**T.C.**

**KONYA VALİLİĞİ**

**İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**



**ÖMTEY**

### (ÖĞRETMENLERDE MESLEKİ TÜKENMİŞLİĞİ ENGELLEME YÖNTEMLERİ)



**STRES VE KAYNAKLARI/KİŞİSEL GELİŞİM-ZİHİN SAĞLIĞI/ÇATIŞMA ENGELLEME-ÖNLEME PROGRAMLARI/MESLEKİ TÜKENMİŞLİĞİ ENGELLEME**

**HAZIRLAYANLAR**

ARZU YÜCEL –OSMAN GAZİ ORTAOKULU

CEVDET TAŞBAŞ –OSMAN GAZİ ORTAOKULU

RECEP MUTLU –OSMAN GAZİ İLKOKULU

SIDIKA KAHRAMAN-YAZIR ŞEHİT OSMAN KÜÇÜKDİLLAN İLKOKULU

DÖNDÜ SÖĞÜT –YAZIR ŞEHİT OSMAN KÜÇÜKDİLLAN İLKOKULU

BANU SERİN-MİMAR SİNAN İLKOKULU

GÜLAY KAYHAN-SELÇUKLU BELEDİYESİ İMAMHATİP ORTAOKULU

ALİ ALAKIR –FAİK ALTIOKLAR ORTAOKULU

YAKUP YILMAZ-FAİK ALTIOKLAR İLKOKULU

SUAT YELBOĞA-BOZKIRLILAR VAKFI KIZ ANADOLU İHL

YILMAZ KIRDI-BOZKIRLILAR VAKFI KIZ ANADOLU İHL

ERDEM YILDIZ-BOZKIRLILAR VAKFI KIZ ANADOLU İHL

HAMZA AYDOĞDU –TAHİR BÜYÜKKÖRÜKÇÜ İHL

[AÇIKLAMALAR](#_bookmark0)

[GİRİŞ](#_bookmark1)

[ÖĞRENMEFAALİYETİ–1](#_bookmark2) (İce Breaker Buz Kırma Etkinliği -İsim Yazma )

ÖĞRENME FAALİYETİ–2 (Grup paylaşımı –DİXİT )

ÖĞRENME FAALİYETİ–3 (Grup Etkinliği –Dikkat Artırma )

ÖĞRENME FAALİYETİ–4 (Bireysel Etkinlik –El Çizme )

[ÖĞRENMEFAALİYETİ–](#_bookmark2)5( Bireysel Etkinlik –Pozitif Düşünme )

ÖĞRENME FAALİYETİ–6 (Grup etkinliği –Spagetti & Marshmelow )

ÖĞRENME FAALİYETİ–7 (Bireysel Etkinlik - Maskeler )

ÖĞRENME FAALİYETİ–8 (Grup Etkinliği–Gözlem )

[ÖĞRENMEFAALİYETİ–](#_bookmark2)9 (Grup Etkinliği-Karakter Tanılama )

ÖĞRENME FAALİYETİ–10 (Grup etkinliği –Kulaktan Kulağa )

ÖĞRENME FAALİYETİ–11 (Grup Etkinliği –Eksik Hikaye )

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ÖMTEY** |
| **ALAN** |  |
| **MODÜLÜN ADI** | Stres ve Kaynakları/Kişisel Gelişim-Zihin Sağlığı/Çatışma Engelleme-Önleme Programları/Mesleki Tükenmişliği Engelleme |
| **MODÜLÜN TANIMI** | Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişliğini Engelleme Yöntemleri Projesi kapsamında Stres ve Kaynakları/Kişisel Gelişim-Zihin Sağlığı/Çatışma Engelleme-Önleme Programları/Mesleki Tükenmişliği Engelleme |
| **MODÜLÜN AMACI** | Okullarda: İdareci – Öğretmen -Veli – Öğrenci iletişimini Stresi azaltma, stres ile başa çıkma yöntemleri, stresi azaltma, mesleki anlamda verimliliği artırma, okul ortamını daha cazibeli hale getirme, zihin sağlığı ve farkındalığını artırmak, güçlü ve zayıf yönlerimizi tanımak, tükenmişlik konusu ile önleyici tedbirler almak, etkili iletişim, etkin dinleme, akıl sağlığı, iyilik hali, pozitif düşünme, öz denetim |
| **EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI** | Okul, Ev |
| **ÖLÇME VE**  **DEĞERLENDİRME** | Modülün içinde yer alan her faaliyetten sonra, verilen ölçme araçlarıyla kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek kendi kendinizi değerlendireceksiniz.  Öğretmen; modül sonunda sizin üzerinizde ölçme aracıuygulayacak, modül ile ilgili kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek değerlendirecektir. |

**ÖĞRENME FAALİYETİ-1**

Stresi azaltarak, kurumsal iletişimi arttırmak.

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik nedenlerinden ilkini stres olarak görebiliriz.

Stresle başa çıkma yolları günümüzde çok farklı uygulamalarla karşımıza gelmektedir.Aşağıda stresle başa çıkma yöntemlerinden ice bereaker “İsim yazma ” tekniğini göreceksiniz.

# ICE BREAKER – İSMİNİ YAZDIR

# Etkinliğin Hedefi: Grup etkinliği (Tüm Öğretmenler ve İdareciler)

# Etkinliğin Oturum Sayısı: 1

# Süre: 20 dakika

# Materyal: post it ,renkli kalemler

Olumlu stressiz bir kurum oluşturabilme ile ilgili okul gözlemlerimizde ve kurs içeriğimizde edinilen en önemli kazanımlardan birkaçı kişinin öncelikle olumlu düşüncelere sahip olması ,yeniliklere açık olması ve ön yargıdan uzak olması gerekliliğidir.

Öğretmen, idareci ve öğrencilerin birbirleriyle her koşulda iletişim kurması, iletişimi güçlendirecek ve çıkması muhtemel birçok sorunu ortadan kaldıracak ve gerek iş yükünü gerekse tüm çalışan ve öğrencilerin başarılarını artıracaktır.

Yukarıdaki bilgiler ışığın “**İsmini Yazdır**” olarak adlandıracağımız etkinlik öğrenci ve öğretmenlerin gerek okulda gerek okul dışında sürdürebileceği bir etkinlik olarak tavsiye edilebilir.

Katılımcılar bu etkinliğin sonunda, iletişime geçmenin ortamın havasını değiştirdiğini ve samimiyeti artırdığını göreceklerdir.

**SÜREÇ**: Eğitmen yönlendirmesi ile katılımcılar herhangi bir katılımcıya sorular sorarlar.

**Örneğin;**

Hobilerin nelerdir?

Hangi müzikleri seversin?

En sevdiğin yemek nedir?

Çocuğun var mı?

Branşın nedir? Vb.

Aldıkları her bir cevap karşılığında kollarında yapıştırılmış olan post it üzerine cevap veren kişinin

isminin bir harfini yazmaları istenir.

**Örneğin;**

## İsmi Ayşe olan birisinin isminin A harfini yazdırmak için katılımcılardan birisi ile iletişime geçer.

## Seçtiği katılımcının sorduğu soruyu cevaplandırdığında, katılımcıdan kağıdına A harfini yazmasını ister .

## Bu süreç isminin bütün harfleri için farklı katılımcılarla soru-cevap şeklinde devam eder.

* İsminin tüm harflerini tamamlandığında eğitmene söyleyerek etkinliği sonlandırır.
* Bu etkinlik; grup üyeleri birbirlerini tanımadıkları zaman bir tanışma etkinliği olarak yapılabilir. Veya birbirlerini daha iyi tanımak amaçlı bir konu seçilerek uygulanabilir.

**DEĞERLENDİRME**

Bu etkinlik ile kurumumuzdaki meslektaşlarımızla daha iyi

bir iletişime geçmemiz ve huzurlu bir ortamda çalışmamıza katkı sağlar. Stresi kırıcı

ve pozitifi düşünceyi artırıcı bir etkinliktir.Kolay uygulanabilir.

Olumlu yanları

Bu etkinliğin uygulanabilirliği

Bizim sistemimize göre karşılaşabileceğimiz sıkıntılar



**EKLER**

Fotoğraf

Anket ,bilgi formu vb

.

## .

**ÖĞRENME FAALİYETİ-2**

**AMAÇ**

Grup içi iletişimi artırıp grup üyelerini duygularını paylaşmaya yönlendirmek.

**ARAŞTIRMA**

İnsanlar ilk tanışmalarında gergindirler ve kendilerini olduğu gibi ifade edemezler.

Ortak yapılacak herhangi bir faaliyetin insanların tanışma sürecini hızlandıracaktır.Bunun için grup aktiviteleri düzenlenebilir.

# DİXİT

# Etkinliğin Hedefi: Grup etkinliği (Tüm Öğretmenler, İdareciler ve Öğrenciler )

# Etkinliğin Oturum Sayısı: 1

# Süre: Belirli Periyotlarla

# Materyal: Dixit Oyun Kartları

# İnsanların birbirlerine ya da yapacakları işe hazır olmaları zaman alabilir. Önce herkes birbirini ve ortamını tartar, kendisini önemli bir tehdit ve ortamda ters giden bir şeyler olmadığından, güvende olduğundan ve karşısındaki kişilerden emin olduktan sonra kendisini ve tabi ki fikirlerini açmaya başlar Toplantılar veya interaktif katılımlar gerektiren durumlarda insanların gerçek katkısını almak için aralarındaki buzları kırmayı ve birbirlerine daha hızlı ısınmalarını sağlayacak etkinliklerdir.

# Aşağıda buna örnek olarak bir grup etkinliği verilmiştir.

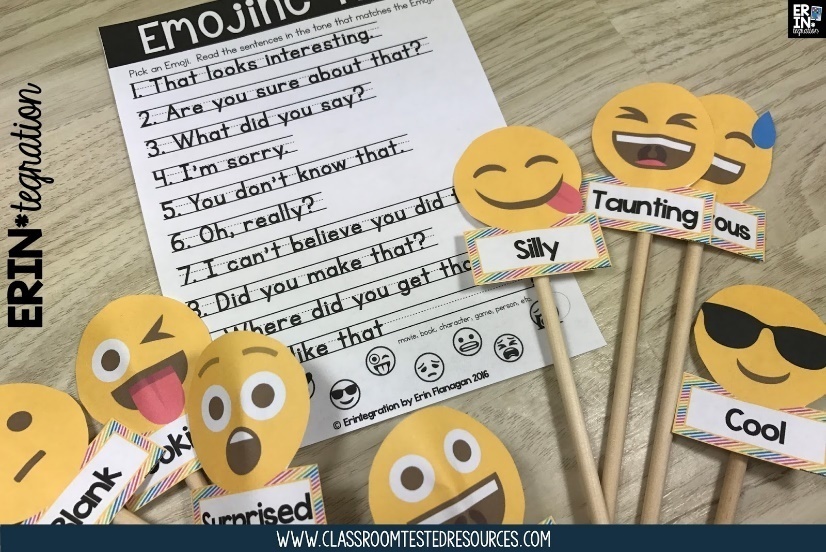
**SÜREÇ:**

* Masa üzerindeki Dixit kartlarından kursiyerler sorulara uygun 2 adet kart seçerler. Örneğin 1.soru: Bugün kendini nasıl hissediyorsun? 2. Soru: Kurstan beklentilerin nedir? Seçilen kartlar gruba gösterilerek grup üyeleri ile duygularını paylaşırlar.

**EKLERARAŞTIRMA**

**SONUÇ**

Bizlere eğitmen olarak, hayal kurmanın başucumuzda duran bir mutluluk anahtarı olduğu fikrini sağlar.



**ÖĞRENME FAALİYETİ-3**

**AMAÇ**

Bireyler arasında dikkati geliştirmek,motivasyonu arttırmak ve sosyal ilişkilerini

geliştirmek.

**ARAŞTIRMA**

Öğretmenlerin dikkatlerinin azalması streslerini artırabilmekte ve uzun süren stres mesleki tükenmişliğe sebep olmaktadır. Bu nedenle dikkati artırıcı etkinlikler stresi azaltıp konsantrasyonu artıracaktır.

# DİKKAT ARTIRICI “ ALKIŞ “ ETKİNLİĞİ

# Etkinliğin Hedefi: Grup etkinliği (Tüm Öğretmenler ve İdareciler)

# Etkinliğin Oturum Sayısı: 1

# Süre: 20 dakika

# Materyal: Katılımcılar

Kişiler arası göz teması kurmak iletişimin temel ilkelerinden bir tanesidir. Gündelik hayatta insanlar iletişimin bu önemli kuralını gözden kaçırmakta ve bu da iletişimi kazalarına yanlış anlaşılmalara sebep olmaktadır. İletişimi kuvvetli gruplar daha verimli çalışabilmekte ve daha olumlu sonuçlar elde edebilmektedir. Bu etkinlik grup içi iletişimi kuvvetlendirdiği gibi koordinasyonu artırıp aynı anda hareket edebilme becerisini geliştirmektedir.

**SÜREÇ:**

* **.** Önce bütün katılımcılar tarafından daire oluşturur.
* . Daha sonra birbirine dönerek karşılıklı el çırpar.
* Sonra bu seri bir şekilde yapılır.
* Daha sonra hiç ara vermeden iki tur yapılır. İkinci aşamasında ise üyeler göz teması kurdukları kişilerle aynı anda el çırpar. Yine seri bir şekilde yapılır ve hiç çırpmayan var mı diye sorulur.
* En sonunda da herkes aynı anda uyumlu tek ses çıkana dek el çırpmaya devam eder.

**DEĞERLENDİRME**

Bu etkinlik özellikle hiperaktif çocuklarla grup çalışma şeklinde yapılarak öğrencilerin konsantrasyonu artırıp öğretmen tükenmişliğini azaltmaya yönelik bir etkinlik olarak uygulanabilir. Odaklanma ve dikkati arttırmaktadır.



**EKLER**

Fotoğraf

Anket ,bilgi formu vb

.

## .

**ÖĞRENME FAALİYETİ-4**

**AMAÇ**

Bireyin kendisini tanıması , güçlü ve zayıf yönlerini görebilmesi ve stresle başa çıkma yollarını ifade edebilmesi .

**ARAŞTIRMA**

Öğretmenlerin kendilerini tanıyıp potansiyellerini ortaya çıkarabilmeleri eğitime olumlu katkı sağlayacak ve öğretmenin motivasyonunu artıracaktır. Ayrıca kişini sorun çözebilme becerileri gelişecek ve kendi yöntemlerini kullanarak stresle baş edebilecektir.

# BİREYSEL ETKİNLİK “ EL ÇİZME “

# Etkinliğin Hedefi: Bireysel etkinlik (Tüm Öğretmenler ve İdareciler)

# Etkinliğin Oturum Sayısı: 1

# Süre: 20 dakika

# Materyal: Kağıt ve renkli kalemler

**SÜREÇ:**

* Katılımcılardan İki elinin parmaklarını baskı yöntemi ile çizmeleri istenir.
* Sol elinin parmaklarına, stresle başa çıkmak için yöntemlerin sağ elle yazılması istenir.
* Sağ elinin parmaklarına, stresle başa çıkmak için yöntemlerin sol elle yazılması istenir.
* Ardından karşılaştırmaları söylenir

**DEĞERLENDİRME**

Bu Etkinlikte; Sağ el daha bilimsel ve mantıklı çözüm önerileri sunarken; Sol el daha öznel ve yaratıcı olduğunu öğrenilmiş olur. Etkinliğin başında bahsedildiği gibi: Her insanın stresi azaltma yöntemi, kendi potansiyelinde gizlidir.



**EKLER**

Fotoğraf

Anket ,bilgi formu vb

.

## .

**ÖĞRENME FAALİYETİ-5**

**AMAÇAMAÇ**

Bireyin duygularını düşüncelerini ifade etmesi ve pozitif düşünmeye yönelmesi .

**ARAŞTIRMAARAŞTIRMA**

Gündelik hayatta insanlar bir çok olayla karşılaşmakta ve daha çok onları olumsuz etkileyen olaylara odaklanmaktadır. Bu da kişiyi olumsuz etkilemekte ve strese yöneltmektedir. Bu etkinlikle kişi yaşamın olumlu taraflarına odaklanmayı öğrenmekte ve kendini daha mutlu hissetmektedir.

# BİREYSEL ETKİNLİK ” POZİTİF DÜŞÜNME”

# Etkinliğin Hedefi: Bireysel etkinlik

# Etkinliğin Oturum Sayısı: 1

# Süre: 20 dakika

# Materyal: Kağıt ve renkli kalemler

**SÜREÇ:**

* Bu etkinlikte eğitmen bizden son 24 saat içinde bizi mutlu eden, deneyimlediğimiz, yaptığımız zaman mutlu olduğumuz üç şeyi yazmalarını ister.
* Katılımcılar her gün kendilerini mutlu eden üç şeyi yazarlar

.

**DEĞERLENDİRME**

Bu etkinlik bizi pozitif düşünceler üzerine odaklandırır. Bir grup öğrenci üzerinde bu çalışma yapılmış ve o öğrencilerin diğerlerine göre daha mutlu oldukları gözlemlenmiştir. Katılımcılar her gün kendilerini mutlu eden şeyleri yazarlar, azda olsa kendileri mutlu eden davranışların farkına varırlar.



**EKLER**

Fotoğraf

Anket ,bilgi formu vb

.

## .

**ÖĞRENME FAALİYETİ-6**

**AMAÇ**

Bireyin duygularını düşüncelerini ifade etmesi ve pozitif düşünmeye yönelmesi .

**ARAŞTIRMA**

Bir grup içerisinde lideri takip edebilme, gözlemcinin oto kontrolünün sağlanması , akıl yürütebilme,planlı çalışabilme vb. ekip ruhunu güçlendirmektedir. Bu etkinlikle ekip ruhunu güçlendirmek amaçlanmaktadır.

# GRUP ETKİNLİĞİ “ SPAGHETTI & MARSHMALLOW”

# Etkinliğin Hedefi: Grup etkinliği (Tüm Öğretmenler ve İdareciler)

# Etkinliğin Oturum Sayısı: 1

# Süre: 20 dakika yapım 3 dakika dayanıklılık testi süresi

# Materyal: Spagetti marshmalow

**SÜREÇ:**

* Eğitimde dört farklı gruba ayrıldık eğitmen her gruba bir miktar spaghetti ve 10 adet marshmallow verilir. Örneğin 5 kişilik grup için bir gözlemci seçilir ve hiç gruba müdahale etmez. 10 dakika içinde en yüksek kuleyi kim yapacak ise ona bakılır. Kulenin ayakta durması gereklidir ve en üstte ise marshmallow olması gereklidir.
* Bu etkinliği yaparken;
* En çok kim konuştu
* Sessiz kalan kim
* Gözlemci neler hissetti
* Bu çalışmayla kişilerin karakterleri ortaya çıkıyor, kim daha baskın, lider olan kim, çekinik kalanlar kimler vs. hakkında bilgi edinerek katılımcıların birbirleri hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanır.

.

**DEĞERLENDİRME**

Liderleri ortaya çıkaran iyi bir ekip çalışması örneğidir. Bu etkinlik planlı çalışmayı ve gözlem yeteneğini artırır.



**EKLER**

Fotoğraf

Anket ,bilgi formu vb

.

## .

**ÖĞRENME FAALİYETİ-7**

**AMAÇ**

Kişinin gündelik hayatında kullandığı veya kullanmak zorunda kaldığı maskelerden-rollerden kurtulup kendi olmasını sağlamak ve maskeleri-rolleri taşırken üzerinde oluşan baskıdan kişiyi kurtarmak.

**ARAŞTIRMA**

Birey öz denetim yapabilmeli ve kendisi ile barışık olabilmelidir. Başkalarının istediği gibi değil kendi isteği doğrultusunda hayatına yön verebilmelidir.

# BİREYSEL ETKİNLİK “ MASKELER”

# Etkinliğin Hedefi: Bireysel etkinlik (Tüm Öğretmenler ve İdareciler)

# Etkinliğin Oturum Sayısı: 1

# Süre: 20 dakika

# Materyal: Kağıt-kalem

**SÜREÇ:**

* Eğitmen herkese kâğıt dağıtır ve şu soruyu sorar:İş yerinde maske takar mısınız?Sizi okulda nasıl görmelerini istersiniz ;örneğin:yardımsever,dost canlısı,çalışkan vb.Sonra bunu maskenin ön yüzüne yazmamızı ister.
* Daha sonra okulda nasıl hissettiğimizi sorar ve bunu da maskenin arkasına yazmamızı ister.
* Daha sonrada maskeler buruşturulup atılır.
* Daha sonra okul içindeki görünüşünüzle hissettikleriniz ne kadar uyuşuyor diye sorar ve etkinlik yorumlanır.

**DEĞERLENDİRME**

Bu etkinlik kişinin kendi ile barışık olması ve özentilerden uzak olunması gerektiğini öğrenmiş olduk. Hayatta farklı durumlarda maskeler takabiliriz ve farklı roller üstlenebiliriz.Fakat sürekli maske takarsak zihinsel sağlığımız bozulur ve tükeniriz.

**EKLER**

Fotoğraf

Anket ,bilgi formu vb

.

## .

**ÖĞRENME FAALİYETİ-8**

**AMAÇ**

Kişinin gündelik hayatında baktığı değil gördüğü şeylerin önemli olduğunun altının çizilmelidir .Ayrıca aktarım yaparken sadece anlatanın değil dinleyenin de algısının önemli olduğu göz ardı edilmemelidir.

**ARAŞTIRMA**

Kişiler etkin dinlemeye özen göstermeli,verilen yönergelere uygun hareket etmelidir.Dinleyici anlatıcıyı dikkatle takip etmeli,anlatıcı da detayları eksiksiz olarak dinleyiciye aktarabilmedir.

# GRUP ETKİNLİĞİ “ GÖZLEM”

# Etkinliğin Hedefi: Grup etkinliği (Öğretmen – Öğretmen ve Öğretmen – Öğrenci)

# Etkinliğin Oturum Sayısı: 1

# Süre: 20 dakika

# Materyal: Kağıt-kalem-fotoğraf

**SÜREÇ:**

* 4’er kişilik grup oluşturulur ve 1. Kişi dışarı çıkar ve eğitmenin gösterdiği bir fotoğrafa bakar.
* Yaklaşık bir dakika sonra içeri girer ve 2. Kişiye bu fotoğrafı anlatır bu fotoğrafı ve anlatması bitince çizmeye başlar.
* 2. kişi 3.kişiye anlatır ve bitince o da çizmeye başlar ama kimse çizimlerini birbirine göstermez ve anlatırken diğerleri duymaz.
* Etkinlik bu şekilde devam eder. En son çıkan çizime bakılır.

**DEĞERLENDİRME**

Bu etkinlik etkili gözlemeye yönelik iyi bir dikkat çalışmasıdır. Burada bir ayrıntıda aktaran kişinin kendinden kattıklarının ne kadar doğru aktardığının önemli olduğunun kanıtıdır. Etkin dinleme ve etkili iletişime iyi bir örnektir. Ayrıca dikkati toplama yönünde de etkilidir.

**EKLER**

Fotoğraf

Anket ,bilgi formu vb

**ÖĞRENME FAALİYETİ-9**

**AMAÇ**

Kişinin ikna becerileri geliştirerek stres ve sorunlarla baş edebilme becerilerinin gelişmesidir.

**ARAŞTIRMA**

Farklı yaklaşım tarzlarının kişileri ikna etmede farklı sonuçları olmakta.Kişinin takındığı tavır muhatabını olumlu veya olumsuz etkilemektedir.Etkili ve olumlu iletişim bireyin ikna kabiliyetini güçlendirir.

# GRUP ETKİNLİĞİ “ KARAKTER TANILAMA”

# Etkinliğin Hedefi: Grup etkinliği (Öğretmen – Öğretmen ve Öğretmen – Öğrenci)

# Etkinliğin Oturum Sayısı: 1

# Süre: 20 dakika

# Materyal: Sandalye-katılımcılar

**SÜREÇ:**

* Eğitmen tarafından 5 kişi seçilir.
* Sahneye çıkan bir kişi sandalyeye oturur.
* Diğer 4 kişiye pasif, agresif, iddialı ve hem pasif hem iddialı özelliği taşıyan roller verilir.
* Katılımcılar verilen özelliklerine göre oturan kişiyi yerinden kaldırmaya çalışırlar.

**DEĞERLENDİRME**

Bu etkinlikte kullanılan ifadelerin ve nezaket kelimelerinin karşı tarafı ikna etmede ki etkisi gözlemlenmiş olur. Stres ile baş edebilmede iletişim ve beden dilinin etkisi ve olumlu iletişimin katkıları da gözlenmiş olur.

**EKLER**

Fotoğraf

Anket ,bilgi formu vb

**ÖĞRENME FAALİYETİ-10**

**AMAÇ**

Kişinin gündelik hayatında baktığı değil gördüğü şeylerin önemli olduğunun altının çizilmelidir .Ayrıca aktarım yaparken sadece anlatanın değil izleyenin de algısının önemli olduğu göz ardı edilmemelidir.

**ARAŞTIRMA**

Kişiler etkin izlemeye özen göstermeli,verilen yönergelere uygun hareket etmelidir.İzleyici anlatıcıyı dikkatle takip etmeli,anlatıcı da detayları eksiksiz olarak izleyiciye aktarabilmedir.

# GRUP ETKİNLİĞİ “KULAKTAN KULAĞA”

# Etkinliğin Hedefi: Grup etkinliği (Öğretmen – Öğretmen ve Öğretmen – Öğrenci)

# Etkinliğin Oturum Sayısı: 1

# Süre: 20 dakika

# Materyal:Katılımcılar

**SÜREÇ:**

* Eğitmenin yönlendirmesi ile bütün üyeler arka arkaya sıra olurlar.
* En başta ki kişiye eğitmen bir hareket gösterir o da önündekinin omzuna dokunarak konuşmadan dönmesini ister ve aynı hareketi yaptırır.
* Böylece en son kişiye kadar hareket yapılır ve sonucunda hareketin tamamen ilk yapılan hareketten bambaşka bir şekle girdiği görülür.

**DEĞERLENDİRME**

Bu etkinlikle insanın duygusal ve düşünsel durumuna göre algılarının farklı olabileceğini gösterir.Bilgilerin doğru aktarılmasının iletişim kazalarını engellediği ve bu durumunda stresi azaltmaya yaradığı görülmüş olur.

**EKLER**

Fotoğraf

Anket ,bilgi formu vb

**ÖĞRENME FAALİYETİ-11**

**AMAÇ**

Eksik bilgilerin ve eksik yönergelerin kişiyi ön yargılı hale getirip stres düzeyini artırdığının tespit edilmesi.

**ARAŞTIRMA**

# Ön yargıların eksik bilgilerle ortaya çıktığı ve yanlış değerlendirmelere neden olduğu görülmektedir.Bu yanlış değerlendirmelerin de kişileri yanlış sonuçlara götüreceği aşikardır.Olayları değerlendirirken kişilerin kültürel geçmişlerinin de değerlendirmelerinde etkili olduğu göz ardı edilmemelidir.

# GRUP ETKİNLİĞİ “EKSİK HİKÂYE”

# Etkinliğin Hedefi: Grup etkinliği (Öğretmen – Öğretmen ve Öğretmen – Öğrenci)

# Etkinliğin Oturum Sayısı: 1

# Süre: 20 dakika

# Materyal:Katılımcılar

**SÜREÇ:**

* Eğitmen tarafından insan ilişkilerini tam olarak açıklanmadığı eksik bilgilerin bulunduğu bir hikâye dağıtılır.
* Grup oluşturulur ve bu gruplardan hikâyede yer alan karakterlerin en kötüden en iyiye doğru sıralamaları istenir.
* Gruplar sıralamaları ilk önce kendi gruplarıyla paylaştıktan sonra büyük grupla paylaşırlar ve karakterlerin ne kadar değiştiğini görürler.
* Sonra hikâyenin arkasında yer alan soruları eğitmenle birlikte çözümlenir.
* Bu esnada eksik bilgilerin durumları algılamada, soruları cevaplamada yetersiz olduğu ve hatalı sonuca götürdüğü görülmüş olur.

**DEĞERLENDİRME**

Bu etkinlikte eksik bilgilerin iletişimde ve algılamada hatalara yol açar. Ön yargılar insan ilişkilerini olumsuz etkiler. Belirsizlik kişilerde stres düzeyini tetikler ve tükenmişlik düzeyini artırır.

**EKLER**

Fotoğraf

Anket ,bilgi formu vb