

# MODÜL 5

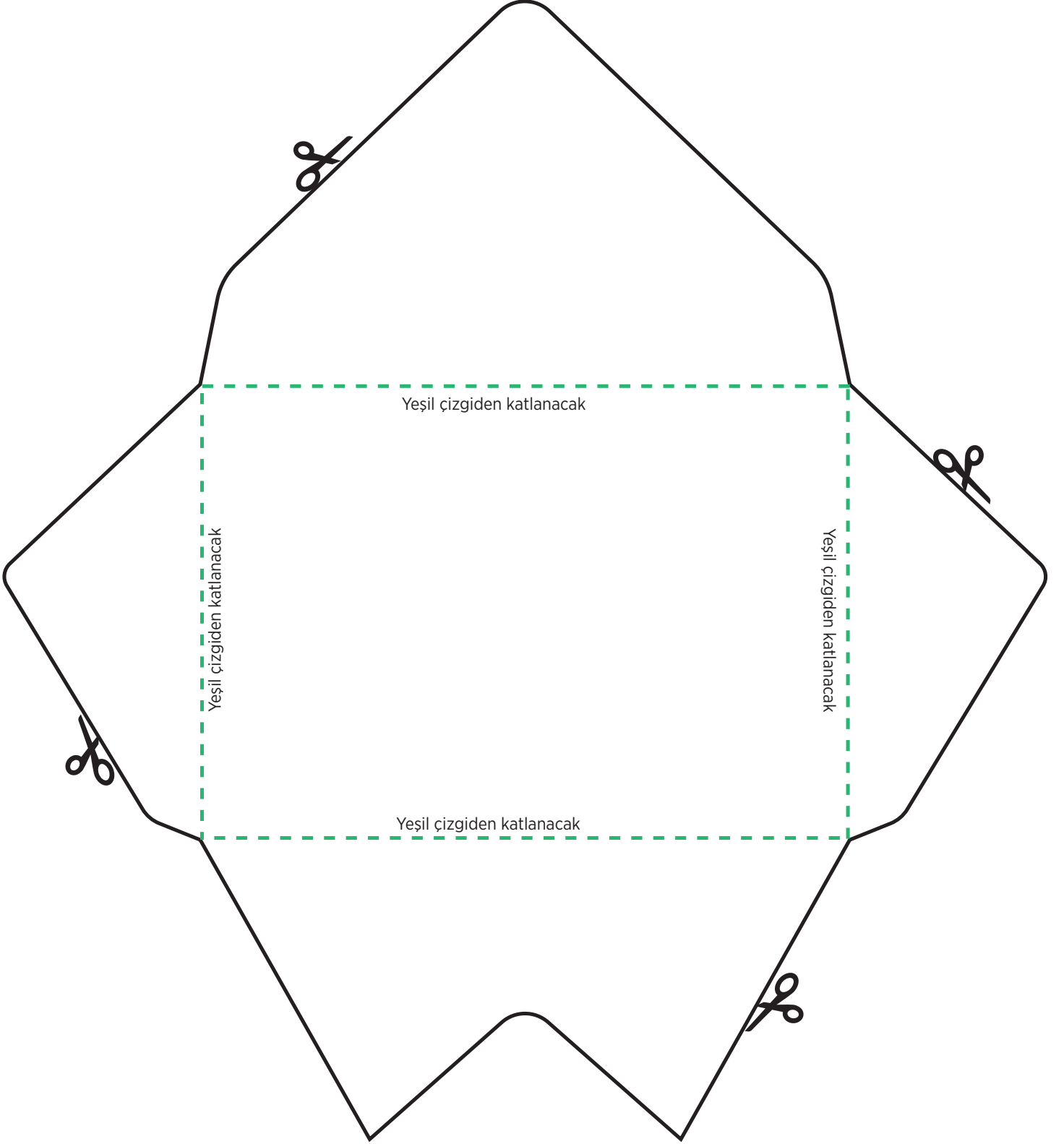
## BENLİK SAYGISI

### Oturum 8: Ben Değerliyim

<b>Etkinliğin Adı:</b>	İçteki Ben Dıştaki Ben
<b>Amacı:</b>	Öğrencilerin kendilerini nasıl algıladıklarını fark etmelerine yardımcı olmak. Öğrencilerin var oldukları halleriyle değerli olduklarını kavramalarına destek olmak.
<b>Yöntem:</b>	Soru-cevap.
<b>Sınıf Düzeyi:</b>	Lise
<b>Süre:</b>	Bir ders saati
<b>Materyal:</b>	Kişi sayısı kadar zarf ve o zarfların büyüklüğüne uygun kâğıt parçaları, kalem.
<b>Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:</b>	-
<b>Süreç (Uygulama Basamakları):</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uygulayıcı öğrencilere zarfları (Ek-1) ve not kâğıtları (Ek-2) dağıttıktan sonra etkinlik yönergesini verir.</li><li>2. “Arkadaşlar elimizde tuttuğumuz bu zarflar sizin kabuğunuz olacak. Yani arkadaşlarınız, aileniz ya da öğretmenleriniz gibi diğer insanlar size baktıklarında bu zarfı görüyorlar. Size dağıttığım kâğıt ise sadece sizin bildiğiniz ve sizin gördüğünüz tarafınız. Bu kâğıtlar zarfın içinde ve siz zarfı açmadığınız sürece başka hiçbir insan bunu göremez. Sizden ricam kâğıtlara kim olduğunuzu yansıtan özellikleri yazmanız. Yani “İçteki beninizi” yansıtmanız. Bunu zarfa koyduktan sonra da zarfın üstüne diğer insanların sizde gördüğü özellikleri yazın yani “Dıştaki beninizi” yansıtın.” der.</li><li>3. Uygulayıcı öğrencilerin anlaması için kendinden örnekler verebilir. Örneğin:<ul style="list-style-type: none"><li>• Mesela ben yeni girdiğim ortamlarda utanırım ve sessiz kalırım. İnsanlar benim sessiz biri olduğumu düşünür (zarfın üstüne sessiz yazar). Ancak aslında ben etrafımdakileri güldürmeyi seven esprili biriyim. (Kâğıda eğlenceli yazar). Benimle vakit geçirene kadar insanlar bu yönümü görmez.</li></ul></li></ol>

<p><b>Süreç (Uygulama Basamakları):</b></p>	<p><b>4.</b> Öğrencilere zarflarını ve kâğıtlarını yazmaları için yeterli süre tanınır. Bu süreçte birbirlerinin yazdıklarına karışmamaları ve dalga geçmemeleri için uygulayıcı tarafından öğrenciler kontrol edilir. Uygulayıcının kendisi de izinsiz olarak öğrencilerin yazdıklarına bakmaz. Tüm öğrencilerin bitirdiklerine emin olunduktan sonra uygulayıcı şu soruları sorar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kâğıtları yazarken neler yaşadınız?</li> <li>• Zarfları yazarken neler yaşadınız?</li> <li>• Kâğıt ve zarfa yazdıklarınız arasında aynı olanlar var mıydı?</li> <li>• Kâğıt ve zarfa yazdıklarınız arasında çok farklılık var mıydı?</li> <li>• İçteki ve dıştaki beninize ait özellikleri bu şekilde görmek size nasıl geldi?</li> </ul> <p><b>5.</b> Sorular ışığında etkinlik genel olarak ele alındıktan sonra isteyen gönüllüler varsa zarflarındaki özellikleri grupla paylaşıp neler yaşadıklarını anlatabilirler.</p> <p><b>6.</b> “Şimdi size bir soru sormak istiyorum. Ben elinizdeki zarfları alsam ve karşılıklı bir teraziye koysam... Bir tarafa birinizin zarfı diğer tarafa da başka birinin zarfını koysam hangisi daha ağır gelir?”</p> <p><b>7.</b> Uygulayıcı eşit cevabını aldıktan sonra “Evet eşit olur, içine ne yazarsanız yazın zarf ve kâğıdın ağırlıkları aynı değil mi? Hepinizin de farklı özellikleri var ve bu özelliklerin hepsi sizi siz yapan şeyler. Hiçbirinizin zarfı bir diğerinden üstün ya da daha ağır değil. Hepiniz bu olduğunuz halinizle eşit ve değerlisiniz.” ifadelerini kullanarak sahip olunan tüm bu özelliklerin bizi biz yaptığını ve herkesin biricik olduğunu vurgulayarak etkinliği bitirir.</p>
<p><b>Kazanımın Değerlendirilmesi:</b></p>	<p>Öğrencilerden zarfların içine ve dışına en az bir özellik yazmaları beklenmektedir.</p>
<p><b>Ödevler:</b></p>	<p>-</p>
<p><b>Uygulayıcıya Not:</b></p>	<p>-</p>
<p><b>Etkinliği Geliştiren:</b></p>	<p>İçteki Ben – Dıştaki ben etkinliği Vernon, A. (2002). What Works with children and adolescents. A handbook of individual counseling technics. Research Press kitabından uyarlanarak hazırlanmıştır.</p>
<p><b>Ek:</b></p>	<p>Ek-1 Zarf yapım görseli, Ek-2 Not kâğıdı</p>

## EK-1 ZARF YAPIM GÖRSELİ



## EK-2 NOT KÂĞIDI

