



Bu proje Avrupa Birlięi ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

ODAP



Mentorluk Hizmetleri Oturumlarında Kullanılabilecek Beceri Kazandırmaya Yönelik Örnek Etkinlikler

İKG
PRO

İNSAN KAYNAKLARININ
GELİŞTİRİLMESİ
PROGRAM OTORİTESİ



eduçtrade

ep⁺sa

Mentorluk Hizmetleri Oturumlarında Kullanılabilecek Beceri Kazandırmaya Yönelik Örnek Etkinlikler

GİRİŞ

Bu kitapçık, okula devamı arttırma amacıyla okul temelli mentorluk hizmetleri sürecinin yapılandırılmasında faydalanılabilecek bazı ek bilgiler ve etkinlik örneklerini içermektedir.

Bu etkinlikler, okula devamı doğrudan ve dolaylı ilgilendiren temel beceri alanlarını geliştirmeye ve desteklemeye yönelik hazırlanmıştır. Ayrıca bu kitapçıkta, mentorluk sürecini kolaylaştırmak amacıyla bir dizi tanışma ve süreci sonlandırma etkinliklerine de yer verilmiştir. Bu etkinliklerin önemli bir bölümü hem grupla hem de bireysel olarak yürütülebilecek çalışmalardır. Örnek etkinliklerin seçiminde daha önce kullanılmış ve etkililiği sınanmış olmaları gözetilmiş olsa da okul terkinin önleme amacı ve mentorluk hizmetlerinin doğası düşünüldükçe etkinliklerde gerekli olduğu düşünülen bazı özel düzenlemeler yapılmıştır.

Mentorluk Hizmetleri Oturumlarında Kullanılabilecek Beceri Kazandırmaya Yönelik Örnek Etkinlikler Kitapçığı içinde yer alan beceri alanlarının, öğrencinin ihtiyacına uygun olarak seçimi ve mentorluk sürecinde nasıl kullanılacağına planlanmasının; mentor öğretmen, öğrencinin sınıf öğretmeni ve okul psikolojik danışmanının iş birliğinde gerçekleştirilmesi önemlidir.

Bu kitapçıkta yer alan mentorluk etkinliklerinin psikolojik danışmanlık oturumları olmadığını ve psikolojik sağaltımı hedeflemediğini burada bir kez daha hatırlatmakta fayda vardır. Psikolojik danışmanlık, sadece gerekli eğitimi almış uzmanların işidir. Öğrencinizin bu hizmete ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız okulunuzdaki psikolojik danışman ile iletişime geçmeniz gerektiğini lütfen unutmayın.

Bu konuda sizlere destek olmak amacıyla, yapılandırılmış psikolojik danışmanlık hizmetlerine ihtiyacı olan öğrencileri belirleyerek yönlendirmek için kullanabileceğiniz bazı kontrol listelerine bu kitapçığın ilk bölümünde yer verilmiştir. Bu kontrol listeleri, siz mentor öğretmenlerin öğrencilerdeki travma ve stres tepkilerini kolaylıkla belirlemelerine yardımcı olacak şekilde hazırlanmıştır. Bu formların okul psikolojik danışmanlarıyla birlikte değerlendirilmesi önemlidir. Tablo.1. ve Tablo.2.'de verilen bu formlar, ilk görüşmeden son görüşmeye kadar ihtiyaç duyulan herhangi bir zamanda kullanılabilir.

Verimli bir mentorluk süreci yaşamanız dileğiyle.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	0
BÖLÜM.1. UYGULAMA YÖNERGESİ	3
BÖLÜM.2. MENTOR-MENTİ İLETİŞİMİNİ BAŞLATMAK İÇİN UYGULANACAK ETKİNLİKLER	8
ETKİNLİK.1. TANIŞALIM MI?	8
ETKİNLİK.2. BENİM HAKKIMDA	10
ETKİNLİK.3. HOŞLANDIKLARIM VE HOŞLANMADIKLARIM	12
ETKİNLİK.4. BİRİNİ SENİN İÇİN ÖZEL KILAN ŞEYLER NELER?	13
ETKİNLİK.5. BİRBİRİMİZDEN ÖĞRENELİM	14
ETKİNLİK.6. OTOBİYOGRAFİK ŞİİR	15
ETKİNLİK.7. KAĞIT DESTESİ	16
ETKİNLİK.8. İŞTE BENİM HAYATIMIN CD'Sİ	18
BÖLÜM.3. MENTORLUK GÖRÜŞMELERİNİ PLANLAMAK İÇİN UYGULANACAK ETKİNLİKLER	19
ETKİNLİK.9. TOP 25 LİSTESİ	19
ETKİNLİK.10. HEDEFLERİM	20
BÖLÜM.4. MENTORLUK SÜRECİNDE HAFTALIK DEĞERLENDİRME İÇİN UYGULANACAK ETKİNLİKLER	21
ETKİNLİK.11. BU HAFTA NELER YAPTIM?	21
ETKİNLİK.12. KONTROL ET VE İLETİŞİM KUR	22
BÖLÜM.5. MENTORLUK SÜRECİNİ SONLANDIRIRKEN UYGULANACAK ETKİNLİKLER	23
ETKİNLİK.13. ÖĞRENDİKLERİM	23
ETKİNLİK.14. HEDİYELEŞELİM	25
ETKİNLİK.15. YUMAK AĞI	26
BÖLÜM.6. MENTİNİN İHTİYACI OLAN BECERİ ALANLARINI DESTEKLEYECEK ETKİNLİKLER	27
6.1. KENDİNİ TANIMA BECERİSİ	28
ETKİNLİK.16. ÖZGÜVEN BROŞÜRÜM	28
ETKİNLİK.17. İÇSEL KAYNAKLARIM	29
ETKİNLİK.18. KENDİNİ SEV	31
ETKİNLİK.19. GÜÇLÜ YANLARIMI BİLİYORUM	32
6.2. SORUN ÇÖZME BECERİSİ	34
ETKİNLİK.20. SORUN ÇÖZME BECERİSİ İÇİN SERBEST ÇAĞRIŞIM SORULARI	34
ETKİNLİK.21. 100 TL'NİZ VAR	35
ETKİNLİK.22. NELER YAPABİLİRİZ?	36

6.3. YARDIM ARAMA BECERİSİ	37
ETKİNLİK.23. YARDIM ELİ	37
ETKİNLİK.24. GÜVENLİK KALKANIM	38
6.4. MOTİVASYON, HEDEF KOYMA VE KARAR VERME BECERİSİ	39
ETKİNLİK.25. EYLEM PLANIM	39
ETKİNLİK.26. PLANIN NEDİR?	41
ETKİNLİK.27. GELECEĞİM	42
ETKİNLİK.28. HEDEFİME NASIL ULAŞACAĞIM?	43
ETKİNLİK.29. KARİYER KOLAJI	44
ETKİNLİK.30. BU KİŞİ NE İŞ YAPAR?	45
ETKİNLİK.31. HANGİ MESLEĞİ SEÇMELİYİM?	46
6.5. DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ	48
ETKİNLİK.32. DUYGULARI TANIMA BECERİMİZİ GÜÇLENDİRMEK	48
ETKİNLİK.33. DUYGULAR ALBÜMÜ	49
ETKİNLİK.34. KALP	50
ETKİNLİK.35. DUYGU TERMOMETRESİ	51
6.6. ÖZ BAKIM BECERİLERİ (STRES, KAYGI YÖNETİMİ VE FİZİKSEL SAĞLIĞI KORUMA)	53
ETKİNLİK.36. AĞAÇ	53
ETKİNLİK.37. RAHATLAMA KARTLARI OLUŞTURALIM	54
ETKİNLİK.38. GÜVENDE VE GÜVENDE DEĞİLKEN NELER HİSSEDERİM?	57
ETKİNLİK.39. EŞİT SÜRELİ NEFES EGZERSİZİ	59
ETKİNLİK.40. KAS GEVŞETİCİ NEFES EGZERSİZİ	60
6.7. ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİSİ	61
ETKİNLİK.41. ÇATIŞMA NEDİR?	61
ETKİNLİK.42. BİR ÇATIŞMA ÇİZ	62
6.8. SAĞLIKLI İLİŞKİLER KURMA VE SÜRDÜREBİLME BECERİSİ	63
ETKİNLİK.43. ARKADAŞ KİMDİR?	63
ETKİNLİK.44. ARKADAŞ ARANIYOR....!	64
ETKİNLİK.45. TRAFİK LAMBASI	65
6.9. ETKİLİ DERS ÇALIŞMA VE ZAMAN YÖNETİMİ BECERİSİ	67
ETKİNLİK.46. ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ	67
ETKİNLİK.47. BİNGO	69
ETKİNLİK.48. ERTELEME DAVRANIŞI VE ZAMAN YÖNETİMİ	71
KAYNAKLAR	72

BÖLÜM.1. UYGULAMA YÖNERGESİ

Bu bölümde yapılandırılmış bir mentorluk sürecini ilk kez yürütecek mentorlar için faydalı olacağı öngörülen bazı açıklamalara yer verilmiştir. Bu rehberin kullanılmasının yanı sıra menti öğrencilerinizle kurulacak etkili bir iletişimi başlatmak, sonlandırmak, süreci verimli hale getirmek ve/veya çözümünde zorlanacağınızı düşündüğünüz sorunlara yönelik okulunuzun rehberlik servिसinden alacağınız destek sürecini kapsayan tüm öneriler bu bölümde ele alınmıştır.

1.1. Mentorluk Hizmetleri Oturumlarında Kullanılabilecek Beceri Kazandırmaya Yönelik Örnek Etkinlikler Kitapçığının Kullanımı Hakkında

Giriş bölümünde aktarıldığı gibi bu kitapçığın hazırlanmasındaki temel amaç; yapılandırılmış mentorluk sürecinde sizlere destek olabilmektir. Bu kitapçıkta toplam 6 ana başlık bulunmaktadır.

Bölüm.1.Uygulama Yönergesi başlığı altında, kitapçığı nasıl kullanacağınız, menti öğrencilerinizle kuracağınız iletişim süreçlerinde dikkat edilmesi gereken bazı noktalar ve hangi durumlarda okulunuzun rehberlik servisi ile iletişime geçmeniz gerektiği konusunda bazı ipuçlarına yer verilmiştir.

Bölüm.2. Mentor Menti İletişimini Başlatmak Amacıyla Uygulanacak Etkinlikler başlığı altında, mentorluk hizmetlerinin başında menti öğrencilerinizle kuracağınız iletişimi kolaylaştıracak 8 etkinliğe yer verilmiştir.

Bölüm.3. Mentorluk Görüşmelerini Planlamak Amacıyla Uygulanacak Etkinlikler başlığı altında, menti öğrencilerinizle hangi beceri alanına yönelik çalışmanızın fayda sağlayacağına işaret eden ipuçlarını alabileceğiniz, öğrencinizi sürece dahil etmenizi ve birlikte karar almanızı destekleyecek 2 etkinliğe yer verilmiştir.

Bölüm.4. Mentorluk Sürecinde Haftalık Değerlendirmeler Yapmak Amacıyla Uygulanacak Etkinlikler başlığı altında, menti öğrencilerinizle yürüteceğiniz mentorluk çalışmalarında elde edeceğiniz sonuçlarla ilgili değerlendirmeler yapmanızı kolaylaştıracak 2 etkinliğe yer verilmiştir.

Bölüm.5. Mentorluk Sürecini Sonlandırırken Uygulanacak Etkinlikler başlığı altında, mentorluk çalışmalarını tamamlarken kullanabileceğiniz 3 etkinliğe yer verilmiştir. Bu etkinliklerin temel amacı, menti öğrencinizin sağlıklı bir bağlanma sonrası sağlıklı bir ayrılma süreci yaşamasını desteklemektir.

Bölüm.6. Mentorluk Sürecinde Mentinin İhtiyacı Olan Beceri Alanını Desteklemek Amacıyla Uygulanacak Etkinlikler başlığı altında ise menti öğrencinizin mentorluk sürecine dahil olmasının temel nedeni olan ihtiyaçlarını desteklemek amacıyla uygulanacak 33 etkinliğe yer verilmiştir. Bu bölüm, “Kendini Tanıma Becerisi”, “Sorun Çözme Becerisi”, “Yardım Arama Becerisi, Motivasyon ve Hedef Koyma ve Karar Verme Becerisi”, “Duygu Düzenleme Becerisi”, “Öz Bakım (Örneğin, stres/kaygı yönetimi, fiziksel sağlığı koruma) Becerileri”, “Çatışma Çözme Becerisi”, “Sağlıklı İlişkiler Kurma ve Sürdürebilme Becerisi” ile “Etkili Ders Çalışma ve Zaman Yönetimi Becerisi” olmak üzere 9 alt başlıktan oluşmaktadır. Her beceri alanı altında farklı sayıda örnek etkinliklere yer verilmiştir.

Kitapçıkta bulunan her bir etkinliğin künye bölümünde, o etkinlik için öngörülen süre, etkinliğin öğrenci üzerinde yaratacağı öngörülen etki, etkinlikte kullanılacak materyal listesi ve etkinlik öncesi/sırası/sonrasında size fayda sağlayacak bazı bilgi ve hatırlatmalara yer verilmiştir. Bu bölümler öğrencilerinize aktarmak için değil size kolaylık sağlaması amacıyla hazırlanmıştır.

Etkinliklerin “Uygulama Adımları” başlığı altında ise mentorluk sürecinde izleyeceğiniz yol adım adım tanımlanmıştır. Bu bölümdeki yönergelerin *İtalik* yazılan cümleleri öğrencinizle paylaşacağınız metinlere, dik harflerin kullanıldığı bölümler ise sadece sizi yönlendirmek amacıyla yazılmış yönergelere işaret etmektedir.

Mentorluk hizmetlerinin verimli bir şekilde uygulanabilmesi ve amacına ulaşabilmesi ancak sizin katkılarınızla mümkün olacaktır. Öğrencilerinizin ihtiyaç duydukları beceri alanında gelişim, dönüşüm göstermeleri, o konuya ilişkin olumlu tutum geliştirmeleri ve süreç boyunca motivasyonlarının yüksek tutulmasında sizin rolünüz çok önemlidir.

Bu nedenle kitapçığın içeriğine hâkim olmanız önerilmekte; her etkinlik öncesinde “Mentora Notlar” bölümünde yer alan önerilere bakmanız, etkinlikle ilgili materyalleri temin etmeniz, eğitim ortamını etkinliklere uygun şekilde düzenlemeniz, verilen yönergelere uymanız mentorluk sürecinin verimliliğini artıracak önemli faktörler olarak ele alınmaktadır.

Değerli emekleriniz için en içten teşekkürlerimizle.



1.2. Menti Öğrenciniz İle Etkili İletişim Kurmak ve Sürdürmek İçin Dikkat Edilmesi Gereken Bazı Noktalar

Mentorluk görüşmeleri sırasında menti öğrencinizle etkili bir iletişim kurabilmeniz için şu noktalara dikkat etmeniz önerilmektedir.

1. Mentorluk oturumlarında öğrencinizi etkili dinlemek için hazır olun. Örneğin görüşmelerinize aç, yorgun, sinirli girmemeye çalışın.
2. Öğrencinin rahatça konuşabileceği, etkinlikleri rahatça yapabileceğiniz, okul içinde güvenli bir ortam seçin.
3. Beden dilinizin çok önemli olduğunu lütfen unutmayın. Ne söylediğiniz kadar nasıl söylediğinizin de büyük önem taşıdığını hatırlayın. Görüşmeleriniz sırasında göz kontağı kurarak, ses tonunuzu ayarlamanın, öğrencinin kendini iyi hissetmesi ve size güvenmesinde büyük rol oynayacağını unutmayın.
4. Etkinlikte verilenler dışında çok fazla soru sormaktan kaçının. Sorularınızın, öğrencinin yararına ve hedef odaklı olmasına dikkat edin.
5. Görüşmelerinizde öğrencinizi yaptığı ve/veya yapmadığı hiçbir şey için yargılamayın. “Niçin/neden yaptın?” gibi öğrencinin kendisini savunma gereksinimi duyacağı sorulardan kaçın. Bunun yerine “Nasıl oldu?” gibi tanımlayıcı sorular yöneltin.
6. Üzerinde çalışacağınız sorunun adını, menti öğrencinizle birlikte koyun. Çözüm önerilerini de beraber geliştirin. Öğrencinin ancak bu şekilde sorun çözmek, kendine güvenmek gibi beceriler geliştirebileceğini ve tüm yaşamında karşılaşacağı sorunların çözümünde size ihtiyaç duymadan ilerleyebileceğini unutmayın.
7. Konuştuğunuz konuyla ilgili olarak suçlayıcı bir dil kullanmadan, konuya dair kendi dürüst düşüncelerinizi paylaşın. Geri bildirimlerinizin, suçlayıcı veya olumsuz davranışı pekiştiren geri bildirimler olmamasına dikkat edin.
8. Menti öğrencilerinizi; yaşadığı olaya farklı yönlerden bakmaya ve çözüm için yeni yollar denemeye teşvik edecek öneriler geliştirin.
9. İyi bir dinleyici olun;
 - Öğrencinin cümlesini tamamlamasını bekleyin, sözünü kesmeyin, sabırla dinleyin.
 - Empati kurarak dinlemeye özen gösterin. Öğrencinin bakış açısını anlamaya çalışın, hemen öğüt vermeyin.
 - Dinlerken menti öğrencinizin duygusunu anlamaya çalışın. “...olması, seni...hissettirmiş” gibi bir yapı kullanın. Bu sırada kendi duygu ve düşüncenizin farklı olabileceğini ancak önemli olanın, öğrencinizin bakış açısını yakalamak olduğunu unutmayın.
 - Dinlerken zaman zaman doğru anlayıp anlamadığınızı test edin. Bunun için menti öğrencinizden duyduklarınızın bir özetini yapın, “doğru anlamış mıyım?” diye sorun. Bu empatik yaklaşımın menti üzerinde olumlu bir duygu durumu yaratacağını unutmayın.
10. Sebep ne olursa olsun tartışmaya girmeyin.



1.3. Mentorluk Sürecinde Okulunuzun Rehberlik Servisinden Destek Almanız Gerektirecek Durumlar

Aşağıdaki tablolarda; menti öğrencinizin yaşadığı ve/veya yaşamakta olduğu travmatik yaşantıları nasıl fark edebileceğiniz ve öğrencinizi rehberlik servisine yönlendirmenizin uygun olacağı durumlar hakkında bazı ipuçlarına yer verilmiştir. Bu göstergeleri, menti öğrencinizin sınıf öğretmeni ve okul psikolojik danışmanı ile birlikte takip ederek, ihtiyaçlarını daha iyi tanımlayabileceğiniz ve doğru yönlendirmeler yapabileceğiniz öngörülmektedir.

Tablo.1. Travmatik Yaşantıları Olan Öğrencilerinizi Tanımaya Destek Olacak İpuçları

Akademik ipuçları	• Düşük not ortalamaları • Standart başarı testlerinden düşük puan alma • Görece olarak düşük dil becerisi (anlama ve kendini ifade etme) • Dil konuşmada problemlerin görülmesi (Kekemelik, seçici konuşmazlık vb.) • Neden-sonuç ilişkisi kurmada zorlanma • Odaklanamama sorunları • İşlem yapmada zorlanma
Davranışsal ipuçları	• Kendi kendine etrafı keşfetme ve/veya merak eksikliği • İç tepkisel ve saldırgan davranışlar • Mükemmeliyetçi olma eğiliminin yüksek olması • Asi davranışlar sergilemesi
İlişkilerde gözlenebilecek ipuçları	• Başkalarına güvenememe • Kendini ve başkalarını anlayabilmede güçlükler • Başkalarının bakış açılarını anlamada zorlanma
Duygusal duruma ilişkin ipuçları	• Duygularını kontrol edebilme ve/veya düzenleyebilmede güçlükler • Öfke patlamaları • Yüksek düzeyde kaygı • İçe kapanma

Tablo.2. Öğrencinizi Okulunuzun Rehberlik Servisine Yönlendirmenizi Gerektirebilecek Durumlar

Öğrencide ciddi, göze çarpan bir değişim gözleniyorsa (Örneğin sürekli ağlamak)
Kendisine zarar verdiğine dair belirgin durumlar varsa (Kendini kesme, intihar girişimi vb.)
Başkalarına zarar veriyorsa (Şiddet veya şiddet uygulayacağına dair bazı tehditler)
Çete bağlantılı aktivitelere katılıyorsa
Yoğun müdahaleler ve desteğe rağmen öğrenci herhangi bir gelişim göstermiyorsa
İntihara teşebbüs geçmişi varsa ve duygu durumunda, seçimlerinde ve arkadaşlıklarında hızlı değişimler meydana geliyorsa
Mantıklı düşünme becerisi düşük ve dikkatini toplamakta zorluk çekiyorsa
Kolayca değiştirilemeyen duygusal durumları varsa (Çok mutsuz, duyarsız/duygusuz vb.)
Kendini sağlıksız yöntemlerle sakinleştiriyorsa (Madde kullanımı vb.)
Fizyolojik temelli olmayan ağrıları varsa (Baş ağrıları gibi)
Travmatik olaylarla ilgili dışavurum sergiliyorsa (Resimlerinde ölümü resmediyorsa vb.)



BÖLÜM.2. MENTOR-MENTİ İLETİŞİMİNİ BAŞLATMAK AMACIYLA UYGULANACAK ETKİNLİKLER

Kılavuzun bu bölümünde; mentorluk süreci başlarken, öğrencilerinizle tanışmak için kullanabileceğiniz etkinliklere yer verilmiştir. Bu etkinlikleri, menti öğrencinizle ilk iletişimi başlatırken kullanabilirsiniz.

ETKİNLİK.1. TANIŞALIM MI?



Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi **40 dakikadır**. Grup mentorluğunda bu sürenin daha uzun olabileceğini lütfen göz önünde bulundurunuz.



- Öğrencilerin ilgi alanları, güçlü yanları, geleceğe yönelik hedef ve planları konusunda konuşabilmeleri için uygun ortamı oluşturmak.



- “Cümle Tamamlama” etkinlik formu (Öğrenci sayısı kadar)
- Kalem



MENTORA NOTLAR

- Menti öğrencinizle buluşmadan önce EK.1.’de yer alan “Cümle Tamamlama” etkinlik formunun çıktısını alın.
- Etkinliği sohbet ortamında/sözlü olarak yapmak isterseniz ortamda hem kendiniz hem de mentiniz için kâğıt/kalem bulundurmanız gerektiğini lütfen unutmayın.
- Cümle Tamamlama etkinliğini bireysel veya grup mentorluğunda kullanabilirsiniz. Ancak grup ile çalışacaksanız malzemelerinizin öğrenci sayısına eşit olması gerektiğini ve uygulama süresinin uzayabileceğini lütfen göz önünde bulundurun.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Etkinlik öncesi fotokopisini çektiğiniz “Cümle Tamamlama” etkinlik formunun birisini öğrencinize verin diğerini siz alın. Sorulara birlikte göz atmak istediğinizi belirtin.
2. Sorulardan birkaçını seçin ve öğrencinizin yanıtlamasını isteyin. Gerekirse cümleyi tamamlaması için onu cesaretlendirin.
3. Öğrencinizin verdiği cevapları not edin.
4. Sizin verdiğiniz cümleleri cevapladıktan sonra öğrencinizden sizin tamamlamanız için cümleler seçmesini isteyin. Siz de onun seçtiği cümleleri tamamlayın.
5. Her ikinizde önünüzdeki formlarda verdiğiniz yanıtları ilgili satırlara yazın.
6. Etkinliğin değerlendirme adımı aşağıdaki soruları öğrencinizle tartışın. Önce öğrencinizden yanıtları alın, zamanınız kalırsa ya da öğrenciniz talep ederse sizde kendi yanıtladığınız sorular çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıtlayın.
 - *Seni en çok şaşırtan cümleler ve cevaplar hangileri?*
 - *Tamamlamakta en çok zorlandığın cümle hangisiydi? Neden?*
 - *Seni en çok düşündüren cümle hangisiydi? Neden?*

EK.1. CÜMLE TAMAMLAMA

Ergenlik döneminde olmanın en güzel yanı_____.

Okulun en güzel yanı_____.

_____ olduğunda okulda olmaktan daha fazla keyif alıyorum.

Okulla ilgili tek bir şeyi değiştirebiliyor olsaydım, _____değiştirdim.

_____ olduğunda çok mutlu olurum.

_____ özelliğim ile gurur duyuyorum.

1 milyon dolarım olsaydı _____.

Arkadaşlarım benimle ilgili _____ düşünür.

Gelecekte kendimi yapıyorken hayal edebildiğim 3 meslek _____.

Bir sonraki mentorluk görüşmemizde _____ yapmak isterim.

Bir süper güce sahip olma şansım olsaydı _____ sahip olmayı isterdim.

Çünkü _____

Bir ünlüyle tanışabilseydim _____ ile tanışmak isterdim.

Dünyanın herhangi bir yerinde yaşayabilme hakkım olsaydı _____ yaşamak isterdim.

Benim en güçlü özelliğim _____.

ETKİNLİK.2. BENİM HAKKIMDA



Bu etkinlik için bireysel ve grup mentorluğu uygulama süresi **40 dakikadır.**



- Öğrencilerin kendilerinden bahsetmesini sağlamak ve iletişimi başlatmak.



- “Benim Hakkımda” etkinlik formu (Öğrenci sayısı kadar)
- Kalem



MENTORA NOTLAR

- Etkinlikten önce EK.2.’de yer alan “Benim Hakkımda” etkinlik formunun çıktısını alın.
- Etkinliğin değerlendirme adımında verdiğiniz ödevle ilgili konuşmak için bir sonraki görüşmede zaman ayırmayı lütfen unutmayın.



UYGULAMA ADIMLARI

- Öğrencinize “Benim Hakkımda” etkinlik kâğıdını verin ve soruların yanıtlarını aynı kutucuğun içine yazmasını isteyin.
- Verdiği yanıtlar üzerinden bir sohbet başlatın.
- Etkinliğe aşağıdaki tartışma sorularıyla devam edin. Etkinliği gruba uyguluyor iseniz farklı öğrencilerle farklı soruların yanıtları üzerinden grup sohbeti yapmaya özen gösterin.
 - Bu etkinlik sonucunda kendinle ilgili yeni bir şey fark ettin mi?*
 - Tamamlamakta en çok zorlandığın soru hangisiydi? Neden?*
 - Yanıtlamaktan en çok keyif aldığın soru hangisiydi?*
- Etkinliğin değerlendirme adımında, “Bir sonraki görüşmemize kadar zorlandığın bölümle ilgili düşünebilir misin? Bunu konuşmak, yazmak senin için nasıl daha kolay bir hale gelebilir?” diyerek oturumu sonlandırın.

EK.2. BENİM HAKKIMDA

Beni tanımlayan 10 olumlu kelime

Günlük hayatta en iyi yaptığım 4 şey

Okumaktan keyif aldığım 4 favori kitabım

Hayran olduğum 3 kişi

Yapmaktan keyif aldığım 3 aktivite

İzlemekten keyif aldığım 3 favori TV programı veya film

İnsanların benim hakkımda bilmesini istediğim 3 şey

Gelecekte yapmak istediğim 3 meslek

Hakkında daha fazla bilgi edinmek istediğim 2 konu

Okulda keyif aldığım 2 şey

Okulla ilgili zorlayıcı bulduğum 1 şey

ETKİNLİK.3. HOŞLANDIKLARIM VE HOŞLANMADIKLARIM



Bu etkinlik için bireysel ve grup mentorluğu uygulama süresi **40 dakikadır**.



- Mentor öğretmenin öğrencisini tanımasına destek olmak.
- Mentor öğretmen ile öğrenci arasında etkin iletişim kurulmasına aracılık etmek.



- Bu etkinlikte herhangi bir materyal kullanılmamaktadır.



MENTORA NOTLAR

- İlk mentorluk görüşmesinde kullanılabilecek bu etkinlik, mentor öğretmen ve menti öğrenci arasında etkin iletişim ortamı oluşturmak amacıyla tasarlanmıştır. Sohbet ortamında gerçekleştirilecek etkinlik kapsamında aşağıda yer alan soruları öğrenciniz ile karşılıklı olarak yanıtlayarak etkileşimi başlatabilirsiniz. Verdiğiniz yanıtların gerçeği yansıtması önemlidir. Öğrencinizin sizinle aktif iletişime geçmesinin ancak oluşturacağınız güven ortamında mümkün olacağını lütfen unutmayınız.
- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla “Uygulama Adımları” başlığı altında bazı sorular verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu sorular dışında sorular kullanabilir, etkinliği yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle yürütebilirsiniz.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Öğrencinize, “Birbirimizi biraz daha yakından tanımak için birazdan soracağım sorulara sırayla yanıt verelim mi? Önce sen sonra ben, hazır mısın? Başlayalım mı? Diyerek etkinliği başlatın.
2. Aşağıdaki soruları hem öğrencinize sorarak hem de kendiniz yanıtlayarak oturumu yönetin.
 - Sahip olduğun en önemli 3 güçlü özellik ne?
 - Sahip olmadığın ancak geliştirmek istediğin 3 özelliğini söyler misin? Bu özellikleri beraber çalışarak nasıl geliştirebiliriz?
 - Hobilerin ve ilgi alanların neler?
 - En sevdiğin yiyecek ne?
 - Şimdiye kadar okuduğun ve en beğendiğin kitap hangisi?
 - Vaktini en çok nerede geçirmeyi seviyorsun? Evde, okulda, dışarıda?
 - Kendinizi nasıl tanımlarsın? Dışadönük, sessiz, sosyal, mutlu, ...
 - En iyi arkadaşın kim? Bu kişiyi en iyi arkadaşın yapan özellikleri neler?
 - Dünyanın herhangi bir yerine yaşayabiliyor/gidebiliyor olsaydın nerede yaşamak/nereye gitmek isterdin? Neden?
 - Tanışmak istediğin ünlü var mı? Kim? Neden onunla tanışmak isterdin?
 - Çevren seni nasıl tanımlıyor? Böyle tanımlamakta sence haklılar mı?
3. Etkinliğin değerlendirme adımı, “Bu sohbetten ben çok keyif aldım. Seni tanımaya başladığımı düşünüyorum. Sen ne düşünüyorsun? Bu sorular yada benim verdiğim yanıtlar senin beni tanımana yardımcı oldu mu?” diye sorarak yanıtları alın. Merak ettiği başka sorular olursa sonraki oturumda üzerine konuşabileceğini söyleyerek oturumu sonlandırın.

ETKİNLİK.4. BİRİNİ SENİN İÇİN ÖZEL KILAN ŞEYLER NELER?



Bu etkinlik için bireysel ve grup mentorluğu uygulama süresi **40 dakikadır.**



- Öğrencinin saygı ve hayranlık duyduğu kişileri doğru tanımlayabilmesini desteklemek.



- Kağıt
- Kalem



MENTORA NOTLAR

- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla “Uygulama Adımları” başlığı altında bazı sorular verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu sorular dışında sorular kullanabilir, etkinliği yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle yürütebilirsiniz.
- Etkinliğin değerlendirme adımında verdiğiniz ödevle ilgili konuşmak için bir sonraki görüşmede zaman ayırmayı lütfen unutmayın.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Etkinliğe başlarken öğrencinize bir kağıt ve kalem verin. Birazdan soracağınız soruları kısaca yazarak yanıtlamasını isteyin. Yazmak istemez ise teşvik edin. Yazmanın daha sonra hem bu etkinliği hem de vardığı çıkarımları fark etmesini sağlayacağı için önemli olduğunu belirtin. Ancak sohbet için zamanı verimli kullanmanız gerektiğinden yanıtlarının kısa/özet bilgiler içermesi için hatırlatmalar yapın.
2. Soracağım soruları yanıtlamanı istiyorum diyerek aşağıdaki sorularla bir paylaşım ortamı yaratın.
 - *Hayranlık duyduğun birisi var mı? Bu kişi, aile üyelerinden biri, arkadaşlarından biri veya ünlü biri olabilir. Şimdi bu kişinin kim olduğunu önündeki kağıda yazar mısın?*
 - *Bu kişi seni kendisine hayran bırakan ne gibi özelliklere sahip?*
 - *Bu kişiyi senin için bu kadar özel kılan şey nedir?*
 - *Konuştüğümüz bu özelliklerden hangilerine sahip olmak isterdin? Sende de bulunmasını istediğin bu özellikleri listeler misin?*
3. Etkinliğin değerlendirme adımında, “Bir sonraki görüşmemize kadar listene aldığın bu özelliklerle ilgili düşünmeni istiyorum. Hangilerini gerçekleştirmenin öncelikli olduğuna karar vermeni bekliyorum. Bir de bu özelliklere sahip olmak için neler yapacağını belirlemeni rica ediyorum.” diyerek etkinliği sonlandırın.

ETKİNLİK.5. BİRBİRİMİZDEN ÖĞRENELİM



Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi **40 dakikadır**.



- Mentorluk görüşmelerinin başında ilişki kurmayı ve güven geliştirmeyi kolaylaştırmak.



- Seçeceğiniz oyuna bağlı olarak değişmektedir.



MENTORA NOTLAR

- Bu etkinliği sadece bireysel mentorlukta kullanmanız önerilmektedir.
- Bu etkinliği en az iki oturum şeklinde planlamanız önerilmektedir. İlk oturumda siz bildiğiniz bir oyunu menti öğrencinize öğretin. Sonraki görüşmenizde ise öğrencinizden bir oyun öğrenin.



UYGULAMA ADIMLARI

Öğrencinize satranç, dama veya istediği herhangi bir oyunun nasıl oynandığını öğreteceğinizi söyleyin. Bunun için var ise oyunu oynayabileceğiniz materyalleri görüşmeye getirebilir veya (çevrimiçi) farklı kaynaklardan yararlanabilirsiniz. Etkinliği bitirirken bir sonraki görüşmenizde öğrencinizin size bir oyun öğretmesini beklediğinizi ve hazırlıklı gelmesini istediğinizi söyleyin.

ETKİNLİK.6. OTOBİYOGRAFİK ŞİİR



Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi **40 dakikadır**. Grup mentorluğunda bu sürenin daha uzun olabileceğini lütfen göz önünde bulundurun.



- Mentorün, menti öğrenciyi tanıması için uygun bir zemin oluşturmak.



- Kağıt
- Kalem



MENTORA NOTLAR

- Bu etkinliği grupla çalışıyorsanız her öğrencinin şiirini dinlemek, üzerine kısa da olsa bir paylaşım ortamı yaratmak için yeterli zaman ayırdığınızdan lütfen emin olun.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Öğrencinize aşağıdaki maddeleri sırayla okuyarak, notlar almasını isteyin.
2. Bu sorulara aynı sırayla yanıt vermesini istediğinizi söyleyin.
3. Yanıtlarını tamamladığında, verdiği yanıtları kullanarak bir şiir yazmasını isteyin.
4. Şiirini size okumasını isteyin ve üzerine bir paylaşım ortamı yaratın.
5. Etkileşimi artırmak için (öğrenciniz çalışırken) siz de kendi şiirinizi oluşturarak öğrenciniz ile paylaşın.
6. Etkinliğin değerlendirme adımı, yazdığı şiirde kendisiyle ilgili yeni bir şey öğrenip öğrenmediğini sorun. Eğer öğrenmiş ise bunun ne olduğunu sizinle paylaşmasını isteyin. Aynı şekilde sizde kendinizle ilgili herhangi bir farkındalık yaşadığınız bu bilgiyi öğrencinizle paylaşmaktan çekinmeyin.

Şiir Yapısı

1. satır: Adınız
2. satır: Sizi tanımlayan 3 kelime
3. satır: Hoşlandığınız 3 şey
4. satır: Hoşlanmadığınız 3 şey
5. satır: İzlediğiniz 3 film veya okuduğunuz 3 kitap
6. satır: 3 korkunuz
7. satır: Okul ile ilgili sevdiğiniz 3 şey
8. satır: 2 hedefiniz
9. satır: Ziyaret etmek istediğiniz bir yer
10. satır: Soyadınız

ETKİNLİK.7. KAĞIT DESTESİ



Bu etkinlik için bireysel ve grup mentorluğu uygulama süresi **40 dakikadır.**



- Menti öğrenciyi tanımak.



- Kağıt Destesi etkinlik materyali (Çıktı alınmış, kesilmiş, hazırlanmış)



MENTORA NOTLAR

- Etkinlikten önce EK.3.'de verilen soruları çıktı alın ve her bir kutucuğu kağıt destesi olacak şekilde keserek hazırlayın. Bu hazırlığı kalın bir malzeme (karton gibi) ile yaparsanız kağıt destesini birden fazla oturumda kullanabileceğinizi unutmayın.
- Oyunu grupla oynuyorsanız, alınan yanıtların ve bu oturumda konuşulan her şeyin grup içinde kalması gerektiğini söyleyin ve bu kuralın uygulanması için her öğrenciden söz alın. Ayrıca verilen yanıtlara grup içinden yargılayıcı eleştiriler gelirse uygun şekilde engel olun.
- Oturum öncesinde soruları çeşitlendirmek isterseniz yeni sorular ekleyebilir veya mevcut soruları azaltabilirsiniz. Ancak hazırlayacağınız yeni sorularda olumlu ifadeler kullanmaya özen gösterin.



UYGULAMA ADIMLARI

Menti öğrencinize birbirinizi tanımak için bir oyun oynayacağınızı söyleyin. Sırayla elinizdeki kartları çekeceğinizi ve çıkan sorulara içtenlikle yanıt vereceğinizi belirtin. İlk kimin başlamasını tercih ettiğini sorun ve öncelikle sizin kart çekmenizi isterse ilk kartı çekerek, çıkan soruyu yanıtlayın. Ardından sıra sende diyerek onun da bir kart çekmesini isteyin.

EK.3. KAĞIT DESTESİ

Hangi müzik türlerini dinlemekten daha çok keyif alıyorsun? En sevdiğin sanatçı(lar) kim(ler)dir?

Gelecekte hangi mesleği seçmeyi düşünüyorsun?

Kendinde geliştirmek istediğin özellikler neler?

Kendinle gurur duyduğun en önemli özelliklerin neler?

Ailenle veya arkadaşlarınla yaşadığın, aklında kalan en sevdiğin anılarından biri nedir?

Alaaddin'in Sihirli Lambası'ndaki gibi 3 dilek hakkın olsa ne dilerdin?

Bundan 10 yıl sonra kendini nerede görmek istersin?

Gelecekte ziyaret etmek istediğin yerler var mı? Var ise, buralar nerelerdir? Buralara özellikle gitmek istemenin bir sebebi var mı?

En sevdiğin renkler hangileri? Bu renkleri neden seviyorsun? Sana ne çağrıştırdığını düşünüyorsun?

En sevdiğin yemek hangisi? Bu yemeği sevmenin arkasında sence ne var? Aroması, anısı, kokusu neyini seviyorsun?

Hobilerinden bahseder misin? Bu hobilerle ilgilenirken kendini nasıl hissediyorsun?

Hayatın üzerinde önemli etkiye sahip olan kişiler kimlerdir? Bu kişiler senin hayatında ne gibi etkiler yarattı?

ETKİNLİK.8. İŞTE BENİM HAYATIMIN CD'Sİ



Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi **40 dakikadır**.



- Öğrencinin kendisi hakkında konuşmasını sağlamak.
- Öğrencinin yetenek ve özel becerilerine ilişkin farkındalığını artırmak.



- CD kutusu
- Renkli kâğıt
- Renkli kalemler
- Yapıştırıcı



MENTORA NOTLAR

- Öğrencinizin müzikle yakın ilişkisi varsa, herhangi bir enstrüman çalıyor veya öğrenmek istiyorsa bu etkinliği tanışma etkinlikleri içinde öncelikli olarak seçebilirsiniz. Böyle bir durumda uygulama adımları ve değerlendirme sorularını öğrencinizin hayalleri/hedefleri doğrultusunda zenginleştirmeniz önerilmektedir.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Öğrencinize müzikle arasının nasıl olduğunu sorarak sohbeti başlatın.
2. Ne tür müzikler dinlediği, en sevdiği şarkıcı/bestecinin kim olduğunu sorun.
3. Daha sonra bugün kendi müzik CD'sini tasarlayabileceğini belirterek öğrenciye boş CD kutusunu ve malzemeleri verir.
4. Öğrenciye albüm ismi dâhil olmak üzere, şarkı listesi ve CD kapağı hazırlayacağını anlatın. Bu konuda tüm yaratıcılığını kullanarak kendi hayatını anlatan bir CD oluşturmasını söyleyin.
5. Öğrencinizin hazırladığı CD üzerine konuşmaya başlayın. CD kapağındaki resimler ve cümlelerin ne ifade ettiği ile ilgili sorular sorun.
6. Etkinliğin değerlendirme adımı, bu etkinlikte gelecek kariyeriyle ilgili fark ettiği yeni bir şey olup olmadığını sorun, yanıtını aldıktan sonra oturumu sonlandırın.

BÖLÜM.3. MENTORLUK GÖRÜŞMELERİNİ PLANLAMAK AMACIYLA UYGULANACAK ETKİNLİKLER

Mentorluk görüşme içeriklerinde hangi konular üzerinde durulacağı ve öğrencinin neleri başarmayı hedeflediği gibi konular, görüşmelerin planlanması aşamasında son derece önemlidir. Bu başlık altında yer alan etkinlikler, mentorluk görüşmelerinde öncelikleri belirlemek ve hangi konular üzerinde çalışılacağı konusunda menti öğrenciniz ile fikir birliğine varmanızı desteklemek amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK.9. TOP 25 LİSTESİ

 Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi 30 dakikadır.	 • Öğrencinin mentorluk görüşmeleri sonucunda neleri başarmak istediğini belirlemesi ve önceliklerinin farkına varmasına yardımcı olmak. • Mentorluk görüşmelerinin içeriğini netleştirmek ve mentinin beklentilerini yönetmek.	 • Kalem • Kağıt
---	---	--

 MENTORA NOTLAR • Mentorluk ilişkisinin başında kullanılabileceğiniz bu etkinlik sayesinde menti öğrencinizin, mentorluk görüşmeleri sonucunda neleri başarmak istediğini belirleyebileceğinizi unutmayın. Bu etkinlik sonunda elde edeceğiniz verilere dayanarak sonraki görüşmeleri planlayabilir ve mentinizin hedeflerine ulaşmasını kolaylaştırabilirsiniz.

 UYGULAMA ADIMLARI • Öğrencinizden hayatı boyunca yapmak ve/veya başarmak istediği 25 şeyin listesini yapmasını isteyin. • Hazırladığı “Top 25 Listesi” üzerinde konuşun ve mentorluk görüşmeleri sonucunda bu listede yer alan hangi şeyler üzerinde birlikte çalışabileceğinizi birlikte belirleyin. • Etkinliğin değerlendirme adımı, bir sonraki görüşmede belirlediğiniz beceri geliştirme alanıyla ilgili hazırlıklı geleceğinizi vurgulayarak oturumu sonlandırın.
--

ETKİNLİK.10. HEDEFLERİM

 Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi 30 dakikadır.	 - Öğrencinin görüşmeleri mentorluk sonucunda belirlemesini sağlamak. - Mentorluk sürecini bu hedefleri gerçekleştirmeyi kolaylaştıracak şekilde planlamak.	 - Kalem - Kağıt
---	---	--



MENTORA NOTLAR

- Bu programda önerilen mentorluk modeli, menti öğrencinin de süreçte aktif sorumluluk alması ve gelişimi için gereken durumları tanımlamasını teşvik etmektedir. Aşağıda, öğrencinizle mentorluk görüşmelerinin hedeflerini planlarken kullanabileceğiniz soru örneklerine yer verilmiştir. Bir sohbet ortamı yaratarak aşağıdaki soruların yanıtlarını mentinizden almaya çalışın. Ancak öncelikle “hedefler” ve “hayaller” üzerine kısa bir açıklama yaparak başlayın. Hedeflerin; somut tanımlanabilir, gerçekçi, ölçülebilir, kabul edilen ve zamana bağlı planlaması olan adımlar olduğunu açıklayın. Bu tanıma uygun olarak önce hayallerini paylaşması sonra da bunları hedefe çevirebilmesini destekleyecek bir sohbet başlatın.
- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla “Uygulama Adımları” başlığı altında bazı sorular verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu sorular dışında sorular kullanabilir, etkinliği yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle yürütebilirsiniz.



UYGULAMA ADIMLARI

- Öğrencinize aşağıdaki soruları sorun, yanıtlarını alın ve bir sohbet ortamı yaratarak oturumu yönetin.
 - Hayallerinden bahsettik biraz da bunları hedefe nasıl çevirebileceğini konuşalım mı? Önce mevcut durum; bana hedeflerin ilgili mevcut durumdan bahsedebilir misin?
 - Kısa vadede neyi başarmak istersin?
 - Uzun vadede neyi başarmak istersin?
 - Hedeflerin ne düzeyde gerçekçi ve ulaşılabilir?
 - Hedefine ulaşmada sana neler yardımcı olabilir?
 - Belirlediğin hedeflere ulaşmanın ne kadarı senin kontrolünde?
 - Şimdiye kadar hedefine ulaşmak için neler yaptın? Sonuçları ne oldu?
 - Hedeflerine ulaştığını nasıl anlayacaksın?
 - Hedeflerine ulaşmada yardımcı olacak başka ne gibi seçeneklerin olabilir?
 - Her bir seçeneğin avantaj ve dezavantajları ne olabilir?
 - Önce hangi seçeneği denemeyi düşünüyorsun?
 - Bu seçeneği denemen halinde hedefine ne düzeyde yaklaşabilirsin?
 - Mentorluk görüşmeleri, hedefine ulaşmada sana nasıl yardımcı olabilir?
 - Görüşmelerimizde hangi hedeflerin üzerine çalışmak istersin? İlk üç tercihin için bir sıralama yapabilir misin?
- Etkinliğin değerlendirme adımında, bir sonraki oturuma kadar 3 hayal 3 hedef belirleyerek gelmesini istediğinizi belirtin ve oturumu sonlandırın.

BÖLÜM.4. MENTORLUK SÜRECİNDE HAFTALIK DEĞERLENDİRMELER YAPMAK AMACIYLA UYGULANACAK ETKİNLİKLER

Bu başlık altında yer alan etkinliklerin amacı, öğrencilerin mentorluk sürecinde kaydettikleri ilerlemeyi takip etmenizi desteklemek ve öğrencilerin kendi gelişimlerine yönelik farkındalıklarını artırmaktır.

ETKİNLİK.11. BU HAFTA NELER YAPTIM?

 Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi 15 dakikadır.	 - Öğrencinin haftalık ilerleyişini takip ederek, gelişimi hakkında fikir sahibi olmak. - Öğrencinin kişisel gelişimine yönelik kendi farkındalığını artırmak.	 Bu etkinlikte herhangi bir materyal kullanılmamaktadır.
---	--	---



MENTORA NOTLAR

- Öğrencinizden (mümkün ise her hafta) bir önceki mentorluk görüşmesinin yapıldığı haftayı değerlendirmesini isteyin. Görüşmede aldığınız kararlar doğrultusunda o hafta öğrencinin; neler yaptığı, hedefine ulaşmak için neler yapması gerektiğine ilişkin bir farkındalık geliştirmesine yardımcı olun. Farkındalığının düşük olduğunu fark ederseniz bir önceki görüşmede aldığınız kararları hatırlatın. Bu etkinliği haftalık görüşmelerinizin ilk 10 dakikası uygulamanız gelişimi takip etmeniz açısından önemli görülmektedir.
- Arzu ederseniz uygulama sorularını bir form haline getirerek öğrenciniz için bir klasör oluşturabilir ve bu sayede tüm mentorluk sürecinin bir özetini çıkarabilirsiniz.
- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla “Uygulama Adımları” başlığı altında bazı sorular verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu sorular dışında sorular kullanabilir, etkinliği yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle yürütebilirsiniz.



UYGULAMA ADIMLARI

- Öğrencinize aşağıdaki soruları sorun, yanıtlarını alın ve bir sohbet ortamı yaratarak oturumu yönetin.
 - Bu haftan nasıl geçti?*
 - Hayatında herhangi bir değişiklik oldu mu?*
 - Bu hafta senin için özel bir an oldu mu? Anlatmak ister misin?*
 - Geçen hafta belirlediğimiz hedeflerle ilgili bu hafta neler yaptın?*
 - Seni engelleyen faktörler oldu mu?*
 - Bu hafta öğrendiğin yeni bir şey var mıydı? Var ise, bu neydi?*
 - Bu hafta kendinle ilgili yeni bir şey öğrendin mi?*
 - Bu haftanın daha iyi geçmesini sağlamak için başka neler yapabilirsin?*

ETKİNLİK.12. KONTROL ET VE İLETİŞİM KUR



Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi **30 dakikadır**.



- Öğrencinin okul terki riskine yönelik düşüncelerini sorgulamasını sağlamak.
- Okulun, öğrenci için güvenli alan haline gelmesinde mentorluk sürecinin rolünü artırmak.



- Bu etkinlikte herhangi bir materyal kullanılmamaktadır.



MENTORA NOTLAR

- Mentorluk görüşmelerinde öğrencilerin okulda yaşadığı sorunları belirleyebilmek, okula devamlarını olumsuz etkileyen faktörlerin anlaşılması açısından önem taşır. Aşağıda yer alan soruları, öğrencinize haftalık görüşmeleriniz esnasında sorabilir ve okula devamsızlık ve okul terki riskine sebep olan faktörleri belirleyebilirsiniz. Ayrıca okulun, öğrencinizin hayatında ne gibi bir etkiye sahip olduğunu anlama fırsatı elde edebilirsiniz.
- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla “Uygulama Adımları” başlığı altında bazı sorular verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu sorular dışında sorular kullanabilir, etkinliği yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle yürütebilirsiniz.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Öğrencinize aşağıdaki soruları sorun, yanıtlarını alın ve bir sohbet ortamı yaratarak oturumu yönetin.
 - Geçtiğimiz haftadan bu yana nasılsın?
 - Geçtiğimiz haftadan bu yana okulda yaşadığın ve bana anlatmak istediğin olaylar var mı?
 - (Öğrencinizin belirli günlerde okula gelmediğini veya geç geldiğini gözlemlediyseniz) Geçtiğimiz hafta bazı günler okula gelmediğini/geç geldiğini görüyorum. O günlerde neler olduğu hakkında konuşmak ister misin? Yaşadığın bu sorunların çözümü için neler yapabiliriz? Okula devamını artırmak için ne yapmamız sana yardımcı olurdu?
 - Bu hafta okulda seni zorlayan ne gibi olaylar oldu?
 - Okulda herhangi bir öğretmen veya arkadaşınla yaşadığın olumsuz bir durum oldu mu? Olduysa neler olduğunu anlatmak ister misin?
 - Bunlardan hangisi üzerine konuşmak istersin?
 - Hadi gel bu sorun ile ilgili neler yapabileceğimizi düşünelim.
 - Bu sorun ile baş etmeni kolaylaştıracak neler yapabilirsin?
 - Bahsettiğin bu yollardan hangisini uygulayabilirsin?
 - Gelecek hafta bu çözümü uygulayabilir misin?
 - Bu hafta okulda seni mutlu eden ne gibi şeyler oldu?

BÖLÜM.5. MENTORLUK SÜRECİNİ SONLANDIRIRKEN UYGULANACAK ETKİNLİKLER

Bu başlık altında yer alan etkinliklerin amacı, mentorluk görüşmelerinin sonunda öğrencilerin kazanımlarını yeniden değerlendirmelerini sağlamak, mentorluk sürecinin etkisini artırmayı destekleyecek bir bitiş sürecini desteklemektir.

ETKİNLİK.13. ÖĞRENDİKLERİM



Bu etkinlik sadece grup mentorluğunda kullanılmaktadır ve süresi **40 dakikadır**.



- Öğrencilerin mentorluk görüşmelerinin sonunda sağlıklı bir şekilde veda etmesini sağlamak.



- “Öğrendiklerim Çemberi” etkinlik formu (Öğrenci sayısı kadar)
- Kalem
- Kağıt



MENTORA NOTLAR

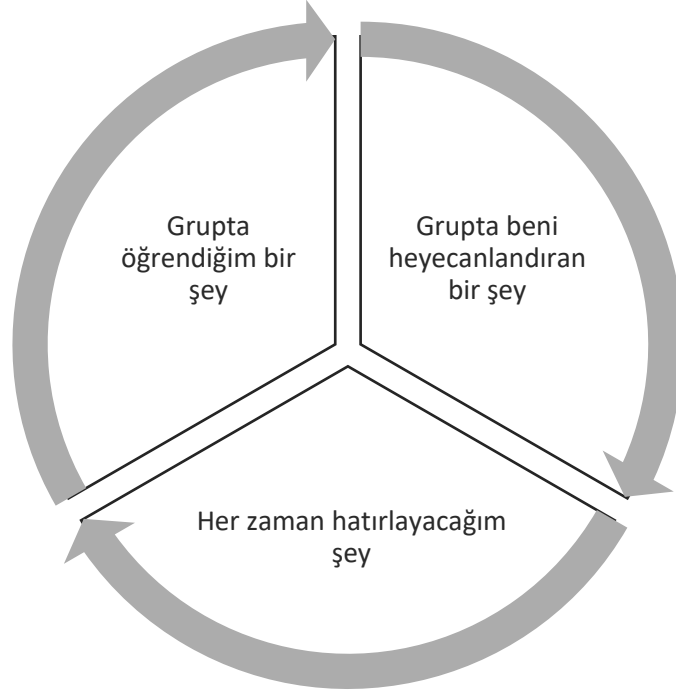
- Oturumdan önce EK.4.’de yer alan Öğrendiklerim Çemberi etkinlik formunun çıktısını (öğrenci sayısı kadar) alın. Eğer çıktı almakla ilgili bir sınırlılığınız varsa bu görseli öğrencilerinize çizdirebileceğinizi unutmayın.
- Mentorluk görüşmelerinin sona erdiği oturumda uygulayabileceğiniz bu etkinliği grupla çalışmanız daha verimli sonuçlar verecektir. Bunun bir veda etkinliği olmadığı sadece bir dönemin değerlendirmesi olduğuna vurgu yaparak başlayın. Öğrencilerinizin desteğinizi kaybettiğini düşünmemeleri için bu paylaşım önemli görülmektedir.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Menti öğrencilerinize EK.4.’de bulunan ve oturumdan önce çıktısını aldığınız “Öğrendiklerim” etkinlik formunu dağıtın veya bu görseli A4 kağıda çizmelerini isteyin.
2. Üç bölüme ayrılmış bu çemberin üstüne sırasıyla; grupta öğrendiği bir şey, grupta onu heyecanlandıran bir anı ve bu çalışmalara dair her zaman hatırlayacağı bir şey yazmalarını isteyin.
3. Her öğrencinin çemberini tamamladığından emin olun.
4. Daha sonra herkesin yazdıklarını sırayla alarak, üzerine bir paylaşım grubu oluşturun.
5. Etkinliğin değerlendirme adımı, bunun bir veda değil geçen süreci değerlendirmek için araç olduğunu vurgulayarak oturumu sonlandırın.

EK.4. ÖĞRENDİKLERİM ÇEMBERİ



ETKİNLİK.14. HEDİYELEŞELİM



Bu etkinlik sadece grup mentorluğunda kullanılmaktadır ve süresi **40 dakikadır**.



- Öğrencilerin mentorluk görüşmelerinin sonunda sağlıklı bir şekilde veda etmesini sağlamak.



- Kâğıt
- Renkli kalemler



MENTORA NOTLAR

- Bu etkinlikte, her öğrencinin hediye paketi aldığından ve verdiğiinden lütfen emin olun.
- Oturum sonunda alacağınız geribildirimlerin olumlu mesajlar içermesi zorunluluğunu grupla mutlaka paylaşın.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Etkinliğe, mentorluk sürecini sonlandırmadan önce grup üyelerinin birbirlerine hediye vermelerini istediğinizi söyleyin.
2. Her öğrenciye boş bir kâğıt ve renkli kalemler verin.
3. Her öğrencinin hediye vermek istediği arkadaşını seçmesini isteyin.
4. Daha sonra seçilen arkadaşları için bir hediye paketi hazırlamalarını ve paketi olabildiğince süslemelerini istediğinizi söyleyin.
5. İçi boş ama paketi süslü, hayali hediyeleri seçtikleri arkadaşlarına vermelerini ve hediyelerinin ne olduğunu, neden bu hediye seçtiklerini anlatmalarını isteyin.
6. Etkinliğin değerlendirme adımı, herkesin tek bir kelime ile aldığı hediyeyle duyduğu memnuniyeti ya da duygularını ifade etmesini isteyin, iyi dileklerle etkinliği sonlandırın.

ETKİNLİK.15. YUMAK AĞI



Bu etkinlik sadece grup mentorluğunda kullanılmaktadır ve süresi **40 dakikadır**.



- Öğrencilerin mentorluk görüşmelerinin sonunda size ve birbirlerine sağlıklı bir şekilde veda etmesini sağlamak.



- İp yumağı
- Makas



MENTORA NOTLAR

- Etkinliğin sonunda ipi keserken, hayatımız boyunca içinde bulunduğumuz tüm gruplardan, temas ettiğimiz tüm insanlardan öğrenmemiz gereken deneyimleri edindiğimizi vurgulayın. İletişimde olduğumuz bu kişi ve grupların bir kısmının ömür boyu yakınımızda olacağını bir kısmının ise yerini yenilerinin alacağını hatırlatın.
- Böyle bakıldığında aslında her sonun aslında yeni bir başlangıç olduğunu belirtin ve bu konuyla ilgili konuşmak isteyen varsa söz verin.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Öğrencilerin ayakta, belirli aralıklarla durduğu bir daire oluşturun.
2. Dairede sizde yerinizi alın ve birazdan bir grup çalışması yapacağınızı iletin.
3. İp yumağını elinizde tutun, parmağınıza bir iki kez dolayın ve şu yönergeyi verin; *“Şimdi sizlerle bir grup etkinliği yapacağız. Bu yumağı bir ucunu gördüğünüz gibi elime dolayarak/bırakmadan birisine atacağım. Ama atmadan önce yani yumak elimde iken bu gruptan edindiğim bir deneyim/aniyi anlatacağım. Tek kural bu anının olumlu mesajlar içermesi, bana o anda da şu an anlatırken de iyi hissettirmesi. Hazırsanız başlıyorum”* diyerek gruptan edindiğiniz olumlu bir duygu/aniyi sözlü olarak paylaşın.
4. Paylaşımınız bittikten sonra (bir ağ oluşturabilmek amacıyla tercihen karşınızda bulunan bir öğrencinize) yumağı atın. Bir ucu elinizde olduğu için ipin aranızda gergin durması gerektiğini unutmayın.
5. Herkesin paylaşım yaptıktan sonra ipin ucunu kendisinde tutarak yumağı bir başka arkadaşına atmasını söyleyin.
6. Yumağın sizin başlattığınız kurallar çerçevesinde tüm grup üyelerine ulaştığından ve eline alan her öğrencinin, mentorluk hizmetinden yararlandığı bu süreçte kendileri hakkında öğrendiği, gurur duyduğu ve/veya akıllarında kalan olumlu bir şeyi paylaştıklarından emin olun.
7. Bu şekilde tüm öğrenciler paylaşım yaptıktan sonra yumağın bir ağ oluşturduğunu göreceksiniz. Bu aşamada, öğrencilerin bu grupta edindikleri deneyimleri ve güzel anları bir kez daha (toparlayarak) vurgulayın.
8. Ardından ağı kesin ve öğrencilerin her birinde bu grubu hatırlatması amacıyla bir ip parçası kalmasını sağlayın.
9. İyi dileklerle etkinliği sonlandırın.

BÖLÜM.6. MENTORLUK SÜRECİNDE MENTİNİN İHTİYACI OLAN BECERİ ALANINI DESTEKLEMENİN AMACIYLA UYGULANACAK ETKİNLİKLER

Bu bölümde, mentorluk hizmeti alan öğrencilerin ihtiyacı olan beceri alanlarının desteklenmesi hedeflenmiştir. Okula devamı artırmada etkili olacağı öngörülen beceri alanları;

1. Kendini Tanıma Becerisi
2. Sorun Çözme Becerisi
3. Yardım Arama Becerisi
4. Motivasyon ve Hedef Koyma ve Karar Verme Becerisi
5. Duygu Düzenleme Becerisi
6. Öz Bakım (Örneğin, stres/kaygı yönetimi, fiziksel sağlığı koruma) Becerileri
7. Çatışma Çözme Becerisi
8. Sağlıklı İlişkiler Kurma ve Sürdürebilme Becerisi
9. Etkili Ders Çalışma ve Zaman Yönetimi Becerisi olmak üzere dokuz ana başlıkta ele alınmış ve her beceri alanında farklı etkinliklere yer verilmiştir.

Yukarıdaki bölümlerde verilen; mentorluk sürecinin başında kullanabileceğiniz etkinliklerle menti öğrencinizin ihtiyaçlarını belirlemeniz ve bu bölümdeki etkinliklerden destek alarak ilgili beceri alanının gelişimine katkıda bulunmanız beklenmektedir. İhtiyacın belirlenmesi sürecinde okulunuzun rehber öğretmeni ve/veya menti öğrencinizin sınıf öğretmeni ile iletişimde olmanız önerilmektedir.

6.1. Kendini Tanıma Becerisi

Bu başlık altında yer alan etkinliklerin amacı, öğrencilerin ilgi alanları, değerleri, kişilik özellikleri, becerileri ve yeteneklerini keşfederek, kendilerini tanımalarını desteklemektir.

ETKİNLİK.16. ÖZGÜVEN BROŞÜRÜM



Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi **40 dakikadır**. Grup mentorluğunda bu sürenin daha uzun olabileceğini lütfen göz önünde bulundurunuz.



- Öğrencinin güçlü yanlarını fark etmesini sağlamak ve öz güvenini desteklemek.



- Kağıt
- Renkli kalemler
- Makas



MENTORA NOTLAR

- Etkinliğin ilk adımı olan broşürün katlama yönergesini, yaparak göstermeniz önerilmektedir. Bir A4 kağıdı eşit genişlikte olacak şekilde üçe bölmeniz ve iki kıvrımlı broşür haline getirmeniz, öğrencilerinizin ilk adımı anlamalarını kolaylaştıracaktır. Ayrıca okulunuzda yakın zamanda kullanılmış bir broşürden örnek verebilir ve/veya oturuma gelirken yanınızda benzer bir broşür getirebilirsiniz.
- Eğer etkinliği grupta çalışıyor iseniz oturum sonunda tüm öğrencilerin broşürlerini paylaştıklarından emin olmalısınız. Gerek duyarsanız öğrencilerin broşürlerinde yer alan ortak yönleri dikkat çekebilirsiniz.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Öğrencilere verdiğiniz A4 kâğıdı üçe katlayarak kâğıdı broşür haline getirmelerini isteyin.
2. Broşürün ön yüzüne isimlerini yazmalarını isteyin.
3. Broşürün dış yüzünü diledikleri gibi tasarlayabileceklerini iletin.
4. Broşürün içi konusunda ise, aşağıdaki sorulardan yardım alabileceklerini söyleyin. Bu soruları yanıtlarken slogan, kısaltma, akrostiş kullanabileceklerini de ekleyin.
 - Çevremdeki insanların bende gördükleri en iyi özellik
 - Bana göre en güçlü olduğum özellik
 - Başardığım için kendimle gurur duyduğum an
 - Yapmaktan en keyif aldığım aktivite
 - Okulda en başarılı olduğum dersler
 - Beni güldüren şeyler
 - Kendimi iyi hissetmek için yaptıklarım
5. Etkinlik tamamlandığında öğrenci ile broşürü üzerinden bir sohbet başlatın. Bu özelliklerinden hangilerini daha önce farkında olduğunu sorun ve yeni fark ettiği özelliklerine vurgu yapın.
6. Öğrencinin geçmiş başarılarını ve karşılaştığı zorluklarla baş etmede bu özelliklerinden hangilerinden faydalanabileceği hakkında düşünmesini ve paylaşmasını isteyerek, oturumu sonlandırın.

ETKİNLİK.17. İÇSEL KAYNAKLARIM

 Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi 40 dakikadır. Grup mentorluğunda bu sürenin daha uzun olabileceğini lütfen göz önünde bulundurun.	 • Öğrencinin içsel kaynaklarını keşfetmesini sağlamak. • Keşfettikleri bu içsel kaynakları karşılaştıkları sorunların çözümünde kullanabilmelerini desteklemek.	 • Karakter güçleri kartları (Çıktı alınmış, kesilmiş, hazırlanmış)
---	--	--



MENTORA NOTLAR

- Etkinlik öncesinde karakter kartlarını, çıktı alarak ve keserek hazırlayın.
- EK.5.'de bulunan kartları mentorluk sürecinin başında, kalın bir materyalden hazırlamanız durumunda birden fazla kez kullanabileceğinizi unutmayın.
- Öğrencinizin seçtiği karakter kartlarındaki güç ile sorunları nasıl çözeceğini açıklamasını istediğiniz bölümde; zorlanıyor ise örnek verin. Örneğin; *"Seçtiğin karakter güçleri Öğrenme Sevgisi, İyilikseverlik, Merak. Merak gücünü hedeflerine ulaşmaya çalışırken neler yapabileceğini öğrenmede; iyilikseverlik gücünü kendinin ve başkalarının ihtiyaçlarını fark etmede; öğrenme sevgisi gücünü ise yeni şeyler öğrenmede kullanabilirsin"* diyerek yönlendirme yapın.
- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla "Uygulama Adımları" başlığı altında bazı sorular verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu sorular dışında sorular kullanabilir, etkinliği yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle yürütebilirsiniz.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Yanınızda getirdiğiniz karakter güçleri kartlarını menti öğrencinizle aranızda bulunan masaya dizin.
2. Menti öğrencinizin bu "karakter güçleri kartları"ndan 3 tane seçmesini isteyin.
3. Seçtiği karakter kartlarındaki gücü, karşılaştığı sorunların çözümünde nasıl kullanabileceğini açıklamasını isteyin.
4. Öğrencinizin sorun ve seçtiği güç alanı ile çözüm önerilerini detaylı olarak almaya çalışın.
5. Sohbeti derinleştirmek için aşağıdaki sorulardan yararlanın.
 - *Kişisel güçlerini kullandığını fark ettiğin durumlar var mı? Var ise, bunlar neler?*
 - *Kişisel güçlerini kullanmayı unuttuğun durumlar var mı? Bu tür durumlarda güçlerinden nasıl faydalanabilirsin?*
 - *Kişisel güçlerini kullanmanı engelleyen/engellenebilecek durumlar neler olabilir?*
 - *Kişisel güçlerini kullanman durumunda hayatında neleri değiştirebilirsin?*
6. Etkinliğin sonunda; sahip olduğumuz içsel kaynaklarımızla her türlü sorunun üstesinden gelebileceğimize vurgu yapın. Bunun için ihtiyacımız olan tek şeyin kendimizi iyi tanımak, güçlü yönlerimizi bilmek ve harekete geçirmek olduğunu söyleyerek oturumu sonlandırın.

EK.5. KARAKTER GÜÇLERİ KARTLARI

YARATICILIK	MERAK	ÖĞRENME SEVGİSİ
AÇIK FİKİRLİLİK	BAKIŞ AÇISI	CESUR OLMA
SEBATKARLIK	DÜRÜSTLÜK	YAŞAM COŞKUSU
SOSYAL ZEKÂ	ÖĞRENME SEVGİSİ	SEVGİ
İYİLİKSEVERLİK	LİDERLİK	VATANDAŞLIK
AFFEDİCİLİK	ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK	ÖZ DENETİM
İHTİYATLI OLMA	ŞÜKRAN DUYMA	UMUT
MİZAH	MANEVİYAT	Eklemek istediğiniz karakter gücü varsa yeni kartlar oluşturabilirsiniz.

ETKİNLİK.18. KENDİNİ SEV

 Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi 40 dakikadır. Grup mentorluğunda bu sürenin daha uzun olabileceğini lütfen göz önünde bulundurun.	 • Öğrencilerin öz güvenini geliştirmek. • Öğrencilerin sahip oldukları olumlu özellikleri fark etmelerini sağlamak.	 • Her öğrencinin kendi fotoğrafı • Kağıt • Karton • Boya kalemi • Yapışkanlı kâğıt • Simli kalemler • Yapıştırıcı
---	--	---



MENTORA NOTLAR

- Menti öğrencinizin fotoğrafını, okuldaki dosyasından renkli fotokopi ile çıktı alabilir veya öğrenciden kendisini temsil eden bir resim çizmesini isteyebilirsiniz.
- Etkinliğin değerlendirme adımıyla verdiğiniz ödevle ilgili konuşmak için bir sonraki görüşmede zaman ayırmayı lütfen unutmayın.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Cep telefonunuz veya bilgisayardan konu ile ilgili bir müzik açın. Örneğin, Nil Karaibrahimgil'in "Seviyorum Sevmiyorum" adlı şarkısı çalarken menti öğrencinizle etkinlik hakkında kısa bir bilgi paylaşın.
2. Kendini özel hissettiğin bir an hatırlamanı istiyorum diyerek oturumu başlatın. Öğrencinizin o anı hatırlaması için biraz zaman verin. Anlatacağı anı dinleyin ve konuyu derinleştirmek amacıyla aşağıdaki soruları sorun.
 - *O an sana özel olduğunu hissettiren bir söz/ifade mi yoksa o sözü söyleyen kişi hakkındaki düşüncelerin mi? Ne dersin?*
 - *Biri sana iltifat ettiğinde ya da özel olduğunu söylediğinde ne hissedersin?*
 - *Hepimiz özeli ve biricimiz, farklı özelliklerimiz, farklı yeteneklerimiz ve güçlü yönlerimiz var. Her zaman bunlar hakkında konuşmadığımızı biliyorum. Hatta güçlü ve olumlu yönlerimize değil, daha çok başarısızlıklarımızı ya da eksik yönlerimizi konuşmaya vakit ayırıyoruz. Bugün biraz farklı bir şey yapacağız ve kendimizle ilgili güzel şeylerden oluşan bir poster oluşturacağız.*
3. Öncelikle bir liste yapmasını istediğinizi söyleyin. Bu listede; kendisinin en sevdiği 3 özelliğini, çevresindeki kişilerin onunla ilgili düşündüğü 3 olumlu özelliğini ve kendisiyle gurur duyduğu 3 anıyı yazmasını isteyin.
4. Öğrencinize yanınızda getirdiğiniz etkinlik materyallerini verin.
5. Menti öğrencinizin kendi fotoğrafı ve kendisi ile ilgili yazdığı listeyi içeren küçük bir poster hazırlaması isteyin.
6. Poster tamamlandığında üzerine kısa bir sohbet başlatın. Bu özelliklerinin hep onunla olduğunu hatırlatın. Bu çalışmadan önce bu özelliklerini hatırlamanın neden zor olduğunu düşünmesi için bir hafta süresi olduğunu hatırlatın. Bir sonraki etkinlik başlamadan önce bu sorunun yanıtıyla ilgili geri mutlaka dönüt alın.

ETKİNLİK.19. GÜÇLÜ YANLARIMI BİLİYORUM



Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi **40 dakikadır**. Grup mentorluğunda bu sürenin daha uzun olabileceğini lütfen göz önünde bulundurun.



- Öğrencilerin sahip oldukları güçlü yanlarını fark etmelerini sağlamak.



- “Güçlü Yanlarımı Biliyorum” etkinlik formu
- Kalem



MENTORA NOTLAR

- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla “Uygulama Adımları” başlığı altında bazı sorular verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu sorular dışında sorular kullanabilir, etkinliği yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle yürütebilirsiniz.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Menti öğrencinize aşağıdaki açıklamayı özetleyerek, etkinliği başlatın.
“Güçlü yönlerimizi bilmek, öz farkındalığımızı ve öz güvenimizi geliştirmenin önemli bir parçasıdır. Kendimiz hakkında ne kadar çok şey bilirsek, geleceğimiz hakkında karar verme yeteneğimiz de o kadar artar. Güçlü yönlerimizi keşfetmek ve geliştirmek, karşımıza çıkacak fırsatları etkili bir şekilde değerlendirmemize ve zorlukların üstesinden gelmemize yardımcı olur. Bu etkinliğimiz ile hâlihazırda sahip olduğun becerileri belirleyeceğiz ve geliştirmenin yollarını konuşacağız olur mu?”
2. Öğrencinize ‘Güçlü Yönlerim Etkinlik formunu verin ve doldurmasını isteyin.
3. Formu doldururken zorlandığını fark ederseniz öğrencinize açılım yapacak sorularla destek olun.
4. Etkinliğin değerlendirme adımı, aşağıdaki soruları sorun, yanıtları alın ve oturumu sonlandırın.
 - Yanıtlamakta en çok zorlandığın soru hangisiydi? Neden?
 - Yanıtlamayı en kolay bulduğun soru hangisiydi? Neden?
 - Cevapların arasında seni şaşırtan şeyler oldu mu? Neden?
 - Kendinle ilgili yeni bir şey öğrendin mi? Evet ise, ne öğrendin?

EK.6. GÜÇLÜ YANLARIMI BİLİYORUM ETKİNLİK FORMU

Bir başkasına öğretebileceğin 2 şey

Günlük hayatta en iyi yaptığın 4 şey

Senin için önemli olan 2 şey

Seni tanımlayan 5 olumlu kelime

Yapmaktan keyif aldığın 2 aktivite

Sana destek olan ve iyi hissettiren 2 kişi

6.2. Sorun Çözme Becerisi

Bu başlık altında yer alan etkinliklerin amacı, öğrencilerin karşılaştıkları zorluklarla, güçlü yanları ve kaynaklarını kullanarak nasıl baş edebileceklerine ilişkin bir yol haritası oluşturmalarını sağlamaktır.

ETKİNLİK.20. SORUN ÇÖZME BECERİSİ İÇİN SERBEST ÇAĞRIŞIM SORULARI



Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi **30 dakikadır**.



- Öğrencilerin karşılaştıkları sorunları çözmek için kendilerine özgü bir yol haritası geliştirmelerine yönelik farkındalık oluşturmak.



- Bu etkinlikte herhangi bir materyal kullanılmamaktadır.



MENTORA NOTLAR

- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla “Uygulama Adımları” başlığı altında bazı sorular verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu sorular dışında sorular kullanabilir, etkinliği yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle yürütebilirsiniz.



UYGULAMA ADIMLARI

Sorun Çözme Becerisi Serbest Çağrışım Soruları

- Okula devamını ve akademik başarını olumsuz etkileyen, çözmek istediğin bir konu var mı? Var ise benimle paylaşabilir misin?
- Bahsettiğin konulardan hangisinin çözümü için birlikte çalışabiliriz?
- Bu sorunun çözümü için nelere ihtiyacın var?
- Sorunun çözümü için sana nasıl yardımcı olabilirim?
- Sorunun çözümü için sen neler yapabilirsin?
- İlk adım olarak, belirlediğin bu yollardan hangisini ve nasıl uygulayarak başlayalım?

ETKİNLİK.21. 100 TL’NİZ VAR



Bu etkinlik için grup mentorluğu uygulama süresi **40 dakikadır**.



- Öğrencilerin sorun çözme becerilerini geliştirmek.



- Kâğıt
- Kalem
- Market broşürleri
- Mağaza katalogları vb.



MENTORA NOTLAR

- Bu etkinliği sadece grup mentorliğinde kullanmanız önerilmektedir. Bireysel mentorlukta de uygulanabileceğini ancak sorun çözerken konsensüs oluşturma becerisiyle ilgili sürecin eksik kalacağını lütfen unutmayın.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Grubun 100 TL parası olduğunu söyleyin.
2. Gruptaki herkesin hem çok aç olduğunu, bu para ile hem karınlarını doyurmak hem de çok sevdikleri ortak bir arkadaşlarına doğum günü hediyesi almak istediklerini ekleyin.
3. Bu arada paranın nasıl harcanacağına ancak tam konsensüs (tüm üyelerin ortak kararı) ile karar verilebileceğini ekleyin.
4. Gruba 20 dakika süre verin ve ortak kararlar belirledikleri alışveriş listesi üzerine grup tartışması başlatın.
5. Etkinliğin değerlendirme adımı, konsensüs ile alınan kararların birden fazla bakış açısı barındırdığı için daha güçlü bir doğruluk payına sahip olduğunu vurgulayın. Varsa grup üyelerinin görüşlerini alarak oturumu sonlandırın.

ETKİNLİK.22. NELER YAPABİLİRİZ?



Bu etkinlik için grup mentorluğu uygulama süresi **40 dakikadır**.



• Öğrencilerin sorun çözme becerilerini geliştirmek.



• Kalem
• Kağıt



MENTORA NOTLAR

- Bu etkinliği sadece grup mentorliğinde kullanabileceğinizi lütfen unutmayın.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Her öğrenciye birer kâğıt dağıtın.
2. Öğrencilerden, bu kâğıdın bir yüzüne kendilerini rahatsız eden, sıkıntı veren ve üzen herhangi bir sorun yazmalarını isteyin.
3. Kağıtlara isim yazmalarına gerek olmadığını vurgulayın.
4. Kağıtları toplayın, karıştırın.
5. Grubunuzu 2'şer kişilik küçük gruplara ayırın.
6. Her gruba sahibi belirsiz olan sorun kâğıtlarından eşit sayıda dağıtın.
7. Gruplardan; kâğıtta yazılı olan sorunun kime ait olduğunu tahmin etmeye çalışmadan çözüm önerilerini listelemelerini isteyin.
8. Grupların buldukları çözüm önerilerini paylaşacağınız bir tartışma ortamı yaratın.
9. Etkinliğin değerlendirme adımında, sorunların çözümü için farklı bakış açılarına ihtiyacımız olduğunu; bunu bazen kendi kendimize bazen de çevremizdeki kişilerle yapabileceğimizi ekleyerek oturumu sonlandırın.

6.3. Yardım Arama Becerisi

Bu başlık altında yer alan etkinliklerin amacı, öğrencilerin karşılaştıkları zorluklar karşısında yardım alabilecekleri kişi ve kaynakları fark edebilmelerini desteklemektir.

ETKİNLİK.23. YARDIM ELİ

 Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi 40 dakikadır.	 Öğrencilerin zor durumlarda yardımına başvurabilecekleri kişileri fark etmelerini sağlamak.	 - Kâğıt - Boya kalemleri
---	---	---



MENTORA NOTLAR

- Etkinliğe başlarken olumlu/olumsuz tüm duyguların normal olduğunu vurgulayan bir giriş konuşması yapın. Gerekliğini düşünüyorsanız bu konuşmayı oturumdan önce hazırlayın ve öğrencinizle bir sohbet ortamı yaratarak paylaşın.
- Etkinliğin değerlendirme adımı verdiğiniz ödevle ilgili konuşmak için bir sonraki görüşmede zaman ayırmayı lütfen unutmayın.



UYGULAMA ADIMLARI

- Öğrencinize, kendisini kötü hissettiğinde bu duyguyla baş edebilmek için ne(ler) yaptığını sorun.
- Sorunuzu yanıtlamakta güçlük çektiğini fark ederseniz; *“Sevdiğin, güvendiğin birisiyle konuşmak, oyun oynamak, uyumak, koşmak, televizyon seyretmek, kitap okumak, dua etmek, büyüklerden sizi korkutan şeylerle ilgili bilgi almak vb.”* diye örnekler verin.
- Yaşadığımız bir güçlüğün üstesinden gelmek için bulduğumuz yöntemlerin herkes için farklılaşabileceğini vurgulayın. Bazı insanlar sorunu ve potansiyel çözüm yollarını birileriyle konuşmak isterken bazılarının içe kapanarak kendi başına çözümler üretmeye eğilimli olabileceğini vurgulayın. Dolayısıyla herkesin kendisine iyi gelen yolu/yöntemi keşfetmesinin önemli olduğunu söyleyin.
- Öğrencinize bir kâğıt verin ve bu kâğıda kendi elini çizmesini isteyin.
- Çizdiği el resminin her parmağına, kendisine zor zamanlarda yardımcı olabileceğini düşündüğü bir kişinin ismini yazmasını isteyin. Öğrencinizin yazacak kişi bulmakta güçlük çektiğini fark ederseniz sizin adınızı yazabileceğini söyleyin.
- Daha sonra kâğıdın boş kalan yerlerine (el ayası ya da el figürünün dışında kalan alanlar olabilir) sıkıntılı olduğunda kendisini rahatlatan etkinlikleri yazmasını/resmini çizmesini isteyin. Eğer isterse kendisine iyi gelen sloganları, önerileri, ifadeleri de yazabileceğini iletin.
- Öğrenciniz çalışmayı tamamladıktan sonra resmin üzerine bir sohbet başlatın.
- Buraya yazdığın kişi(ler) ve bulduğun yöntemleri çeşitlendirmeni istesem ikinci çemberde kimleri ve hangi yöntemleri dahil edebilirsin? Bu sorunun yanıtını bu hafta düşünmeni istiyorum. Önümüzdeki hafta oturuma başlarken bununla ilgili kısa bir sohbet yapacağız diyerek etkinliği sonlandırın.

ETKİNLİK.24. GÜVENLİK KALKANIM



Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi **40 dakikadır**.



- Öğrencilerin kendilerini güvende hissettiren kişileri fark etmelerini sağlamak.



- Büyük fon kartonu
- Renkli keçeli kalem
- Makas
- Pergel



MENTORA NOTLAR

- Öğrenci resim çizmek istemez ise verdiğiniz yönergeyi, bir daire çizerek ve içine yazı yazarak da tamamlayabileceğini söyleyebilirsiniz.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Yanınızda getirdiğiniz etkinlik malzemelerini öğrencinize verin.
2. Fon kartonuna pergel ile geniş bir daire çizmesini ve bunun bir güvenlik kalkanı olduğunu hayal etmesini isteyin.
3. Şimdi de çizdiği bu güvenlik kalkanına;
 - Kendisini güvende hissetmek için sahip olduğu kişilik özellikleri
 - Kendisini güvende hissetmesini destekleyen kişileri
 - Sahip olduğu diğer güvenli alanları yazı ya da görselle yansıtmalarını isteyin. Güvenlik kalkanını, istediği gibi dekore edebileceğini belirtin.
4. Etkinlik sırasında öğrencinizle sohbet edin ve güvenlik kalkanına işaretlediği özellikleri, güvenli alanında hissettiği kişileri ve alanları hakkında sorular sorun.
5. Öğrenciniz çalışmayı tamamladıktan sonra etkinlik süresince konuştuğunuz konular üzerinden kısa bir değerlendirme yaparak oturumu bitirin.

6.4. Motivasyon/Hedef Koyma ve Karar Verme Becerisi

Bu başlık altında yer alan etkinliklerin amacı, öğrencilerin hedef belirleme, belirledikleri bu hedeflere ulaşmak için planlama yapma ve bu süreçte hareket kabiliyetlerini destekleyecek motivasyonu nasıl koruyacaklarına ilişkin farkındalık geliştirmelerini sağlamaktır.

ETKİNLİK.25. EYLEM PLANIM

 Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi 60 dakikadır. Grup mentorluğunda bu sürenin daha uzun olabileceğini lütfen göz önünde bulundurun.	 Öğrencinin kendisine bir hedef belirlemesini sağlamak ve bu hedefe ulaşmak için gerekli olan adımları tanımlamasına yardımcı olmak.	 “Hedeflerim” etkinlik formu - Kalem
---	---	--



MENTORA NOTLAR

- Etkinliğe başlarken öğrenciniz ile hayaller ve hedefler arasındaki farkı açıklayan kısa bir sohbet yapın.
- EK.7.’de bulunan “Hedeflerim” etkinlik formunun çıktısını oturumdan önce (çalışacağınız öğrenci sayısı kadar) almayı unutmayın. Çıktı almak sizin için sınırlılıklar içeriyor ise tabloyu öğrencinize hazırlatabilirsiniz ancak bu süreyi zaman planınıza yansıtmamız gerektiğini lütfen göz önünde bulundurun.



UYGULAMA ADIMLARI

- Etkinliğe, “*Bu görüşmemizde hayaller ve hedefler üzerine bir çalışma yapacağız. Biraz önce konuştuğumuz gibi hayallerin gerçek olması için önce hedeflerimizi belirlemeli sonra da bu hedeflere bizi ulaştıracak bir eylem planı hazırlamalıyız*” diyerek kısa bir açıklama ile başlayın.
- Öğrencinize “Hedeflerim” etkinlik formunu verin ve yakın zamanda gerçekleşmesinin önemli olduğunu düşündüğü 3 hedefini belirlemesini isteyin.
- Öncelikle belirlediği hedeflerin, hayal cümlesi olmadığından emin olmak için öğrencinizle sözlü bir değerlendirme yapın.
- Ardından birlikte belirlediğiniz 3 hedefi “Hedeflerim” etkinlik formuna yazmasını isteyin.
- Sonraki adımda ise öğrencinizin yazdığı bu 3 hedefe ulaşmak için neler yapması gerektiğini beraberce tanımlayın.
- Etkinlik formu tamamlandıktan sonra bu 3 hedef ve çıkardığınız eylem planını gerçekleştirmek için kolaylaştırıcı ve zorlayıcı faktörlerin neler olabileceğini sorun.
- Zorlayıcı faktörlere odaklanın ve alternatif çözüm önerilerini öğrencinize buldurun. Desteğe ihtiyaç duyduğunu fark ederseniz örnekler vererek yapıcı düşünmesini destekleyin.
- Etkinlik formuna son halini verdikten sonra bunu odasına/evine/kitapları arasında bir yere koymasını ve süreci izlemesini istediğini belirtin.
- Eylem planının işlerliğini birlikte takip edeceğinizi vurgulayarak oturumu sonlandırın.

EK.7. “HEDEFLERİM” ETKİNLİK FORMU

Birinci Hedefim:	İkinci Hedefim:	Üçüncü Hedefim:
Bu hedefe ulaşmak için atmam gereken adımlar:	Bu hedefe ulaşmak için atmam gereken adımlar:	Bu hedefe ulaşmak için atmam gereken adımlar:
Hedefime ulaştığımı nasıl anlayacağım?	Hedefime ulaştığımı nasıl anlayacağım?	Hedefime ulaştığımı nasıl anlayacağım?

ETKİNLİK.26. PLANIN NEDİR?

 Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi 40 dakikadır. Grup mentorluğunda bu sürenin daha uzun olabileceğini lütfen göz önünde bulundurun.	 Öğrencinin kendisine bir hedef belirlemesini sağlamak ve bu hedefe ulaşmak için gerekli olan adımları tanımlamasına yardımcı olmak.	 - Kâğıt - Kalem
---	---	--



MENTORA NOTLAR

- Öğrencinizi rahat edeceği bir yere oturtun ve karşısına geçerek sıcak bir sohbet başlatın.
- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla “Uygulama Adımları” başlığı altında bazı sorular verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu sorular dışında sorular kullanabilir, etkinliği yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle yürütebilirsiniz.
- Bu etkinliği grup mentorluğunda kullanıyor iseniz öğrencilerinizin daire ya da U düzeninde, birbirlerini görebilecek şekilde oturmalarını sağlayın.



UYGULAMA ADIMLARI

- Hedefin kısa bir açıklamasını yapın, hayaller ile arasındaki farkı açıklayın.
- Kısa ve uzun vadeli hedeflerin ne demek olduğunu açıklayın ve örnek verin. Kısa vadeli hedeflere; yakın zamandaki sınavlardan iyi notlar almak, sınıf geçmek, uzun vadeli hedeflere ise seçtiği meslekte başarılı bir iş insanı olmak, gelişmek istediği alanda doktora yapmak gibi örnekler verin.
- Kısa ve uzun vadede gerçekleştirmek istediği hedeflerin neler olduğunu sorun ve bir sohbet başlatın. Bu sohbeti grup ile yapıyorsanız notlar alın ve her öğrencinize hedefleri üzerinden, düşünmesini sağlayacak, derinleştirici sorular sorun.
- Aşağıdaki soruları kullanarak öğrencinizin belirlediği hedefi, mümkün olduğunca netleştirmesine yardımcı olun.
 - Bu hedefi sence ne kadar sürede gerçekleştirebilirsin?*
 - Bu hedefe ulaşman için atman gereken adımlar neler?*
 - Bu hedefe ulaşman için kısa vadede yapabileceğin neler var?*
 - Hedefine ulaşırken sana yardımcı olabilecek ne tür kaynakların var?*
- Etkinliğin değerlendirme aşamasında hedeflere ulaşmak için bir plan yapmak, bu planı gerçekleştirirken keşfedeceğimiz zorlayıcı faktörleri bulmak, bunları hafifletmenin hatta ortadan kaldırmanın yollarını bulduktan sonra planımızı revize ederek yeniden yola koyulmanın önemine vurgu yaparak oturumu sonlandırın. Öğrencinizin zorlayıcı faktörlere yönelik bir açılıma ihtiyacı olduğunu düşünürseniz; sonraki oturuma kadar kendisini hedeflerine ulaşmak konusunda en çok neyin zorladığını bulmasını isteyin. Bir sonraki oturum başlarken öğrencinizin bu konuyla ilgili düşüncelerini almayı ve geribildirim vermeyi unutmayın.

ETKİNLİK.27. GELECEĞİM



Bu etkinlik için grup mentorluğu uygulama süresi **40 dakikadır**.



- Öğrencinin kendisine bir hedef belirlemesini sağlamak ve bu hedefe ulaşmak için gerekli olan adımları tanımlamasına yardımcı olmak.



- Kâğıt
- Renkli kalemler



MENTORA NOTLAR

- Bu etkinliği sadece grup mentorluğunda kullanmanız ve öğrencilerinizle daire ya da U düzeninde, birbirinizi görecektir şekilde oturma önerilmektedir.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Bu oturumda öğrencilerinize, bugün ve gelecek üzerine neler düşündükleri, neler hedeflediklerini konuşmak üzere bir araya geldiğinizi söyleyin.
2. Öncelikle gelecekle ilgili bir düşünceye sahip olup olmadıklarını, hayaller kurup kurmadıklarını sorun.
3. Düşünmediğini, hayal kurmadığını söyleyenler için 5 dakikalık bir zaman ayırın ve vereceğiniz örnekler doğrultusunda geleceğe dair düşünceleri için teşvik edin.
4. Sonraki adımda sakın bir ses tonuyla şu yönergeyi verin; *“Bu etkinliğimizde sizlerle geleceğe ilişkin hayallerinizi konuşacağız. Şimdi rahat bir pozisyonda oturun ve derin nefes alın, gözlerinizi kapatın. Kendinizi bundan 5 yıl sonra nerede görüyorsunuz? Neler yapıyorsunuz? Neredesiniz? Çevrenizde kim(ler) var? Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Hangi mesleği yapıyorsunuz veya hangi meslek için eğitim alıyorsunuz? Hazır olunca yavaşça gözlerinizi açın.”*
5. Öğrenciler gözlerini açtıktan sonra her birine birer kâğıt-kalem dağıtın ve şu yönergeyi paylaşın: *“Size verdiğim kâğıdı 2 ayrı sütuna ayırın. Bir sütuna şimdiki halinizi çizin. Kaçınıcı sınıfta olduğunuzu, neler yaptığınızı yazın. İkinci sütuna ise bundan 5 yıl sonra kendinizi nerede hayal ettiğinizi, o ortamda kendinizi nasıl hissettiğinizi, neler yaptığınızı temsil eden bir resim çizin. Resmin güzel olup olmaması hiç önemli değil. Önemli olan gelecekte kendinizi nerede gördüğünüzü yazı ve/veya görselle ifade edebilmemiz.”*
6. Öğrenciler çizimlerini tamamladıktan sonra gönüllü öğrencilerden başlayarak hayallerini paylaşmalarını isteyin.
7. Etkinliği aşağıdaki soruları tartışarak sonlandırın.
 - Geleceğinizi hayal etmek size nasıl hissettirdi?
 - Hayallerinize ulaşmak için nelere ihtiyacınız var?
 - Hayallerinize ulaşmak için kimlerden yardım alabilirsiniz?
8. Öğrencilere hazırladıkları bu resimleri, evde, okulda herhangi bir yere asabileceklerini veya yanlarında taşıyabileceklerini söyleyerek oturumu sonlandırın.

ETKİNLİK.28. HEDEFİME NASIL ULAŞACAĞIM?



Bu etkinlik için grup mentorluğu uygulama süresi **40 dakikadır**.



- Öğrencilerin hedeflerine nasıl ulaşacakları konusunda somut bir yol haritası edinmelerini sağlamak.
- Hedeflerine ulaşmada kaynaklarını nasıl harekete geçirebileceklerine ilişkin farkındalık geliştirmelerine yardımcı olmak.



- Kâğıt (Tercihen A3 boyutunda)
- Renkli kalemler



MENTORA NOTLAR

- Bu etkinliği sadece grup mentorluğunda kullanmanız ve öğrencilerinizle daire ya da U düzeninde, birbirinizi görecektir.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Öğrencilerinize etkinlik materyali olarak birer kâğıt dağıtın.
2. Renkli kalemleri herkesin ulaşabileceği bir yere (bir kâğıt bardak içine alarak vb.) koyun.
3. Öğrencilere şu yönergeyi vererek oturumu başlatın *"Bugün sizlerle hedeflerimize nasıl ulaşabileceğimizi ve bu hedeflere ulaşırken hangi kaynaklardan faydalanabileceğimizi konuşacağız. Öncelikle sizlere verdiğim kâğıdın sağına hedefinizi yazın. Ardından soluna kendinizi temsil eden bir görsel çizin. Çöp adam da olabilir"*.
4. *"Şimdi de sizlerden hedefinize doğru ilerlerken karşılaşılabileceğiniz zorlukları, hedefiniz ile aranızdaki bu yola yazmanızı istiyorum. Hedefinize ulaşırken ne gibi engellerle karşılaşabilirsiniz?"* diyerek yeni bir yönlendirme yapın.
5. Verdiğiniz yönergelerle uygun olarak çalışmalarını tamamlamaları için öğrencilere zaman verin ve onlar engellerini yazarken sizde bir yandan grupla sohbet edin.
6. Ardından *"Bu zorlukları aşmanıza yardımcı olacak ne gibi güçlü özellikleriniz var? Bunları düşünün ve çalışma kâğıdınıza bu özelliklerinizi yazın. Özelliklerinizi yazdıktan sonra dışarıdan ne gibi destek kaynaklarınız olduğunu da düşünün ve bunları da yazın"* deyin.
7. Gruptaki herkesin çalışmasını tamamladığından emin olduğunuzda gönüllü öğrencilerden başlayarak hedeflerinin neler olduğunu, ne gibi engellerle karşılaşılabileceklerini ve bunları aşmak için neler yapabileceklerini grupla paylaşımlarını isteyin.
8. Etkinliğin değerlendirme aşamasında, bu etkinlikte kendileri (özellikle olumlu özellikleri) ile ilgili yeni neler fark ettiklerini sorun. Öğrencilerden gelen yanıtları alın ve güçlü yanlarınıza odaklanmanın hedeflerimize ulaşmada önemli bir role sahip olduğunu vurgulayarak oturumu sonlandırın.

ETKİNLİK.29. KARIYER KOLAJI



Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi **40 dakikadır**.



- Öğrencilerin, üniversiteye gitmeyi bir gerçeklik haline getirmek için ne yapmaları gerektiğini ve üniversite diplomasıyla neler başarabileceklerini anlamalarına yardımcı olmak.



- Kolaj şablonu
- Kağıt
- Renkli kalemler
- Dergiler
- Makas
- Yapıştırıcı



MENTORA NOTLAR

- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla “Uygulama Adımları” başlığı altında bazı sorular verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu sorular dışında sorular kullanabilir, etkinliği yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle yürütebilirsiniz.
- Üniversite ile ilgili soruları yönlendirirken kendi üniversite döneminizden söz edebilir, hedeflediği üniversiteye dair bilgi sahibi iseniz bu bilgileri öğrencinizle paylaşabilirsiniz.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Aşağıdaki soruları öğrencinizle tartışın ve vereceği yanıtlarını ona verdiğiniz kâğıda not etmesini isteyin.
 - *Okul senin için ne ifade ediyor?*
 - *Okuldaki hangi dersler kariyer hedeflerine ulaşmana yardımcı olabilir? En az üç dersin adını listeler misin?*
 - *En sevdiğin ders dışı etkinlik/okul sonrası yapmaktan keyif aldığın etkinlikler neler? En az üç tane listeler misin?*
 - *Hangi üniversiteye gitmek istiyorsun? Neden o üniversiteyi seçtin? Gitmek istediğin üniversitenin (ve mümkünse bölümün) adını listene ekler misin?*
 - *İş yaşamında nasıl bir kariyer hedefliyorsun? Bitireceğin bu üniversite/bölüm kariyer hedefini sence nasıl destekleyecek?*
 - *Kariyerinde ulaşmak istediğin noktaya geldin. Nerede, nasıl bir hayat yaşamak istiyorsun? Hedeflediğin bu kenti yaz. Sürmek istediğin hayata dair notlarını da listenin altına yaz lütfen.*
2. Öğrencinizin, dergilerde bulduğu görselleri kullanarak yukarıdaki tartışma sorularına verdiği yanıtları görsel olarak temsil etmesini ve bir kolaj oluşturmasını isteyin.
3. Kolaj tamamlandıktan sonra yaptığınız çalışma üzerinden öğrencinizle bir değerlendirme yapın.

ETKİNLİK.30. BU KİŞİ NE İŞ YAPAR?

 Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi 40 dakikadır.	 Öğrencinin ilgilendiği meslek konusunda ayrıntılı bilgi edinmesini sağlamak.	 - Kâğıt - Kalem
---	--	--



MENTORA NOTLAR

- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla “Uygulama Adımları” başlığı altında bazı sorular verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu sorular dışında sorular kullanabilir, etkinliği yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle yürütebilirsiniz.
- Öğrencinizin özel yetenek, beceri ve hedefleri doğrultusunda sohbeti uygun gördüğünüz şekilde yürütebilir ve yanıtını bilmediği sorular için (istediği bölümün hangi üniversitelerde olduğu gibi) birlikte araştırma yapabilirsiniz.



UYGULAMA ADIMLARI

- Öğrencinize bir kâğıt ve kalem verin. Gelecekte hangi meslek veya meslekler ile ilgilenmeyi düşündüğünü sorun.
- Öğrenciden yanıtını not etmesini isteyin. Ardından aşağıdaki soruları sorarak ve birlikte cevaplandırarak bu mesleği edinmek için öğrencinin neler yapabileceğini netleştirmesini sağlayın.
 - Gelecekte yapmak istediğin meslek nedir?
 - Bu mesleği neden yapmak istiyorsun?
 - Bu mesleği yapan kişiler nerelerde çalışıyorlar?
 - Bu mesleği yapan kişilerin ne gibi sorumlulukları var?
 - Genelde günün hangi saatleri arasında çalışıyorlar?
 - Bu mesleğe sahip olmak için hangi bölümü okumak gerekiyor? Bu bölüm hangi üniversitelerde var?
 - Okulda aldığın hangi dersler bu meslek ile ilgili?
 - Bu mesleği yapan kişilerin aylık kazancı ne kadar?
- Etkinliğin değerlendirme adımında, kendi kişiliğiniz ve öğretmenlik mesleği hakkında düşündüklerinizi öğrencinizle paylaşın. Kişilerin bütün hayatı boyunca kol kola yürüyecekleri mesleklerini seçerken yetenek, beceri ve taleplerine uygun karar vermelerinin önemini vurgulayarak oturumu sonlandırın.

ETKİNLİK.31. HANGİ MESLEĞİ SEÇMELİYİM?



Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi **40 dakikadır**.



- Öğrencinin kendisine uygun meslek dallarının neler olduğunu belirlemesini sağlamak.



- “Hangi Mesleği Seçmeliyim?” etkinlik formu
- Kalem



MENTORA NOTLAR

- Oturumdan önce EK.8.’de yer alan “Hangi Mesleği Seçmeliyim?” etkinlik formunun çıktısını almayı unutmayın. Çıktı almakla ilgili bir sınırlılığınız varsa etkinlik sırasında maddeleri tek tek öğrencinize okuyabilir ve seçtiği maddeleri kağıda yazmasını isteyebilirsiniz. Ancak form üzerinden çalışmasının daha verimli olacağını lütfen unutmayın.
- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla “Uygulama Adımları” başlığı altında bazı sorular verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu sorular dışında sorular kullanabilir, etkinliği yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle yürütebilirsiniz.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Öğrencinize ‘Hangi Mesleği Seçmeliyim?’ etkinlik formunu ve bir kalem verin.
2. Formda, bir iş yaparken kendisine uygun olduğunu düşündüğü alanları (ortam-kışı-durum sütunlarında yer alan) işaretlemesini isteyin.
3. Öğrenciniz bir yandan etkinlik formunu doldururken diğer yandan da ilgi alanları ve gelecekte yapmayı planladığı meslek dalları üzerine sohbet edin.
4. Liste tamamlandığında aşağıda yer alan sorular üzerinden bir paylaşım yapın.
 - Çalışmaktan keyif alacağınız yerler içerisinde seçtiğin ortam, kışı ve durum sütunlarından en öncelikli 5 tanesini daire içine al.
 - Senin için önemli olan ancak bu listede yer almayan diğer ortam, kışı ve durumlar varsa onları da bu listeye ekle ve en tercih ettiğinden daha az tercih ettiğine doğru sırala.
 - Bu seçimlerine uygun olacağını düşündüğün işleri yaz.
5. Etkinliğin değerlendirme oturumunda öğrencinizden, kendisi için uygun olduğunu düşündüğü mesleğe yönelik bir araştırma yapmasını isteyin. Sonraki oturumda bununla ilgili kısa da olsa zaman ayırmak istediğinizi vurgulayarak oturumu sonlandırın.

EK.8. “HANGİ MESLEĞİ SEÇMELİYİM?” ETKİNLİK FORMU

Çalışmaktan keyif alacağım ortam	Çalışmaktan keyif alacağım kişiler	Çalışmaktan keyif alacağım durum
• Dış mekânda • Şehirde • Ormanda • Denizde • Yer altında • Seyahat ederek • Havada • Evde • İç mekânlarda • Bir araç sürerken • Ofiste • Masa başında • Oturarak • Ayakta • Yürürken ya da hareket ederken • Bir ekipman taşıırken • Bilgisayar başında • Büyük açık bir alanda • Küçük bir alanda • Sessiz bir alanda • Gürültülü bir alanda	• Yalnız • Bir ekip arkadaşı ile • Takım ile • Diğer yetişkinler ile • Çocuklar ile • Hayvanlar ile	• El aletleri ile • Makineler ile • Rakamlar ile • Bilgisayar ile • Rahat kıyafetler ile • Resmî kıyafetler ile

6.5. Duygu Düzenleme Becerisi

Bu başlık altında yer alan etkinliklerin amacı, öğrencilerin stresli durumlar karşısında ortaya çıkan duygularına ilişkin farkındalık geliştirmelerine destek olmaktır.

ETKİNLİK.32. DUYGULARI TANIMA BECERİMİZİ GÜÇLENDİRMEK



Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi **40 dakikadır**.



- Stres yaratan yaşam deneyimleri sebebiyle ortaya çıkan tepkiler ile baş etmeyi kolaylaştıracak beceriler tanımlamak ve geliştirmek.



- Kağıt
- Kalem



MENTORA NOTLAR

- Bu etkinliğe başlarken; olumlu/olumsuz tüm duyguların normal olduğunu vurgulamanız önerilmektedir. Bu etkinliğin amacının duygularımızı değil geliştirdiğimiz bu duygular nedeniyle olaylara verdiğimiz tepkilerin gözden geçirilmesini hedeflediğini açıklamanız önemlidir.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Öğrencinizden, oturuma geldiği o anda hissettiği duyguyu paylaşmasını isteyin. Paylaştığı durum duygu değil de bir ihtiyaç veya düşünce ise ikisi arasındaki farkı örnekle açıklayın. Örneğin; “karnım aç” derse bunun bir duygu değil ihtiyaç olduğunu, buraya gelirken tüm arkadaşlarının ona ters ters baktığını söylerse bunun da bir düşünce olduğunu vurgulayın. Bu durumlar için duygusunu sorgulamasını sağlayacak sorularla doğru yanıtı bulmasını destekleyin. Bulamazsa “karnın aç olduğu için mutsuz olabilir misin? diyerek mutluluğun bir duygu olduğunu söyleyin. Ya da arkadaşlarının ona ters ters bakmalarından duyduğu “yalnızlık/dışlanmışlık” hissini bir duygu olduğunu belirtin.
2. Bu örnekler ışığında hangi ortamlarda strese girmesine neden olan, bazı olumsuz duygular yaşadığını sorun. Düşünmesi için biraz zaman verin. Aile, arkadaşlar, diğer çevre ile ilişkilerinde strese neden olan duygu durumları hakkında farkındalık kazanmasını sağlayın.
3. Aşağıdaki soruları kullanarak, duygularını kontrol etmek için kullandığı yöntemleri bulmasını destekleyin. Bu yöntemlerin (herhangi bir şiddet unsuru içermiyorsa) doğru veya yanlış olarak değerlendirilemeyeceğini sadece işe yarayıp yaramadığını gözden geçirmenin uygun olacağını söyleyin.
 - Stresli durumlarda ve/veya sonrasında ortaya çıkan olumsuz duyguların ile baş etmek için neler yapıyorsunuz?
 - Kullandığın bu baş etme stratejileri sana yardımcı oluyor mu?
 - Bu duygularla baş etmek için başka neler yapabilirsin?
4. Bu paylaşımın ardından en sık yaşadığı stres odağının ne olduğunu sorun ve kağıda yazmasını isteyin.
5. Sonra sayfayı ortadan ikiye bölmelerini ve onu strese sokan bu durumla ilgili denediği ve işe yaramadığını düşündüğü stratejiyi diğer tarafa ile deneyebileceğini öngördüğü yöntemi yazmasını isteyin.
6. Etkinliğin değerlendirme adımı; verdiğimiz her tepkinin duygularımızla ilgili olduğunu ancak tepkilerimizin suçlusunun duygularımız olmadığını bir kez daha vurgulayın. İşe yaramadığını düşündüğümüz bir stratejiyi yeniden yeniden uygulamak yerine duygu düzenleme becerimizi geliştirmek ve kendimize iyi gelecek yol ve yöntemi bulmanın stresle mücadelede en doğru yöntem olduğunu belirterek oturumu sonlandırın.

ETKİNLİK.33. DUYGULAR ALBÜMÜ



Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi **40 dakikadır**.



- Öğrencilerin duygularını doğru tanımlamalarını desteklemek.



- Kâğıt
- Renkli kalemler



MENTORA NOTLAR

- Öğrenci olumsuz bir duygunun albümünü yapmak isterse müdahale etmeyin, öğrencinizi tanımak için bunu bir fırsat olarak değerlendirin. Etkinliğin ilgili adımında neden bu duyguyu seçtiğini, bu duyguyla baş etmek için ne tür kaynaklarının olduğunu ve bu destek sürecinde sizin yapabileceğiniz bir şey olup olmadığını sorun. Sonraki mentorluk oturumlarında öğrencinizin bu olumsuz duygu ile ilgili yaşadığı durumlara karşı daha fazla duyarlılık geliştirmeniz gerektiğini lütfen unutmayın.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Etkinliğe başlarken duygu, düşünce ve ihtiyaçların ayrı ayrı tanımlara sahip olduğunu ancak çoğumuzun içinde bulunduğu durumu değerlendirirken doğru tanımlamalar yapamadığını vurgulayarak oturumu başlatın.
2. Öğrencinize etkinlik materyallerini (kağıt ve renkli kalemler) verin.
3. *Ardından “Verdiğim kâğıtlara hayalindeki şarkıcıyı çizmeni istiyorum. Ama bu sıradan bir şarkıcı olmayacak. Çizeceğin şarkıcı bir duygu olacak. Örneğin, “mutluluk” bir müzik albümü çıkarıyor olsaydı ne gibi şarkılar hazırlardı, bunu düşün ve albüm kapağını ona uygun tasarla. Ardından bu albümün içinde yer alan beş tane şarkı ismi bulmanı istiyorum. Tabii ki bu şarkı isimlerinin hepsi seçtiğin duyguyla ilgili olacak. Örneğin, mutluluğun şarkılardan birinin ismi “Mutluluktan Havalara Uçuyorum” olabilir. Sende başka isimler bulabilirsin hatırlaman gereken tek şey; bu albümü çıkaran şarkıcının, albümde yer alan şarkıların mutlaka bir duygusu içermesi gerektiğini unutmamalısın”* dedikten sonra soru varsa alın.
4. Çalışmayı tamamladıktan sonra öğrencinizden albüm kapağını tanıtmasını isteyin.
5. Etkinliğin değerlendirme adımında öğrencinize, neden o duyguyu seçtiği, bu duyguyu yönetmekte yaşadığı güçlükleri ya da bu duyguyu en çok ne zamanlar yaşadığını paylaşması için sorular sorun. Aldığınız yanıtlarla ilgili paylaşımlarınızı yaparak oturumu sonlandırın.

ETKİNLİK.34. KALP



Bu etkinlik için grup mentorluğu uygulama süresi **30 dakikadır.**



- Öğrencilerin, incitici ve olumsuz söylemlerin etkisi konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamak.



- Kâğıt
- Renkli kalemler



MENTORA NOTLAR

- Bu etkinliği grup mentorluğunda kullanmanız önerilmektedir. Uygulama sırasında daire veya U şeklinde bir oturma düzenini tercih etmeniz grup üyelerinin birbirini görmesi ve sürecin etkileşim içinde ilerlemesi açısından önemli görülmektedir.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Öğrencilere kâğıt ve kalem verin. Kâğıda kalplerini temsil eden bir görsel çizimlerini söyleyin.
2. *"Başkalarının yaptığı ne gibi davranışlar veya söylediği ne gibi sözler sizi incitiyor?"* diye sorun. Yanıtlarını alın.
3. Her kırıcı söz veya davranış için kâğıt kalplerini katlamalarını söyleyin.
4. Ardından *"Başkalarının ne gibi davranışları veya ne gibi sözleri size kendinizi daha iyi hissettiriyor?"* diye sorun.
5. Kendilerini iyi hissettiren her bir eylem için kalplerini açmalarını söyleyin.
6. Kalpler tamamen açıldığında öğrencinize ne gördüklerini sorun. Kalplerini tamamen açmalarına rağmen kat izlerinin olduğunu göreceksiniz.
7. Yaşanan incitici şeylerin sonsuza kadar sürmediğini, hatta daha iyi hissetmelerine yardımcı olacak bazı güzel şeylerin bile olduğunu, incitici bir şey yapıldığında veya söylendiğinde ortaya çıkan kötü hissin daha uzun süre hissedilebildiğini ve hâlâ hatırlanabildiğini açıklayın. Ancak kırıcı bir eylem veya söylenen bir kelimeyi tamamen geri almanın mümkün olmadığını vurgulayın. Buna rağmen kendimizi affettirmek veya karşımızdakileri affetmek için her zaman yapabileceğimiz şeyler olduğunu söyleyin.
8. Öğrencilere kalplerine kendilerini iyi hissettiren ve üzüntüleri ile baş etmelerini kolaylaştıran eylemlerin resmini çizmelerini ve onlara iyi hissettiren sözleri yazmalarını söyleyin.
9. Gönüllü öğrencilerden başlayarak kalplerini paylaşmalarını isteyin.

ETKİNLİK.35. DUYGU TERMOMETRESİ

 Bu etkinlik için grup mentorluğu uygulama süresi 40 dakikadır.	 Öğrencilerin olumsuz duygularla baş etmelerini kolaylaştıracak becerileri tanımlamalarını desteklemek.	 “Duygu Termometresi” etkinlik formu (Öğrenci sayısı kadar) - Renkli kalemler
--	--	---



MENTORA NOTLAR

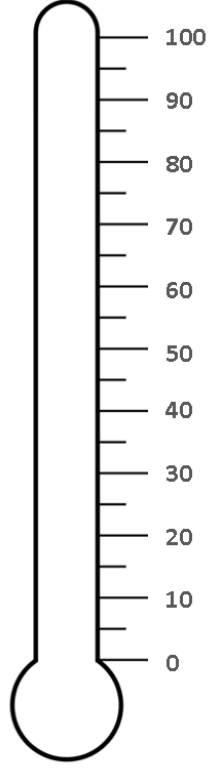
- EK.9.’da yer alan “Duygu Termometresi” etkinlik formunu oturumdan önce (öğrenci sayısı kadar) çıktı almayı unutmayın.
- Bu etkinliği grup mentorluğunda kullanmanız önerilmektedir. Uygulama sırasında daire veya U şeklinde bir oturma düzenini tercih etmeniz grup üyelerinin birbirini görmesi ve sürecin etkileşim içinde ilerlemesi açısından önemli görülmektedir.



UYGULAMA ADIMLARI

- Öğrencinize, duyguları anlamak ve duygularla baş edebilmek için bir etkinlik yapacağınızı söyleyin ve *“Bildiğiniz gibi termetreleri hava sıcaklığını ölçmek için kullanırız. Hava sıcaklığı arttıkça, termometre içerisindeki sıvı yukarı çıkar ve hava soğudukça da aşağı iner. Böylece hava sıcaklığının kaç derece olduğunu anlarız. Şimdi, aynı havanın sıcaklığına göre yukarı ya da aşağı doğru giden bu termometre gibi biz de duygularımız için bir termometre yapacağız. Termometremiz, hissettiğimiz tüm duyguları ölçmemize yardımcı olacak bir duygu termometresi olacak. Sana termometreni yapman için bir etkinlik formu vereceğim. Üzerinde yer alan termometre görselindeki 10’dan 100’e kadar işaretlenmiş bölümlerin en alt kısmına sana iyi hissettiren duygulardan başlayarak yukarı doğru daha olumsuz hissettiren duyguları yazmanı istiyorum. Örneğin, 10’a kadar mutlu, 10-20 arası mutsuz, 20-30 arası üzgün gibi. Duyguları yazdıktan sonra bu duygularını bir renk ile temsil etmek isteseydiniz bu hangi renk olurdu, bunu bir düşün. Ardından termometrenin ilgili aralıklarını, duyguların için seçtiğin renklere boya”* yönergesini verin.
- Etkinliğe gelmeden önce çıktısını aldığınız Duygu Termometresi etkinlik formunu ve renkli kalemleri öğrencinize verin.
- Öğrenciniz duygu termometresini yapıp boyadıktan sonra aşağıdaki sorular üzerinden bir değerlendirme paylaşımı başlatın.
 - Çizdiğin termometrede, hangi duyguyu hangi renge boyadın? Neden bu renkleri seçtiğini paylaşmak ister misin?
 - Stresli durumlarda olumsuz bir duygu ortaya çıktığında baş etmek için neler yapıyorsun?
 - Kendine ve başkalarına zarar vermeden uygulayabileceğin başka neler (Örneğin, müzik dinlemek, kitap okumak, yürüyüşe çıkmak, spor yapmak, nefes ve gevşeme egzersizleri vb.) yapabilirsin?
 - Belirttiğin bu baş etme yöntemlerini termometrenin yanına yaz veya çiz.
- Etkinliğin değerlendirme adımı; öğrencinizin kendini stresli hissettiği veya olumsuz bir duygu yaşaması halinde hazırladığı bu duygu termometresine bakabileceği, bu etkinliği/konuştuklarını aklına getirebileceği ve duyguları yoğunlaşmadan baş etme becerilerini harekete geçirebileceğini vurgulayın. Bir sonraki oturuma kadar günlük yaşamında duygu termometresini devreye almasını ve kendisini izlemesini beklediğinizi söyleyin. Bir sonraki oturuma başlarken verdiğiniz bu ödevin yansımalarını öğrencinizden dinlemeyi unutmayın.

EK.9. DUYGU TERMOMETRESİ ETKİNLİK FORMU



6.6. Öz Bakım Becerileri

(Stres, Kaygı Yönetimi ve Fiziksel Sağlığı Koruma)

Bu başlık altında yer alan etkinliklerin amacı, öğrencilerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olacak stratejiler geliştirmelerini desteklemektir.

ETKİNLİK.36. AĞAÇ

 Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi 40 dakikadır. Grup mentorluğunda bu sürenin daha uzun olabileceğini lütfen göz önünde bulundurunuz.	 • Öğrencilerin içsel ve sosyal kaynaklarını belirlemesini sağlamak. • Karşılaştıkları sorunları çözmek için kaynaklarını harekete geçirebilmelerine yardımcı olmak.	 • Kâğıt • Kalem
---	--	--



MENTORA NOTLAR

- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla “Uygulama Adımları” başlığı altında bazı yönergeler verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu yönergelerin sırasını değiştirebilirsiniz.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Öğrencinize kâğıt ve kalem verin.
2. Aşağıdaki yönergeleri sırasıyla vererek, öğrencinin resmi tamamlamasını sağlayın. Zorlandığı yönergeler olursa açılım yaratacak örneklerle destekleyin.
 - *Bir yarısında yeşil diğer yarısında kurumuş sarı yaprakları olan bir ağaç çizmeni istiyorum. Öncelikle ağacın kökleri ve gökyüzündeki bulutları çiz.*
 - *Şimdi de ağacın köklerine; yakın hissettiğin, sana destek olan ve yoğun stres yaşadığın durumlarda sıkıntıyı azaltan üç arkadaşının isimlerini yaz.*
 - *Ağacın yeşil yapraklarına, stresle baş etmede sana yardım eden ve seni destekleyen üç özelliğini yaz.*
 - *Ağacın kuru yapraklarına, stresli olduğun zamanlarda sana zorluk çıkaran, stresini arttıran üç özelliğinizi yaz.*
 - *Bulutlara ise seni rahatlatan ya da gevşemene yardımcı olan üç etkinlik ya da hobini yaz.*
3. Etkinliğin değerlendirme adımı; ortaya çıkan resim üzerinden paylaşımında bulunarak oturumu sonlandırın.

ETKİNLİK.37. RAHATLAMA KARTLARI OLUŞTURALIM



Bu etkinlik için grup mentorluğu uygulama süresi **40 dakikadır**.



- Öğrencilerin kendilerini rahatlatan yöntemleri fark etmesini sağlamak.



- “Benim Rahatlama Kartım” etkinlik formu
- Fon kartonundan 8x10 cm boyutlarında kesilmiş kâğıtlar
- Renkli kalemler
- Makas



MENTORA NOTLAR

- Etkinlikten önce EK.11’de verilen “Benim Rahatlama Kartım” etkinlik formundan öğrenci sayısı kadar çıktı almayı unutmayın.
- EK.10.’da bulunan örnek rahatlama stratejilerini, öğrencilerle paylaşacağınız için ya kitapçığı yanınızda bulundurmanız ya da etkinlikten önce sayfanın çıktısını almanız gerektiğini unutmayın.
- Etkinliğin değerlendirme adımıyla verdiğiniz ödevle ilgili konuşmak için bir sonraki görüşmede zaman ayırmayı lütfen unutmayın.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Stres ve kaygı yönetimi için herkesin farklı yöntemleri olduğu hatta bu yöntemlerin kendi içinde bile zaman zaman farklılıklar gösterdiğine vurgu yaparak etkinliği başlatın.
2. Gruba; “Sizi strese sokan, kaygılanmanıza neden olan ne tür faktörler var?” diye sorun, yanıtları alın.
3. Bu etkinlikte, bu gibi durumlarda kendimizi rahatlatmanın alternatif yöntemlerini hatırlatacak özel kartlar hazırlayacağını belirtilir.
4. Renkli fon kartonları ve makasları öğrencilere vererek, herkesin en az 5 adet 8*10 cm boyutlarında kartonlar kesmelerini isteyin. Kare, daire fark etmediğini, kartlarını istedikleri gibi hazırlayabileceklerini söyleyin.
5. Şimdi en son stresli oldukları bir anı hatırlamalarını isteyin. O anki duygularını nasıl yönetebildiklerini, kendilerini nasıl sakinleştirdiklerini hatırlamalarını ve kullandıkları yöntemi gruba paylaşmalarını isteyin.
6. Tüm paylaşımlar bittikten sonra EK.10.’da bulunan örnek rahatlama yöntemlerini sırayla okuyun. Bunlar içinden kullanmak isteyebilecekleri 5 tane yöntemi seçmeleri ve kestikleri fon kartonlarına yazmalarını söyleyin.
7. Herkesin rahatlama kartlarını hazırladığından emin olduğunuzda seçtikleri yöntemler üzerine bir grup tartışması başlatın.
8. Etkinliğin değerlendirme adımıyla; EK.11’de bulunan Benim Rahatlama Kartım etkinlik formunu herkese birer tane dağıtın ve bu etkinlikte kendileriyle ilgili fark ettikleri bilgileri bu kartın ilgili bölümlerine yazarak, bir sonraki oturuma kadar kendilerini izlemelerini söyleyin. Bir sonraki oturumda o hafta gösterecekleri performansı hep birlikte konuşacağınızı söyleyerek oturumu sonlandırın.

EK.10. ÖRNEK RAHATLAMA STRATEJİLERİ

O andaki hislerini tanımla	Güvenli bölgene çekil (hayali ya da gerçek)
Rahatlatan bir şey yap; banyo, masaj, oje sürme, saç fırçalama vb.	Yapboz yap
Bulmaca çöz	Seni rahatlatan kişileri hatırla
Müzik dinle	Enstrüman çal
Spor yap	Temizlik yap
Gevşeme egzersizi yap	Meditasyon yap
Nefes egzersizi yap	Kendine sarıl
Resim ya da karalama yap	Kâğıt yırt ya da ambalaj kâğıdı patlat
Sakız çiğne ya da kurutulmuş meyve çiğne	Hayvanlarla ilgilen
Dans et	Yürüyüşe/koşuya çık
Komik bir şeyler izle	El sanatları ile uğraş
Yastık yumrukla	Güzel anıları hatırlatan fotoğraflara bak
100'den geriye 4'er say	Mandala boya ya da tasarla
Sana iyi gelen sözleri hatırla	Olumlu iç konuşma yap
Seni anlayan biri ile konuş	Eşyalarını düzenle

EK.11. BENİM RAHATLAMA KARTIM

Stresli bir anımda;

Yapacağım şeyler:

1.
2.
3.
4.
5.

Kendime söyleyeceğim şeyler:

.....

Arayacağım kişiler:

.....

Gideceğim yerler:

.....

ETKİNLİK.38. GÜVENDE VE GÜVENDE DEĞİLKEN NELER HİSSEDERİM?

 Bu etkinlik için bireysel ve grup mentorluğu uygulama süresi 40 dakikadır.	 Öğrencilerin güvende yada güvende olmadıklarını hissettiklerinde verdikleri bedensel tepkileri fark etmelerini desteklemek.	 “İnsanım” etkinlik formu - Renkli kalemler
--	---	---



MENTORA NOTLAR

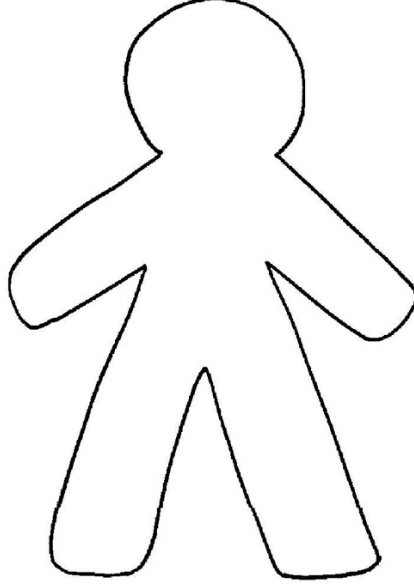
- Etkinlikten önce EK.12’de bulunan “İnsanım” etkinlik formundan çalışacağınız **öğrenci sayısının 2 katı** kadar çıktı almayı unutmayın.



UYGULAMA ADIMLARI

- Öğrencilere, “İnsanım” etkinlik formu ile renkli kalemleri dağıtın.
- Aşağıdaki soruları sorarak/yönergeleri vererek bir grup paylaşımı başlatın. Soracağınız soruların yanıtlarını, renklerle, şekillerle ellerindeki etkinlik formuna (insan figürüne) yansıtmalarını isteyin. Bir yandan öğrenciler etkinlik formu üzerinde çalışırken diğer yandan sizde grupla aşağıdaki soruları kullanarak sohbet etmeye devam edin.
 - Güvende hissetmediğinizde hangi duyguyu yaşıyorsunuz?
 - O anda bedeninizde neler oluyor?
 - Sizin için o anın bir rengi var mı?
 - Peki güvende olmamanın özel bir şekli var mı?
- “Güvende Değilim Posterleri” tamamlandıktan sonra ikinci çizim kâğıtlarını dağıtın ve aşağıdaki soruları yöneltmek etkinliğe devam edeceğinizi söyleyin. Biraz önce hazırladıkları gibi bir çalışmayı şimdi de aşağıdaki sorular çerçevesinde hazırlamalarını isteyin.
 - Güvende hissettiğinde bunu vücudunun neresinde hissedersin?
 - Güvende olmak nasıl bir his?
 - Güvende olmanın rengi ne?
 - Güvende olmanın şekli var mı?
- “Güvendeyim Posterleri” tamamlandıktan sonra herkesin her iki resmini de yan yana koymasını isteyin. Her iki çizim üzerindeki farklılıkları odağına alan bir değerlendirme yaparak oturumu sonlandırın.

EK.12. İNSANIM



Kaynak: Treisman'dan (2017) uyarlanmıştır.

ETKİNLİK.39. EŞİT SÜRELİ NEFES EGZERSİZİ



Bu etkinlik için bireysel ve grup mentorluğu uygulama süresi **20 dakikadır.**



- Öğrencilerin stres yönetiminde nefes egzersizlerinden yararlanmalarını sağlamak.



- Bu etkinlikte herhangi bir materyal kullanılmamaktadır.



MENTORA NOTLAR

- **Bu etkinliği uygulama ve yönetmenizde kolaylaştırıcı olması amacıyla; aşağıdaki yönergeler doğrultusunda oturumdan önce birkaç kez kendi kendinize daha sonra da çevrenizdeki diğer kişilerle birlikte uygulamanız önerilmektedir.**
- 1. Nefes almaya başlamadan önce, sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun ve gözlerinizi kapatın.
- 2. Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. Nefes alırken; içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu ve bu durumun kan gibi vücudunuzun her köşesine ulaştığını hayal edin.
- 3. Ciğerinizi hayali olarak ikiye bölün. Dörde kadar sayarak burundan nefes alın. Sağ avucunuzun yukarı doğru itildiğini hissedin. Bir- iki saniye nefesinizi tutun. Sekize kadar sayarak içinizdeki tüm nefesi yavaş yavaş ağızdan verin. Nefes verirken ise; kaygının ve onu oluşturan etkenlerin soluğunuzla birlikte vücudunuzdan dışarı atıldığını düşünün.
- 4. Aynı işlemi bir kez daha tekrar edin. İki derin nefesten sonra mutlaka 4-5 normal nefes alın. Bu şekilde en az 20 kere nefes alın-verin.
- Bedendeki oksijen miktarının bu şekilde artması ve bu oksijenin en uç ve derin dokulara kadar ulaşması, stres sırasında ortaya çıkan maddelerin (adrenalin, noradrenalin) azalmasına ve kaybolmasına sebep olduğu için kişiyi sakinleştirdiği ve duygusal açıdan daha dengeli kıldığını unutmayın.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Öğrencinize, stresli durumlarda kendisini sakinleştirecek yöntemlerden birisinin de nefes egzersizleri olduğunu söyleyin.
2. Bu etkinlikte birlikte bir deneyim yaşayacağınızı iletin ve sandalyeye rahatça oturmasını isteyin.
3. 5'e kadar sayarak burnundan nefes almasını ve sonrasında yine 5'e kadar sayarak nefesini vermesini isteyin. Sizde onunla birlikte aynı yönergeyi uygulayın ve içinizden sayarak süreyi kontrol edin.
4. Bu egzersizi en az 10 kez birlikte tekrarlayın.
5. Bu adımı kolayca geçtiğini düşünürseniz nefes alma/verme süresini 10 saniyeye çıkarana kadar devam edin.
6. Etkinliğin değerlendirme adımı; bu nefes egzersizini en çok ne zaman kullanma ihtiyacı duyacağını sorun. Güncel yaşamında bu egzersizi kullandığı anlarla ilgili bir liste tutmasını ve bir sonraki hafta sizinle paylaşmasını istediğini söyleyerek oturumu sonlandırın.

ETKİNLİK.40. KAS GEVŞETİCİ NEFES EGZERSİZİ



Bu etkinlik için bireysel ve grup mentorluğu uygulama süresi **20 dakikadır.**



- Öğrencilerin stres yönetiminde nefes egzersizlerinden yararlanmalarını sağlamak.



- Bu etkinlikte herhangi bir materyal kullanılmamaktadır.



MENTORA NOTLAR

- Bu etkinliği uygulama ve yönetmenizde kolaylaştırıcı olması amacıyla; aşağıdaki yönergeler doğrultusunda oturumdan önce birkaç kez kendi kendinize daha sonra da çevrenizdeki diğer kişilerle birlikte uygulamanız önerilmektedir.
1. Nefes almaya başlamadan önce, sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun ve gözlerinizi kapatın.
 2. Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. Nefes alırken; içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu ve bu durumun kan gibi vücudunuzun her köşesine ulaştığını hayal edin.
 3. Ciğerinizi hayali olarak ikiye bölün. Dörde kadar sayarak burundan nefes alın. Sağ avucunuzun yukarı doğru itildiğini hissedin. Bir- iki saniye nefesinizi tutun. Sekize kadar sayarak içinizdeki tüm nefesi yavaş yavaş ağızdan verin. Nefes verirken ise; kaygının ve onu oluşturan etkenlerin soluğunuzla birlikte vücudunuzdan dışarı atıldığını düşünün.
 4. Aynı işlemi bir kez daha tekrar edin. İki derin nefesten sonra mutlaka 4-5 normal nefes alın. Bu şekilde en az 20 kere nefes alın-verin.
- Bedendeki oksijen miktarının bu şekilde artması ve bu oksijenin en uç ve derin dokulara kadar ulaşması, stres sırasında ortaya çıkan maddelerin (adrenalin, noradrenalin) azalmasına ve kaybolmasına sebep olduğu için kişiyi sakinleştirdiği ve duygusal açıdan daha dengeli kıldığını unutmayın.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Öğrenciye, stresli durumlarda kendisini sakinleştirebilmek için nefes egzersizlerinden faydalanabileceğini söyleyin ve beraber bir nefes egzersizi yapacağınızı belirtin.
2. Bu egzersizin, fiziksel ve zihinsel açıdan rahatlamayı sağladığını vurgulayın. Bu nefes egzersizinde; bir kas grubuna odaklanmanın önemli olduğunu, seçeceği o kas grubunu sıkarken nefes alması, kas grubunu gevşetirken ise nefes vermesi gerektiğini kendi kaslarınız üzerinde örnekler vererek açıklayın.
3. Sandalyede rahatça oturmasını söyleyin.
4. Birkaç derin nefes alıp rahatlamasını isteyin.
5. Vücudunu serbest bırakmasını, bir kas grubuna odaklanmasını ve o kas grubunu sıkmasını söyleyin.
6. Her ikinizde hazır olduğunuzda; seçtiğiniz kas grubunu sıkarken nefes alın.
7. Sıkıldığınız kasları gevşetirken de nefes verin.
8. En az 10 tekrar yaptıktan sonra aynı egzersizi öğrencinizin size yaptırmasını isteyin.
9. Bu egzersizi gergin hissettiği her kas grubu üzerinde deneyebileceğini söyleyerek oturumu sonlandırın.

6.7. Çatışma Çözme Becerisi

Bu başlık altında yer alan etkinliklerin amacı, öğrencilerin yaşadıkları çatışma durumlarını etkili bir şekilde çözmelerine yardımcı olacak beceriler kazanmalarını desteklemektir.

ETKİNLİK.41. ÇATIŞMA NEDİR?

 Bu etkinlik için bireysel mentorlük uygulama süresi 20 dakikadır.	 Öğrencilerin çatışma ve çatışma çözme ile ilgili farklı bakış açıları geliştirmesini desteklemek.	 Bu etkinlikte herhangi bir materyal kullanılmamaktadır.
---	---	---



MENTORA NOTLAR

- Mentorlük sürecinde öğrencilerinizin herhangi bir konuya yönelik bakış açısını geliştirecek, farklı düşünebilme becerisini artıracak sohbet oturumları yapmanız önerilmektedir. Bu etkinlikte de menti öğrencilerinizin çatışma çözümüne ilişkin farklı bakış açıları geliştirmesine yardımcı olabileceğiniz öngörülmektedir.
- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla “Uygulama Adımları” başlığı altında bazı sorular verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu sorular dışında sorular kullanabilir, etkinliği yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle yürütebilirsiniz.



UYGULAMA ADIMLARI

- Aşağıdaki soruları öğrencinizle sohbet ortamında tartışınız.
 - Herhangi bir konuda, çevrendeki herhangi birisinin görüşlerinin senin görüşlerinden farklı olması konusunda ne düşünüyorsun?
 - Sence bu farklılık, çatışmaya neden olur mu?
 - Peki çatışma nedir?
 - Çatışmanın faydaları var mı? Bir çatışmanın en önemli kazanımı ne olabilir?
 - Çatışmanın zararları neler olabilir?
 - Bir anlaşmazlık/çatışma durumunda nasıl tepkiler verirsin?
 - Çatışma durumunda sana yardımcı olan en güçlü özelliğin ne? Bu özelliğin çatışma çözümünde sana nasıl yardımcı oluyor?
 - Çatışma/anlaşmazlık çözüm yöntemin ile ilgili tek bir şeyi değiştirebiliyor olsaydın, neyi değiştirmek isterdin? Neden?
 - Biri seninle tartışmaktan/çatışmaktan kaçınıyorsa ne yaparsın?
 - Çatışmadan kaçınmanın sebepleri nelerdir? Hangi durumlarda arkadaşlarınla çatışmaktan kaçınırsın?
 - Sağlıklı bir çatışma çözümü için neler yapabilirsin?
- Etkinliğin değerlendirme adımı; insan ilişkilerinde çatışmanın normal/olağan olduğu, eğer doğru yönetilebilirse kişiyi her yönden geliştirme potansiyeli taşıdığına vurgu yaparak etkinliği sonlandırın.

ETKİNLİK.42. BİR ÇATIŞMA ÇİZ



Bu etkinlik için grup mentorluğu uygulama süresi **80 dakikadır**.



- Öğrencilerin yaşadıkları çatışmalarda nasıl davrandıklarına dair öz farkındalık kazanmalarını desteklemek.



- Kağıt
- Kalem
- Drama malzemeleri



MENTORA NOTLAR

- Bu etkinlikte yer alan canlandırma adımı için oturma gelmeden önce, basit birkaç sahne malzemesi temin etmeniz önerilmektedir. Yanınızda birkaç giyim eşyası, eşarp, kutu, kitap, kalem, küçük ev aksesuarı, mutfak araçları gibi taşınması ve temini kolay malzemeler bulundurmanız, drama yapacak öğrencilerin motivasyonlarını artıracak bir önemli faktör olacaktır.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Oturumu öğrencilerin çatışma hakkında fikirlerini alarak başlatın. Çatışmanın kötü bir şey olmadığı aslında kişiyi (doğru çözüm yolunu bulursa) çok yönlü geliştirebilecek bir süreç olduğuna vurgu yapın.
2. Her öğrenciye kağıt ve kalem dağıtın.
3. Yakın zamanda yaşadıkları bir çatışma anını çizmeleri veya yazmalarını isteyin. Bu çatışmanın çevrelerindeki herhangi bir kişiyle yaşanmış, çözülmüş ya da devam ediyor olmasının önemi olmadığını söyleyin.
4. Elleriindeki kağıtlara özellikle çatışmanın yaşandığı anı yansıtma malzemesinin önemli olduğunu vurgulayın. O anı yaşar gibi resmetmeleri veya öyküleştirme malzemesini beklediğinizi belirtin.
5. Herkes tamamladıktan sonra gönüllü öğrencilerden başlayarak çatışma anlarını sırasıyla grupla paylaşımlarını isteyin.
6. Grup üyelerinin kararıyla bu çatışma anlarından bir ya da (zamanınız varsa) birkaçını seçin.
7. Seçtiğiniz çatışma anını drama ile canlandıracağınızı söyleyin. Çatışmayı yaşayan kişinin yönetmen olacağını, oyuncuların diğer grup üyelerinden gönüllülük esasına göre seçileceğini belirtin. Çatışma sürecinin yazıldığı/çizildiği gibi oynanması ve hiç kimsenin sürece dair herhangi bir eleştiride bulunmaması gerektiğini vurgulayın. Eğer istenmeyen bir ortam/durum olursa hemen müdahale edin.
8. Canlandırma sonrasında büyük grupla çatışmanın değil ama çözüm yönteminin üzerinde hep birlikte bir değerlendirme yapın. Bu aşamada paylaşmak isteyenlerden tüm görüşleri alın.
9. Oturumu, çatışma yönetiminde herkesin kendi gücünün farkında olarak ve bu gücü kullanarak yol almasının önemine bir kez daha vurgu yaparak oturumu sonlandırın.

6.8. Sağlıklı İlişkiler Kurma ve Sürdürebilme Becerisi

Bu başlık altında yer alan etkinliklerin amacı, öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerini tanımlayabilmeleri ve bu ilişkileri yürütürken gerçek ihtiyaçlarıyla ilgili farkındalık kazanmalarını desteklemektir.

ETKİNLİK.43. ARKADAŞ KİMDİR?

 Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi 20 dakikadır.	 Öğrencilerin sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurma, sürdürme becerilerinin desteklenmesi.	 Uygulama Adımları soruları
---	--	--



MENTORA NOTLAR

- Mentorluk sürecinde öğrencilerinizin herhangi bir konuya yönelik bakış açısını geliştirecek, farklı düşünebilme becerisi kazandıracak sohbet oturumları yapmanız önerilmektedir. Bu etkinlikte de menti öğrencilerinizin arkadaşlık kurma ve sağlıklı arkadaşlıklar sürdürmekle ilgili bir bakış açısı kazanması hedeflenmektedir.
- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla “Uygulama Adımları” başlığı altında bazı sorular verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu sorular dışında sorular kullanabilir, etkinliği yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle yürütebilirsiniz.



UYGULAMA ADIMLARI

- Aşağıdaki soruları öğrencinizle, bir sohbet ortamı yaratarak tartışın.
 - Sana göre arkadaş kime denir?
 - İyi arkadaş kimdir? Ya da nasıl iyi arkadaş oluruz?
 - İyi arkadaşlara sahip olmak neden önemli?
 - Bir arkadaşlığı başlatmak ve sürdürmek için neler yapıyorsun?
 - Arkadaşlarınla neler yapmaktan hoşlanıyorsun?
 - Arkadaşlarının senin üzerinizde olumlu bir etkisi olduğunu düşünüyor musun? Evet ise bu etkileri nasıl tanımlarsın?
 - Arkadaşlarının senin üzerinizde olumsuz bir etkisi olduğunu düşünüyor musun? Evet ise bu etkileri nasıl tanımlarsın?
- Etkinliğin değerlendirme adımında öğrencinize; sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurmak ve sürdürmek için neye ihtiyaç duyduğunu sorun ve yanıtları alın. Kendi ihtiyaçlarımızın varlığından yola çıkarak bu ikili ilişkide arkadaşımızın da ihtiyaçları olduğu ve her ikimizin de ihtiyaçları karşılanmadan yeterince sağlıklı bir ilişki kurulamayacağına vurgu yaparak oturumu sonlandırın.

ETKİNLİK.44. ARKADAŞ ARANIYOR...!



Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi **40 dakikadır**. Grup mentorlüğünde bu sürenin daha uzun olabileceğini lütfen göz önünde bulundurunuz.



- Öğrencilerin arkadaş tanıma yapabilmeleri ve arkadaşlık ilişkilerine dair farkındalıklarını artırmalarını desteklemek.



- Kâğıt
- Renkli kalemler



MENTORA NOTLAR

- Etkinliği, grup mentorlüğünde kullanırken öğrencilerin birbirleri hakkında eleştiri ve suçlama yapmamaları konusunda lütfen dikkatli olun.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Öğrencinize, bir arkadaşta aradığı en önemli özelliklerin neler olduğunu sorun. Saydığı bu özellikleri not etmesini isteyin.
2. Ardından öğrencinize kâğıt ve renkli kalemleri verin ve “Arkadaş Aranıyor” başlıklı bir duyuru/poster hazırlamasını söyleyin.
3. Arkadaşlarında aradığı özellikleri, birlikte yapmaktan keyif aldığı ilgi alanları ve duyurunun konusunun ne olmasını istiyor ise onunla ilgili görselleri posterde kullanması gerektiğini belirtin.
4. Çalışma tamamlandıktan sonra poster üzerinden sağlıklı arkadaşlık ilişkisi kurmak ve sürdürmek için gerekli olan; sevgi ve saygı besleme, empati kurma, dürüst iletişimde kalma gibi özelliklerin geliştirilmesi gerektiğine vurgu yaparak oturumu sonlandırın.

ETKİNLİK.45. TRAFİK LAMBASI

 Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi 40 dakikadır. Grup mentorluğunda bu sürenin daha uzun olabileceğini lütfen göz önünde bulundurunuz.	 Öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerinde kabul edilebilir ve sağlıklı davranışlar ile sağlıksız davranış örüntülerini fark etmelerini sağlamak.	 “Trafik Lambası” etkinlik formu - Renkli kalemler
---	--	--



MENTORA NOTLAR

- Grup paylaşımında, olumludan olumsuz doğru bir sıra izlemeniz önerilmektedir. Öğrencilerden; önce yeşil (iyi arkadaşlık sinyalleri) sonra sarı daha sonra kırmızı sinyalleri paylaşımlarını istemeniz öncelikle arkadaşlığı doğru tanımlamalarını destekleyecektir.
- Öğrencilerin yeşil olarak algıladığı ancak kırmızı olduğunu gördüğünüz bir sinyal olursa müdahale etmeli ve o davranışın neden kırmızı sinyal içerdiğini açıklamalısınız.



UYGULAMA ADIMLARI

- Öğrencilere “Trafik Lambası” etkinlik formunu dağıtın ve aşağıdaki açıklamayı yapın.
“Arkadaşlık ilişkilerimizin sağlıklı olmadığına işaret eden bazı kırmızı sinyaller, uyarı anlamına gelen sarı sinyaller ve sağlıklı olduğuna işaret eden yeşil sinyaller olabilir. Bazı davranışlar arkadaşlık ilişkilerimizin bize iyi gelmediğine ve zarar verdiğine işaret ederken bazıları ise bize destek olarak iyi hissettirebilir. Şimdi sizler de kendi arkadaşlık ilişkilerinizi düşünün. Bir arkadaşlık ilişkisinde kırmızı, sarı veya yeşil olarak nitelendirebileceğiniz ne gibi işaretler olabilir? Bunları size dağıttığım etkinlik formuna yazın.”
- Gönüllü öğrencilerden başlayarak arkadaşlıklarında kırmızı-sarı-yeşil olarak tanımladıkları davranışları grupta paylaşımlarını isteyin.
- Öğrenciler etkinliği tamamladıktan sonra arkadaşlıkta kırmızı sinyaller üzerine bir sohbet başlatın. Kırmızı sinyaller veren arkadaşlıkları için ne tür önlemler almayı düşündüklerini sorun, yanıtları alın.
- Etkinliğin değerlendirme adımı, kırmızı ve sarı sinyaller aldığımız arkadaşlıkların üzerine düşünmek ve bizi rahatsız eden davranışlar için arkadaşlarımızla etkin iletişimde olmanın bu ilişkileri düzenleyebileceğini belirterek oturumu sonlandırın.

EK.13. TRAFİK LAMBASI ETKİNLİK FORMU



Örnekler

Arkadaşlıkta Kırmızı Sinyaller

1. Arkadaşınız size zorbalık yapıyorsa,
2. Arkadaşınız size ve sevdiklerinizden birine zarar vermekle tehdit ediyorsa,
3. Arkadaşınız okulda sizinle diğer arkadaşlarınızın önünde dalga geçiyor ve alay ediyorsa,

Arkadaşlıkta Sarı Sinyaller

1. Arkadaşınızla başınızdan geçen özel bir olayı paylaştığınızda hemen başkalarına anlatıyorsa,
2. Başka kişilerle arkadaşlık kurmanızı istemiyor ve engelliyorsa,
3. Fikirlerine katılmadığınız halde kendinizi uyum sağlamak zorunda hissediyorsanız,

Arkadaşlıkta Yeşil Sinyaller

1. Arkadaşınız duygu ve düşüncelerinize saygı duyuyorsa,
2. Arkadaşınızla duygularınız hakkında konuşabiliyorsanız,
3. Başınıza gelen şeyleri arkadaşınızla kolaylıkla paylaşıyorsanız.

Benim Arkadaşlıklarımın Kırmızı Sinyalleri

1. ...
2. ...
3. ...

Benim Arkadaşlıklarımın Sarı Sinyalleri

1. ...
2. ...
3. ...

Benim Arkadaşlıklarımın Yeşil Sinyalleri

1. ...
2. ...
3. ...

6.9. Etkili Ders Çalışma ve Zaman Yönetimi Becerisi

Bu başlık altında yer alan etkinliklerin amacı, öğrencilerin etkili ve verimli ders çalışmalarına destek olacak öneriler sunmak, kendi ders çalışma yöntemleriyle ilgili farkındalık geliştirmelerini sağlamaktır.

ETKİNLİK.46. ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

 Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi 40 dakikadır.	 Öğrencilerin kullandığı ders çalışma yöntemlerini gözden geçirmelerini sağlamak.	 Bu etkinlikte herhangi bir materyal kullanılmamaktadır.
---	--	---



MENTORA NOTLAR

- Mentorluk sürecinde öğrencilerinizin herhangi bir konuya yönelik bakış açısını geliştirecek, farklı düşünebilme becerisi kazandıracak sohbet oturumları yapmanız önerilmektedir. Bu etkinlikte de menti öğrencilerinizin etkili ve verimli ders çalışma yöntemleriyle ilgili bir bakış açısı kazanması hedeflenmektedir.
- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla “Uygulama Adımları” başlığı altında bazı sorular verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu sorular dışında sorular kullanabilir, etkinliği yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle yürütebilirsiniz.
- EK.14’de bulunan Etkili ve Verimli Ders Çalışma İçin İpuçları dokümanının çıktısını alarak, oturum sonunda öğrencilerinize dağıtmayı lütfen unutmayın.



UYGULAMA ADIMLARI

- “Hedeflerimize ulaşmak ve akademik başarılarımızı artırmak için etkili ve verimli çalışma gerekir. Peki verimli bir çalışmanın gerçekleşebilmesi ve başarıya ulaşmak için hangi koşullar sağlanmalıdır? Bu etkinlikte bu konuyla ilgili çalışacağız” diyerek etkinliğe başlayın.
- Aşağıdaki soruları öğrencinizle, bir sohbet ortamı yaratarak tartışın.
 - Evde ders çalışma alışkanlığın ile ilgili söyleyebileceğin neler var?
 - Evde nasıl bir çalışma ortamın var? Ders çalıştığın yer özel bir oda mı yoksa ailenin ortak alanı mı?
 - Ders çalışırken konsantre olmanı güçleştiren faktörler neler?
 - Ders çalışırken konsantre olmanı kolaylaştıran faktörler neler?
 - Ders çalışırken zaman yönetimi konusunda kendine 1 ile 5 arasında kaç puan verirsin? (1-Zayıf, 5-Başarılı)
 - Ders çalışırken destek alman gerektiğinde bu kişiler kimler oluyor? (Aileden birileri, arkadaşlar vb.)
- Sohbetin akışına uygun olarak yukarıdaki soruları zenginleştirerek, öğrencinin ihtiyacına uygun paylaşımlar yapın.
- Etkinliğin değerlendirme adımı öğrencinize; EK.14.’de bulunan Etkili ve Verimli Ders Çalışma İçin İpuçları dokümanını verin. Bir sonraki görüşmeye kadar mevcut ders çalışma alışkanlıklarını gözden geçirmesini, varsa sorun odaklarını bulmasını, gerektiğinde bu ipuçlarından yararlanmasını isteyin. Bir sonraki oturuma başlarken bu konuyla ilgili kısa bir değerlendirme yapacağınızı söyleyerek etkinliği sonlandırın.

EK.14. ETKİLİ VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA İÇİN İPUÇLARI

Etkili ve verimli bir ders çalışma süreci için aşağıdaki ipuçlarından yararlanabilirsiniz.

- 1. HEDEFİNİZİ BELİRLEYİN:** Verimli bir çalışmanın ilk adımı hedefinizin belli olmasıdır. Neye, ne kadar süre ile ve hangi kaynaklardan faydalanarak çalışacağınızı belirlemeniz, verimli bir ders çalışma süreci için kolaylaştırıcı rol oynayacaktır. Hedeflerinizi belirlerken küçük adımlarla ilerlemeniz önerilmektedir.
- 2. ÇALIŞMA ORTAMINIZI DÜZENLEYİN:** Çalışma için gerekli malzemelerin dışında dikkatinizi dağıtabilecek eşyaları çalışma ortamınızdan uzaklaştırın. Uygun bir çalışma ortamı, çalışmak için ayrılan zamandan en üst düzeyde verim sağlar. Çalışma odanız iyi havalandırılmış, uygun ısıda ve iyi aydınlatılmış olmalıdır. Havalandırılmamış oda, oksijen eksikliği nedeniyle baş ağrısı yapar ve verimi düşürür. Çalışma ortamınız aynı zamanda sessiz olmalıdır. Dışardan gelen gürültüler dikkatin dağılmasına neden olacağından çalışmanızdan alacağınız verimin düşmesine sebep olabilir.
- 3. ZAMANINIZI VERİMLİ KULLANIN:** Verimli bir çalışma için neye, ne kadar süre çalışacağınızı net bir şekilde belirleyin. Örneğin; belirlediğiniz dersten hangi konuya kaç saat çalışacağınız, kaç soru çeceğiniz, anlayamadığınız sorular/konular için kiminle ne kadar daha çalışacağınız net olsun. Bu süreci yönetirken etkili bir zaman yönetimi uygulaması edinin ve çalışma sürelerinizi takip edin. Çalışma aralarında mola vermeyi ihmal etmeyin. Unutmayın *“Bir iş, daima, bitirilmesi için kendisine ayrılan sürenin hepsini kapsayacak şekilde uzar”* Parkinson Yasası.
- 4. NOT TUTUN:** Çalışmanın akılda kalıcılığını artıran ve çalışma esnasında odaklanmayı sağlayan en iyi yöntemlerden biri de not tutmaktır. Not tutmak ayrıca tekrarları kolaylaştırır ve sınavlara hazırlanırken size kolaylık sağlar. Çalışırken yanınızda not almanıza yardımcı olacak kâğıt, kalem veya defter bulundurun.
- 5. TEK BİR İŞE ODAKLANIN:** Ders çalışırken aynı anda birden fazla iş ile uğraşmayın. Çalışmayı hedeflediğiniz konu ne ise belirlediğiniz süre içerisinde yalnızca o konuya odaklanın.
- 6. ÇALIŞMA SÜRESİNİN SONUNDA DEĞERLENDİRME YAPIN:** Çalışma sürenizin sonunda hedeflerinize ulaşip ulaşmadığınızı, hedeflerinize ulaşmanızı engelleyen durumları gözden geçirin. Bir sonraki gün için yapılacakları belirleyin ve sizi ders çalışmaktan alıkoyabilecek dikkat dağınıklar ile nasıl baş edeceğinizi bulun.

ETKİNLİK.47. BİNGO

 Bu etkinlik sadece grup mentorluğunda kullanılmaktadır ve süresi 60 dakikadır.	 • Öğrencilerin ders çalışma stratejilerine ilişkin farkındalıklarını artırmak. • Öğrencilerin etkili ve verimli ders çalışma için neleri eksik yaptıklarını belirlemelerini sağlamak.	 • Ders Çalışma Becerileri Bingosu (Öğrenci sayısı kadar) • Bingo ifadelerinin yer aldığı kartlar • Kесе • Kalemle • Küçük parçalar halinde kesilmiş kağıtlar (Bingo kartlarını kapatmak için)
--	--	---



MENTORA NOTLAR

- Bingo ifadelerini içeren kartları kalın bir materyale (karton vb.) çıktı almanız ve çalışacağınız tüm gruplarda aynı kartları kullanmanız, oturum öncesi yapacağınız hazırlık süreçlerinde size kolaylık sağlayacaktır.
- Her oturumdan önce Ders Çalışma Becerileri Bingosunu çalışacağınız öğrenci sayısı kadar çıktı almayı unutmayın.



UYGULAMA ADIMLARI

1. Oturumdan önce öğrenci sayısı kadar çıktı aldığınız Ders Çalışma Becerileri Bingosunu her öğrencinize birer tane olacak şekilde dağıtın. Bugünkü etkinlikte etkili ve verimli ders çalışmaya ilişkin farkındalığı artıracak bir çalışma yapacağınızı söyleyin.
2. Birazdan elinizdeki keseden çekeceğiniz cümleleri okuyacağınızı belirtin. Öğrencilerden her cümleyi dikkatlice dinlemelerini ve okuyacağınız ifadelerden hangilerini kendi ders çalışma alışkanlıklarına benzetiyorlar ise o cümleyi okuduğunuzda “Bu benim” demelerini isteyin.
3. Toplam 5 ifadeyi yakalayan (Yani 5 kez “Bu benim” diyen) öğrencinin “BİNGO” diye bağırmasını istediğinizi söyleyin.
4. Elinizdeki keseden bingodaki ifadelerin yer aldığı kartları rastgele çekin.
5. En az bir öğrenci “BİNGO” diyene kadar çekmeye devam edin.
6. Kartlar biter ve öğrencilerden hiçbirisi “BİNGO” yapamazsa gruba; “Sizce başka ne tür ifadeler bu kesede yer almalıydı?” diye sorun. Yanıtları alın ve bir sonraki oturum için (uygun olduğunu düşündüğünüz) ifadeleri not alın.
7. İfadelerini bingoya dahil edeceğiniz öğrencilere bakarak, bundan sonraki uygulamalarda onların ders çalışma alışkanlıklarından diğer arkadaşlarının da yararlanması için bir fırsat doğduğunu söyleyin ve bunun için duyduğunuz memnuniyeti ifade edin.
8. Öğrencilerden, BİNGO ifadelerinde yer alan ancak alışkanlıkları arasında olmayan ifadeleri incelemelerini isteyin. Bir sonraki oturumda bu ifadelerden hangilerini yeni alışkanlıkları arasına almaya gönüllü olduklarını konuşacağınızı belirterek oturumu sonlandırın.

EK.15. DERS ÇALIŞMA BECERİLERİ BİNGOSU

Verimli olduğum saatlerde çalışırım.	Derslerimi dikkatli dinlerim.	Konuları küçük adımlara bölerek çalışırım.	Verilen ödevin ne olduğunu anlayamadığımda öğretmene sorarım.	Derste not tutarım.
Ders çalıştığım yerin iyi ışıklandırılmış olmasına özen gösteririm.	Ders çalışırken farklı renkte kalemler kullanırım.		Ders çalışmaya başlamadan önce hangi konuyu ne kadar süre çalışacağımı belirlerim.	Ders çalışırken düzenli molalar veririm.
Masamda yalnızca ders çalışma materyallerimi bulundururum.	Bir arkadaşım ile çalışırım.	Zaman yönetimi tekniklerini kullanırım.	Anlamadığım bir şey olursa derste sorar, öğrenirim.	Sınıfta parmak kaldırıyorum ve derslere katılıyorum.
Dikkatimi dağıtacak şeyleri uzaklaştırırım.	Haftalık düzenli tekrar yaparım.	Okula zamanında gelmeye özen gösteririm.	Düzenli tekrar yaparım.	Ders çalışmaya başlamadan önce yapılacaklar listesi yaparım.

ETKİNLİK.48. ERTELEME DAVRANIŞI VE ZAMAN YÖNETİMİ



Bu etkinlik için bireysel mentorluk uygulama süresi **40 dakikadır**. Grup mentorluğunda bu sürenin daha uzun olabileceğini lütfen göz önünde bulundurunuz.



- Öğrencilerin erteleme davranışlarının farkına varmaları ve zaman yönetimi için uygun stratejiler hakkında bilgi edinmelerini desteklemek..



- Bu etkinlikte herhangi bir materyal kullanılmamaktadır.



MENTORA NOTLAR

- Mentorluk sürecinde öğrencilerinizin herhangi bir konuya yönelik bakış açısını geliştirecek, farklı düşünebilme becerisi kazandıracak sohbet oturumları yapmanız önerilmektedir. Bu etkinlikte de menti öğrencilerinizin etkili ve verimli ders çalışma sürecinde dikkat etmeleri gereken zaman yönetimi başlığına yönelik farkındalık geliştirmeleri hedeflenmiştir.
- Etkinliği yürütürken kolaylaştırıcı olması amacıyla “Uygulama Adımları” başlığı altında bazı sorular verilmiştir. Öğrencinizin ihtiyaçları ve sohbetin akışı doğrultusunda bu sorular dışında sorular kullanabilir, etkinliği yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle yürütebilirsiniz.
- Etkinliğin değerlendirme adımı verdiğiniz ödevle ilgili konuşmak için bir sonraki görüşmede zaman ayırmayı lütfen unutmayın.
- Zaman yönetimi teknikleriyle ilgili daha fazla bilgi edinmek için aşağıdaki kaynaklardan yararlanabilirsiniz.
 - Eldeleklioğlu, J. (2008). Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 7(3), 1-8.
 - AYDIN, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-20.
 - İşcan, S. (2008). *Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi* (Master's thesis).



UYGULAMA ADIMLARI

1. Etkinliğe “Etkili ve verimli ders çalışmanın önündeki en büyük engellerden biri de ertelemedir. Erteleme, önceliği az olan bir işi, önceliği daha fazla olan bir işin önüne koymak olarak tanımlanabilir” diye kısa bir açıklama yaparak başlayın.
2. Aşağıda yer alan soruları takip ederek öğrencinizin ders çalışmasını engelleyen faktörleri tanımlamasına ve zaman yönetimi konusunda farkındalığının artmasına yardımcı olun.
 - Erteleme davranışı gösterdiğiniz durumlar var mı? Bitirmek zorunda olduğun ama canın istemediği için sürekli ertelediğin neler var?
 - Örnek verdiğin bu sorumlulukları ne sıklıkta erteliyorsun?
 - Bu süreci yaşarken (Ertelerken) kendini nasıl ikna ediyorsun?
 - Bu erteleme davranışı seni nasıl etkiliyor?
 - Erteleme davranışınla baş etmek için denediğin yöntemler var mı? Bu yöntemlerden hangisinin işe yaradığını fark ettin? Hangileri işe yaramadı?
 - Zaman yönetimi için bazı stratejiler (Örneğin, yapılacaklar listesi hazırlamak, öncelik sıralaması yapmak, işi küçük parçalara bölmek, kronometre ile çalışmak, düzenli molalar vermek gibi) var. Hiç bunları denedin mi?
3. Etkinliğin değerlendirme adımı; “Zamanı doğru yönetebilmek için başka neler yapabileceğini düşünmeni ve bir sonraki görüşmeye kadar bulduğun birkaç yöntemi uygulamayı istiyorum. Aldığın sonuçlarla ilgili kısa bir değerlendirme yapmak için sabırsızlanıyorum” diyerek oturumu sonlandırın.

KAYNAKLAR

- Alberta Advanced Education (2018). High school teen mentoring activity book. Government of Alberta. Erişim tarihi: 7 Kasım 2022. <https://alis.alberta.ca/media/1602/mentoractivitybook.pdf>.
- Cannata, A. (Ed.). (2006). *Ongoing training for mentors: Twelve interactive sessions for US Department of Education mentoring programs*. Mentoring Resource Center in cooperation with the U.S. Department of Education, Office of Safe and Drug-Free Schools.
- Cannata, A., Garringer, M., MacRae P., Wakeland, D, & NWERL (2005). *Making the grade: A guide to incorporating academic achievement into mentoring programs and relationships*. U. S. Department of Education, Office of Elementary and Secondary Education.
- Erdur Baker, Ö., & Aksöz-Efe, İ. (Eds). (2018). *Yas danışmanlığı*. Anı Yayınları.
- Erdur Baker, Ö., & Doğan, T. (Eds). (2021). *Kriz danışmanlığı*. Pegem Akademi.
- Garringer, M., & MacRae, P. (2008). *Foundations of successful youth mentoring*. Portland: National Mentoring Center. The Hamilton Fish Institute on School and Community Violence & The National Mentoring Center at Northwest Regional Educational Laboratory.
- Jucovy, L. (2008) *The ABCs of school-based mentoring*. The Hamilton Fish Institute on School and Community Violence & The National Mentoring Center at Northwest Regional Educational Laboratory.
- Millî Eğitim Bakanlığı (n.d.). Rehberlik hizmetlerinde kullanılan formlar. Erişim tarihi: 7 Kasım 2022. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2019_05/21151730_FORM_HARITASI_21.05.19.pdf
- Oliver, B. & Nonprofit Risk Management Center. (2005). *Guide to screening background checks*. Mentoring Resource Center.
- Pinellas County Schools. (n.d.). *Mentor & mentee monthly activities*. <https://www.pcsb.org>
- Project Soar Student Outreach for Access & Resiliency. (Fall, 2015). Mentoring lesson plans. Erişim tarihi: 7 Kasım 2022. <https://coe.arizona.edu/sites/default/files/SOAR%20Lesson%20Plan%20Handbook.pdf>.

