açılardan bazı değişimler yaşarlar. 9-12 yaşları arasında başlayan bu değişimler 13-17 yaşları arasında devam eder. Bu büyüme sırasında kendinizdeki değişimleri ve gelişimleri bilmek ve sağlığınıza dikkat etmek son derece önemlidir.

Soru: Ergenlik döneminde davranışlarınızda ne gibi değişiklikler oldu?

- Bedenlerinizi, kendinizi beğenmeyebilirsiniz.
- Yaşadığınız değişimleri sadece sizin yaşadığınızı düşünebilirsiniz.
- Bağımsızlık isteğiniz artabilir, kendi kararlarınızı kendiniz vermek isteyebilirsiniz.
- Anne babanıza daha çok karşı çıkmaya başlayabilir, onlardan uzaklaşmak isteyebilirsiniz.
- İsteddiğiniz, planladığınız hemen olmadığında daha çok üzülebilir, öfkelenebilirsiniz.

Soru: Peki, ergenlik döneminde vücudunuzda ne gibi değişiklikler oldu ve olmaya devam ediyor?

- Büyümede hızlanma
- Kas gücünde artış
- Yüzde sivilcelerin artması
- Seste kalınlaşma
- Kılınma
- Bedenimizin bazı bölgelerinde fiziksel değişimler

Bu değişimlerin sebebi hormonlardır herkeste aynı sırada ve aynı şekilde olmak durumunda değildir, yani diğer çocuklardan farklı yaşayabilirsiniz. Bu bakımdan başkalarıyla kendinizi kıyaslamak sizi yanıltabilir.

Soru: Siz bu değişimler hakkında kiminle konuşuyorsunuz?

Bu değişimler bazen aileler tarafından görülmek istenmeyebilir ve bastırılmaya çalışılabilir. Siz de bu konulardan utanmaya ya da tam tersi daha çok merak etmeye başlayabilirsiniz. Bu sebeple bu değişimleri yakın hissettiğiniz büyüklerinle konuşmanız, merak ettiklerinizi sormanız önemlidir. Arkadaşlarınızla cevapları bulmaya çalışırsanız, pek çoğunuz bilmediğiniz için birbirinizden yanlış bilgiler edinebilirsiniz. Benzer şekilde internette her zaman doğru ve güvenilir bilgilere ulaşmanız pek mümkün olmayabilir. Hatta bazen internette tanımadığınız kişiler sizinle bu konularda konuşmak isteyebilirler, siz de merak ettiklerinizin cevaplarını alabileceğinizi nasıl olsa sizi görmedikleri için utanmayacağınızı düşünebilirsiniz ancak bu kişiler de güvenilir olmayabilir, sizi yanlış yönlendirebilirler. O yüzden merak ettiğiniz bilgileri güvendiğiniz yetişkinlerden ve kurumlardan öğrenmeniz önemlidir. Bu kişiler öğretmenleriniz, doktorlar, hemşireler, üreme sağlığı merkezleri olabilir.

Soru: Sizce çocuk yaşıta evlenmenin özellikle erkek çocuklarına etkileri neler olabilir?

- Erken yaşıta ev bakma sorumluluğunu almak zorunda kalırlar.
- Yaşadıkları stres ve yükten dolayı öfkeli, mutsuz olabilirler, sağlıkları bozulabilir.
- Büyüklere bağımlı olabilirler, kendi kararlarını vermekte zorlanabilirler.
- Okula devam edemezler, eğitim hakkından mahrum kalırlar.
- Vasıflı bir işte çalışamazlar, geçim sıkıntısı çekerler.

Daha hazır olmadan çocuk yaşıta yapılan evlilikler erkek çocuklarını etkilediği gibi kız çocuklarını, aileleri ve toplumu da etkiler. Kız çocuklarının özellikle sağlıklarını olumsuz yönde etkiler çünkü daha bedenleri evliliğe ve çocuk sahibi olmaya hazır değildir.

Erken yaşıta evlenmenin bir başka olumsuz sonucu da erken yaşıta hamile kalmaktır. Çocuk yaşıta evlenen kızlar eğitimlerini yarıda bırakır. Toplumsal hayatın her alanına daha az katılır. Daha fazla sosyal baskı ve şiddete maruz kalır. Sağlık açısından önemli sorunlar yaşar ve çocuk yaşıta anne olmaktan kaynaklı sorunlarla uğraşır. Ergenlik döneminde gebelikler, genç annelerin ölüm ve sakat kalma riskini artırır. Düşük yapma, erken doğum ve düşük kilolu çocuğun olması riskleri daha yüksektir, bebeklerinin de ölme ya da engelli olma olasılıkları yüksektir.

Bugün konuştuklarımız belki size çok yabancı ve uzak geliyor olabilir, ancak şimdi olmasa bile sonraki yaşlarınızda bu anlattıklarımızla karşı karşıya gelebilirsiniz. Siz 18 yaşını doldurmadan ya da siz doldursanız bile 18 yaşını doldurmamış bir kızla evlenmeniz istenebilir. Bu bilgiler o gün sizin işinize yarayabilir. Bugün konuştuklarımızı düşünerek bu evliliklerin size ve evleneceğiniz kıza zarar vereceğini hatırlayabilirsiniz.

4. Değerlendirme ve Kapanış

Bugün sağlığınıza ilişkin pek çok konuyu konuştuk. Konuştuklarımız sizi şaşırtmış ya da korkutmuş olabilir. Bu oturumu bitirmeden önce ne hissettiğinizi paylaşmanız çok önemli. Geçtiğimiz oturumda duyguları ifade etmenin öneminden söz etmiştik. Şimdi duygularınızı ve aklınızdakileri ifade etme zamanı.

(Çocukların 4-5 kişilik küçük gruplar oluşturmalarını isteyin.)

Her grup önce bugüne dair neler hissettiğini, neler düşündüğünü paylaşsın. Sonra bu duygularınızı ifade edecek şarkı, dans ya da resim gibi bir performans belirleyin. Karar verdiğinizde bunu tüm gruba sunmanızı istiyorum.

(Çocukların performanslarını izleyin. Hepsine ayrı teşekkür ederek oturumu sonlandırın.)

Oturum 4: Geleceği Planlama

Amaç

Çocukları, programdan edindikleri bilgi ve becerileri de kullanarak, kendilerine amaçlar belirlemeye, kendileri için karar vermeye ve geleceklerini planlamaya teşvik etmek.

Malzemeler

- A4 kağıtları
- Selobant

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Yeni konuya giriş yapmak	Soru-cevap Anlatım	5 dk
Amaç Belirleme	Kısa ve uzun vadeli amaçlar hakkında fikir sahibi olmak Amaç belirlemenin önemini kavramak	Soru-cevap Anlatım Vaka çalışması Bireysel çalışma	20 dk
Karar Verme	Karar verme sürecinde nasıl davrandıklarını fark etmelerini sağlamak Başka seçeneklere açık olmanın ve kararlı olmanın dengesini kurmanın önemini fark etmelerini sağlamak	Küçük grup Çalışması Soru-cevap Anlatım	20 dk
Geleceği Planlama	Şimdiye kadar öğrendikleri/ geliştirdikleri becerileri hatırlatmak Bundan sonraki hedefleri ve planları ile ilgili planlama çalışması yapmak	Bireysel çalışma İkili çalışma Anlatım Soru-cevap	20 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak Oturum sonunda duygularını keyifli bir etkinlikle ifade edebilmelerini sağlamak	Oyun	15 dk

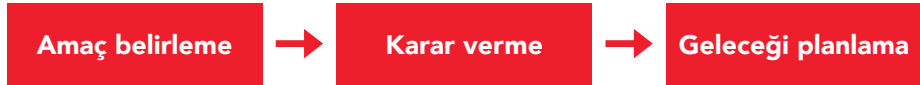
1. Giriş

Geçen haftaki oturumumuzda, ergenlik döneminde yaşanan değişimleri, bu değişimlerin etkilerini, çevrenizdekilerin sizden beklentilerini, kendinizi korumanın önemini ve üreme sağlığı hakkında bilmeniz gerekenleri konuştuk.

Soru: Geçen haftaki oturumdan neler hatırlıyorsunuz? *(Paylaşmak isteyen gönüllüleri dinleyin.)*

Bu hafta programımızın son oturumunu gerçekleştireceğiz. Bu haftaki konumuz geleceği planlama.

Soru: Sizce geleceği planlayabilmek için önce nelere ihtiyacımız vardır? *(Cevapları dinledikten sonra tahtaya aşağıdaki şekli çizin.)*



Geleceği planlayabilmek için önce bir amacımızın olması gerekir; yani gelecekte ne yapmak istiyorsunuz, nelere sahip olmak istiyorsunuz, amacınız ne düşünmeniz gerekir. Amacınızı belirledikten sonra bu amacınıza ilişkin bir karar vermemiz ve gerçekleştirmek için kararlı olmanız gerekir. Sonra bu amaca ulaşacak yolları planlamanız ve planlarınızı hayata geçirmek için çalışmaya başlamanız gerekir.

2. Amaç Belirleme

Amaçlar geleceğimizle ilgili uzun vadeli olabileceği gibi bugünü ilgilendiren kısa vadeli şeyler de olabilir. Kısa vadeli amaçlar, bir sınavdan yüksek not almak, bir maçı kazanmak, birine yardım etmek, bir krizi ya da problemi çözmek de olabilir.

Soru: Sizin böyle kısa vadeli amaçlarınız var mı? *(Paylaşımları dinleyin.)*

Bu amaçlara ulaşmak için çabalamamız gerekir. Biz çabalarken önümüze bazı engeller çıkabilir ve aynı zamanda bu engelleri aşmak için çözümlerimiz ve kaynaklarımız da olabilir.

Şimdi bir etkinlik yapalım.

Etkinlik: Amaca giden yol

Malzemeler: Çocuğun önüne koyabileceğiniz bir engel (sandalye, çöp kovası gibi).

Uygulama: Katılımcıların söylediği amaçlardan birini seçin. Katılımcının ortaya gelmesini isteyin. Bulunduğu yerden ilerlemesine mani olabilecek bir engel koyun (örnek: sandalye). Amacına ulaşmasına engel olabilecek engelin ne olabileceğini sorun. Sonra bu engeli kaldırmak için ne yapabileceğini sorun.

Örneğin: Çocuğun amacı bir sınavdan 80 puan almak olsun. Bu amaca ulaşması için çalışması gerekir. Ancak onun engelleyecek şeylerin ne olduğunu sorun. Örneğin, sınavdan bir gün önce en yakın arkadaşı onu gezmeye davet etsin. Arkadaşını kırmak istemiyor ve onunla vakit geçirmeyi seviyor. Ancak arkadaşıyla giderse çalışamaz ve sınavdan hedeflediği puanı alması çok zor olur. Bu durumda ne yapabilir? Hangi kaynakları kullanabilir? Öncelikle kendini durdurabilmesi gerekir, bunun için erteleyebilme ve amacına sahip çıkma becerilerini kullanabilir. Arkadaşına hayır diyebilme becerisini kullanabilir. Arkadaşına sınavdan sonra yapabilecekleri bir öneri sunabilir. Bu çözümleri kullanarak, önüne çıkan engeli kaldırıp çalışabilir ve sınavı geçebilir.

Bu etkinliği yaparken, çocuğun bulduğu çözüm yollarını diğer çocukların değerlendirmesini (gerçekçi mi, işlevsel mi?) ve başka öneriler sunmalarını isteyin. Çözüm yolları gerçekçi ya da işlevselse önündeki sandalyeyi kaldırın.

Kısa vadeli amaçlarda yaşadığımız bu süreci uzun vadeli amaçlarımızda da yaşarız. Ancak, orada zaman aralığı çok uzun olduğu için önümüze daha çok engel çıkabilir, daha çok çözüm üretmemiz gerekebilir ve elbette daha sabırlı olmamız gerekebilir.

Şimdi daha uzun vadeli amaçlar neler olabilir diye düşünelim.

Genellikle yetişkinler şunlara sahip olmak isterler: **(Tahtaya yazın.)**

Sağlıklı bir hayat, iyi bir iş, iyi bir sevgili/eş, sağlıklı bir aile, iyi arkadaşlar, ev, araba, tatil, yeni yerler görmek, ünlü olmak, sevilen ve saygı duyulan biri olmak, yeni beceriler kazanmak.

Soru: Sizin bu listeye eklemek istediğiniz uzun vadeli amaçlarınız var mı? **(Çocukların söylediklerini de ekleyin.)**

Çocukların bunlardan istediklerini yani onların da amacı olduğunu düşündüklerini seçmelerini ve onlar için önceliğine göre sıraya koymalarını, önlerindeki kağıtlara yazmalarını isteyin. Gelecekle ilgili kaç tane amaç yazdıklarını sorun. En üstlere neler yazdıklarını öğrenin.

Bu amaçlara ulaşabilmek için öncelikle iyi bir eğitim almanız gerekir, çünkü üniversite eğitiminizi tamamlayıp iyi bir meslek sahibi olduğunuzda kendi ayaklarınız üzerinde durabilirsiniz, başkalarına muhtaç olmazsınız, daha mutlu, sağlıklı ve kendine güvenen bir birey olursunuz. İlişkileriniz daha sağlıklı olur. İsteddiğinizde yeni beceriler kazanabilirsiniz, kurslara gidebilirsiniz, sizi durduran kişiler olmaz. İyi bir meslek sahibi olduğunuzda istediğiniz şeyleri satın alabilecek bir geliriniz olur.

Hepimizin bu hayatta çok beğendiği, örnek aldığı insanlar olabilir. Bu insanlar gibi olmak, onların yapabildikleri yapmak isteriz.

Soru: Sizin de örnek aldığınız çok beğendiğiniz insanlar var mı? Bu kişiler sporcular, bilim insanları, iş insanları olabileceği gibi ailenizden birileri de olabilir? *(Çocukların kimi örnek aldığını paylaşmalarını isteyin.)*

Biz bu kişilere rol model diyoruz. Genellikle bu kişilerin dürüstlük, çalışkanlık, sosyallik gibi özelliklerini ya da iyi top oynama, bilgisayarda çok iyi olma, insanlarla iyi geçinme becerilerini beğenebiliriz. Şimdi düşünün, siz rol model aldığınız kişinin hangi özelliklerine ve becerilerine hayranlık duyuyorsunuz? *(Çocukların paylaşımlarını dinleyin. Paylaşımlarda rol modellerin ortak özellikleri var mı değerlendirin.)*

Soru: Bu kişileri örnek almak ve onlar gibi olmak için neler yapmanız gerekir? *(Amaç belirlemede bu kişileri örnek almanın onlara yardımcı olabileceğini vurgulayın.)*

3. Karar Verme

Geleceğimizi planlayabilmemiz için amaçlarımızı belirlemek gibi karar vermek de önemli. Sizin role modelleriniz de amaçlarını belirleyip, o amaçlara ulaşacaklarına dair kararlı davranıp başarılı olmuş olabilirler.

Hayatta verdiğimiz kararların peşinden giderken bazen önümüze başka seçenekler çıkabilir ya da başkaları bizden başka kararlar almamızı isteyebilirler.

Şimdi böyle durumlarda genellikle nasıl davrandığımızı anlamaya çalıştığımız bir etkinlik yapalım.

Etkinlik: Soğuk suya girsem mi?

Amaç: Çocukların karar verirken kendilerine sunulan seçeneklere nasıl tepkiler verdiklerini fark etmelerini ve bu tepkilerin olumlu ve olumsuz sonuçlarını tartışmalarını sağlamak.

Uygulama: Çocuklara aşağıdaki durumu okuyun. Böyle bir durumda nasıl davranacaklarını okuyacağınız seçenekler içinden seçmelerini isteyin. Sizin önerdiğiniz seçenekler dışında başka bir fikri olan olursa o fikri de kabul edin. Herkesin ne yapacağına karar vermesinin ardından, aynı şekilde cevap verenlerin küçük gruplar oluşturmalarını isteyin. Küçük gruplarda seçtikleri yolun avantajlarını ve dezavantajlarını (yani olumlu ve olumsuz sonuçlarını) değerlendirmelerini isteyin. Bu değerlendirmeyi yaparken sadece bu örneği değil hayatta karşılarına çıkabilecek diğer durumları da düşünmelerini isteyin.

Durum: Denize gireceksiniz ve siz ılık suya girmeyi seversiniz. Ancak gittiğiniz yerde suyun çok soğuk olduğunu öğrendiniz. Ne yaparsınız?

1. Umursamazsınız ve suya atlırsınız (Umursamaz)
2. Suya yavaş yavaş girer böylece soğuk suya vücudunuzun alışmasını beklersiniz (Kendini alıştırır)
3. Hafifçe ayağınızı suya değdirir, suyun soğukluğu hakkında düşünür ve girip girmemeye karar verirsiniz (Düşünen).
4. Başkalarını izlersiniz ve onların ne yaptığına göre davranırsınız (Başkalarına göre davranan).
5. Suya asla girmez, başka ne yapabilirim burada diye düşünürsünüz (Reddeden).

6. Diğer

Her bir tepki ile ilgili aşağıdaki bilgileri aklınızda bulundurun, tartışmalar sırasında gerekiyorsa çocuklarla paylaşın.

1. Çok da hoşlanmadığınız yeni bir seçeneği hemen denemek, onunla ilgili ön yargınızı yıkabileceği gibi, sizi istemediğiniz bir şeyi yapmaya da mecbur bırakabilir.
2. İstemeseniz de yavaş yavaş alışmaya çalışmak, sizin için iyi olacak bir karar için avantajlıyken, istemediğiniz bir şeyi yapıyorsanız, farkında olmadan onu kabul etmenize sebep olabilir.
3. Tamamen reddetmek yerine deneme yapmak (bazen bu konuyu hayalinizde canlandırmanız da deneme sayılabilir) ve üstüne düşünmek etkili bir yoldur.
4. Başkalarını izlemek, onların deneyimlerinden öğrenmek için iyi bir fırsattır ancak hiç düşünmeden sorgulamadan onlar ne yapıyorsa onu yapmak iyi olmayabilir.
5. Kendi kararınız dışındaki tüm seçeneklere gözünüzü kapatmak, bazı fırsatları kaçırmaya sebep olabilir. Ancak kafanıza koyduğunuz şeyi yapmanız için iyi bir yol da olabilir.

Hatırlarsanız ikinci oturumda eşyalar ve insanlar etkinliği yapmıştık, biri insan olup eşyalara ne yapması gerektiğini söylemişti ve bunun pek de hoş olmadığını konuşmuştuk. Karar verirken başkaları ne derse onu yapmak, ne düşündüğümüzü hiç sorgulamamak kadar karşımızdakinin söylediklerini tamamen reddetmek de doğru yöntemler değildir. Hem başkalarının ne söylediğine kulak vermemiz ama yine de eleştirel ve yaratıcı düşünme yöntemleriyle kendi yolumuzu bulmamız en iyisidir.

Hayatta yaptığımız her şeyde, rutin işlerde bile bizim nasıl davranacağımıza karar verme hakkımız vardır. Başkaları bizden ne isterlerse istesinler ve bu insanlar ne kadar güçlü olurlarsa olsunlar hala kendi seçimlerimizi yapabiliriz. Elbette karar vermek karmaşık ve zor bir süreç olabilir. Bizim değerlerimiz ve başkalarının beklentileri kararlarımızı etkileyebilir. Bu değerler ve beklentiler de değişken olabilir. Önemli olan içinde bulunduğumuz durumu iyi anlamak, seçeneklerimizin farkında olmak ve kararlarımızın sonuçlarını düşünebilmektir. Çünkü aldığımız kararlar hayatımızı etkiler. Örneğin, okula devam etmek ya da okulu bitirmeden evlenmek bizim hayatımız için önemli kararlardır. Bu yüzden hem olası riskleri hem de kazançlarımızı iyi tartmamız ve bizim için iyi olana karar vermemiz gerekir.

4. Geleceği Planlama

Buraya kadar, hayattaki amaçlarınızı belirleme, kendiniz için doğru kararları verme hakkında konuştuk. Bu iki adımdan sonra, şimdiye kadarki oturumlarda fark ettiğiniz, güçlendirdiğiniz bilgi ve becerilerinizle geleceğinizi planlayabilirsiniz.

Etkinlik: Yaşam Nehri

Amaç: Şimdiye kadar öğrenilenleri hatırlamak ve bundan sonraki hedefleri ve planları ile ilgili somut bir çalışma yapmak.

Uygulama: Önce herkes verdiğiniz kağıtları yatay bir şekilde tutsun, (A4 kağıtları dağıtın) sol üst köşeye adını yazsın. Adının altından başlayacak şekilde sayfanın üstüne şimdiye kadar yaptığınız oturumlarda kazandıkları becerileri yazsın. Becerileri onlara hatırlatmak amacıyla flipcharta önceden aşağıdaki becerileri yazın ve görebilecekleri şekilde asın.

Beceriler:

İletişim becerileri: Duyguları tanıma, duyguları düzenleme, etkili dinleme, kendini etkili şekilde ifade etme

Cinsiyet eşitliği: Kendini tanıma, kendinden beklenenler ile kendi isteklerini ayırt etme, eşitlikçi davranma

Geleceği planlama: Amaç belirleme, karar verme

Herkes kağıda kendi yaşamını düşünerek bir nehir çizsin. Önce doğumdan bugüne kadar yaşadıklarını düşünüp hayatındaki önemli geçişleri, önemli olayları bu nehre yerleştirsın. Ardından bundan sonraki 5, 10 20 yıl sonrayı hayal edip nehre neler yaşayabileceğini, nasıl bir hayatı olabileceğini yerleştirsın. Bunu resim ya da yazıyla yapabilirler. Herkes yaşam nehrini tamamladıktan sonra, ikili eşleşsinler ve birbirine göstersonlar.

Ardından, büyük grupta aşağıdaki soruların cevaplarının alın.

- Geleceğinizi görmek size ne hissettirdi?
- Bu hayallerinizi gerçekleştirmek için ne yapmalısınız?

Çocuklar bu etkinlikte geçmişte yaşadıkları olumsuz olayları hatırlayabilirler, sizinle bunları paylaşırlarsa onlara destek olmaya çalışın, gerekiyorsa bir uzmana yönlendirin.

5. Değerlendirme ve Kapanış

Programın sonuna geldik. 4 haftadır birlikte pek çok şey konuştuk, hayatımızla ilgili pek çok farkındalık yaşadık, birbirimizden çok şey öğrendik.

Soru: Bu program size nasıl geldi, neler hissediyorsunuz? Paylaşımında bulunmak isteyen var mı? *(Paylaşımları dinleyin.)*

Şimdi bir kapanış etkinliği yapacağız. *(A4 kağıtlarını dağıtın.)*

Herkes bu kağıdın arkasına ismini yazsın ve buradan bant alarak bir arkadaşından kağıdı sırtına yapıştırmasını istesin. Yapıştırdıktan sonra herkes birbirinin sırtındaki kağıtlara o kişiyle ilgili düşündüğü, hissettiği olumlu bir şeyi ya da onunla ilgili iyi bir dileğini yazsın. Yazabildiğiniz kadar çok kişinin sırtına yazmaya çalışsın.

(Yazma çalışması bittikten sonra, herkesin kağıdını almasını ve okumasını isteyin.)

Bu kağıtları eminim uzun süre saklayacaksınız, belki iyi hissetmeye ihtiyaç duyduğunuzda tekrar tekrar okuyacaksınız.

(Herkesi teşekkür ederek programı sonlandırın, çocuklarla vedalaşın.)

4

**15 – 18 YAŞ ERKEK
ÇOCUKLARI İÇİN
FARKINDALIK EĞİTİMİ**

15-18 YAŞ ERKEK ÇOCUKLARI İÇİN FARKINDALIK EĞİTİMİ

Hedef	Bu program, erkek çocukların çocuk yaşta evliliklere karşı tutum geliştirmelerini hedeflemektedir. Çocuk yaşta evlilik konusu, ilgili konular içerisinde aktarılacaktır.	
İçerik	Eğitim, 80 dakikalık 4 oturumdan oluşacaktır. Bu oturumlar katılımcıların devam durumu gözetilerek haftada bir oturum veya blok olarak bir tam gün şeklinde uygulanabilir.	
	Oturum başlıkları	ÇYEÖ çerçevesinde edinilecek- aktarılabacak bilgiler
	İletişim (Şiddetsiz iletişim)	Çocuk hakları, çocuk yaşta evliliğin sonuçları, şiddetsiz iletişim, toplumsal cinsiyet ve şiddet ilişkisi, ÇYEÖ erkeklerin rolü, kız çocukların eğitiminin önemi, ilgili yasalar, acil durumlarda başvurulacak kuruluşlar.
	İletişim	
	Toplumsal cinsiyet eşitliği	
Bedenimiz ve bedenimizi korumak		
Katılımcı sayısı	12 – 20 kişi	
Süre	4 oturum * 80 dakika	
Eğitim yöntemleri	İnteraktif yöntemler: Küçük grup çalışmaları, canlandırma, örnek olay üzerinde çalışma	

Oturum 1: Kişilerarası İlişkiler

Amaç

Çocukların sağlıklı iletişim kurabilmeleri için duyguları anlama ve düzenleyebilme, karşısındakini dinleme ve kendini doğru şekilde ifade etme becerileri kazanmalarını sağlamak.

Malzemeler

- Top
- Flip-chart
- Boyalar, renkli kalem

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş ve Program Tanıtımı	Programın amacını ve içeriğini bilmelerini sağlamak Grup kurallarını oluşturmak	Soru-cevap Anlatım Oyun	20 dk
Duyguları Anlama	Duyguları tanımanın ve ifade etmenin önemini anlamalarını sağlamak Duyguları yönetebilme becerisi kazanmalarını sağlamak	Oyun Tartışma Canlandırma Soru-cevap Anlatım	25 dk
Dinleme ve İfade Etme	Sağlıklı bir iletişim için etkili dinleme ve kendini ifade etme becerileri kazanmalarını sağlamak	Soru-cevap Anket çalışması	25 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak	Büyük grup çalışması	10 dk

1. Giriş ve Program Tanıtımı

Eğer eğitici ve katılımcılar birbirini tanımıyorlarsa tanışma etkinliği yapılabilir. Herkes daire şeklinde sıralanır. İsmi, yaşı, kendi ile ilgili paylaşmak istediği özellikleri söyler. Böylece herkes kendini kısaca tanıtmış olur.

Gruptakiler birbirlerini tanıyorlarsa, daire şeklinde sıralanırlar. Herkes sırayla isminin anlamını ya da neden kendisine o ismin konulduğunu anlatır.

Bugün sizinle dört haftalık bir programa başlıyoruz. Her hafta 80 dakikalık oturumlar gerçekleştireceğiz ve her oturumun belirli bir konusu ve konuyla ilgili çeşitli etkinliklerimiz olacak. Bu oturumda öncelikle size programı anlatacağım. Ardından bu haftanın konusu olan kişilerarası iletişim konusunda çalışmalar yapacağız.

Program Tanıtımı

Bu bir farkındalık kazanma programı. Siz büyüyorsunuz ve sizin çevresindekilerle iyi ilişkiler kuran, hem kendi hem karşısındakinin haklarını bilen ve koruyan bireyler olmanız önemli. Bu dönemde çocukların karşı karşıya kaldıkları durumlardan biri okul hayatından ayrılmak zorunda kalmaları ve eğitim hayatından kopmaları ile birlikte onlardan evlilik yapmalarının beklenmesi olabiliyor.

18 yaşından küçüklerin yani çocukların resmi ya da resmi olmayan evlilikler yapmalarına çocuk yaşta evlilikler deniyor. Bu durum çocukların eğitim, gelişim ve katılım haklarını elinden alabiliyor. Aynı zamanda çocukların sağlıklarını olumsuz etkiliyor, daha küçük yaşta altından kalkamayacakları sorumluluklar yüklüyor, ekonomik olarak zorlanmalarına, başkalarına muhtaç olmalarına sebep olabiliyor. Bu sebeplerle bu programda çocuk yaşta evlilikler konusunda sizin farkındalık ve bilinç kazanmanız da hedefleniyor.

Programın içeriği hakkında bilgi verirken tahtayı kullanabilirsiniz. Oturumların konuları hakkında bilgi verirken tahtaya konu başlıklarını yazabilirsiniz.

Bu programda öncelikle çevrenizdeki kişilerle sağlıklı iletişim kurmanın yollarını yani iletişim becerilerini ele alacağız. Ardından toplum içinde erkeklerden beklenenleri yani toplumsal cinsiyet rollerini konuşacağız. Sonra,

sağlığını korumanın önemi özellikle de üreme sağlığı hakkında bilmeniz gerekenleri konuşacağız. Son olarak da geleceğinizi nasıl planlayabileceğiniz, önünüze çıkan problemler ve zorluklarla nasıl baş edebileceğiniz üzerinde çalışacağız.

Soru: Nasıl buldunuz programı? Size neler düşündürdü? Sormak istediğiniz bir şey var mı?

(Paylaşımları alın, sorular varsa cevaplayın.)

Şimdi yapacağımız bu çalışmanın daha verimli, öğretici, rahat geçmesi için birlikte kurallarımızı ve ilkelerimizi belirleyelim. Örneğin, bu oturumlara zamanında başlamak zamanında bitirebilmemiz açısından çok önemli. O yüzden ben herkesin zamanında burada olmasını bekliyorum. Peki ya siz?

Katılımcılara A4 kağıtlarını dağıtın. Herkesin bu oturumların etkili olabilmesi için beklentilerini ve herkesin uyması gerektiğini düşündüğü kuralları yazmalarını isteyin. Herkes bitirdikten sonra gönüllülerin yazdıklarından bir tanesini grupta paylaşımlarını isteyin. Siz de paylaşılan beklentiye ya da kuralı tahtaya kısaca not edin. Diğer katılımcılar eğer kağıtlarına aynı ya da benzer bir şey yazdırsa yanına işaret koysunlar ve söylenmeyenleri söylesinler. Paylaşımların sonunda siz de aşağıdaki kurallardan faydalanarak söylenmemiş noktaları ekleyin ve kuralları tamamlayın.

Kurallar

- ✓ Birbirimizi dikkatle, yargılamadan, dalga geçmeden ve sözünü kesmeden dinlemek
- ✓ Etkinliklere aktif şekilde katılmak ve paylaşımlarda bulunmaktan kaçınmamak
- ✓ Burada yapılan özel paylaşımları dışarıda başka kişilerle paylaşmamak
- ✓ Oturumlar sonunda burada fark ettiklerimizi ve öğrendiklerimizi hayatımızda uygulamaya çalışmak
- ✓ Birbirimize eşit davranmak, ayrımcılık yapmamak, saygılı olmak

Bu hafta çevremizdekilerle ilişkilerimiz hakkında konuşacağız. İlişkilerimizde neler yaşadığımıza, nelerin bizi zorladığına ve etkili bir iletişim için neler yapabileceğimize bakacağız.

2. Duyguları Anlama

İletişim kurarken en çok atladığımız ancak en çok ihtiyacımız olan şeylerden biri duyguları tanımak ve anlamaktır. Yani, sağlıklı bir iletişimde önce hem kendi duygularımızı hem de karşımızdakinin duygularını anlamamız gerekir. Şimdi duygularla ilgili bir oyun oynayalım.

Etkinlik: Duyguları Tanıma

Amaç: Duyguların hem sözel hem de sözel olmayan mesajlarla ifade edildiğinin farkına varmalarını sağlamak.

Malzemeler: Etkinlik kartları

Uygulama: Gruptan 4 gönüllü seçin, bu kişiler tahtaya gelsinler. Diğerleri de yerlerinde kalsınlar. Gönüllülere birer tane aktivite kartı verin. Kartı okumalarını ve karttaki 1. cümleyi orada yazan duyguyla söylemelerini isteyin. Diğerlerinin de bu duyguyu tahmin etmelerini isteyin. Tahmin edemezlerse 2. Cümleyi okumalarını isteyin. Duygu bilirse de ikinci cümleyi söyleyerek durumu daha açık hale getirmelerini söyleyin. Ardından aşağıdaki tartışma soruları ile etkinliği değerlendirin.

1. kart: Rehber öğretmen beni odasına çağırdı. (Heyecan/Merak/Mutluluk)
Sanırım başvurduğum resim yarışmasından olumlu yanıt geldi.
2. kart: Rehber öğretmen beni odasına çağırdı. (Öfke)
Hep beni uyarıyor, bu haksızlık.
3. kart: Rehber öğretmen beni odasına çağırdı. (Endişe/korku)
Acaba ne söyleyecek? Kötü bir şey mi yaptım?
4. kart: Rehber öğretmen beni odasına çağırdı. (Üzüntü/Utanç)
Öğretmen sınavda kopya çektiğimi anlatmış olmalı, keşke yapmasaydım.

Tartışma Soruları

1. Cümle aynı olmasına rağmen duyguları nasıl anladınız?
2. (Tahtadaki çocuklara sorun.) Duygunuzu sözel olmayan yolla nasıl ifade edebildiniz?
3. Başka hangi duygular olsaydı sözel olmayan yolla anlamanız ve anlatmanız zor olurdu?

Bu tartışmada mutluluk, üzüntü, korku ve öfke gibi temel duyguları yüz ifadelerinden ve ses tonundan anlamanın daha kolay olduğu ama diğer karmaşık duyguları anlamının daha zor olduğunu vurgulayın. Bu sebeple duygularımızı sözel olarak da ifade etmenin önemini hatırlatın.

İnsanlar bazı duygularını daha rahat ve daha sık ifade edebilirken, bazı duygularını rahatça ifade edemezler.

Soru: Siz hangi duygularınızı daha rahat ifade ediyorsunuz? Hangilerini ifade etmekten çekiniyorsunuz?

Erkek çocukları genellikle öfkelerini daha çok ifade ederler. Buna rağmen üzüntülerini ve korkularını daha az ifade ederler. Çünkü onların öfkeli olmaları doğal karşılanırken, üzülmelerine özellikle de ağlamalarına ve korkmalarına pek izin verilmez. “Erkek adam ağlamaz”, “Erkekler korkmaz” gibi cümleleri duymuşsunuzdur. Böyle büyütülünce erkek çocukları üzülmediklerini ve korkmadıklarını bile düşünebilirler. Oysa böyle bir şey mümkün değildir. Tüm duygular normaldir ve hepimiz bunları hissederiz. Önemli olan duygularımızı doğru şekilde ifade etmektir. Çünkü duygular ifade edilmeyip bastırıldıklarında psikolojik problemlere sebep olabilirler.

Soru: Şimdi bir dakika düşünün. Siz nelere üzülürsünüz, nelerden korkarsınız? *(Bir dakikanın sonunda paylaşmak isteyenlerden neler düşündüklerini öğrenebilirsiniz.)*

Şimdi sizi çok kızdıran bir durumu düşünün.

Soru: Bu düşündüğünüz durumda nasıl tepki verirsiniz? *(Gönüllü 2-3 çocuktan kendilerini kızdıran durumu ve verdikleri tepkileri bir arkadaşıyla canlandırmasını isteyin.)*

İnsanlar öfkelerini yönetemediklerinde kızgın bir tonda konuşabilirler, eleştirel ve kırıcı bir dil kullanabilirler. Bunlar ilişkilerine zarar verir. Bazen daha da ileri gidebilir, bağırabilirler hatta vurabilirler; Bunlar da fiziksel şiddettir ve kimsenin kimseye şiddet göstermeye hakkı yoktur.

O zaman öfke ile nasıl başa çıkılır, nasıl yönetilebilir onu konuşalım.

Soru: Sizin çok öfkелendirdiğinizde kendinizi sakinleştirmek için yöntemleriniz var mı? *(Paylaşımları dinleyin, ardından aşağıdaki önerileri verin.)*

Herkesin sakinleşmek için kendine özgü yöntemleri olabilir. Belki bu öneriler de işinize yarayabilir.

- Sakinleşmek için bir süre ortamdan uzaklaşabilirsiniz.
- Fevri tepki vermenizi engellemek için dikkatinizi başka bir şeye verebilirsiniz, içinizden saymak işe yarayabilir.
- Sizi sakinleştirecek bir aktivite yapabilirsiniz (müzik dinlemek, yürümek gibi).
- Kendinize “kendimi kaybetmeyeceğim, sakin olacağım” gibi telkinlerde bulunabilirsiniz.
- Kızdığınız kişiye tepki vermeden önce biriyle konuşabilir ve sakinleşebilirsiniz.
- Sakinleştiğinizde kızdığınız kişiye duygunuzu ve düşündüklerinizi anlatabilirsiniz.

Bu yöntemlerin yanı sıra, durumlara verdiğimiz ilk tepkileri düşüncelerimizden çok duygularımızın belirlediğini unutmamalıyız. Eğer duygumuzun farkına varırsak, duygumuzu yönetebiliriz, duygumuzu yönetebilirsek, daha sağlıklı düşünebiliriz.

Örneğin, kız arkadaşınız/yakın bir arkadaşınız telefona cevap vermediği için çok kızabilirsiniz, bu duyguyu fark edip kontrol etmediğinizde ona bağırabilir, onu incitecek şeyler söyleyebilirsiniz. Ancak sakinleşip düşünmeye başladığınızda, belki de telefonunuzu duymadığını, müsait olmayabileceğini tahmin edebilirsiniz.

3. Dinleme ve İfade Etme

İletişimde önemli diğer noktalar ise dinlemek ve kendimizi doğru şekilde ifade etmektir.

Etkinlik: İletişim becerileri

Amaç: Gençlerin iletişimde güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varmalarını sağlamak.

Uygulama: Herkesin kendi iletişimde güçlü ve zayıf yönlerini değerlendireceği bir anket yapacaklarını söyleyin. Bu anketi kendilerini düşünerek ve dürüst bir şekilde doldurmalarını isteyin. İfadelere verebilecekleri üç cevap var, ifadeler kendilerine çok uyuyorsa “evet”, bazen yaptıklarını düşünüyorlarsa “bazen”, hiç yapmadıklarını düşünüyorlarsa

“hayır” cevabını işaretlemelerini isteyin. Herkes doldurduktan sonra, hızlıca her soruya “evet”, “bazen”, ve “hayır” diyenlerin sırayla el kaldırmasını isteyebilirsiniz. Böylelikle sınıftakilerin iletişim konusunda zayıf ve güçlü noktalarının neler olduğunu görebilirsiniz.

Elbette herkesin doğru cevapları vermemiş olması da olasıdır. Yine de bu maddeler gençlere kendilerini değerlendirme fırsatı verebilir. Anketin sonuçlarını grup ile paylaşmalarını istemeyin. Katılımcılar aldıkları puanlara göre birbirlerini yargılayabilmek için anket sonuçlarını grupta paylaşılması önemlidir.

#	İletişim Becerileri	Evet	Bazen	Hayır
1	Konuşurken ses tonum genellikle yüksektir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Genellikle ne konuşacağımızı ben belirlerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Genelde herkesten çok ben konuşurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Genelde insanlarda eleştirecek bir şey bulurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Duygularımdan pek bahsetmem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Birini dinlerken ona ne cevap vereceğimi düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	İnsanları dinlemeyi çok severim, onları sıkılmadan, ilgiyle dinlerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	İnsanları dinlerken onların anlattıklarını daha iyi anlamak için sorular sorarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Dinlerken karşımdakinin duygularını anlamaya çalışırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Birini dinlerken sözünü kesmem, sözünü bitirmesini beklerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Soru: Sizce iyi bir dinleyici nasıl olur?

İyi bir dinleyici:

- Karşısındakinin yüzüne bakar, göz kontağı kurar.
- Ses tonundan, yüz ifadesinden, beden dilinden duygusunu anlamaya çalışır ama bazı duyguları anlamamanın zor olduğunu da farkında olur.
- Ne söylediğini duymaya ve anlamaya çalışır, bunun için tüm dikkatini ona verir.
- Doğru anladığından emin olmak için anladığını söyleyip, doğru mu diye sorar.
- Karşısındakinin sözünü kesmez, ona saygılı olur.

İyi bir dinleyici karşısındakini bu şekilde dinler. Sözünü kesip kendisi anlatmaya başlamaz ya da hemen öneriler vermeye başlamaz. Çünkü insanların öncelikle dinlenilmeye ve anlaşıldığından emin olmaya ihtiyacı vardır. Eğer kişiler birbirlerini bu şekilde dinlerlerse iletişim daha kolay ve etkili olur.

Soru: Peki kendimizi ifade ederken yani biriyle isteklerimizi, ihtiyaçlarımızı konuşurken nelere dikkat etmeliyiz?

Kendimizi ifade ederken de en önemlisi karşımızdakini suçlamaktan kaçınmamızdır. Suçlamalar karşımızdakilerin düşünmeden karşı çıkmalarına, kendini savunmaya çalışmalarına sebep olabilir; o zaman da çatışmalar çözüleceği yerde büyüyebilir.

"Sen yaptın", "Sen..... birisin" demek yerine, "Ben hissettim", "..... yaptığında oluyor" gibi ifadeler kullanmak daha etkilidir.

Diyelim ki anneniz eve geç geldiğiniz için kızdı ve sizi babanıza şikâyet edeceğinizi söyledi. Siz de ona kızdınız.

"Sen de her şeye karışırıyorsun, her şeyi babama söylersin zaten?" demek yerine, "Beni böyle tehdit ettiğinde sana kızıyorum. Beni dinlemeden öfkeyle babama söylediğinde o bana kızıyor sonra hem ben üzülüyorum hem de sen pişman oluyorsun. Böyle kızmadan önce beni dinleyebilirsiniz" diyebilirsiniz.

Katılımcılar isterlerse ve zamanınız varsa çocukların ihtiyaçları üzerinden de kendini etkili ifade etme çalışması yapabilirsiniz.

4. Değerlendirme ve Kapanış

Bugün çevremizdekilerle iletişimimizde duyguları anlamamanın önemi, duygularımızı düzenleme, dinleme ve kendimizi doğru şekilde ifade etme hakkında konuştuk. Şimdi bugünü değerlendireceğiz.

(Duvara bir flipchart asın, renkli kalemler, boyalar bulundurun.) Bu duvardaki kağıda hep birlikte bir grafiti yapacağız. *(Grafitinin ne olduğunu sorun, bilmiyorlarsa açıklayın.)* Herkes bugünle ilgili öğrendiği ve hissettiği şeyleri çizsin, boyasın ya da yazsın. Bu bugün bizim sınıfın grafitisi olsun.

(Çocukların her birinin değerlendirme etkinliğine katıldığından emin olun, katılmayanları cesaretlendirin. Birlikte kağıdın önünde olmalarını ve grafitiye katkıda bulunmalarına destek olun. Bitince, çocukları takdir edin ve vedalaşın.)

Oturum 2: Toplumsal Cinsiyet Rollerini ve Eşitlik

Amaç

Toplumsal cinsiyet rollerini, bu rollerin herkes üzerindeki olumsuz etkilerini fark etmelerini, eşitlikçi tutum ve davranışlar kazanmalarını sağlamak.

Malzemeler

- Flip-chart
- A4 kağıdı

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Yeni oturuma giriş yapmak	Soru-cevap Oyun	10 dk
Toplumsal Cinsiyet Rollerini	Toplumsal cinsiyet rollerini fark etmelerini sağlamak Bu rollerin her iki cinsiyet için de olumsuz etkilerini fark etmelerini sağlamak Güç ilişkilerinin etkilerini fark etmelerini sağlamak Eşitliğin sonuçlarını bilmelerini sağlamak	Anlatım Soru-cevap Küçük Grup çalışması Büyük grup çalışması Oyun	60 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum sonrası eşitlik için karar almalarını sağlamak	Bireysel çalışma	10 dk

1. Giriş

Geçen haftaki oturumumuzda, çevremizdekilerle ilişkilerimizi gözden geçirdik, duygularımızla ilgili yeni farkındalıklar edindik, dinlemenin ve kendimizi ifade etmenin öneminden söz ettik.

Soru: Oturumdan sonra konuştuklarımızı düşünen, öğrendiklerimizi uygulayan var mı? (*Paylaşmak isteyenleri dinleyin.*)

Bugünkü oturuma bir oyun ile başlayalım.

Etkinlik: Atom

Amaç: Oturuma eğlenceli bir ısınma oyunu ile başlamak.

Uygulama: Katılımcıların ortaya gelmelerini isteyin. Bu oyunda her birinin bir atom olacağını söyleyin. Atomların bir araya gelerek molekülleri oluşturduklarını hatırlatın. Atomlar ortada gezinirken sizin birden bir sayı söyleyeceğinizi ve o sayıda atomun bir araya gelerek bir molekül oluşturacaklarını anlatın. Tüm moleküllerin sizin söyleyeceğiniz sayıda olması gerektiğini vurgulayın. Hiçbir moleküle dahil olmayanların oyun dışında kalacaklarını söyleyin. Oyunu başlatın, serbestçe ortada gezinirlerken birden bir sayı söyleyin. Her grubun söylediğiniz sayıda atomdan oluşup oluşmadığını kontrol edin ve dışarıda kalanları izlemesi için yerlerine geçmelerini isteyin. Oyunda en son kalanları alkışlayın.

2. Toplumsal Cinsiyet Roller

Bu hafta cinsiyet ve cinsiyet rolleri hakkında konuşacağız.

Soru: Ben cinsiyet dediğimde aklınıza ne geliyor? (*Gençler cinsiyet ile cinselliği birbiriyle karıştırırlarsa bu iki kavramı ayırtın.*)

Cinsiyet denilince aklımıza kadınlar ve erkekler ya da kızlar ve oğlanlar gelir. Ben bu oturum boyunca yetişkin olmayan yani çocuk olan erkeklere oğlan, yetişkin olmayan kadınlara da kız diyeceğim. Biliyorum oğlan sözcüğü bizim kültürde pek kullanılmaz hatta oğlan kelimesine farklı anlamlar yüklenebilir. Ancak bu kelimelerin doğru kullanımı bu şekildedir. Oğlan demek kötü bir şey yoktur, siz annenizin babanızın oğlusunuz değil mi?

Soru: Peki sizce kızlar ve oğlanlar birbirinden farklılar mı?

Bu sorunun cevabını anlamak için bir etkinlik yapalım.

Etkinlik: Toplumsal cinsiyet rolleri

Amaç: Katılımcıların kadınlara ve erkeklere yüklenen rollerin, beklentilerin toplum tarafından oluşturulduğunun ve bunların toplumsal cinsiyet rolleri olduğunun farkına varmalarını sağlamak.

Malzemeler: Flip-chart

Uygulama: Katılımcıları 3 gruba ayırın. Flip-chartlara her grup için aşağıdaki cümleleri yazın.

1. Grup:

Erkekler/oğlanlar.....'dır.

Kadınlar/kızlar.....'dır.

2. Grup:

Erkekler/oğlanlar..... yapabilir/yapamaz.

Kadınlar/kızlar.....yapabilir/yapamaz.

3. Grup:

Erkekler/oğlanlar..... yapmak zorundadır.

Kadınlar/kızlar..... yapmak zorundadır.

1.gruptan erkeklerin/erkeklerin ve kadınların/kızların sahip oldukları özellikleri yazmalarını isteyin. 2. gruptan erkeklerin /erkeklerin ve kadınların/ kızların yapabileceklerini yazmalarını isteyin. 3. Gruptan erkeklerin / erkeklerin ve kadınların/kızların yapmak zorunda oldukları şeyleri yazmalarını isteyin. Sonra her grup, bir grup sözcüsü belirlesin ve yazdıkları ifadeleri büyük grupla paylaşsın. Sonra bu ifadelerin tüm erkekler ve kadınlar için geçerli olup olmadığını tartışın.

“Dünyadaki bütün erkekler böyle mi? Bunu yapabilen hiçbir kadın yok mu?” gibi sorular sorabilirsiniz. Tüm erkekler ve kadınlar için geçerli olmayan özelliklerin toplumsal cinsiyet rolleri olduğunu söyleyin. Tüm erkekler ya da kadınlar için geçerli olan ve doğuştan getirdiğimiz özelliklerin biyolojik cinsiyet özelliklerimiz olduğunu söyleyin.

Biyolojik cinsiyet özelliklerimiz: cinsel organlarımız, erkeklerde bıyık, sakal, kadınlarda doğurganlık, emzirme.

Toplumsal cinsiyet rolleri toplumun belirlediği yani toplumdan topluma değişen beklentiler, özellikler, rollerdir. Mesela Türkiye'deki kızlar, İsviçre'deki kızlar ve İran'daki kızların hepsi aynıdır diyebilir miyiz? Her ülkenin başka bir kültürü vardır hatta her bölgenin, şehrin hatta mahallenin başka bir kültürü olabilir.

Aslında biz büyürken sırf kız ya da oğlan olduğumuz için bizden beklenen şeyleri yaparız ve kız böyle olur, erkek böyle olur diye genelleriz. Oysa bu tüm kadınlarda ve erkeklerde böyle olması gerektiği anlamına gelmez. Siz hepiniz aynı mısınız? Benzer özellikleriniz olabilir ama birbirinizden farklı özellikleriniz var. Kızlar ve erkeklerin da hem ortak hem de birbirinden farklı özellikleri vardır.

İnsanların farklı özelliklerinin olması onlara eşit davranılmayacağı anlamına gelmez.

Soru: Sizce eşitlik nedir?

Eşitlik, yasalar karşısında ve haklar bakımından hiçbir bireye ayrımcılık yapılmaması demektir. Yani herkesin eşit fırsata sahip olabilmesi, aynı haklardan faydalanabilmesi demektir. Eşitlik hiçbir farkımız yok aynıyız demek değildir. Eşitlik, farklılıkları kabul etmek ve sırf farklı diye birine kötü davranmamaktır.

Kızlardan ve erkeklerden beklenenler kimi zaman yorucu, zorlayıcı olabilir. Asıl yapmak istediklerini yapamayabilirler ya da yapmak istemediklerini yapmak zorunda kalabilirler. Şimdi bu rollerin ve beklentilerin herkesi nasıl etkilediğine birlikte bakalım.

Etkinlik: Toplumsal cinsiyet rollerinin etkileri

Amaç: Gençlerin toplumsal cinsiyet rollerinin herkesi olumsuz etkileyeceğini fark etmelerini sağlamak.

Uygulama: Aşağıdaki ifadeleri sırayla söyleyin. Her bir ifadeden sonra bu durumun kızları ve oğlanları nasıl etkileyebileceğini tüm gruba sorun.

“Kızlar evde olmalıdır, çok dışarıya çıkmasınlar.” Böyle bir beklenti kızları ve oğlanları nasıl etkiler?

Kızlar hep evde olduklarında dışarıda öğrenebilecekleri becerileri öğrenemezler, dışarıda sorumluluk almayı bilemezler. Dışarıdaki işleri hep erkekler yapmak zorunda kalırlar.

“Evle iligi işlerden kadınlar sorumludur. Erkekler ev işi yapmaz.”

Bu işler hep kızların üstüne kalırsa çok yorulurlar, yapmak istedikleri, öğrenmek istedikleri şeylere zamanları ve enerjileri kalmaz. Erkek çocukları ev işlerini yapmadıklarında hayatta kalmak için gerekli pek çok beceriyi öğrenememiş olurlar, yalnız kaldıklarında kendilerine bakamazlar, hep kendilerine bakacak birilerine muhtaç olurlar.

“Kızların okumasına gerek yoktur. Erkekler evi geçindirmek zorundadır, para kazanmak zorundadır.”

Kızların okumak, bir meslek sahibi olmak gibi hayalleri hedefleri olabilir. Okumadıklarında hep birilerine muhtaç olurlar. Erkekler hep kendilerini baskı altında hissederler. Oysa hayat ortaktır, kadın da erkek de para kazanırsa geçinmek daha kolay olur.

“Kız ve erkek çocukları birbiriyle arkadaş olmaz.”

Kızların ve erkeklerin birbirlerini tanımaları için arkadaş da olmaları önemlidir. Arkadaşlık cinsiyete bağlı değildir, herkesin birbirinde öğreneceği şeyler vardır. Sonra büyüüp duygusal ilişkiler yaşamak için bir araya geldiklerinde birbirini tanımayan sürekli çatışma yaşayan insanlar olabilirler.

“Çocuk bakımından kadınlar sorumludur. Erkekler çocuk bakımını beceremez.”

Çocuk bakmak hem çok güzel hem de yorucudur. Bu işi tek başına kadınlar yaparsa çok yorulurlar, stresli olabilirler. Aynı zamanda erkekler çocuk bakımından uzak kalırlarsa çocukla geçirilen zamanın keyfinden mahrum kalırlar, çocuklar onlara hep uzak olur ve çocuklarla iyi bir ilişki geliştirme şansları olmaz.

“Erkekler güçlüdür. Erkekler ağlamaz.”

Erkekler hep güçlü olmak zorunda hissettiklerinde üzerlerinde baskı hissederler. Erkekler de her insan gibi üzülebilir, ağlayabilir. Duygularını paylaşmadıklarında ve yaşadıkları baskı ve stresten dolayı hasta olabilirler, ilişkileri bozulabilir.

Gördüğünüz gibi kadınlara ve erkeklere yüklenen rollerin hem kadınlar hem de erkekler için olumsuz etkileri vardır. Çünkü bu roller insanların yapmak istediklerini yapamamalarına, dengesiz bir iş bölümüne, bazı becerileri öğrenememelerine ve bazı şeylerden mahrum kalmalarına sebep olur. Genelde bu rollerin erkekleri daha güçlü yaptığı ve onları etkilemediği düşünülür; oysa erkekler de bu rollerden olumsuz etkilenir.

Şimdi güçlü olmak, hep yöneten olmak nasıldır anlamak için bir etkinlik yapalım.

Etkinlik: İnsanlar ve eşyalar

Amaç: Katılımcıların cinsiyet rollerinde yaşanan güç ilişkilerinin etkilerini anlamalarını sağlamak.

Uygulama: : Katılımcılardan 2'li sıra oluşturmalarını isteyin. Yan yana olanlar, ikili eşleşsinler ve birbirlerine yüzlerini dönsünler. Aralarında bir çizgi olduğunu hayal etsinler. Soldaki sıraya 1. Grup, sağdaki sıraya 2. Grup olduklarını söyleyin. Bu çalışmada 1. Gruptakilerin insanlar olacaklarını, 2. Gruptakilerin ise eşyalar olacaklarını söyleyin. Eşyalar düşünemezler, hissedemezler, konuşamazlar ve karar veremezler. İnsanlar ne söylerlerse onu yaparlar. Eğer söylenenin dışında bir şey yapacak olurlarsa da insanlardan izin isterler. İnsanlar ise düşünebilirler, hissedebilirler ve karar verebilirler. Ayrıca eşyalara ne yapacaklarını söylerler. Şimdi ben başlayın dediğimde 2 dakika boyunca insanlar eşyalara ne yapacaklarını söyleyecekler yani onları yönetecekler. Her şeyi isteyebilirsiniz, zıplamasını, oturmasını, kalkmasını... (Katılımcılara örnek olması için biri ile örnek yapabilirsiniz.) 2 dakika sonra rolleri değiştirmelerini isteyin. Şimdiki 2 dakikada yeni kişiler yeni eşyalara ne yapacaklarını söylesinler. Etkinlik bittiğinde aşağıdaki tartışma soruları ile cinsiyet rollerindeki güç ilişkilerinin ve eşitsizliğin sonuçlarını vurgulayarak etkinliği toparlayın.

Tartışma Soruları

1. Siz eşya olduğunuzda insanlar size nasıl davrandı? Nasıl hissettiniz?
2. Siz insan olduğunuzda eşyalara nasıl davrandınız? Birine eşya gibi davranmak nasıl hissettirdi?
3. Eşya olmak mı insan olmak mı daha zor?
4. Gerçek hayatta da kimler diğerlerine böyle eşya gibi davranırlar?
5. Peki sizce insanlar neden birbirlerine böyle davranırlar?
6. İnsanlar birbirine böyle davranırsa ne olur?

Gördüğünüz gibi, güçlü ayrıcalıklı hissetmek önce güzel gibi gelebilir ancak hep birini yönetmek, onun yerine karar vermek yorucu, sıkıcı da olabilir. Yönetilen olmak güçsüz hissetmek de kimseye iyi gelmez. Şöyle düşünebilirsiniz; 1+1 kaç eder? (Cevap vermelerini bekleyin.) 2 eder. Ancak

az önceki oyunda da 2 kişiydiniz ama 1+1 kaç etti? Yine 1 etti, çünkü biri pasifti, hep diğerinin söylediklerini yaptı. Cinsiyet eşitsizliği de böyledir, kadın ve erkek bir araya gelip daha güçlü olabilecekken, birbirini destekleyip güçlenebilecekken, kadın pasif kalır, fikri alınmazsa hem çiftler, hem de toplum gelişemez.

Eşitsizliğin bir sonucu da kadınların gördüğü şiddet olur. Erkekler kendilerini daha güçlü hissettiklerinde, bu gücü kadınlar yerine karar verme, onlara kötü söz söyleme, aşağılama, bağırma hatta dayak atma gibi fiziksel şiddet uygulayarak gösterebilirler. Oysa kimsenin kimseye şiddet uygulamaya hakkı yoktur. Şiddet, ilişkileri zedeler, insanlara zarar verir, mutsuz ve sağlıklı ailelerin ve toplumun ortaya çıkmasına sebep olur. Karşımızdakinin bizimle eşit haklara sahip olduğuna inanırsak, geçen hafta konuştuğumuz sağlıklı etkili iletişim yöntemlerini kullanırız ve daha sağlıklı mutlu insanlar olabiliriz.

Soru: Peki kadınlar ve erkekler eşit olduğunda bunun erkeklere ne gibi faydaları olabilir?

Erkekler kendilerini baskı altında hissetmezler. Para kazanmak, evi geçindirmek, hep güçlü olmaya çalışmak, duygularını göstermemek erkeklerin psikolojik problemler yaşamalarına, hatta erken yaşta ölmelerine sebep olabilir. Oysa sorumluluklar paylaşıldığında, erkekler de duygularını ifade ettiğinde stres azalır, erkekler daha sağlıklı olurlar.

Erkekler ev işlerine, çocuk bakımına dahil olduklarında eşleriyle ilişkileri daha iyi olur. Çocukları daha başarılı ve mutlu olur. Ev içinde ve toplumda şiddet azalır.

3. Değerlendirme ve Kapanış

Bugün toplumsal cinsiyet rollerine dair önemli farkındalıklar edindik. Eşitsizliğin olumsuz sonuçlarını, eşitliğin anlamını ve olumlu sonuçlarını konuştuk. Umarım bugün öğrendiklerimiz sizin daha mutlu, sağlıklı ve başarılı olmanız için faydalı olacak.

Şimdi herkesin, bugün fark ettikleri ve öğrendiklerinden sonra eşitlik için evde, okulda ve sokakta neler yapabileceğini düşünmesini istiyorum. **(A4 kağıdı dağıtın.)** Neler yapacağınızı size verdiğim kağıtlara yazın. Lütfen isminiz de yazmayı unutmayın.

(Katılımcılardan kağıtları toplayın ve teşekkür ederek oturumu sonlandırın.)

Oturum 3: Büyüme ve Sağlıklı Gelişim

Amaç

Gençlerin içinde bulundukları yaş döneminde yaşadıkları değişimleri, bu değişimlerin sonuçlarını ve etkilerini fark etmelerini ve cinsel sağlık ve üreme sağlığına ilişkin yaşlarına uygun bilgileri nereden alabilecekleri konusunda bilgilенmelerini sağlamak.

Malzemeler

- A4 kağıtları
- Kalem, boyalar, kağıtlar (Katılımcılar kapanış etkinliğinde kullanmak isterlerse)

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Oturuma ısınma oyunu ile başlamak	Soru-cevap Oyun	10 dk
Ergenlikten Genç Yetişkinliğe Geçiş	Bu dönemde kendilerinde görülen değişimleri fark etmelerini sağlamak Büyümeyle birlikte pekiştirilmeye çalışılan toplumsal cinsiyet rollerini ve etkilerini fark etmelerini sağlamak İnsan haklarını hatırlamalarını sağlamak	Soru-cevap Anlatım Oyun Tartışma	30 dk
Bedenimizi Korumak	Çocuk yaşta evliliklerin sonuçları konusunda farkındalık yaratmak	İkili çalışma Soru-cevap Anlatım	25 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak Oturum sonunda duygularını keyifli bir etkinlikte ifade edebilmelerini sağlamak	Küçük grup çalışması	15 dk

1. Giriş

Geçen haftaki oturumumuzda, toplumsal cinsiyet rollerini, bu rollerin herkese olan etkilerini, eşitliğin anlamını ve olumlu sonuçlarını konuştuk. Oturumun sonunda bazı kararlar vermiştiniz, bu kararlar uzun vadeli ya da kısa vadeli kararlar olabilir. *(Topladığınız kağıtları sahiplerine dağıtın. Geçen hafta topladığınız kağıtlardan isim vermeden bir kaç örnek verin.)*

Soru: Kararlarını hayata geçirmeye başlayan var mı? *(Paylaşmak isteyen gönüllüleri dinleyin.)* Geçen hafta konuştuklarımız ile ilgili sorusu olan ya da oturumdan sonra düşündüklerini paylaşmak isteyen var mı? *(Paylaşımları dinleyin, sorusu olan varsa cevaplayın.)*

Oturuma bir oyunla başlayalım.

Etkinlik: Güldürme beni

Amaç: Oturuma kendilerini rahat hissederek başlamak ve oturum sırasında gülmeleri ve dalga geçmemeleri gerektiğini hatırlatmak.

Uygulama: Katılımcılardan daire olmalarını ve ortaya birinin geçmesini isteyin. Bu oyunda, ortadaki kişinin görevi diğerlerini güldürmeye çalışmak, dairedaki kişilerin görevi ise gülmemeye çalışmak. Grupta ilk kim gülerse ortaya onun geçeceğini söyleyin. 5 dakika oyunu oynadıktan sonra, bu oyunda bolca güldüklerini ancak oturum başladıktan sonra cinsel sağlık ve üreme sağlığından söz ederken birbirleriyle dalga geçmemelerini beklediğinizi vurgulayın.

Gülmeye izinlerinin olduğunu ancak dalga geçmeye izinlerinin olmadığını söyleyebilirsiniz.

2. Ergenlikten Genç Yetişkinliğe Geçiş

Bugün üreme sağlığı ve cinsel sağlık konusunda konuşacağız. Siz ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş dönemindesiniz. Ergenliğe girişte vücudunuzda, duygularınızda, davranışlarınızda pek çok değişim yaşıyorsunuz. Şimdi daha da olgunlaşıyorsunuz.

Soru: Bu dönemde kendinizde ne gibi değişiklikler gözlemliyorsunuz?
(Paylaşımları alın, aşağıdaki bilgilerle toparlayın.)

- Kendinizi, kim olduğunuzu, okul, iş, ilişkiler gibi seçimlerinizi keşfetmeye çalışırsınız.
- Bakış açınızda, kararlarınızda, seçimlerinizde değişkenlikler gözlemleyebilirsiniz. Kendinizi tanımaya çalıştığınız için tüm bunlar değişken olabilir.
- Ailenizden biraz uzaklaşıp arkadaşlarınıza daha çok yakınlaştığınızı, dış dünyayı daha çok merak ettiğinizi fark edebilirsiniz.
- Özellikle kendi hayatınıza ilişkin daha çok sorumluluk almaya başlayabilir ancak hala tam bir yetişkin kadar sorumluluk alamayacağınızı düşünebilirsiniz.
- Ailenizin sahip olduğu değerlerden, yaşadıkları hayattan daha farklı seçenekleriniz olduğunu fark edebilirsiniz.
- Duygusal ilişkiler ilginizi çekebilir, kız arkadaşınızın olmasını, onunla duygusal paylaşımlar yapmayı isteyebilirsiniz.
- Riskli davranışlardan çekinmeyebilirsiniz.

Bu değişimler sizin yaşınızdaki gençlerin pek çoğunun yaşadığı durumlardır. Kimi zaman ebeveynleriniz sizin artık büyüdüğünüzü söyleyebilir, kimi zaman da hala küçük olduğunuzu hatırlatabilir. Bu dönem geçiş dönemi olduğu için onların da kafalarının karışık olması normaldir. Sizin kendinizdeki bu değişimleri anlatmanız, ne istediğinizi, artık neleri yapabileceğinizi, hangi konularda hala onların desteğine ihtiyacınız olduğunu söylemeniz bu dönemde onlarla ilişki kurmanızı kolaylaştırabilir.

İlk oturumda da söylediğimiz gibi, sizin yaşlarınızda bu hızlı büyümeyle birlikte evlilik fikirleri gündeme gelebilir. Fiziksel, fizyolojik ve psikolojik açılardan evlenme ve çocuk sahibi olma sorumluluğu taşımaya hazır olmadan ve 18 yaşından önce gerçekleşen evlilikler çocukları olumsuz etkileyebilir

Soru: Sizce çocuk yaşta evlenmenin özellikle erkek çocuklarına etkileri neler olabilir?

- Erken yaşta ev bakma sorumluluğunu almak zorunda kalırlar.
- Yaşadıkları stres ve yükten dolayı öfkeli, mutsuz olabilirler, sağlıkları bozulabilir.
- Büyüklere bağımlı olabilirler, kendi kararlarını vermekte zorlanabilirler.
- Okula devam edemezler, eğitim hakkından mahrum kalırlar.
- Vasıflı bir işte çalışamazlar, geçim sıkıntısı çekerler.

Bu evliliklerin kız çocuklarına da pek çok olumsuz etkisi vardır. Özellikle erken yaşta hamile kalan genç kızlar, pek çok sorun ile karşılaşabilirler.

Soru: Sizce çocuk yaşta anne olmanın ne gibi sonuçları olabilir?

- Çocuk yaşta evlenen kızlar eğitimlerini yarıda bırakır. Toplumsal hayatın her alanına daha az katılır. Daha fazla sosyal baskı ve şiddete maruz kalır. Bedenlerinin kontrolü kendi denetimlerinde olamaz.
- Sağlık açısından önemli sorunlar yaşar ve çocuk yaşta anne olmaktan kaynaklı sorunlarla uğraşır. Ergenlik döneminde gebelikler, genç annelerin ölüm ve sakat kalma riskini artırır. Düşük yapma, erken doğum ve düşük kilolu çocuğun olması riskleri genç annelerde daha yüksektir, bebeklerinin de ölme ya da engelli olma olasılıkları yüksektir. Erken yaşlarda doğum daha zor olabilir.

Tüm bunlar sadece kadınları değil, eşlerini, ailelerini de etkiler. Düşünsenize, eşinizin ve bebeğinizin böyle problemler yaşamalarını ister miydiniz?

3. Bedenimiz ve Bedenimizi Korumak

Şimdi bu ve benzeri pek çok sorunun önüne geçebilmeniz için bilmeniz gereken temel bilgiler hakkında konuşalım.

Bu yaşlarda bedenimizdeki değişimler konusunda rahat konuşabildiğiniz bir yetişkin, uzman yoksa bu konudaki doğru bilgilere ulaşmanız zor olabilir. Siz çevreden, arkadaşlarınızdan, internetten pek çok şey duyabilirsiniz ve duyduklarınızın hepsi doğru olmayabilir.

Etrafta pek çok yanlış bilgi ve inanış dolanıyor ve bu yanlış bilgiler bizim hem başımıza istemediğimiz durumların gelmesine, hem de hakkımız olmayan davranışlar göstermemize sebep olabilir. O yüzden kızların ve erkeklerin ergenlikte bedensel değişimleri ve ihtiyaçları ilgili bilgileri güvendiğiniz yetişkinlerden ve kurumlardan öğrenmeniz önemlidir. Bu kişiler öğretmenleriniz, doktorlar, hemşireler, üreme sağlığı merkezleri olabilir.

4. Değerlendirme ve Kapanış

Bugün sağlığınıza ilişkin pek çok konuyu konuştuk. Konuştuklarımız sizi şaşırtmış ya da korkutmuş olabilir. Bu oturumu bitirmeden önce ne hissettiğinizi paylaşmanız çok önemli. Geçtiğimiz oturumda duyguları ifade etmenin öneminden söz etmiştik. Şimdi duygularınızı ve aklınızdakileri ifade etme zamanı.

(Çocukların 4-5 kişilik küçük gruplar oluşturmalarını isteyin.)

Her grup önce bugüne dair neler hissettiğini, neler düşündüğünü paylaşsın. Sonra bu duygularınızı ifade edecek şarkı, dans ya da resim gibi bir performans belirleyin. Karar verdiğinizde bunu tüm gruba sunmanızı istiyorum.

(Gençlerin performanslarını izleyin. Hepsine ayrı teşekkür ederek oturumu sonlandırın.)

Oturum 4: Geleceği Planlama

Amaç

Gençleri, programdan edindikleri bilgi ve becerileri de kullanarak, kendilerine amaçlar belirlemeye, kendileri için karar vermeye ve geleceklerini planmaya teşvik etmek.

Malzemeler

- A4 kağıtları
- Selobant

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Yeni konuya giriş yapmak	Soru-cevap Anlatım	5 dk
Amaç Belirleme	Kısa ve uzun vadeli amaçlar hakkında fikir sahibi olmak Amaç belirlemenin önemini kavramak	Soru-cevap Anlatım Vaka çalışması Bireysel çalışma	20 dk
Karar Verme	Karar verme sürecinde nasıl davrandıklarını fark etmelerini sağlamak Başka seçeneklere açık olmanın ve kararlı olmanın dengesini kurmanın önemini fark etmelerini sağlamak	Küçük grup Çalışması Soru-cevap Anlatım	20 dk
Geleceği Planlama	Şimdiye kadar öğrendikleri/ geliştirdikleri becerileri hatırlatmak Bundan sonraki hedefleri ve planları ile ilgili planlama çalışması yapmak	Bireysel çalışma İkili çalışma Anlatım Soru-cevap	20 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak Oturum sonunda duygularını keyifli bir etkinlikte ifade edebilmelerini sağlamak	Oyun	15 dk

1. Giriş

Geçen haftaki oturumumuzda, ergenlik döneminde yaşanan değişimleri, bu değişimlerin etkilerini, çevrenizdekilerin sizden beklentilerini, kendinizi korumanın önemini ve üreme sağlığı hakkında bilmeniz gerekenleri konuştuk.

Soru: Geçen haftaki oturumdan neler hatırlıyorsunuz? *(Paylaşmak isteyen gönüllüleri dinleyin.)*

Bu hafta programımızın son oturumunu gerçekleştireceğiz. Bu haftaki konumuz geleceği planlama.

Soru: Sizce geleceği planlayabilmek için önce nelere ihtiyacımız vardır? *(Cevapları dinledikten sonra tahtaya aşağıdaki şekli çizin.)*



Geleceği planlayabilmek için önce bir amacımızın olması gerekir; yani gelecekte ne yapmak istiyorsunuz, nelere sahip olmak istiyorsunuz, amacınız ne düşünmeniz gerekir. Amacınızı belirledikten sonra bu amacınıza ilişkin bir karar vermemiz ve gerçekleştirmek için kararlı olmanız gerekir. Sonra bu amaca ulaşacak yolları planlamanız ve planlarınızı hayata koymak için çalışmaya başlamanız gerekir.

2. Amaç Belirleme

Amaçlar geleceğimizle ilgili uzun vadeli olabileceği gibi bugünü ilgilendiren kısa vadeli şeyler de olabilir. Kısa vadeli amaçlar, bir sınavdan yüksek not almak, bir maçı kazanmak, birine yardım etmek, bir krizi ya da problemi çözmek de olabilir.

Soru: Sizin böyle kısa vadeli amaçlarınız var mı? *(Paylaşımları dinleyin.)*

Bu amaçlara ulaşmak için çabalamamız gerekir. Biz çabalarırken önümüze bazı engeller çıkabilir ve aynı zamanda bu engelleri aşmak için çözümlerimiz ve kaynaklarımız da olabilir.

Şimdi bir etkinlik yapalım.

Etkinlik: Amaca giden yol

Malzemeler: Çocuğun önüne koyabileceğiniz bir engel (sandalye, çöp kovası gibi).

Uygulama: Katılımcıların söylediği amaçlardan birini seçin. Katılımcının ortaya gelmesini isteyin. Bulunduğu yerden ilerlemesine mani olabilecek bir engel koyun (örnek: sandalye). Amacına ulaşmasına engel olabilecek engelin ne olabileceğini sorun. Sonra bu engeli kaldırmak için ne yapabileceğini sorun.

Örneğin: Çocuğun amacı bir sınavdan 80 puan almak olsun. Bu amaca ulaşması için çalışması gerekir. Ancak onun engelleyecek şeylerin ne olduğunu sorun. Örneğin, sınavdan bir gün önce en yakın arkadaşı onu gezmeye davet etsin. Arkadaşını kırmak istemiyor ve onunla vakit geçirmeyi seviyor. Ancak arkadaşıyla giderse çalışamaz ve sınavdan hedeflediği puanı alması çok zor olur. Bu durumda ne yapabilir? Hangi kaynakları kullanabilir? Öncelikle kendini durdurabilmesi gerekir, bunun için erteleyebilme ve amacına sahip çıkma becerilerini kullanabilir. Arkadaşına hayır diyebilme becerisini kullanabilir. Arkadaşına sınavdan sonra yapabilecekleri bir öneri sunabilir. Bu çözümleri kullanarak, önüne çıkan engeli kaldırıp çalışabilir ve sınavı geçebilir.

Bu etkinliği yaparken, çocuğun bulduğu çözüm yollarını diğer çocukların değerlendirmesini (gerçekçi mi, işlevsel mi?) ve başka öneriler sunmalarını isteyin. Çözüm yolları gerçekçi ya da işlevselse önündeki sandalyeyi kaldırın.

Kısa vadeli amaçlarda yaşadığımız bu süreci uzun vadeli amaçlarımızda da yaşarız. Ancak, orada zaman aralığı çok uzun olduğu için önümüze daha çok engel çıkabilir, daha çok çözüm üretmemiz gerekebilir ve elbette daha sabırlı olmamız gerekebilir.

Şimdi daha uzun vadeli amaçlar neler olabilir diye düşünelim.

Genellikle yetişkinler şunlara sahip olmak isterler: *(Tahtaya yazın.)*

Sağlıklı bir hayat, iyi bir iş, iyi bir sevgili/eş, sağlıklı bir aile, iyi arkadaşlar, ev, araba, tatil, yeni yerler görmek, ünlü olmak, sevilen ve saygı duyulan biri olmak, yeni beceriler kazanmak.

Soru: Sizin bu listeye eklemek istediğiniz uzun vadeli amaçlarınız var mı? *(Katılımcıların söylediklerini de ekleyin.)*

Gençlerin bunlardan istediklerini yani onların da amacı olduğunu düşündüklerini seçmelerini ve onlar için önceliğine göre sıraya koymalarını, önlerindeki kağıtlara yazmalarını isteyin. Gelecekle ilgili kaç tane amaç yazdıklarını sorun. En üstlere neler yazdıklarını öğrenin.

Bu amaçlara ulaşabilmek için öncelikle iyi bir eğitim almanız gerekir, çünkü üniversite eğitiminizi tamamlayıp iyi bir meslek sahibi olduğunuzda kendi ayaklarınız üzerinde durabilirsiniz, başkalarına muhtaç olmazsınız, daha mutlu, sağlıklı ve kendine güvenen bir birey olursunuz. İlişkileriniz daha sağlıklı olur. İsteddiğinizde yeni beceriler kazanabilirsiniz, kurslara gidebilirsiniz, sizi durduran kişiler olmaz. İyi bir meslek sahibi olduğunuzda istediğiniz şeyleri satın alabilecek bir geliriniz olur.

Hepimizin bu hayatta çok beğendiği, örnek aldığı insanlar olabilir. Bu insanlar gibi olmak, onların yapabildiklerini yapmak isteriz.

Soru: Sizin de örnek aldığınız çok beğendiğiniz insanlar var mı? Bu kişiler sporcular, bilim insanları, iş insanları olabileceği gibi ailenizden birileri de olabilir? *(Gençlerin kimi örnek aldığını paylaşmalarını isteyin.)*

Biz bu kişilere rol model diyoruz. Genellikle bu kişilerin dürüstlük, çalışkanlık, sosyallik gibi özelliklerini ya da iyi top oynama, bilgisayarda çok iyi olma, insanlarla iyi geçinme becerilerini beğenebiliriz. Şimdi düşünün, siz rol model aldığınız kişinin hangi özelliklerini ve becerilerine hayranlık duyuyorsunuz? *(Gençlerin paylaşımlarını dinleyin. Paylaşımlarda rol modellerin ortak özellikleri var mı değerlendirin.)*

Soru: Bu kişileri örnek almak ve onlar gibi olmak için neler yapmanız gerekir? *(Amaç belirlemede bu kişileri örnek almanın onlara yardımcı olabileceğini vurgulayın.)*

3. Karar Verme

Geleceğimizi planlayabilmemiz için amaçlarımızı belirlemek gibi karar vermek de önemli. Sizin rol modelleriniz de amaçlarını belirleyip, o amaçlara ulaşacaklarına dair kararlı davranıp başarılı olmuş olabilirler.

Hayatta verdiğimiz kararların peşinden giderken bazen önümüze başka seçenekler çıkabilir ya da başkaları bizden başka kararlar almamızı isteyebilirler.

Şimdi böyle durumlarda genellikle nasıl davrandığımızı anlamaya çalıştığımız bir etkinlik yapalım.

Etkinlik: Soğuk suya girsem mi?

Amaç: Katılımcıların karar verirken kendilerine sunulan seçeneklere nasıl tepkiler verdiklerini fark etmelerini ve bu tepkilerin olumlu ve olumsuz sonuçlarını tartışmalarını sağlamak.

Uygulama: Katılımcılara aşağıdaki durumu okuyun. Böyle bir durumda nasıl davranacaklarını okuyacağınız seçenekler içinden seçmelerini isteyin. Sizin önerdiğiniz seçenekler dışında başka bir fikri olan olursa o fikri de kabul edin. Herkesin ne yapacağına karar vermesinin ardından, aynı şekilde cevap verenlerin küçük gruplar oluşturmalarını isteyin. Küçük gruplarda seçtikleri yolun avantajlarını ve dezavantajlarını (yani olumlu ve olumsuz sonuçlarını) değerlendirmelerini isteyin. Bu değerlendirmeyi yaparken sadece bu örneği değil hayatta karşılarına çıkabilecek diğer durumları da düşünmelerini isteyin.

Durum: Denize gireceksiniz ve siz ılık suya girmeyi seversiniz. Ancak gittiğiniz yerde suyun çok soğuk olduğunu öğrendiniz. Ne yaparsınız?

1. Umursamazsınız ve suya atlarsınız (Umursamaz)
2. Suya yavaş yavaş girer böylece soğuk suya vücudunuzun alışmasını beklersiniz (Kendini alıştırır)
3. Hafifçe ayağınızı suya değdirir, suyun soğukluğu hakkında düşünür ve girip girmemeye karar verirsiniz (Düşünen).
4. Başkalarını izlersiniz ve onların ne yaptığına göre davranırsınız (Başkalarına göre davranan).
5. Suya asla girmez, başka ne yapabilirim burada diye düşünürsünüz (Reddeden).

6. Diğer

Her bir tepki ile ilgili aşağıdaki bilgileri aklınızda bulundurun, tartışmalar sırasında gerekiyorsa katılımcılarla paylaşın.

- 1. Çok da hoşlanmadığınız yeni bir seçeneği hemen denemek, onunla ilgili ön yargınızı yıkabileceği gibi, sizi istemediğiniz bir şeyi yapmaya da mecbur bırakabilir.*
- 2. İstemeseniz de yavaş yavaş alışmaya çalışmak, sizin için iyi olacak bir karar için avantajlıyken, istemediğiniz bir şeyi yapıyorsanız, farkında olmadan onu kabul etmenize sebep olabilir.*
- 3. Tamamen reddetmek yerine deneme yapmak (bazen bu konuyu hayalinizde canlandırmanız da deneme sayılabilir) ve üstüne düşünmek etkili bir yoldur.*
- 4. Başkalarını izlemek, onların deneyimlerinden öğrenmek için iyi bir fırsattır ancak hiç düşünmeden sorgulamadan onlar ne yapıyorsa onu yapmak iyi olmayabilir.*
- 5. Kendi kararınız dışındaki tüm seçeneklere gözünüzü kapatmak, bazı fırsatları kaçırmınıza sebep olabilir. Ancak kafanıza koyduğunuz şeyi yapmanız için iyi bir yol da olabilir.*

Hatırlarsanız ikinci oturumda eşyalar ve insanlar etkinliği yapmıştık, biri insan olup eşyalara ne yapması gerektiğini söylemişti ve bunun pek de hoş olmadığını konuşmuştuk. Karar verirken başkaları ne derse onu yapmak, ne düşündüğümüzü hiç sorgulamamak kadar karşımızdakinin söylediklerini tamamen reddetmek de doğru yöntemler değildir. Hem başkalarının ne söylediğine kulak vermemiz ama yine de eleştirel ve yaratıcı düşünme yöntemleriyle kendi yolumuzu bulmamız en iyisidir.

Hayatta yaptığımız her şeyde, rutin işlerde bile bizim nasıl davranacağımıza karar verme hakkımız vardır. Başkaları bizden ne isterlerse istesinler ve bu insanlar ne kadar güçlü olurlarsa olsunlar hala kendi seçimlerimizi yapabiliriz. Elbette karar vermek karmaşık ve zor bir süreç olabilir. Bizim değerlerimiz ve başkalarının beklentileri kararlarımızı etkileyebilir. Bu değerler ve beklentiler de değişken olabilir. Önemli olan içinde bulunduğumuz durumu iyi anlamak, seçeneklerimizin farkında olmak ve kararlarımızın sonuçlarını düşünebilmektir. Çünkü aldığımız kararlar hayatımızı etkiler. Örneğin, okula devam etmek ya da okulu bitirmeden evlenmek bizim hayatımız için önemli kararlardır. Bu yüzden hem olası riskleri hem de kazançlarımızı iyi tartmamız ve bizim için iyi olana karar vermemiz gerekir.

4. Geleceği Planlama

Buraya kadar, hayattaki amaçlarınızı belirleme, kendiniz için doğru kararları verme hakkında konuştuk. Bu iki adımdan sonra, şimdiye kadarki oturumlarda fark ettiğiniz, güçlendirdiğiniz bilgi ve becerilerinizle geleceğinizi planlayabilirsiniz.

Etkinlik: Yaşam Nehri

Amaç: Şimdiye kadar öğrenilenleri hatırlamak ve bundan sonraki hedefleri ve planları ile ilgili somut bir çalışma yapmak.

Uygulama: Önce herkes verdiğiniz kağıtları yatay bir şekilde tutsun, (A4 kağıtları dağıtın) sol üst köşeye adını yazsın. Adının altından başlayacak şekilde sayfanın üstüne şimdiye kadar yaptığınız oturumlarda kazandıkları becerileri yazsın. Becerileri onlara hatırlatmak amacıyla flipcharta önceden aşağıdaki becerileri yazın ve görebilecekleri şekilde asın.

Beceriler:

İletişim becerileri: Duyguları tanıma, duyguları düzenleme, etkili dinleme, kendini etkili şekilde ifade etme

Cinsiyet eşitliği: Kendini tanıma, kendinden beklenenler ile kendi isteklerini ayırt etme, eşitlikçi davranma

Geleceği planlama: Amaç belirleme, karar verme

Herkes kağıda kendi yaşamını düşünerek bir nehir çizsin. Önce doğumdan bugüne kadar yaşadıklarını düşünüp hayatındaki önemli geçişleri, önemli olayları bu nehre yerleştirsın. Ardından bundan sonraki 5, 10 20 yıl sonrayı hayal edip nehre neler yaşayabileceğini, nasıl bir hayatı olabileceğini yerleştirsın. Bunu resim ya da yazıyla yapabilirler. Herkes yaşam nehrini tamamladıktan sonra, ikili eşleşsinler ve birbirine göstersonler.

Ardından, büyük grupta aşağıdaki soruların cevaplarının alın.

- Geleceğinizi görmek size ne hissettirdi?
- Bu hayallerinizi gerçekleştirmek için ne yapmalısınız?

Katılımcılar bu etkinlikte geçmişte yaşadıkları olumsuz olayları hatırlayabilirler, sizinle bunları paylaşırlarsa onlara destek olmaya çalışın, gerekiyorsa bir uzmana yönlendirin.

5. Değerlendirme ve Kapanış

Programın sonuna geldik. 4 haftadır birlikte pek çok şey konuştuk, hayatımızla ilgili pek çok farkındalık yaşadık, birbirimizden çok şey öğrendik.

Soru: Bu program size nasıl geldi, neler hissediyorsunuz? Paylaşımında bulunmak isteyen var mı? *(Paylaşımları dinleyin.)*

Şimdi bir kapanış etkinliği yapacağız. *(A4 kağıtlarını dağıtın.)*

Herkes bu kağıdın arkasına ismini yazsın ve buradan bant alarak bir arkadaşından kağıdı sırtına yapıştırmasını istesin. Yapıştırdıktan sonra herkes birbirinin sırtındaki kağıtlara o kişiyle ilgili düşündüğü, hissettiği olumlu bir şeyi ya da onunla ilgili iyi bir dileğini yazsın. Yazabildiğiniz kadar çok kişinin sırtına yazmaya çalışın.

(Yazma çalışması bittikten sonra, herkesin kağıdını almasını ve okumasını isteyin.)

Bu kağıtları eminim uzun süre saklayacaksınız, belki iyi hissetmeye ihtiyaç duyduğunuzda tekrar tekrar okuyacaksınız.

(Herkes teşekkür ederek programı sonlandırın, gençlerle vedalaşın.)

5

ANNELER İÇİN GÜÇLENME VE FARKINDALIK EĞİTİMİ

ANNELER İÇİN GÜÇLENME VE FARKINDALIK EĞİTİMİ

Hedef	Bu program, annelerin güçlendirilmesi yoluyla çocuk yaşta evliliklerin önlenmesini hedeflemektedir.	
İçerik	Eğitim 80 dakikalık 6 oturumdan oluşacaktır. Bu oturumlar katılımcıların devam durumu gözetilerek haftada bir oturum veya blok olarak iki tam gün şeklinde uygulanabilir. Oturum başlıkları şöyledir:	
	Oturum başlıkları	ÇYEÖ çerçevesinde edinilecek- aktarılabilecek bilgiler
	İletişim	Annelerin kız çocukları ile iletişiminin güçlendirilmesi, pozitif ebeveynlik becerilerinin kazandırılması, çocuk hakları, toplumsal cinsiyet eşitliği, kız çocukların eğitiminin önemi, annelerin ÇYE önlemedeki rolleri, destek alabilecekleri kuruluşlar hakkında bilgi aktarılabilecektir.
	Toplumsal cinsiyet eşitliği	
	Kadına yönelik şiddet ve ÇYEÖ	
	Yasal mevzuat ve destek alınabilecek kuruluşlar	
	Cinsel sağlık ve üreme sağlığı	
Ekonomik güçlenme		
Katılımcı sayısı	12 – 20 kişi	
Süre	6 oturum * 80 dakika	
Eğitim yöntemleri	İnteraktif eğitim yöntemleri: Küçük grup çalışmaları, canlandırma, örnek olay üzerinde çalışma	

Oturum 1: Etkili İletişim

Amaç

Etkili iletişim becerilerinin geliştirilmesi, anne – çocuk iletişiminin güçlendirilmesi.

Malzemeler

- Kartpostal, resim veya fotoğraflar
- Yazı tahtası ve tahta kalem

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Program Tanıtımı ve Giriş	Programın amacını ve içeriğini aktarmak Grup kurallarını oluşturmak	Soru-cevap Oyun	25 dk
Etkili İletişim Yolları	Etkili iletişimin önemini fark etmek Etkili iletişim yollarını öğrenmek	Anlatım Soru-cevap Oyun	20 dk
Anne - Çocuk İletişimi	Annelerin çocukları ile olan iletişimini gözden geçirmelerini sağlamak Annelerin, çocukları ile iletişimlerini güçlendirmenin yolları üzerine düşünmelerini sağlamak	Soru-cevap Tartışma	20 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak	Büyük grupla paylaşım	15 dk

1. Giriş ve Tanışma

Bugün sizlerle birlikte altı haftalık bir programa başlıyoruz. Bu çalışmanın amacı birbirimizin bilgisinden ve deneyimlerinden yararlanarak kendimizi güçlendirmek. Her hafta 80 dakikalık oturumlar gerçekleştireceğiz. Her hafta sohbet ederek, oyunlar oynayarak, kısa filmler izleyerek, tartışarak çeşitli konuları ele alacağız. Bu konular daha çok kadın olmakla ilişkili zorlukların üstesinden nasıl gelebileceğimizle ilgili olacak. Programla ilgili detaylı bilgiyi tanıştıktan sonra vereceğim.

Etkinlik 1

Malzemeler: Kartpostallar.

Uygulama: Katılımcıların sayısının yaklaşık 2 katı kadar kartpostalı grubun ortasına yere koyun. Bu kartpostallar birbirinden farklı olan manzara resimleri, hayvan resimleri, kapalı mekanlar vb. olabilir. Daha sonra katılımcılara şu yönergeyi okuyun.

Şimdi küçük bir oyunla tanışacağız. Yerde çeşitli kartpostallar var. Şimdi bu kartpostallara bakalım ve hoşumuza giden bir tanesini alalım. Önce neden bu resmi seçtiğimizi, bu resimde nelerin hoşumuza gittiğini biraz düşünelim.

Şimdi hepimiz teker teker söz alacağız ve önce bu resmi neden seçtiğimizi kısaca anlatacağız. Sonra da kendimizi tanıtacağız. Kendimizi tanıtırken adımız, yaşıımız, ailemiz ve sevdiğimiz şeylerden bahsedebiliriz.

Kolaylaştırıcı da kendini ve rolünü tanıtır. Örneğin: Benim buradaki rolüm bu çalışmanın planlandığı şekilde, hepimiz için keyifli ve rahat bir şekilde geçmesine yardımcı olmak.

NOT: Katılımcıların birbirlerini görebilmeleri ve rahat kurabilmeleri için program boyunca için daire şeklinde ve arada masa olmadan oturmaları sağlanmalıdır.

Program Tanıtımı

Bu programın öncelikle hedefi çocuk yaşta evliliklerin önlenmesi. 18 yaşından küçük olan herkes çocuktur; çocukların resmi ya da resmi olmayan evlilikler yapmalarına da çocuk yaşta evlilikler denir. Çocuk yaşta evlilikler dünyanın her yerinde karşılaşılan bir sorun. Hem çocuklara hem de yakınındaki insanlara çeşitli olumsuz etkileri var. Erkek çocuklarını da etkileyen bir sorun; ancak daha çok kızların çocuk yaşta evlendirildiğini biliyoruz.

Çocuk yaşta evlilikler hem çocuk hem de kadın hakları ile ilgili. Bu nedenle çalışmalarımızda daha çok kadınlardan yani kendimizden ve çocuklarımızdan bahsedeceğiz. Sorunlarımızı ve bu sorunları çözmek için neler yapabileceğimizi konuşacağız.

Bugün sizlerle iletişim konusunu ele alacağız.

Sonraki hafta kadınların ve erkeklerin nasıl yetiştirildiğini ve bunların sonuçlarını konuşacağız.

Bir sonraki hafta kadınların en önemli sorunlarından biri olan şiddeti ve çocuk yaşta evlilikleri tartışacağız.

Daha sonra sahip olduğumuz hakları, kadına yönelik şiddeti ve çocuk yaşta evlilikleri önlemek için destek alabileceğimiz kuruluşları inceleyeceğiz.

5. hafta kendi bedenimiz ve üreme sağlığı üzerine etkinlikler yapacağız.

Son hafta da kadınların ekonomik hayata katılımı için yapılabilecekleri ele alıp çalışmamızı tamamlayacağız.

Soru: Nasıl buldunuz programı? Size neler düşündürdü? Sormak istediğiniz bir şey var mı?

(Paylaşımları alın, sorular varsa cevaplayın.)

Kuralların Belirlenmesi

Şimdi isterseniz bu çalışmanın daha verimli ve rahat geçmesi için birlikte kurallarımızı belirleyelim. Örneğin bu oturumlara zamanında başlamak zamanında bitirebilmemiz açısından çok önemli. Peki ya siz neler beklersiniz?

Kurallar

- ✓ Birbirimizi dikkatle, yargılamadan ve sözünü kesmeden dinlemek.
- ✓ Etkinliklere aktif şekilde katılmak ve paylaşımlarda bulunmaktan kaçınmamak.
- ✓ Burada yapılan özel paylaşımları dışarıda başka kişilerle paylaşmamak.
- ✓ Konuşmalarımız sırasında başka kişilerden bahsedeceksek isim vermemek. Örneğin bir tanıdığım diye başlamak.

- ✓ Oturumlar sonunda burada fark ettiklerimizi ve öğrendiklerimizi çevremizle paylaşmak, hayatımızda uygulamaya çalışmak.
- ✓ Birbirimize eşit davranmak, ayrımcılık yapmamak, saygılı olmak.

(Kuralları tahtaya hem yazın hem de hatırlatıcı resimler ekleyin. Örneğin çalışma sırasında cep telefonu ile konuşulmaması kuralı belirlendiyse yanına küçük bir telefon çizebilirsiniz. Tüm kurallar tamamlanınca resimlerin ne anlama geldiğini sorarak kuralları tekrar edebilirsiniz. Çalışmayı kurallara boğmamaya, en zorunlu olanları belirlemeye özen gösterin.)

Etkinlik: Kartpostal gönderme

Amaç: Etkili dinlemenin, geribildirim vermenin ve ben dili kullanmanın önemini fark etmek.

Malzemeler: Kartpostallar.

Uygulama: Şimdi seçmiş olduğumuz resimleri/kartpostalları sevdiğimiz birine göndereceğimizi düşünelim. Ama bu kişi bizi mutlu eden veya üzen bir durum olduğunda rahatlıkla konuşacağımız, güvенеbileceğimiz biri olsun. Bu kişi kim olabilir? Biraz düşünelim.

Şimdi bu kişilerin kimler olduğunu paylaşalım. İsim vermeniz zorunlu değil. Bir arkadaşım, komşum, kardeşim veya akrabam da diyebilirsiniz.

Tartışma Soruları

1. Neden bu kişiyi seçtik?
2. Neden bu kişilerle daha rahat konuşabiliyoruz?
3. Seçtiğimiz kişinin diğer kişilerden farkı ne?

Rahatlıkla konuşabildiğimiz kişiler genellikle şu özellikleri taşıır:

- Bizi dinlemek için zaman ayırır ve uygun bir ortam yaratır.
- Bizi dikkatli bir şekilde dinler ve bunu bize belli eder; konuşurken yüzümüze bakarak, konuştuklarımızı tekrar ederek veya yerinde sorular sorarak.
- Bizi suçlamaz ve yargılamaz.
- Duygularımızın ve düşüncelerimizin değerli olduğunu hissettirir.
- "Sen hep böyle yapıyorsun" gibi genellemeler yapmaz.

- Samimidir. Fikirlerini ve duygularını açık ve kırıncı olmadan ifade eder.
- Ben dilini kullanır. Örneğin, "hep sözümü kesiyorsun, bundan nefret ediyorum" demek yerine "cümlemi bitirmeden konuşman beni öfkeliyor" gibi kendi duygularını ve düşüncelerini aktaran cümleler kurar.
- Konuştuğumuz özel şeyleri başkaları ile paylaşmaz.
- Empati kurar yani bizim ne düşündüğümüzü hissettiğimizi anlamaya çalışır.

Tüm bunlar etkili, iyi bir iletişim için gereklidir. Sizin vereceğiniz başka örnekler var mı?

Şimdi çocuklarımızı düşünelim. Onlarla olan ilişkimizde de etkili iletişim yollarını kullanmalıyız. Ancak bu yolla onları anlayabilir, ihtiyaçlarını ve sorunlarını fark edebilir, zamanında müdahale edebiliriz. Böylece hem çocuklarımız hem de biz üstesinden gelemeyeceğimiz sorunlarla karşı karşıya kalmamış oluruz.

Tartışma Soruları

1. Peki çocuklarımızla iletişim kurarken az önce konuştuğlarımızı ne kadar uygulayabiliyoruz?
2. Öncelikle neleri iyi yaptığımızı konuşalım. Örnek vermek isteyen var mı?
3. Peki hangilerini yapamıyoruz? Mesela onları dinlemek, onlarla sohbet etmek için zaman ayırıyor muyuz?
4. Eğer onlarla iyi iletişim kuramazsak bunun sonuçları ne olur?

Bugün sizlerle etkili iletişim yollarını ve bunları özellikle çocuklarımızla olan ilişkimizde kullanmanın önemini konuştuk. Bir sonraki buluşmamızdan önce çocuklarımızla ilgili küçük bir oyun oynayabiliriz evde. Çocuklarımızla birlikte birbirimizi ne kadar iyi tanıdığımızı anlayacak sorular belirleyeceğiz en fazla 5 tane. En sevdiğim renk, en büyük hayalim, hayattaki en büyük endişem, görmeyi çok istediğim bir yer, en sevdiğim arkadaşım gibi sorular. Bunları birbirimize sorarak yanıtlarını tahmin etmeye çalışacağız. Bakalım birbirimizi ne kadar iyi tanıyoruz? Bu oyuna babaları da dahil edebilirsiniz.

Bir de küçük bir ev ödevimiz var. Bugün konuştuğlarımızı düşünmenizi ve çocuğunuzla daha iyi iletişim kurabilmek için kendinize bir hedef belirlemenizi istiyorum. Bu hedef, daha önce yapmadığınız yeni bir şey olmalı. Mesela onunla sohbet etmeye zaman ayıracağım gibi. Gelecek oturuma bunları konuşarak başlayacağız.

2. Değerlendirme ve Kapanış

Bugünkü oturumun sonuna geliyoruz. Her oturumun sonunda o günkü oturumun değerlendirmesini çeşitli etkinliklerle yapacağız. Değerlendirme, nasıl hissettiğiniz, neler düşündüğünüz, aklınızdaki sorular, fark ettikleriniz, öğrendikleriniz, eleştirileriniz, eklemek istedikleriniz ve bundan sonrası için aldığınız kararlar, eylem planlarınız hakkında olabilir.

Soru: Kimler paylaşmak ister?

Oturum 2: Toplumsal Cinsiyet

Amaç

Çocuk yaşta evlilikler sorununun temel sebeplerinden biri olan toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılığa ilişkin farkındalık yaratmak.

Malzemeler

- Yazı tahtası ve tahta kalem

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Yeni oturuma giriş yapmak	Soru-cevap	20 dk
Toplumsal Cinsiyet	Biyolojik cinsiyet ve toplumsal cinsiyet arasındaki farkın anlaşılmasını sağlamak Cinsiyete dayalı ayrımcılığın farklı görünüşlerinin ve sonuçlarının farkına varılmasını sağlamak	Soru-cevap Tartışma	25 dk
Kız Çocukların Eğitimi	Kız çocukların eğitiminin öneminin fark edilmesini sağlamak Kız çocukların eğitiminin desteklenmesini teşvik etmek	Soru-cevap Tartışma	20 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak	Büyük grupla paylaşım	15 dk

1. Giriş

Merhaba, geçen hafta sizlerle 6 hafta sürecek çalışmamıza başladık. Tanıştık, 6 hafta boyunca neler yapacağımızı konuştuk, grup kurallarımızı belirledik ve çocuklarımızla daha etkili iletişim kurmak için nelere dikkat etmemiz gerektiğini tartıştık. Bugün de toplumsal cinsiyet eşitliği konusunu ele alacağız. Ancak başlamadan önce isterseniz ilk buluşmamızda neler konuştuğumuzu hatırlayalım.

Soru: Kimler söz almak ister?

Soru: Bir de evde oynayabileceğiniz bir oyundan bahsetmiştim. Kimler oynadı?

Soru: Peki ilk buluşmamızdan sonra çocuklarınızla iletişim kurarken artık neleri farklı, daha iyi yaptığınızı düşünüyorsunuz? Çocuklarınız bu değişimi fark etti mi? Tepkileri ne oldu.

(Süre kısıtlı olduğu için sadece bir iki kişiye söz vererek ilerleyin. Katılımcıların anlatımı bittikten sonra verilen olumlu örnekleri tekrar edin.)

2. Toplumsal Cinsiyet Eşitliği

Bugün birlikte toplumsal cinsiyet eşitliğini konuşacağız. Toplumsal cinsiyet kavramını daha önce duymuş muydunuz? Bu kavram en başta bize biraz yabancı gelse de biraz konuştukça aslında ne kadar tanıdık olduğunu hep birlikte göreceğiz.

Soru: Cinsiyet deyince aklınıza ne geliyor? *(Yanıtları alın.)*

İlk aklımıza gelen kadın ve erkekler oluyor. Kadın veya erkek olmak aslında doğuştan getirdiğimiz özelliklerle ilgilidir. Kadınların memelerinin olması, çocuk doğurabilmesi, erkeklerin sakallarının olması, seslerinin kalın olması gibi. Ama kadınlık ve erkeklik dediğimiz şey bundan farklıdır.

Soru: Kadınlar nasıldır diye sorsam neleri sayabiliriz? *(Verilen yanıtları not edin ve tekrarlayın.)*

Şefkatli, fedakar, sabırlı, çocuklarına bakan, ev işi yapan gibi ifadeler ilk akla gelenler oluyor. Peki ya erkekler? Sert, otoriter, güçlü, para kazanan da erkeklerle ilgili ilk akla gelenler.

Soru: Bu özellikler doğuştan mı gelir sizce? *(Yanıtları alın.)*

Biyolojik olanlar dışında bunların doğuştan değil sonradan kazanılan özellikler olduğunu açıklayın. Eğer doğuştan gelen cinsiyet özellikleri olsaydı örneğin bütün kadınların şefkatli, bütün erkeklerin de sert olması gerektiğini ama durumun böyle olmadığını belirtin. Çevrelerinde şefkatli erkekler ya da otoriter kadınlar olup olmadığını sorun. Biyolojik özelliklerimizden farklı olan, kadın ve erkek olarak bize atfedilen özellikler ve bizden beklentilerin tümünü toplumsal cinsiyet olarak tanımlayabiliriz. Yani toplumun yarattığı ve şekillendirdiği cinsiyet.

Soru: Eğer bu özellikler sonradan kazanılıyorsa, yani biz kadın ve erkek olmayı öğreniyorsak nasıl öğreniyoruz, kim öğretiyor? [\(Yanıtları alın.\)](#)

- Sizce kızlar ve erkekler yetiştirilirken neler farklı yapıyor?
- Peki bu yetişkin olduğumuzda devam ediyor mu? Yetişkin hayatımızı da etkiliyor mu?

Kız çocuklara ve erkek çocuklara farklı davranmak, onlardan farklı şeyler beklemek, örneğin sırf kız çocuk olduğu için bazı imkanlardan mahrum bırakmak, onların haklarını ihlal etmek onların bütün hayatını etkileyecek sonuçlar doğurur.

Şimdi gelin kız çocukların sırf kız çocuk olduğu için nelerden mahrum bırakıldığını, nasıl engellerle karşılaştığını düşünelim. Neler geliyor aklımıza? [\(Yanıtları alın.\)](#)

Cinsiyet denilince aklımıza kadınlar ve erkekler ya da kızlar ve oğlanlar gelir. Bu çalışma boyunca yetişkin olmayan yani çocuk olan erkeklere oğlan, yetişkin olmayan kadınlara da kız diyeceğim. Biliyorum oğlan sözcüğü bizim kültürde pek kullanılmaz, ancak bu kelimelerin doğru kullanımı bu şekildedir.

Biz buna cinsiyete dayalı ayrımcılık diyoruz. Yani cinsiyetinden dolayı farklı muamele etme. En başta yaşam hakkı var değil mi? Sırf cinsiyeti kız olduğu için kürtaj yapılması, doğduğunda beslenmesinin, sağlık sorunlarının önemsenmemesi, baskı ve şiddete maruz kalması gibi.

[\(Kızların eğitim hakkının engellenmesinin ne tür sonuçlar doğurabileceğini tartışın.\)](#)

Kız çocuklarının eğitimlerine devam etmesinin onların hayatını nasıl etkileyeceğini tartışın.

- Kendi ayakları üzerinde durma, kimseye bağımlı olmadan yaşama
- Toplumda saygın bir yer edinme
- İş fırsatlarının artması gibi

Tartışma Soruları

1. Sizin çevrenizde kız çocukların eğitimi ile ilgili ne tür engeller var?
2. Bu engelleri nasıl aşabiliriz? Olumlu örnekleri olan var mı?
3. Annelerin kız çocukların eğitimi konusunda ısrarcı olmasının nasıl bir katkısı olabilir?

Kız çocukların eğitimine devam etmesinde yakın çevrenin, özellikle annenin desteği çok önemli. Eğitim hayatına devam edemeyen kız çocukları hayatı boyunca pek çok engelle karşılaşır. Bu engelleri aşmak mümkün tabii ama büyük mücadele vermeyi gerektirebiliyor ve sadece kız çocuğunuzu değil, onun çocuklarını, yakın çevresini ve tüm toplumu hayat boyu etkileyebiliyor.

Şu anda kız çocuğunuzun eğitimine devam etmesinin çeşitli zorlukları olduğunu düşünüyor olabilirsiniz; ekonomik sıkıntılar, çevre baskısı gibi. Bunlar eğer istenirse devlet kurumlarından destek alarak da aşılabileceğimiz sorunlar. Örneğin, böyle bir durumla karşılaşırsanız Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğü'ne giderek karşılaştığınız zorlukları anlatabilir, oradan ekonomik ve sosyal destek alabilirsiniz.

3. Değerlendirme ve Kapanış

Bir sonraki buluşmamız için küçük bir ev ödevimiz var. Evimizde kız çocuğumuza ve erkek çocuğumuza nasıl davrandığımıza bakalım.

(Eğer katılımcının kız veya erkek çocuğu yoksa yakın çevresinden örnekler vermelerini isteyebilirsiniz.)

Soru: Neleri teşvik ediyoruz, neleri engelliyoruz?

Soru: Kız çocuklarımızı desteklemek için neler yapabiliriz?

Bunları düşünelim ve mümkünse küçük uygulamalar yapalım. Bir sonraki buluşmamızda paylaşacağız.

Son olarak bugünkü çalışmamızın bir değerlendirmesini yapacağız. Değerlendirme, nasıl hissettiğiniz, neler düşündüğünüz, aklınızdaki sorular, fark ettikleriniz, öğrendikleriniz, eleştirileriniz, eklemek istedikleriniz ve bundan sonrası için aldığınız kararlar, eylem planlarınız hakkında olabilir. Kimler paylaşmak ister?

Oturum 3: Kadına Yönelik Şiddet ve Çocuk Yaşta Evliliklerle Mücadele

Amaç

Kadına yönelik şiddetin ve farklı biçimlerinin tanımlanması, çocuk yaşta evlilikler konusunda farkındalığın artırılması ve çocuk yaşta evliliklerin önlenmesi konusunda sorumluluk almanın teşvik edilmesi.

Malzemeler

- Yazı tahtası ve tahta kalemi

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Yeni oturuma giriş yapmak	Soru-cevap Anlatım Oyun	20 dk
Kadına Yönelik Şiddet	Kadına yönelik şiddetin ve türlerinin tanımlanması Kadına yönelik şiddetin sonuçlarının farkına varılması	Anlatım Soru-cevap Tartışma	25 dk
Çocuk Yaşta Evlilikler	Çocuk yaşta evlilikler ve sonuçları konusunda farkındalığın artırılması	Rol oynama Tartışma	20 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak	Büyük grupla paylaşım	15 dk

1. Giriş

Bugün üçüncü kez sizlerle birlikteyiz. Birbirimizi artık daha iyi tanıyoruz. Bu sebeple bundan sonraki çalışmalarımızın daha verimli ve keyifli geçeceğini umuyorum. Geçen buluşmamızda toplumsal cinsiyeti, cinsiyet rollerini, cinsiyete dayalı ayrımcılığı ve kız çocukların eğitiminin önemini konuştuk.

Soru: Bu konuları ele alırken nelerden bahsetmiştik, kimler hatırlatmak ister?

Bir de küçük bir ev ödevimiz vardı. Kız ve erkek çocuklarımıza nasıl davrandığımızı gözlemleyecektik. Kızlarımızı desteklemek için neler yapabileceğimizi düşünecektik. Kimler paylaşmak ister?

(Katılımcıların deneyimlerini not edin ve grup için faydalı olacağını düşündüğünüz paylaşımları, mesajları tekrar edin.)

2. Kadına Yönelik Şiddet

Bugün konuşacağımız konuyu önceki buluşmamızda tartıştığımız konunun devamı olarak düşünebiliriz. Cinsiyete dayalı ayrımcılığın önemli sonuçlarından biri de kadına yönelik şiddet. Kadına yönelik şiddet tüm dünyanın sorunu. Sadece kadınları değil, çocukları, erkekleri, aileleri, tüm toplumu etkiliyor, zarar veriyor.

Soru: Kadına yönelik şiddet deyince ne geliyor aklımıza? *(Yanıtları alın ve tekrar edin.)*

Kadına yönelik şiddet; cinsiyetinden ötürü yani kadın olduğu için uygulanan, kadın üzerinde baskı ve üstünlük kurmayı amaçlayan ve ona zarar veren her türlü davranış veya davranış tehdidi olarak tanımlayabiliriz. Sizlerin de söylediği gibi şiddet sadece fiziksel değil; ekonomik, cinsel ve psikolojik boyutu var.

Psikolojik Şiddet

Bağırarak, hakaret etmek, aşağılamak, başka kadınlarla kıyaslamak, korkutmak, kıskanmak, ihmal etmek, yok saymak, çirkin olduğunu söylemek, nasıl giyineceğine, nereye gideceğine, kimlerle görüşeceğine karar vermek, kadına veya çocuklara zarar vermekle, öldürmekle tehdit etmek, diğer insanlarla ilişkilerini sınırlamak, kendini geliştirmesine engel olmak, kadını yaşadığı şiddetin sorumlusu olarak görmek, kadının kültürel farklılıklarını yok saymak, kadını bastırmaya çalışmak veya bu gerekçeyle kötü muamelede bulunmak psikolojik şiddettir.

Cinsel Şiddet

Kadını istemediği yerde, istemediği zamanda ve istemediği biçimde cinsel ilişkiye zorlamak (tecavüz), çocuk doğurmaya ya da doğurmamaya zorlamak, kürtaja zorlamak, fuhuşa zorlamak, cinsel organlarına zarar vermek cinsel şiddettir.

Ekonomik Şiddet

Kadının çalışmasına engel olmak, istemediği işte zorla çalıştırmak, az para vererek çok şey beklemek, aileyi ilgilendiren ekonomik konularda kadının fikrini sormadan tek başına karar almak; kadının parasını, kişisel mallarını, takılarını elinden almak; kadının kariyerini engelleyen kısıtlamalar getirmek (iş gezilerine, toplantılara, kurslara katılmasına engel olmak), kadının iş bulmasını kolaylaştırıcı becerilerini geliştirecek etkinliklere katılmasını engellemek, iş yerinde olay yaratarak kadının işten atılmasına neden olmak ekonomik şiddettir.

Fiziksel Şiddet

İtip kakmak, tokatlamak, tartaklamak, tekmelemek, kesici ve vurucu aletlerle ya da yakıcı maddelerle bedenine zarar vermek, sağlıksız koşullarda yaşamaya zorlamak, sağlık hizmetlerinden yararlanmasına engel olarak bedensel zarara uğratmak fiziksel şiddettir.

Soru: Kadına yönelik şiddetle ilgili günlük hayatta pek çok şey duyuyoruz. Siz bu konuda neler düşünüyorsunuz?

Mesela:

“Erkekler şiddeti kontrol edemez, buna engel olamazlar.”

Gerçek: Kendini kontrol edemediği gerekçesiyle aile içinde, eşine ya da çocuklarına şiddet uygulayan pek çok erkeğin aynı davranışı kamusal alanda, örneğin işyerinde sergilemediği de bilinen bir gerçektir. O halde kontrol edememe iddiasına şüpheyle yaklaşmak gerekir.

“Çocuk olursa şiddet biter.”

Gerçek: Araştırmalar, hamileliğin şiddetin yoğun yaşandığı bir dönem olduğunu ortaya koymaktadır. Çocuk şiddeti önleyen değil, kadının şiddete uğradığı evden uzaklaşmasını zorlaştıran bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır.

“Şiddet uygulayan erkekleri anneler yetiştirmektedir. Dolayısıyla bu sorunun nedeni kadınların ta kendisidir.”

Gerçek: Kız ve erkek çocukların nasıl yetiştirilmesi gerektiğine ilişkin yazılı olmayan çok fazla kural vardır. Bunları geçen hafta konuşmuştuk. Kıyafetlerden oyuncaklara, oyunlardan masal kitaplarına kadar her şey bu kuralların hayata geçirilmesine aracılık eder. Kadınlar da çocuklarını bu bilgiler çerçevesinde yetiştirmeyi öğrenirler ve buna uygun hareket ederler ya da etmek zorunda kalırlar. Mesela, oğluna pembe renkte kıyafetler ve oyuncak bebekler alan bir annenin pek çok kişi tarafından eleştirilmesi gibi.

Gündelik hayatta kadınlara biçilen rollerin bir sonucu olarak, anneler çocuklarla daha fazla ilgilenmek zorunda kalırlar. Ancak çocuk eğitiminde tek etken anne değildir. Televizyonun, okulun, arkadaş çevresinin çocuğun kişiliğini şekillendirmede anneden daha etkili olabildiği, özellikle de erkek çocukların babalarını model aldıkları bilinmektedir. Dolayısıyla erkek çocukların erkek olduklarında ailelerinde şiddet uygulamaları, annelerin onları yetiştirmekteki bireysel başarısızlıkları ile açıklanamaz.

3. Çocuk Yaşta Evlilikler

Kadınların yaşadığı şiddet biçimlerinden biri de çocuk yaşta evlendirme. Bu aslında erkek çocukların da yaşadığı bir sorun ama kız çocuklarına kıyasla çok daha az karşılaşıyor.

18 yaşından küçükler çocuktur. 18 yaşından küçüklerin resmi ya da resmi olmayan evliliği çocuk evliliğidir.

Soru: Sizce çocukların hayatlarını nasıl etkiler evlilik?

(Aşağıdaki soruları tek tek sorun, cevaplarını alın, her biri ile ilgili kısa kısa bilgi verin.)

Eğitim hayatını? Sağlığını? İlerideki çalışma hayatını? Arkadaşlıklarını? Kendini geliştirme imkanını? Sosyal aktiviteleri? Günlük işlerini? Vakti nasıl geçer?

Eşler arasındaki yaş farklı, 18 yaşından önce evlenmiş kızlarda bir güç ve kontrol kaybı yaratmaktadır. Küçük yaşta bağımsızlığını ve kontrolü yitirmek, kız çocuklarını fiziksel, psikolojik, ekonomik ve cinsel şiddete karşı daha savunmasız kılar ve hareket alanlarını kısıtlar. BM çalışmaları, 18 yaşından küçükken evlenen kızların eşlerinden şiddet görme olasılıklarının büyük yaşta evlenenlere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle de cinsel şiddet, erken yaştaki evliliklerde kızlar için daha büyük bir risktir; çünkü küçük yaştaki kızların birçoğunun cinselliği reddetmeye, bu konuda koşullar ileri sürmeye ve böyle durumlarda yasal ve toplumsal desteğe erişebilmeye yetecek kadar güçleri yoktur (Dünya Sağlık Örgütü, 2013).

Dünyada her yıl 70.000 genç kız (15-19) gebelik ve doğum sırasında hayatını kaybetmektedir (DSÖ, 1998). 20'li yaşlarda bir gebeye göre 15-19 yaşlar arasındaki gebenin ölme olasılığı 2 kat, 15 yaş altı gebelerin ise 5 kat artmaktadır (DSÖ, 2014). Bu annelerden doğan bebeklerin yaşamının birinci yılında ölme olasılığı 18 yaş üstü annelere göre %60 artmaktadır. Bebeklerde erken doğum, düşük doğum ağırlığı, yetersiz beslenme gibi ciddi sağlık sorunları görülmektedir (ICRW, 2007).

Fiziksel ve ruhsal gelişimini tamamlamadan evlendirilen kız çocukları kendilerini güçsüz hisseder ve sağlık, eğitim ve güvenlik gibi en temel haklarından mahrum kalırlar. Bilgisizlik ve kendini koruyamamadan dolayı şiddete, özellikle cinsel şiddete maruz kalma oranı artmaktadır. Şiddet mağduriyetinde yasal ve sosyal desteğe erişim imkanı ise azalmaktadır.

Kadının eğitim hayatının dışında kalışı, iş hayatına katılamayışı, kendine ait geliri olamayışı, daima eşi ve onun ailesine bağımlı oluşu, sadece erkeğin çalışması sebebiyle gelir yetersizliği ve yoksullaşmanın söz konusu oluşu, bireysel olduğu kadar toplumsal bakımdan da olumsuzluklar içerir. Tüm bu olumsuzluklar, sadece genç kızları ve kadınları değil, dünyaya gelen bebeklerini de içine alarak ve katlanarak toplumu ilgilendiren bir nitelik kazanır. Toplumsal gelişmenin önünde bir engel olan ve toplumsal sorunlar zincirinin ana halkalarından birini oluşturan konu bu bakımdan çok önemlidir.

Gördüğümüz gibi evlilik çocukları pek çok açıdan olumsuz etkiliyor.

Etkinlik: Değiştirebilirim

Amaç: Çocuk yaşta evliliklerin önlenmesi için sorumluluk alma.

Uygulama: Şimdi sizle küçük bir oyun oynayalım. 4 gönüllüye ihtiyacım var.

Gönüllüleri seçtikten sonra şu yönergeyi aktarın:

Komşunuza çay içmeye gittiniz ve komşunuz 15 yaşındaki kızını evlendireceğini söyledi. Kızını çocuk yaşta evlendirmemesi için ona neler söylersiniz?

Oyun sırasında diğer katılımcıların da görüşlerini aktarmasını destekleyin. Canlandırma tamamlandıktan önce gönüllülere, sonra da diğer katılımcılara görüşlerini sorun.

Çocuk yaşta evlendirme yaygın bir sorun olduğu için çevremizde bu tür durumlarla karşılaşmamız mümkün. Çocuk yaşta evlendirmenin çocukların ve ailelerin yararına olacağı düşünülüyor ama aksine çocuklara ve ailelerine büyük zararlar veriyor.

4. Değerlendirme ve Kapanış

Bugünkü oturumun sonuna geliyoruz. Şimdi bugünkü oturumla ilgili duygu ve düşüncelerinizi merak ediyorum. Aklınızdaki sorular, fark ettikleriniz, öğrendikleriniz, eleştirileriniz, eklemek istedikleriniz ve bundan sonrası için aldığınız kararlar, eylem planlarınız hakkında olabilir.

Soru: Kimler paylaşmak ister? (*Paylaşımları dinleyin.*)

Oturum 4: Yasal Haklar ve Başvurulacak Kuruluşlar

Amaç

Çocuk yaşta evliliklerin önlenmesi için katılımcıları yasal haklar ve ihtiyaç duydukları konularda destek alabilecekleri kuruluşlar hakkında bilgilendirmek.

Malzemeler

- A2 boyutunda kağıtlar
- Renkli post-it
- Tahta kalem
- Küçük bir bez veya naylon torba
- Küçük kağıtlar

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Yeni oturuma giriş yapmak	Soru-cevap	15 dk
Yasal Haklar ve Başvurulacak Kuruluşlar	Yasal haklarla ilgili pratik bilgiler ve başvurulabilecek mekanizmalar hakkında bilgi sahibi olma	Anlatım Oyun Tartışma	50 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak	Büyük grupla paylaşım	15 dk

1. Giriş

Merhaba, çalışmamızın yarısını tamamladık. Umuyorum hepimiz için yararlı ve keyifli bir çalışma oluyordur.

Soru: Geçen haftaki buluşmamızda neleri konuşmuştuk? Üzerine düşünme fırsatımız oldu mu? Aklımızda sorular var mı? Ne konuştuğumuzu kimler hatırlatmak ister?

Bugün geçen haftanın devamı olan bir konuyu ele alacağız. Yasal haklarımız ve destek alabileceğimiz kuruluşlar.

Türkiye vatandaşı olsun ya da olmasın herkes bu ülkede tanınan haklardan ve imkanlardan yararlanabilir, kamu kurum ve kuruluşlardan hizmet alabilir. Aynı şekilde tanımlanan suçlar da herkes için bağlayıcıdır. Örneğin benim geldiğim ülkede 18 yaşın altındaki evlilik suç olmayabilir; ancak bu Türkiye’de yasak olduğu için çocuğumu 18 yaşından önce evlendiremem.

Bugün ev içinde şiddet gördüğümüzde ya da çocuk yaşta evlilik söz konusu olduğunda hangi haklarımız olduğunu, nerelerden destek alabileceğimize bakalım.

Etkinlik: Nereye gideceğimi biliyorum

Amaç: Katılımcıların kendileri ve çocukları için ihtiyaç duyduğu alanlarda desteği nereden nasıl alabileceğini bilmesi.

Malzemeler: A2 boyutunda kağıtlar.

Uygulama: Çalışma başlamadan önce duvara kağıtları asın. Etkinliğe başlarken bu kağıtların her birinin destek alabileceğimiz bir kurumun binası olarak düşünmelerini isteyin. Sırayla kurumların isimlerini yazın. İsimlerin yanına katılımcılar için hatırlatıcı küçük resimler koyun. Örneğin ALO 183 için telefon, sığınmaevi için bir çatı, kadın danışma merkezi için kapı çizebilirsiniz. Tüm kurumlar tamamlanınca katılımcılarla birlikte kurumları tekrar edin. İsterseniz bazı kurumların logolarının ya da hatırlatıcı resimlerin çıktılarını alıp yapıştırabilirsiniz.

Katılımcılara şu yönergeyi aktarın:

Şimdi ben her bir kurumun önünde duracağım. Bu kurumun bana ve çocuklarıma hangi konularda destek olacağını anlatacağım. Dikkatlice dinlemenizi rica ediyorum. Daha sonra küçük bir oyun oynayacağız.

Tüm kurumlar tanıtıldıktan sonra:

Şimdi elimde küçük bir torba var. Onun içinden tek tek kağıtlar çekeceğiz. O kağıtta yazan ihtiyaç için hangi kurumlardan destek alabileceğimizi tartışacağız. Destek alabileceğimiz kurumların altına buradaki renkli kağıtlardan yapıştıracağız.

Torbada bulunacak ihtiyaçlar:

- Bilgi alma, danışmanlık
- Avukat desteği
- Ekonomik destek
- Kalacak güvenli bir yer
- Şiddet uygulayan kişinin evden uzaklaştırılması
- İş bulma
- Çocuklar için eğitim desteği
- Çocuklar için bakım desteği
- Çocuklar için ekonomik destek
- Psikolojik destek
- Çocuklarla ilgili aile danışmanlığı, aile eğitimi
- Ev ve ev eşyası bulma
- Tedavi alma
- Mesleki kurs ve eğitim

Katılımcıların sırayla torbadan bir kağıt çekmesi istenir. Çektiği kağıtta yazan ihtiyaç kolaylaştırıcı tarafından yüksek sesle okunur. Kağıdı çeken katılımcı, hangi kurumlardan destek alabilecekse oraya gider ve post-it yapıştırır. Bunu yaparken diğer katılımcılardan yardım alabilir.

Kolaylaştırıcıya not: Örneğin çocuk tedbiri ile ilgili kurumlarda 5395 Sayılı Çocuk Koruma Kanunu, kadına yönelik şiddetle ilişkili kurumlarda 6284 Sayılı Kanun ile ilgili kolaylaştırıcı tarafından hatırlatıcı bilgiler verilebilir.

2. Yasal Haklar ve Başvurulacak Kuruluşlar

Polis ve Jandarma Karakolları

- Şiddete uğrayan kadının ve çocuklarının güvenliğini sağlama,
- Cumhuriyet Savcılığını bilgilendirme,
- Mağdur kadının gerekli muayene için en yakın sağlık kuruluşuna sevkini sağlama,
- Şiddet olayına karışan tarafları tespit etme ve delilleri toplama,
- Olaya ilişkin ayrıntıları kayda geçirme ve tutanak düzenleme,
- Kadına yönelik şiddet vakalarında özel bir form (aile içi şiddet olayları kayıt formu) doldurma,
- Şiddet mağduru kadın için risk değerlendirmesi yapma,
- 6284 sayılı ailenin korunması yasası kapsamında mağdur için koruma emri çıkmışsa bu kararın uygulanmasını sağlamak

6284 Sayılı Ailenin korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun

Fiziksel, psikolojik, cinsel veya ekonomik şiddet yaşayan kadınlar bu Kanun'dan yararlanarak;

- Şiddet içeren davranışlarda bulunulmaması,
- Şiddet uygulayan kişinin evden uzaklaştırılması,
- Korunan kişinin konutuna, okuluna veya iş yerine yaklaştırılmaması,
- Var ise silahının evde bulundurulmaması,
- Korunan kişinin iletişim araçları ile rahatsız edilmemesi gibi tedbir kararları alabilir.

Bu Kanun'dan yararlanmak için kimlikle karakola, Savcılığa veya Aile Mahkemesine başvurmak yeterlidir. İşlemler ücretsizdir.

Aile Mahkemeleri, Cumhuriyet Savcılığı, Adli Tıp Kurumları

Kadınlar bu birimlere;

- Yasal haklarından yararlanmak,
- 6284 sayılı kanundan faydalanmak,
- Şiddete dair bedensel bulguları tespit için başvururlar.

ALO 183

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı olarak çalışan bu hat, şiddete uğrama riski bulunan ya da şiddet mağduru kadın ve çocuklara psikolojik, hukuksal, ekonomik alanda danışmanlık, bilgilendirme ve yönlendirme gibi hizmetler sunmaktadır.

Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi

- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı olarak hizmet verir.
- Danışmanlık ve yönlendirme yapar.
- Şiddet yaşayan kadınlara barınma, maddi yardım, sağlık, adli yardım hizmetleri, çocukların ihtiyaçları ile ilgili konularda destek olur.
- 7 gün 24 saat açıktır.
- Sosyal hizmet uzmanı, psikolog gibi uzman personel görev yapar.

Kadın Sığınmaevi

- Şiddet yaşayan ve kalacak yere ihtiyaç duyan kadınların varsa çocukları ile birlikte kalabileceği kuruluşlardır.
- Güvenli kalacak yer, danışmanlık, tıbbi destek, psikolojik destek, iş bulma, ev bulma, ekonomik destek, çocuklar için kreş ve diğer ihtiyaçlar ücretsiz karşılanır.
- Sığınmaevlerinin adresleri gizlidir. Sığınmaevine başvurmak için Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi'ne, kadın danışma merkezlerine başvurabilir veya 183'ü arayabilirsiniz.

Barolar

Şiddet yaşayan ve ekonomik gücü olmayan kadınlara ücretsiz hukuki danışmanlık ve ücretsiz avukat desteği sağlar.

Sağlık Kuruluşları

5395 ve 6284 sayılı Kanun kapsamında kadınlara ve çocuklara;

- Teşhis etme, raporlama
- Tıbbi bakım sağlama
- Risk değerlendirmesi ve psikolojik destek sağlar.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlükleri

Bu birimlere başvuran kadınlara;

- Sığınmaevi,
- Danışmanlık,
- Bilgilendirme, yönlendirme,
- Meslek ve beceri kursları,
- Eğitim çalışmaları,
- Ayni ve nakdi yardım hizmetleri sağlanır.

Kadın Kuruluşları ve Belediyelerin Kadın Danışma Merkezleri

- Sığınmaevi,
- Danışmanlık
- Bilgilendirme, yönlendirme,
- Meslek ve beceri kursları,
- Eğitim çalışmaları hizmetleri verilir.

Valilik ve Kaymakamlıklar

Başvuran kadınlara;

- Sığınmaevi,
- Nakdi yardım hizmetleri sunulur.

İŞKUR

Şiddet yaşayan kadınların başvurması halinde;

- İş danışmanlığı,
- İş bulma,
- İş kurma,
- Mesleki eğitim alma konularında destek sağlanır.

Tüm hizmetler ücretsizdir.

Milli Eğitim Bakanlığı

- Çocuklar için eğitim desteği,
- Danışmanlık ve rehberlik,
- Mesleki eğitim, kurs desteği verir.

5395 Sayılı Çocuk Koruma Kanunu çerçevesinde şu alanlarda tedbir kararı verilebilir.

- Danışmanlık : Sosyal Hizmetler, Milli Eğitim İl Müdürlükleri sorumludur. Ailelere yönelik eğitim ve danışmanlık desteğidir.
- Bakım: İhmal ve istismara uğrayan çocukların resmi bir yatılı kuruma yerleştirilmesi veya diğer hizmet modelleriyle rehabilitasyonlarının sağlanmasını amaçlar. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı sorumludur.
- Eğitim: Çocukların eğitimlerini sürdürme, iş ve meslek kurslarına devam etmelerini sağlamaya yöneliktir. Milli Eğitim Bakanlığı ve Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı tarafından yerine getirilir.
- Sağlık: Tıbbi bakım ve rehabilitasyona yöneliktir. Bu tedbir Sağlık Bakanlığı tarafından yerine getirilir.
- Barınma: Yeterli ve sağlıklı bir barınma yeri olmayan veya hayati tehlikesi bulunan çocuklar için uygulanır. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı sorumludur.

Ayrıca Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüklerine başvurarak sosyal ve ekonomik destek alınabilir.

3. Değerlendirme ve Kapanış

Bu oturumda başvurabileceğimiz kurum ve kuruluşları, buradan alabileceğimiz hizmetleri konuştuk. Gördüğünüz gibi her konuda destek alabileceğimiz çok sayıda kurum ve kuruluş var. Bunların hepsinin ne yaptığını hatırlamamız zor olabilir. Bu sebeple size dağıtacağımız broşürlerden yararlanabilir veya ALO 183'ü arayarak gidebileceğimiz kurum ve kuruluşların hangileri olduğunu öğrenebilir, adreslerini alabiliriz.

Bu kurum ve kuruluşlardan sadece Türk vatandaşları değil herkes yararlanabilir.

Şimdi bugünkü çalışmamızın bir değerlendirmesini yapacağız. Değerlendirme, nasıl hissettiğiniz, neler düşündüğünüz, aklınızdaki sorular, fark ettikleriniz, öğrendikleriniz, eleştirileriniz, eklemek istedikleriniz ve bundan sonrası için aldığınız kararlar, eylem planlarınız hakkında olabilir.

Soru: Kimler paylaşmak ister?

Oturum 5: Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı

Amaç

Katılımcıların cinsellik ve üreme ile ilgili konularda temel bilgiler edinmesini sağlamak, çocuk yaşıta evliliklerin sağlık üzerindeki etkileri konusunda farkındalık yaratmak.

Malzemeler

- Yazı tahtası ve tahta kalemi

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki oturumu hatırlatmak Yeni oturuma giriş yapmak	Soru-cevap	20 dk
Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı	Kadınların kendi bedenlerini tanıması Cinsellik, üreme gibi konularda bilgilerin aktarılması	Anlatım Soru-cevap Tartışma	45 dk
Değerlendirme ve Kapanış	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak	Büyük grupta paylaşım	15 dk

1. Giriş

Merhaba, artık çalışmamızın sonuna doğru geliyoruz. Bu buluşmamızda kendi bedenimiz hakkında konuşacağız. Bu çoğu zaman konuşmaktan çekindiğimiz veya şaka yoluyla konuşabildiğimiz bir konu. Çünkü bu konular ayıp sayılıyor. Genellikle çevremizde bu konuda doğru bilgi alabileceğimiz kişiler olmuyor, bu nedenle eksik veya yanlış bilgilenmiş olabiliyoruz. Bu durum sağlığımızı kaybetmemize neden olabiliyor.

Soru: Bu konuya geçmeden önce geçen hafta nelerden bahsettiğimizi kim hatırlatmak ister?

(Katılımcıların yanıtlarını alın ve eksik bırakılan, önemli gördüğünüz noktaları tamamlayın.)

2. Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı

Bu konuda doğru bilgi alamadığımızdan bahsetmiştim. Şimdi biraz geriye dönelim ve bedenimiz ve sağlığımızla ilgili ilk bilgileri kimden öğrendiğimizi hatırlamaya çalışalım.

Soru: Neleri merak ediyorduk? Mesela adet görme ile ilgili ne kadar bilgimiz vardı? Adet gördüğümüzde ne hissetmiştik?

Genellikle bu konuda daha önceden bilgi almamış oluyoruz ve bu durum bizim utanmamıza veya korkmamıza neden olabiliyor.

Kadınlar için espri, çoğu zaman cinselliği konuşmanın kolay bir yoludur. Kimi zaman da yaşanan olumsuz deneyimler cinsellik hakkında konuşmayı zorlaştırır. Bu nedenle, çalışmanın esprilere boğulması ya da olumsuz cinsel deneyimlerin art arda aktarımıyla katılımcılar için son derece hırpalayıcı bir hale dönüşmemesi için kolaylaştırıcının aktarımları son derece dikkatli takip etmesi önerilir.

Cinsellik hakkında konuşmakta zorlanan kadınlar olabilir. Katılımcılar asla konuşmaya zorlanmamalıdır.

Katılımcılar cinsel sağlık ve üreme sağlığı ile ilgili bilgi ve deneyim paylaşımı konusundaki ihtiyaçlarını paylaştıktan sonra onları doğru bilgi alma yolları ve kızları ile yaşına uygun şekilde bilgi paylaşımı yapmaları gerektiğini aktarın.

Bu konularda doğru bilgileri her zaman etrafımızdaki kişilerden alamayabiliyoruz. En doğrusu bu konuda bir sağlık kuruluşuna danışmaktır. Aile hekimleri sizleri bu konuda bilgilendirmekle ve ihtiyaç duyduğunuz korunma yöntemlerini size sağlamakla sorumludur. Onlara veya hastanelere danışabilirsiniz.

Kızınız da bu konularda bilgilere ihtiyaç duyuyor olabilir. Onlarla bu konularda yaşına uygun şekilde konuşmanız, kendi bedenini tanıması ve bedenini koruması için ona destek olacaktır.

Kendiniz ya da kızınızda üreme organlarını etkileyen bir rahatsızlık fark ederseniz, mutlaka bir doktora danışmalısınız. Cinsel sağlık ve üreme sağlığı ile ilgili sorunlarda mümkün olan en erken zamanda müdahale edilmesi çok önemlidir.

Aşağıda sizin için en temel üreme sağlığı konularıyla ilgili bilgiler yer almaktadır. Soru gelirse bu bilgileri paylaşabilirsiniz ancak mutlaka bir sağlık uzmanına danışmalarını belirtiniz.

1. MENSTÜRASYON

- Halk arasında adet görme olarak bilinir.
- Rahim içerisindeki doku her ay gebeliğe hazırlanır; ancak gebelik oluşmadığında bu doku atılır.
- Genellikle 8-14 yaşlarında başlar.
- Genelde 3-7 gün sürer.
- Adet kanının pis olduğuna ilişkin yaygın bir kanı vardır. Adet kanı rahimden gelmektedir ve rahim bebeğin büyüdüğü yerdir, steril bir ortamdır.
- Menstürasyon halk arasında “hastalanma” olarak tanımlanmaktadır. Hastalık değil, son derece doğal bir süreçtir.

2. MENOPOZ

- Menopoz halk arasında kullanılan tanımıyla adetten kesilme, yumurtlamanın bitmesi ile başlayan çok doğal bir süreçtir.
- Genellikle 45 yaşlarında gerçekleşir; ancak daha erken veya geç olabilir.

- c. Menopoz döneminden yaklaşık 1-2 yıl önce adet düzensizlikleri başlar.
- d. Menopoza giriş sürecinde ateş basması ve terleme gibi belirtiler görülebilir ama her kadın için geçerli değildir.
- e. Menopozla birlikte cinsel yaşamın bittiği düşünülebilmektedir; ancak aksine hamile kalma endişesi ortadan kalktığı için daha rahat bir dönemin başlangıcı olarak görülebilmektedir.

3. DÖLLENME VE GEBELİK

- a. Çocuğun cinsiyetini anne değil baba belirlemektedir. Kadın hücrelerinde X erkek hücrelerinde ise XY kromozomları vardır. Kadının yumurtasıyla birleşen sperm hücresinde x kromozomu varsa çocuk kız, y kromozomu varsa çocuk erkek olur.
- b. Gebelik sürecinde en az 4 kez doktor kontrolü anne ve bebek sağlığı için önemlidir.
- c. Anne ve bebek sağlığı için iki gebelik arasında en az 2 yıl olması önerilmektedir.
- d. Doğum sonrası ilk 24 saat, 2. ve 5. günler arasında, 13. ve 17. günler arasında ve 32-42. günler arasında bir sağlık kuruluşuna gidilmelidir.
- e. Kontroller için aile sağlığı merkezleri, hastaneler ve doğumevlerine gidilebilir.

4. GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ YÖNTEMLER

- a. Günümüzde hem erkekler hem kadınlar tarafından kullanılabilecek yöntemler olsa da gebeliği önleme yöntemleri daha çok kadınlar ile birlikte düşünülmektedir ve yöntemlerin önemli bir kısmı kadınlar için geliştirilmiştir.
- b. Geleneksel yöntemler: Takvim yöntemi, ısı ölçümü, akıntı takip etme, geri çekme, hazneyi yıkama gibi yöntemlerdir.
- c. Modern yöntemler: Kondom, erkekte üreme kanallarının bağlatılması, kadınlar için rahim içi araçlar, haplar, iğneler, diyafram, fitiller.
- d. Bazı doğum kontrol yöntemlerinin yan etkileri olabilir. Bu sebeple en uygun yöntem doktor tavsiyesi ve kontrolüyle uygulanmalıdır.

5. İNFERTİLİTE (KISIRLIK)

- a. Düzenli bir cinsel ilişki yaşanmasına, kadının yumurtlama dönemine dikkat edilmesine ve koruyucu bir önlem almamasına rağmen bir yıl boyunca gebelik gerçekleşmemesi durumudur.
- b. “Kısırlık” genellikle kadınlarla ilişkilendirilen bir durumdur. Çocuk sahibi olamama kadının “suçu” olarak görülür. İnfertilitenin kadın veya erkekle ilişkili çeşitli sebepleri olabilir. Çocuk sahibi olmak isteniyorsa bu durumda bir uzmandan yardım alınabilir.
- c. Rahim içi aşılama, tüp bebek ve spermin mikroyenjeksiyonu gibi yöntemlerle çocuk sahibi olunabilmektedir.

6. CİNSEL ŞİDDET VE YAPILMASI GEREKENLER

- a. Dünya Sağlık Örgütü tanımına göre “cinsel şiddet; cinsel bir eylemi gerçekleştirmeye, istenmeyen cinsel sözler söylemeye, cinsel yaklaşım ve tekliflerde bulunmaya ya da bir kişiyi ticari amaçla cinsel olarak kullanmaya yönelik eylemlerin tümünü kapsamakta olup, mağdurla fail arasındaki ilişki her ne olursa olsun, mağdurun evi ya da işyeri ile sınırlı kalmaksızın her türlü koşulda bir kişinin cinselliğine karşı dolaylı ya da doğrudan ve zorlamayla yapılan cinsel bir eylemi içermektedir. Cinsel şiddet, baskının ve zor kullanmanın tüm boyutlarını ve derecelerini içermektedir. Söz konusu baskı, fiziksel zorlamanın dışında psikolojik yıldırma ve tehditleri de kapsamaktadır.”
- b. Cinsel şiddet faileri sadece yabancılar değildir, failer önemli oranda tanıdıklardır. Eş bile olsa kişinin rızası dışında cinsel ilişki Türk Ceza Kanunu’na göre suçtur.
- c. Cinsel şiddetin sebebi “mağdur” değildir. Kıyafet, görünüş, geç saatte dışarda olmak gibi bahaneler cinsel şiddeti haklı göstermez.
- d. Bir yakınınız cinsel saldırıya uğrarsa şunları yapmalıdır:
 - i. Kıyafetlerini çıkarmamalı veya temiz bir torbaya koymalı
 - ii. Dişini fırçalamamalı
 - iii. Yıkanmamalı
 - iv. Mümkünse güvendiği biri ile en kısa sürede hastaneye gidip tüm delillerin tespitini sağlamalıdır.
 - v. Psikolojik destek almak için bir kadın danışma merkezine veya sağlık kuruluşuna başvurabilir.
 - vi. Şikayetçi olunacak ise savcılığa başvurulmalıdır.

3. Değerlendirme ve Kapanış

Bugünkü oturumun sonuna geliyoruz. Şimdi bugünkü çalışmamızın bir değerlendirmesini yapacağız. Değerlendirme, nasıl hissettiğiniz, neler düşündüğünüz, aklınızdaki sorular, fark ettikleriniz, öğrendikleriniz, eleştirileriniz, eklemek istedikleriniz ve bundan sonrası için aldığınız kararlar, eylem planlarınız hakkında olabilir.

Soru: Kimler paylaşmak ister?

Oturum 6: Ekonomik Güçlenme

Amaç

Cinsiyete dayalı iş bölümü ve ev içi emeğin değeri konusunda farkındalık yaratmak, ekonomik güçlenme için destek alabilecekleri kuruluşlar hakkında bilgilendirmek, programın geneline ilişkin değerlendirme ve önerileri almak.

Malzemeler

- Bilgisayar
- Projeksiyon
- Tahta, kalem , Boya kalemleri
- A4 kağıtlar

Oturum Planı

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	Bir önceki programın değerlendirilmesi ve soruların yanıtlanması Katılımcıların önceki oturumda ele alınan konuları gözden geçirmesi, soruların yanıtlanması	Soru-cevap	15 dk
Cinsiyete Dayalı İşbölümü	Çalışma ve iş kavramlarının tanıtılması Cinsiyete dayalı işbölümü ve sonuçları hakkında farkındalığın artırılması	Anlatım Soru-cevap Tartışma	30 dk
Ekonomik Güçlenme	Ekonomik güçlenme araçları hakkında bilgi edinme	Anlatım Soru-cevap	20 dk
Değerlendirme ve Programın Sonlandırılması	Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak Programın sonlandırılması	Büyük grupla paylaşım	15 dk

1. Giriş

Merhaba, 6 haftalık çalışmamızın son bölümüne geldik. Bugün ekonomik güçlenmeyi konuşacağız. Ama onun öncesinde her zaman yaptığımız gibi geçen hafta konuştuklarımızı hatırlayalım.

Soru: Kim hatırlatmak ister neler konuştuğumuzu?

Soru: Ekonomik güçlenme neden önemli? Bir işte çalışıyor olmak, para kazanmak hayatımızı nasıl etkiler? (Yanıtları alın ve özetleyin.)

Soru: Peki, kaç yaşında çalışmaya başladınız?

Ücretli çalışmamış kadınlar bu soruya genellikle “hiç çalışmadım” yanıtını vermektedir. Böyle yanıtlar gelirse, Hiç ev işi yaptınız mı? Anne-babanızın tarlasında, bakkalında çalıştınız mı? Çocuklarınıza, annenize, kayınvalidenize baktınız mı? sorularını yöneltin ve bunların hepsinin çalışma olduğunu, ücret almasalar bile bir değeri olduğunu söyleyin.

Etkinlik: Emeğim ekonomik değeri

Amaç: Katılımcıların çalışmalarının ekonomik değerini görmelerini sağlamak.

Malzemeler: Yazı tahtası, kalem.

Uygulama: Şimdi ikili gruplara ayrılacağız ve birbirimize bir hafta boyunca hangi işleri yaptığımızı anlatalım.

Şimdi ne konuştuğunuzu kısaca paylaşabilir misiniz?

Verilen yanıtları tahtaya yazın ve yanına küçük hatırlatıcı resimler çizin. Ütü, bulaşık, çocuk gibi.

Bu işlerin her birini başkası yapacak olsa ne kadar ücret alır sorusunu yöneltin. Verilen rakamları alt alta yazı ve toplayın. Örnek:

Temizlik: 600 TL

Ütü: 100 TL

Yemek: 600 TL

Çocuk bakımı: 1500

Aslında hiç önemsenmeyen bu işlerin bir değeri olduğunu hem de hiç de azımsanamayacak boyutta olduğunu belirtin.

2. Cinsiyete Dayalı İşbölümü ve Ekonomik Güçlenme

Soru: Peki sizce kadınların ve erkeklerin yaptığı işler farklılaşıyor mu? Kadın işi erkek işi diye bir şey var mı sizce ? Evetse nasıl?

Kadınlar daha çok ev içinde, ücretsiz, sosyal güvencesiz, genellikle yok sayılan işleri yaparken; erkekler daha çok dışarıda, ücretli, sosyal güvencesi olan, önemli ve değerli kabul edilen işleri yapıyorlar. Kadınlar ve erkekler için uygun işler olduğu, örneğin bir erkeğin iyi yemek yapamayacağı veya bir kadının tamirci olamayacağı düşünülüyor. Bu sebeple kız çocukların eğitime devam etmesi de önemsenmiyor.

Soru: Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?

(Yanıtları alın ve özetleyin.)

Her ne kadar gündelik hayatta kadın işi erkek işi diye ayrılrsa da aslında işlerin cinsiyeti yoktur. İşin gerektirdiği özellikler vardır ve bu özellikler hem kadınlarda hem de erkeklerde bulunabilir. Cinsiyete dayalı bu iş bölümü kadınların yoksullaşmasına ve başkalarına bağımlı hale gelmelerine sebep olmaktadır. Gelir getirici bir işe sahip olmak sadece para kazanmak anlamına gelmez. Örneğin kişinin yaratıcılığını geliştirir, çevre edinmeyi sağlar.

Kadınların çalışma yaşamına katılmasının önünde pek çok engel var. Toplumsal baskı, ev ve bakım sorumlulukları, eğitim hakkının engellenmesi, ev içi şiddet gibi. Ama hiçbir zaman geç değil. Çalışmak istediğimizde kendimizi sadece yemek yapma, temizlik gibi işlerle sınırlandırmamak çok önemli. Kurslar ve mesleki eğitimler yoluyla çeşitli beceriler kazanabilir, gelir getirici bir iş yapabiliriz.

Ücretli bir iş yapmak için nerelerden destek alabiliriz? *(Verilen yanıtları özetleyin.)*

Bir beceri, meslek edinmek istersek halk eğitim merkezlerinin, belediyelerin ve İŞKUR'un kurslarından yararlanabiliriz.

Aradığımız özelliklerde iş bulmak için İŞKUR'a müracaat edebilir danışmanlık alabiliriz. İşe başvurma, özgeçmiş hazırlama gibi konularda eğitim ve destek alabiliriz.

KOSGEB'in girişimcilik kurslarına katılabilir, iş kurmak için karşılıksız destek (hibe) veya uzun vadede geri ödemesi olan krediler alabilirsiniz.

3. Değerlendirme ve Kapanış

6 haftalık çalışmamızı artık tamamlıyoruz. Her zaman yaptığımız gibi çalışmamızı değerlendirmeye kapatacağız. Şimdi bunun için bir etkinlik yapacağız.

Etkinlik: Güçlenme programına davetiye

Amaç: Katılımcıların programla ilgili duygu ve düşüncelerini öğrenmek.

Malzemeler: A4 kağıtlar ve boya kalemleri.

Uygulama: Şimdi hepimizin bir kağıdı ve boya kalemleri var. Sizlerle birlikte bir davetiye hazırlayacağız. Önce bu programa katılmasını istediğiniz bir kişi seçin. Kardeşiniz, komşunuz, arkadaşınız olabilir.

Eğer bu çalışmaya gelmesini istiyorsanız onun için bir davetiye hazırlayın. Davetiye resimli olacak. Resim şunlarla ilgili olabilir.

- Bu programa katılırsa ne öğrenebilir?
- Bu programın ona hayatta faydası ne olur?
- Bu program ona nasıl hissettirir?
- Bu programın keyifli, eğlenceli tarafları nelerdir?

Tabii ki görüşleriniz olumsuz ise, katılmasını istemezseniz onu da ifade edebilirsiniz.

Bunların hepsini yapmanız gerekmiyor. Sadece neden bu programa davet ettiğinizi anlatmanız önemli.

Katılımcıların davetiyelerini kısaca paylaşmalarını isteyin.

Davetiyelerdeki duygu ve düşünceleri not edin ve özetleyin. Katılımcılara teşekkür ederek çalışmayı tamamlayın.



ÇOCUK YAŞTA EVLİLİKLER HAKKINDA SIK SORULAN SORULAR

ÇOCUK YAŞTA EVLİLİKLER HAKKINDA SIK SORULAR SORULAR

Türkiye’de yasal evlilik yaşı kaçtır?

Türkiye’de yasal evlilik yaşı kadınlar için de erkekler için de 18’dir. Türk Medeni Kanunu ve Evlendirme Yönetmeliği’ne göre 18 yaşını doldurmuş olan kadın ve erkek evlenebilirler.

18 yaşından küçük çocuklar evlenebilirler mi?

18 yaşından küçüklerin evlenebilmesi bazı koşullara bağlıdır. Kişilerden biri veya her ikisi de 17 yaşını doldurdu ise velilerinden ya da yasal vasilerinin izni gerekir (TMK Md. 124/1 & 126. Evlendirme Yönetmeliği 14/1a). Kişilerden birisi veya her ikisi de 16 yaşını doldurduysa, mahkeme kararı ile evlenebilirler. Bunun için “olağanüstü bir durum ve çok önemli sebep” gerekmektedir (TMK Madde 124/2. Evlendirme Yönetmeliği Md 14/1b). 15 yaşını doldurmuş olan çocuklar, mahkeme tarafından “yasal olarak reşit” olarak değerlendirilseler bile evlenemezler.

Yasal evlilik yaşıdan küçük biriyle evlenmenin cezası var mıdır?

Evet. Türk Ceza Kanunu’na göre 15 yaşını doldurmamış olan bir çocukla veya 15 yaşını doldurmuş olmakla beraber fiilin anlam ve sonuçlarını anlama yeteneği gelişmemiş olan bir çocukla gerçekleştirilen her türlü cinsel davranış “cinsel istismar” olarak değerlendirilir ve 8 yıldan 15 yıla kadar hapis cezası vardır. 15 yaşını tamamlamış ancak 18 yaşından küçük çocukla, baskı, tehdit, hile olması durumunda, başka bir deyişle zorlama ile gerçekleştirilen her türlü cinsel fiil de “cinsel istismar”dır ve 8 yıldan 15 yıla kadar hapis cezası vardır.

Türkiye vatandaşı olmayanlar Türkiye’de evlenebilirler mi?

Evet. Türkiye’de geçici koruma altında bulunan Suriyeliler de dahil olmak üzere Türkiye vatandaşı olmayan kişiler Türkiye’de evlenebilirler. Bir Türkiye vatandaşı ile bir yabancı veya farklı ülkenin vatandaşı olan iki kişi Türkiye’de evlenebilir. Türkiye’de yapılan tüm evlilik işlemlerinde Türkiye kanunları geçerlidir (Türk Medeni Kanunu ve Evlendirme Yönetmeliği). Buna göre Türkiye’de yalnızca resmi makamlarca kıyılan nikah resmiyet taşır.

Geleneksel ya da dini usûllerle gerçekleştirilmiş evlilik töreni geçerli midir?

Hayır. Türkiye’de bir evliliğin resmiyet kazanması için resmi makamlarca gerçekleştirilmiş olması gerekir. Türk Medeni Kanunu TMK Madde 143’e göre resmi makamlarca verilen aile cüzdanı gösterilmeden evlenmenin dini töreni yapılamaz ve evlenmenin geçerli olması için resmi nikah yapılmış olması gerekir.

Türkiye’de birden fazla kişiyle evlilik yapılabilir mi?

Hayır. Türk Medeni Kanunu’na göre evli olanlar ikinci bir kişiyle evlenemezler. Evli olmasına rağmen, başkasıyla evlenme işlemi yaptıran kişi, 6 aydan 2 yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır (TCK 230/1). Kendisi evli olmamakla birlikte, evli olduğunu bildiği bir kimse ile evlilik işlemi yaptıran kişi 6 aydan 2 yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır (TCK 230/2).

Türkiye vatandaşı olmayan bir kişinin, önceden başka bir evliliği olması durumunda Türkiye’de tekrar evlenebilir mi?

Hayır. Daha önceden başka bir evlilik yapmış olup, Türkiye’de ikinci bir evlilik yapmak üzere başvururken bu evliliğini gizlemiş olanlar, Türk Ceza Kanunu’na göre suç oluşturan çok eşlilikten dolayı cezalandırılırlar. Yabancılar boşanma işlemlerini Türkiye’de gerçekleştirebilirler.

Türkiye’de çocuk yaşıta evlilikler ne kadar yaygındır?

Türkiye’de 25-49 yaş grubundaki kadınların %22’si 18 yaşından önce evlenmişlerdir (Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, 2013). Yani her 5 kadından biri çocuk yaşıta evlendirilmiştir. Bazı bölgelerde bu oran %30’ların üzerine çıkmaktadır, yani her 3 kadından 1’i çocuk yaşıta evlendirilmektedir (Aile İçi Şiddet Araştırması, 2014).

Dünya genelinde çocuk yaşıta evlilikler ne kadar yaygındır?

Dünyada her yıl yaklaşık 15 milyon kız çocuğunun 18 yaşından önce evlendiği tahmin edilmektedir. Diğer bir deyişle, dünyadaki her 4 kızdan 1’i 18 yaşından önce evlenmektedir. Gelişmekte olan ülkelerde her 3 kızdan 1’i 18 yaşından önce evlenirken, her 9 kızdan 1’i 15 yaşından önce evlenmektedir. Çocuk evlilik oranlarının en yüksek olduğu ülkeler Sahra Altı Afrika Bölgesi’nde yoğunlaşmaktadır. 15 yaşından önce evlenen kız çocukları, başta Hindistan ve Bangladeş olmak üzere en fazla Güney Asya’da bulunmaktadır (UNICEF, 2014).

Çocuk yaşıta evlilikler sadece kız çocuklarını mı etkiler?

Hayır. Erkek çocukları da çocuk yaşıta evlendirilmekte ve bu durumun olumsuz etkilerini yaşamaktadırlar. Ancak sayısal olarak bakıldığında kız çocuklarının daha fazla oranda çocuk yaşıta evlendirildiği görülmektedir. Ayrıca kız çocukları, genel olarak eğitim olanaklarına erişme, sosyal ve ekonomik hayata katılma bakımından dezavantajlı oldukları ve erken yaşıta anne olmanın getirdiği sağlık sorunları sebebiyle daha olumsuz etkilenmektedir.

Çocuk yaşıta evlilik bazı kültür ve geleneklere özgü müdür?

Hayır. Çocuk yaşıta evlilikler dünyada birçok ülkede, toplulukta ve kültürde görülmektedir. Evlilik ile ilgili toplumsal normlar ve gelenekler çocuk yaşıta evliliklerin sebeplerinden birisi olabilir fakat tek sebebi değildir. Sosyal ve ekonomik sebeplerle daha dezavantajlı olan bazı toplum kesimlerinde çocuk yaşıta evlilikler daha yaygın görülebilir.

Bazı kültürlerde veya topluluklarda çocuk evlilikleri tercih edilen ve benimsenen bir uygulama ise, buna karışmamak mı gerekir?

Hayır. Çocuk yaşıta evlilikler bir toplumda “geleneksel” olsa bile “zararlı geleneksel uygulamalar” başlığı altında değerlendirilir çünkü toplum tarafından benimsenmiş olsa da olmasa da çocuk yaşıta evliliğin bir çocuk üzerindeki olumsuz etkileri aynıdır. Türkiye’nin imzalamış olduğu tüm uluslararası antlaşmalara ve çocuk koruma yaklaşımına göre çocuk yaşıta evlilikler kabul edilemez bir uygulamadır.

Çocuk yaşıta evlilik yalnızca yoksul kesimlerde mi görülür?

Hayır. Araştırmalar ekonomik sebeplerin çocuk evlilikleri için önemli bir sebep olduğunu fakat tek sebep olmadığını göstermektedir. Yoksul olmayan ailelerde de çocuk yaşıta evlilikler görülmektedir.

Her çocuk evliliği “zorla” evlilik midir?

Evet. “Zorla evlilik”, “tarafardan en az birinin tam ve özgür rızası olmadan yapılan evlilikler” olarak tanımlanmaktadır (“Zorla Evlilikler ve Çocuk Evliliklerine İlişkin” Avrupa Konseyi Parlamenterler Meclisi Kararı, 2005). 18 yaşından küçük bir çocuk evlilik konusunda kendi kararını verme yetisine sahip olmadığı için çocuk evlilikleri zorla evlilik olarak değerlendirilmektedir.

18 yaşından küçük bir çocuğun evlendirilmesine tanık olan kişi bu durumu yetkililere ihbar etmekle sorumlu mudur?

Evet. Çocuk Koruma Kanunu Madde 6’ya göre, tüm adli ve idari merciler, kolluk görevlileri, sağlık ve eğitim kurumları ve sivil toplum kuruluşları, bir suç oluşmuş olsa da olmasa da, korunma ihtiyacı olan bir çocuğu Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı’na bildirmekle yükümlüdür.

Bir aile içi şiddet eylemine tanık olan veya böyle bir risk tespit eden kişi bu durumu yetkililere ihbar edebilir mi?

Evet. Ailenin Korunması ve Kadına Yönelik Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun'a göre şiddet eylemine tanık olan veya böyle bir risk tespit eden herkes bu durumu yetkililere bildirme yetkisine sahiptir.

Bir suç veya suç belirtisi ile karşılaşan kişi bu durumu yetkililere bildirmezse ceza alır mı?

Evet. İşlenmekte olan suç u yetkili makamlara bildirmeyen kişi bir yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır. Mağdur 15 yaşından küçük ise yarı oranında artırılır (TCK m.278). Kamu adına görev yapan kişi görevleri sırasında ve görevlerine ilişkin bir suç öğrendiklerinde bildirmezse 6 aydan iki yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır (TCK m.279). Görevini yaptığı sırada bir suç belirtisi ile karşılaşan sağlık görevlisi durumu yetkili makamlara bildirmez ya da gecikirse bir yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır (TCK m.280).

Çocuk yaşta evlendirilen veya korunma ihtiyacı olan bir çocuğu hangi makamlara bildirebilirim?

Evlendirilmiş veya evlendirilme riski altında olduğu tespit edilen bir çocuk için resmi ihbar, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na, Polis ya da Jandarma'ya veya Savcılık makamına yapılmalıdır.



KAYNAKLAR

Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (2014), "Türkiye'deki Suriyeli Kadınlar", <https://www.afad.gov.tr/Dokuman/TR/80-20140529154110-turkiye'deki-suriyeli-kadinlar,-2014.pdf>

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü (2014) Kadına Karşı Şiddetle Mücadele Alanında Çalışan Personele Yönelik El Kitabı.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2014), "Aile Yapısı Araştırması", ISBN: 978-605-4628-55-1

Anti-Slavery International (2013), "Out of the Shadows: Child marriage and slavery", http://www.antislavery.org/includes/documents/cm_docs/2013/c/child_marriage_final.pdf

Australia National Children's and Youth Law Centre (2013), "End Forced Child Marriage. Best Practice Response Guidelines", http://www.equalityrightsalliance.org.au/sites/equalityrightsalliance.org.au/files/docs/ncylc_best_practice_response_guidelines_forced_child_marriage_version_1_2.pdf

Bruce, J. and Clark, S. (2004), The implications of early marriage for HIV/AIDS policy. Brief based on background paper prepared for the WHO/UNFPA/Population Council Technical Consultation on Married Adolescents. New York: Population Council.

Clark, S., Bruce, J., and Dude, A. (2006), Protecting young women from HIV/AIDS: The case against child and adolescent marriage. *International Family Planning Perspectives*, 32(2), pp.79-88.

Çocuk Hakları Raporlama Girişimi (2012), "Türkiye'de Çocuk Haklarının Durumu 2001-2011", <http://www.cocukhaklariizleme.org/wp-content/uploads/NGO-Report-TR.pdf>

Committee on the Elimination of Discrimination against Women [CEDAW] (1994), *CEDAW General Recommendation No. 21: Equality in Marriage and Family Relations*, <http://www.refworld.org/docid/48abd52c0.html>

Committee on the Elimination of Discrimination against Women (CEDAW) & Committee on the Rights of the Child (CRC) (2014), "Joint general recommendation/general comment No. 31 of the Committee on the Elimination of Discrimination against Women and No. 18 of the Committee on the Rights of the Child on harmful practices" (CEDAW/C/GC/31-CRC/C/GC/18)

Committee on the Elimination of Discrimination against Women (CEDAW) (2014) Consideration of reports submitted by States parties under article 18 of the Convention. Seventh periodic report of States parties due in 2014 - Turkey (CEDAW/C/TUR/7)

Committee on the Rights of the Child, Sixtieth session 29 May–15 June 2012, "Consideration of reports submitted by States parties under article 44 of the Convention". (CRC/C/TUR/CO/2-3) http://www2.ohchr.org/english/bodies/crc/docs/co/CRC_C_TUR_CO_2-3.pdf

Dennis van der Veur vd. (2009) Toplumsal cinsiyet konu(şma)ları : gençleri etkileyen toplumsal cinsiyete dayalı şiddet hakkında bir kılavuz, İstanbul Üniversitesi, Şebeke Gençlerin Katılımı Projesi Kitapları No:2. Avrupa Konseyi.

Erseçen, D. ve Tosun Z. (2015), Kadın Danışma Merkezi İşleyişi Eğitimi El Kitabı. İçinde: Kadın Dayanışma Vakfı "Yerel İşbirlikleri Aracılığıyla Şiddetle Mücadele Mekanizmalarının Güçlendirilmesi Projesi". Ankara, 2015.

European Commission (2014), "Turkey Progress Report", http://ec.europa.eu/enlargement/pdf/key_documents/2014/20141008-turkey-progress-report_en.pdf

European Parliamentary Assembly (2005) Resolution 1468 on "Forced marriages and child marriages". <http://assembly.coe.int/nw/xml/XRef/Xref-XML2HTML-en.asp?fileid=17380&lang=EN>

Gender Inequality Index [GII] (2014), United Nations Development Programme [UNDP], 2014 Human Development Statistical Tables, Table 4. <http://hdr.undp.org/en/content/table-4-gender-inequality-index>

Gill, A. and Mitra-Kahn, T. (2012), Modernising the other. Assessing the ideological underpinnings of the policy discourse on forced marriage in the UK. *Policy & Politics*, 40 (1), pp.104-119.

Girls not Brides (2015a), "Child, early and forced marriage in post-2015", <http://www.girlsnotbrides.org/wp-content/uploads/2015/01/Child-early-and-forced-marriage-in-post-2015.pdf>

Girls not Brides (2015b), "A theory of Change on Child Marriage", <http://www.girlsnotbrides.org/wp-content/uploads/2014/07/Girls-Not-Brides-Theory-of-Change-on-Child-Marriage.pdf>

Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (2014), "2013 Turkey Demographic and Health Survey". Hacettepe University Institute of Population Studies, T.R. Ministry of Development and TÜBİTAK, Ankara, Turkey.

Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (2014), "Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması 2014 – Ana Rapor" (Türkçe) & "Domestic Violence against Women in Turkey 2014 - Summary Report" (İngilizce), <http://www.hips.hacettepe.edu.tr/>

Human Rights Watch (2013), "Syrian refugees struggle to protect daughters from exploitation", <http://www.hrw.org/news/2013/08/07/syrian-refugees-struggle-protect-daughters-exploitation>

International Center for Research on Women [ICRW] (2007), "How to End Child Marriage. Action Strategies for Prevention and Protection", <http://www.icrw.org/files/publications/How-to-End-Child-Marriage-Action-Strategies-for-Prevention-and-Protection-Brief.pdf>

International Center for Research on Women [ICRW] (2011), "Solutions to End Child Marriage. What the Evidence Shows", <http://www.icrw.org/files/publications/Solutions-to-End-Child-Marriage.pdf>

International Center for Research on Women [ICRW] & Plan Asia Regional Office (2013), "Asia Child Marriage Initiative: Summary of Research in Bangladesh, India and Nepal", <http://www.icrw.org/files/publications/PLAN%20ASIA%20Child%20Marriage-3%20Country%20Study.pdf>

International Federation of Human Rights [FIDH] (2012), "Violence against women in Syria: Breaking the silence", Briefing paper based on an FIDH assessment mission in Jordan in December 2012.

KADEM Kadın ve Demokrasi Derneği (2014), Erken Evlilikler Çalıştay Raporu, <http://kadem.org.tr/erken-yasta-evliliklere-karsi-mucadele/>

Kamal, M. (2012), Decline in Child Marriage and Changes in Its Effect on Reproductive Outcomes in Bangladesh, *Journal of Health Population and Nutrition*, 30(3), pp.317–330.

KAMER (2014), Rapor: <http://bianet.org/system/uploads/1/files/attachments/000/001/037/original/KAMER.docx?1389721910>

Milli Eğitim Bakanlığı (2015) Milli Eğitim İstatistikleri – Örgün Eğitim 2014/15. ISSN/ISBN: 978 – 975 - 113901 - 6

Nasrullah, M., Muazzam, S., Bhutta, Z.A. Raj, A., (2013), Girl Child Marriage and Its Effect on Fertility in Pakistan: Findings from Pakistan Demographic and Health Survey, 2006–2007, *Journal Maternal and Child Health Journal*, 18(3), pp.534-543.

Nguyen, M. C. and Wodon, Q., (2012), Measuring child marriage, *Economics Bulletin*, 32(1), pp.398-411.

Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights [OHCHR - OHCHR – BM İnsan Hakları Yüksek Komiserliği] (2011), "Practices in adopting a human rights-based approach to eliminate preventable maternal mortality and human rights", (A/HRC/18/27)

Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights [OHCHR – BM İnsan Hakları Yüksek Komiserliği] (2014), "Preventing and eliminating child, early and forced marriage", (A/HRC/26/22)

Otaran, N., Baker, Ö.E., Savaş, G., Tüzemen, E. ve Tarman, B. (2016), Toplumsal Cinsiyet Eşitliğine Duyarlı Okul Standartları Kılavuzu, Eğitimde Toplumsal Cinsiyet Eşitliğinin Geliştirilmesi Projesi (ETCEP), Milli Eğitim Bakanlığı Yayını, Ankara.

Overseas Development Institute [ODI], Department for International Development [DFID] (2014), "Early marriage and education: the complex role of social norms in shaping Ethiopian adolescent girls' lives", <http://www.odi.org/sites/odi.org.uk/files/odi-assets/publications-opinion-files/9183.pdf>

Özkazanç, A. (2010) Bilim ve Toplumsal Cinsiyet. Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi.

Phillips, R. (2012), Interventions against forced marriage: contesting hegemonic narratives and minority practices in Europe, *Gender, Place & Culture: A Journal of Feminist Geography*, 19(1), pp.21-24.

Sabbe, A., Oulami, H., Zekraoui, W., Hikmat, Hl, Temmerman, M., Leye, E., (2013), Determinants of child and forced marriage in Morocco: Stakeholder perspectives on health, policies and human rights. *International Health and Human Rights*, 13(43).

Save the Children (2014), "Child marriages double among Syria refugees in Jordan", <http://english.alarabiya.net/en/News/middle-east/2014/07/16/Child-marriages-double-among-Syria-refugees-in-Jordan-.html>

Schlecht, J ., Rowley, E. and Babirye, J. (2013), Early relationships and marriage in conflict and post-conflict settings: Vulnerability of youth in Uganda", *Reproductive Health Matters*, 21(41), pp.234–242.

TBMM Kadın Erkek Fırsat Eşitliği Komisyonu (2011), "Erken Yaşta Evlilikler Hakkında İnceleme Yapılmasına Dair Rapor", https://www.tbmm.gov.tr/komisyon/kefe/docs/komisyon_rapor.pdf

TC Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü (2008), Toplumsal Cinsiyet Eşitliği, Hazırlayan: Dr. Sarp Üner. Ankara.

The Global Gender Gap Index (2014), World Economic Forum, Key Indicators for Turkey. <http://reports.weforum.org/global-gender-gap-report-2014/economies/#economy=TUR>

Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2015), "İstatistiklerle Çocuk, 2014", ISBN 978-975-19-6341-3

Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2016), "İstatistiklerle Kadın, 2015", <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21519>

Uçan Süpürge (2012), One Size Too Big, Early and Forced Marriage. <http://girlsnotbrides.theideabureau.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2012/12/Flying-Broom-Flying-News-publication-on-Early-and-Forced-Marriage.pdf>

United Nations Children's Fund [UNICEF] (2012), "Annual Report 2012 for Turkey, CEE/CIS", http://www.unicef.org/about/annualreport/files/Turkey_COAR_2012.pdf

United Nations Children's Fund [UNICEF] (2014), 'State of the World's Children' <https://www.unicef.org/sowc2014/numbers/>

United Nations Children's Fund [UNICEF] (2014), "Ending Child Marriage: Progress and Prospects", http://www.unicef.org/media/files/Child_Marriage_Report_7_17_LR..pdf

United Nations Children's Fund [UNICEF] (2014), "UNICEF Gender Action Plan 2014-2017", (E/ICEF/2014/CRP.12)

United Nations Children's Fund [UNICEF] Turkey Country Office (2014), Situation Analysis of Children in Turkey.

United Nations General Assembly [UNGA – BM Genel Kurulu] (2014), Resolution on "child, early and forced marriage", (A/C.3/69/L.23)

United Nations Human Rights Council [BM İnsan Hakları Konseyi](2013), Resolution on "Strengthening efforts to prevent and eliminate child, early and forced marriage: Challenges, achievements, best practices and implementation gaps" (A/HRC/24/L.34)

United Nations Population Fund [UNFPA] (2012), "Marrying Too Young: End Child Marriage", <http://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/MarryingTooYoung.pdf>

United Nations Population Fund [UNFPA] (2014), "Child marriage takes a brutal toll on Syrian girls", <http://www.unfpa.org/news/child-marriage-takes-brutal-toll-syrian-girls>

United Nations Women [UN Women] (2013), "Gender Based Violence and Child Protection Among Syrian Refugees in Jordan, with a Focus on Early Marriage", <http://www.unwomen.org/~media/headquarters/attachments/sections/library/publications/2013/7/report-web%20pdf.pdf>

United Nations Women [UN Women] (2015), "A summary of the Report of the Secretary-General on the 20-year review and appraisal of the implementation of the Beijing Declaration and Platform for Action and the outcomes of the twenty-third special session of the General Assembly", (E/CN.6/2015/3), <http://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2015/02/beijing-synthesis-report>

United States Department of State, Bureau of Democracy, Human Rights and Labor (2013), "Turkey Country Report", <http://www.state.gov/documents/organization/220551.pdf>

World Health Organisation [WHO – Dünya Sağlık Örgütü] (2013), Joint news release Every Woman Every Child/Girls Not Brides/PMNCH/United Nations Foundation/UNFPA/UNICEF/UN Women/WHO/World Vision/World YWCA, http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/child_marriage_20130307/en/

Yurdakul, G. and Korteweg A.C. (2013), Gender equality and immigrant integration: Honor killing and forced marriage debates in the Netherlands, Germany, and Britain, *Women's Studies International Forum*, 41(3), pp.204–214.

Notlar

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.