



Erasmus+

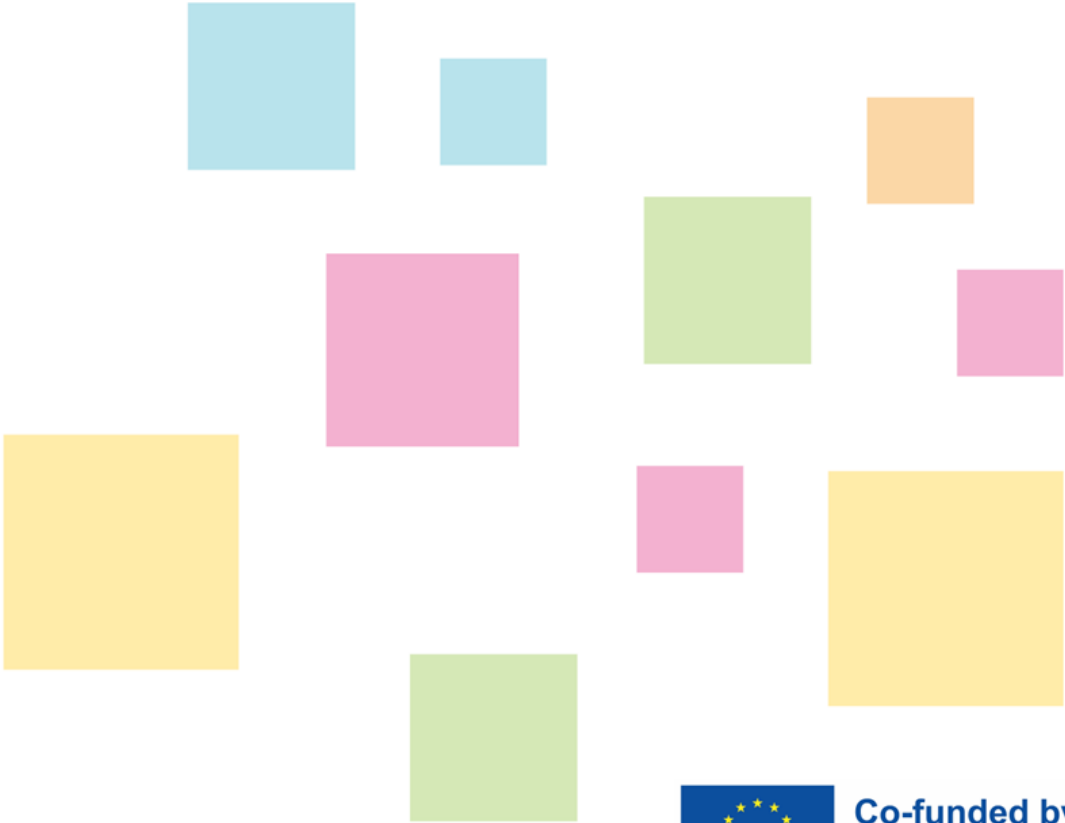
PROJECT:

Modül 3

Roman Öğrencilerin
Bulunduğu Okullarda
Çalışan Öğretmenler için



PAL LAB



Co-funded by
the European Union

İçindekiler

Eğitim Modülü 3: Roman Öğrencilerin Bulunduğu Okullarda Çalışan Öğretmenler için Çatışma Çözümü	2
BÖLÜM 1. Okul Ortamlarında Çatışmayı Anlamak.....	2
UYGULAMALI EGZERSİZ 1.1- Rol oynama ve çatışma senaryoları üzerine düşünme	5
2. BÖLÜM. Çatışma Çözümü İlkeleri	7
UYGULAMALI EGZERSİZ 2.1 - Dinleme döngüsü	11
3. BÖLÜM. Çatışmanın Önlenmesi için Proaktif Stratejiler	12
UYGULAMALI EGZERSİZ 3.1- Onların yerine geçin	15
PRATİK EGZERSİZ 3.2 - Onarıcı çember	17
BÖLÜM 4. Gerginliği Azaltma Teknikleri	19
PRATİK EGZERSİZ 4.1 - Kültürel çeşitliliğe sahip bir sınıfta gerilimi azaltma	22
5. BÖLÜM. Çatışma Çözümü için İletişim Becerileri.....	24
PRATİK EGZERSİZ 5.1 - Şiddetsiz iletişim (NVC) uygulaması.....	26
6. BÖLÜM Çatışma Çözümünde Kültürel Duyarlılık	28
UYGULAMALI EGZERSİZ 6.1 -Çatışma çözümünde kültürel duyarlılığın anlaşılması.....	31
7. BÖLÜM. İşbirliğine Dayalı Sorun Çözme	33
UYGULAMALI EGZERSİZ 7.1 -İşbirliğine dayalı problem çözme	36
8. BÖLÜM. Öz Bakım ve Esenlik	38
PRATİK ALIŞTIRMA 8.1 - Refah ağacı.....	41
KAYNAKÇA.....	43

Bu belge, Avrupa Birliđi tarafından 2022-1-RO01-KA220-SCH- 000086373 numaralı sözleşme ile finanse edilen “Roman çocuklar ve gençlerle çalışan öğretmenlerin, arabulucuların ve uzmanların becerilerinin geliştirilmesi için pedagojik yaklaşımlar - Fırsat Eşitliği ve erken okul terkinin azaltılması” projesi çerçevesinde hazırlanmıştır.

Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliđi veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüş ve düşüncelerini yansıtmayabilir. Ne Avrupa Birliđi ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.

Eğitim Modülü 3: Roman Öğrencilerin Bulunduğu Okullarda Çalışan Öğretmenler için Çatışma Çözümü

Bu eğitim modülünün amacı:

- Roman öğrencilerin bulunduğu okullardaki zorlu durumların üstesinden gelebilmeleri için öğretmenleri etkili çatışma çözme becerileri ile donatmak.
- Çatışma dinamiklerini anlamak, iletişim stratejileri geliştirmek ve olumlu ilişkileri teşvik etmek.
- Tüm öğrencilerin akademik ve sosyal-duygusal refahını destekleyen uyumlu bir öğrenme ortamı yaratmak.
- Çatışmaları etkili bir şekilde yönetme konusunda öğretmenleri güçlendirmek için çatışma çözümü ilkelerini, proaktif stratejileri, gerilimi azaltma tekniklerini ve kaynakları keşfetmek.

Modül süresi - Teori ve alıştırmalar dahil 8 eğitim saati

BÖLÜM 1. Okul Ortamlarında Çatışmayı Anlamak

Okul ortamlarındaki çatışmaları anlamak, özellikle de Roman öğrenciler söz konusu olduğunda, etkili çatışma yönetimi ve çözüm stratejileri oluşturmak için çok önemlidir. Öğretmenler, okul ortamlarındaki çatışma dinamiklerini tespit edebilmek ve bunların gelişmesini önlemek için proaktif adımlar atabilmek için öncelikle bu dinamiklere aşina olmalıdır.

Roman Öğrencilerin Bulunduğu Okullarda Sık Karşılaşılan Çatışma Kaynakları

Öğretmenler, Roman öğrenciler de dahil olmak üzere öğrenciler arasındaki çatışmaların genellikle kişiler arası etkileşimlerden, yanlış anlamalardan, kültürel farklılıklardan ve hatta akran baskısından kaynaklandığını kabul etmelidir. Bu çatışmalar sözlü tartışmalar, fiziksel kavgalar veya dışlanma gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Roman öğrenciler, dil engelleri, geleneksel uygulamalar veya sosyal normlar gibi kültürel farklılıklardan kaynaklanan çatışmalar yaşayabilir. Çatışmaya dönüşebilecek yanlış anlamaları önlemek için eğitimcilerin kültürel açıdan duyarlı olmaları ve bu farklılıkların farkında olmaları çok önemlidir. Roman toplumu içinde veya Roman öğrenciler ile diğerleri arasında yaşanan çatışmalar da okul ortamını etkileyebilir. Roman topluluğu içindeki sosyal dinamikleri ve diğer öğrenci gruplarıyla etkileşimlerini anlamak, çatışmaları etkili bir şekilde ele almak için önemlidir.

Roman öğrenciler için çatışmaların ortaya çıkabileceği üç ana ortam kategorisi vardır:

1. kategori: Kişilerarası Çatışmalar

Roman öğrenciler arasında ve Roman öğrenciler ile akranları arasındaki kişiler arası çatışmalar, genellikle kültürel, sosyal ve bireysel faktörlerden etkilenen çeşitli kaynaklardan kaynaklanabilir. Bu kaynakları anlamak, eğitimcilerin çatışmaları etkili bir şekilde ele alması ve okul ortamında olumlu ilişkileri teşvik etmesi için gereklidir.

Roman öğrenciler ile akranları veya öğretmenleri arasındaki kültürel yanlış anlamalar nedeniyle kişiler arası çatışmalar ortaya çıkabilir. İletişim tarzları, sosyal normlar ve kültürel uygulamalardaki farklılıklar yanlış

yorumlamalara ve sürtüşmelere yol açabilir. Örneğin, Roman kültüründe yaygın olan jestler veya ifadeler Roman olmayan öğrenciler veya eğitimciler tarafından yanlış yorumlanabilir ve bu da çatışmaya yol açabilir. Dil farklılıkları, özellikle okulda konuşulan çoğunluk diline ek olarak Romanca veya diğer dilleri konuşabilen Roman öğrenciler arasında kişiler arası çatışmalara katkıda bulunabilir. Dil engellerinden kaynaklanan iletişimsizlikler gerilimi tırmandırabilir ve olumlu ilişkiler kurulmasının önünde engeller oluşturabilir.

Roman öğrencilere yönelik olumsuz klişeler ve önyargılar kişiler arası çatışmaları körükleyebilir ve düşmanca bir okul ortamına katkıda bulunabilir. Roman öğrenciler, akranları ve hatta eğitimciler tarafından sürdürülen stereotiplere dayalı ayrımcılık, zorbalık veya ötekileştirme ile karşı karşıya kalabilirler. Bu önyargılar güven ve karşılıklı saygıyı aşındırarak çatışmalara yol açabilir. Roman öğrenciler, akranları tarafından sosyal dışlanma veya dışlanma yaşayabilir, bu da izolasyon ve kızgınlık duygularına yol açabilir. Sosyal faaliyetlerden, grup projelerinden veya arkadaşlık çevrelerinden dışlanmak, kişiler arası çatışmaları tetikleyebilir ve Roman öğrenciler arasında yabancılaşma duygularını şiddetlendirebilir.

Kişiler arası çatışmalar akran baskısından veya akran grupları içindeki çatışmalardan da kaynaklanabilir. Roman öğrenciler, akran grupları içinde belirli davranışlara veya normlara uyma baskısıyla karşılaşabilir ve bu da farklı değerlere veya inançlara sahip akranlarıyla çatışmalara yol açabilir. Ayrıca, kıskançlık, rekabet veya ihanet gibi akran ilişkileri içindeki çatışmalar okul ortamına taşabilir ve öğrenciler arasındaki etkileşimleri etkileyebilir. Roman öğrenciler arasındaki kişiler arası çatışmalar kültürel kimlik ve öz saygı sorunlarıyla bağlantılı olabilir. Roman öğrenciler, kültürel kimliklerini okul ortamının beklentileriyle dengelemekte zorlanabilir ve bu da kendini ifade etme, öz değer ve akranları tarafından kabul görme ile ilgili çatışmalara yol açabilir.

2. kategori: Kültürel Duyarlılık

Kültürel duyarlılık, kültürel farklılıklara ilişkin farkındalık, saygı ve takdir ile farklı kültürel geçmişlerden gelen bireylerle etkili bir şekilde etkileşim kurma becerisini ifade eder. Eğitim bağlamında kültürel duyarlılık, öğrencilerin kültürel kimliklerini, inançlarını, değerlerini ve uygulamalarını tanımayı ve bunlara değer vermeyi ve bu anlayışı öğretim uygulamalarına, müfredat geliştirmeye ve kişiler arası etkileşimlere dahil etmeyi içerir.

Kültürel duyarsızlık, Roman öğrencilere karşı kalıp yargıların ve önyargıların devam etmesine yol açarak ayrımcılığa, ötekileştirmeye ve kişiler arası çatışmalara katkıda bulunabilir. Öğretmenler veya akranlar, Roman kültürü hakkındaki yanlış anlamalara dayalı önyargılı görüşlere sahip olabilir ve bu da Roman öğrencilere yönelik olumsuz tutum ve davranışlara yol açabilir. İletişim tarzları, sözel olmayan ipuçları ve dil yeterliliğindeki kültürel farklılıklar iletişimsizlik ve yanlış yorumlamalara yol açarak öğrenciler arasında ve öğrencilerle eğitimciler arasında çatışmalara ve yanlış anlamalara neden olabilir. Kültürel duyarsızlık, Roman öğrencilerin bakış açılarının, deneyimlerinin veya ifadelerinin göz ardı edilmesi veya yanlış yorumlanması yoluyla ortaya çıkabilir, gerilimi artırabilir ve etkili iletişimi engelleyebilir.

Kültürel duyarlılık eksikliği, Roman kültürünün veya geleneklerinin uygun şekilde anlaşılman veya önemlerine saygı gösterilmeden sahiplenilmesi yoluyla ortaya çıkabilir. Öğretmenler veya öğrenciler, Roman sembollerini, kıyafetlerini veya dilini kültürel bağlamlarını dikkate almadan kullanmak gibi kültürel benimsemelerde bulunabilir ve bu da Roman öğrenciler ve daha geniş okul topluluğu arasında suç ve çatışmalara yol açabilir. Kültürel duyarsızlık, Roman öğrencilere akranlarına kıyasla adaletsiz disiplin uygulamaları, akademik önyargılar veya eğitim kaynaklarına ve fırsatlarına sınırlı erişim dahil üzere adaletsiz muameleyle sonuçlanabilir. Kültürel stereotiplere veya önyargılara dayalı farklı muamele, Roman öğrenciler arasında yabancılaşma, adaletsizlik ve kızgınlık duyguları yaratarak çatışmaları körükleyebilir ve okul sistemine olan güveni aşındırabilir.

Kültürel duyarsızlık, Roman kültürünün, tarihinin ve bakış açılarının müfredattan, öğretim materyallerinden ve okul etkinliklerinden dışlanması veya marjinalleştirilmesi yoluyla ortaya çıkabilir. Roman öğrencilerin ve toplulukların katkılarının ve deneyimlerinin görmezden gelinmesi veya küçümsenmesi, görünmezlik, silinme ve kültürel saygısızlık duygularını pekiştirerek çatışmalara ve eğitim sürecinden kopmaya yol açabilir.

3. kategori: Sosyal Dinamikler

Sosyal dinamikler, okullardaki sosyal ortamı şekillendiren ilişkilerin, hiyerarşilerin ve grup normlarının karmaşık etkileşimini ifade eder. Bu dinamikler, öğrencilerin sosyal etkileşimlerini, akran ilişkilerini ve okul topluluğu içindeki aidiyet duygularını etkiler. Roman öğrencilerle ilgili sosyal dinamikler incelendiğinde, çeşitli faktörlerin çatışma ve gerilimlere katkıda bulunabileceği görülmektedir.

Roman öğrenciler, okul topluluğu içinde grup içi ve grup dışı ayrımlarla ilgili karmaşık sosyal dinamikler arasında gezinebilirler. Kendi kültürel veya sosyal çevreleri dışındaki akranlarıyla bağlantı kurmakta zorluk yaşayabilir, bu da izolasyon veya dışlanma duygularına yol açabilir. Akran grupları içinde belirli davranışlara, normlara veya sosyal beklentilere uymaları için akran baskısıyla karşılaşabilirler. Roman öğrenciler akran baskısına uymaya direndiklerinde veya grup normlarından saptıkları için dışlanmaya maruz kaldıklarında çatışmalar ortaya çıkabilir.

Roman öğrenciler klişeler, önyargılar veya kültürel önyargılar nedeniyle okul topluluğu içinde sosyal dışlanma veya marjinalleşme yaşayabilir. Sosyal faaliyetler, grup projeleri veya liderlik rolleri için göz ardı edilebilirler, bu da görünmezlik ve yabancılaşma duygularına yol açabilir. Roman öğrenciler, akranlarından veya eğitimcilerden klişeleştirme, isim takma veya ötekileştirici davranışlar gibi mikro saldırganlıklarla veya ince ayrımcılık biçimleriyle karşılaşabilirler. Bu deneyimler öz saygıyı aşındırabilir, kızgınlığı besleyebilir ve kişiler arası çatışmalara katkıda bulunabilir.

Roman öğrenciler, akranlarına uyum sağlamak için kültürel kimliklerinin yönlerini asimile etme veya bastırma baskısı hissettiklerinde çatışmalar ortaya çıkabilir. Roman öğrenciler, okul ortamında kültürel miraslarını ve geleneklerini ifade etmekte de zorluklarla karşılaşabilirler. Kültürel ifadeler akranları veya eğitimciler tarafından yanlış anlaşıldığında, reddedildiğinde veya değersizleştirildiğinde, kültürel silinme veya saygısızlık duygularına yol açtığında çatışmalar ortaya çıkabilir.

Çatışmaları proaktif ve yapıcı bir şekilde ele almak

Çatışmaları proaktif ve yapıcı bir şekilde ele almak, olumlu ve kapsayıcı bir okul ortamını sürdürmek ve tüm öğrencilerin refahını ve akademik başarısını teşvik etmek için gereklidir. Peki bu neden önemlidir?

Çatışmaların proaktif bir şekilde ele alınması, öğrenciler arasında kızgınlık, düşmanlık ve bölünmenin artmasını önlemeye yardımcı olur. Yapıcı çatışma çözüm stratejileri açık iletişimi, empatiyi ve karşılıklı anlayışı teşvik ederek okul içinde olumlu ilişkileri ve topluluk duygusunu güçlendirir. Çatışmaların yapıcı bir şekilde ele alınması, öğrencilere empati, perspektif alma, iletişim ve problem çözme gibi temel sosyal ve duygusal becerileri geliştirme fırsatları sunar. Bu beceriler, kişiler arası ilişkilerde yol almak, duyguları yönetmek ve çatışmaları hem okulda hem de okul dışında etkili bir şekilde çözmek için hayati önem taşır.

Çatışmaların proaktif bir şekilde ele alınması, tüm öğrencilerin kendilerini değerli, saygın ve dahil hissedecekleri güvenli, destekleyici ve kapsayıcı bir okul ortamı yaratılmasına katkıda bulunur. Zorbalık, ayrımcılık veya dışlama konularını derhal ve etkili bir şekilde ele alarak, eğitimciler bu tür davranışlara tolerans gösterilmediği ve her öğrencinin refahına öncelik verildiği konusunda net bir mesaj gönderir.

Çatışma çözme becerileri, öğrencilerin grup çalışması anlaşmazlıkları, akran rekabeti veya akademik baskı gibi zorluklarla karşılaşabilecekleri akademik ortamlara aktarılabilir. Eğitimciler, öğrencileri çatışmaları yapıcı bir şekilde ele alabilecekleri araçlarla donatarak akademik zorlukların üstesinden etkili bir şekilde gelebilmeleri için onları güçlendirir ve bu da katılım, motivasyon ve akademik başarının artmasına yol açar. Çatışmaların proaktif ve yapıcı bir şekilde ele alınması, eğitimcilere ve öğrencilere kültürel yetkinlik ve farklı bakış açılarına ilişkin farkındalık geliştirme fırsatları sunar. Eğitimciler kültürel farklılıkları tanıyıp saygı göstererek öğrencilerin kimliklerini, geçmişlerini ve deneyimlerini onurlandıran kültürel açıdan duyarlı çatışma çözme stratejileri oluşturabilirler.

Ele alınmayan çatışmalar, öğrenme ortamında aksamalara, öğrenci moralinin düşmesine ve disiplin sorunlarının artmasına yol açacak şekilde tırmanma potansiyeline sahiptir. Eğitimciler, çatışmaları ortaya çıktıklarında proaktif bir şekilde ele alarak çatışmaların kontrolden çıkmasını önleyebilir ve okul toplumu üzerindeki olumsuz etkiyi en aza indirebilir.

Öğrencilere çatışmaları proaktif ve yapıcı bir şekilde nasıl ele alacaklarını öğretmek, onları kişisel, mesleki ve toplumsal ortamlarda paha biçilmez olan yaşam boyu becerilerle donatır. Eğitimciler, öğrencileri çatışmaları barışçıl ve saygılı bir şekilde çözmeleri için güçlendirerek sorumlu, empatik ve sosyal açıdan yetkin bireylerin gelişimine katkıda bulunurlar.

Süreç aşamaları:

- planlama - öğretmen metinde kişisel deneyimlerle bağlantı kurulacak noktaları önceden seçer
- öğretim - öğretmen bağlantı kurma stratejisinin nasıl işlediğini kısaca modeller
- geri bildirim - öğretmen grupların etrafında dolaşır ve çalışmalarını tavsiye ve geri bildirimle destekler

Bilişsel aşamalar:

- hazırlık çalışması** - öğretmen bu stratejiyi modellemek için belirli bir metinle kişisel bağlantıların bir listesini oluşturur ve örnek sorularla birlikte stratejiyi öğrencilere açıklar
- uygulama** - öğrenciler kişisel deneyimleriyle bağlantılarını post-it notlara yazarlar
- sonuçlar ve geri bildirim** - öğrenciler metinle bağlantılarını bir ortakla paylaşır, Venn şemasında not edilecek ortak noktaları bulur

UYGULAMALI EGZERSİZ 1.1- Rol oynama ve çatışma senaryoları üzerine düşünme

Egzersiz Başlığı	Rol Oynama ve Çatışma Senaryoları Üzerine Düşünme
Amaç	Öğretmenler, Roman öğrencileri içeren senaryolarda çatışma kaynaklarını belirleme ve çatışmaları çözmek için kültürel olarak duyarlı yaklaşımlar uygulama pratiği yapacaklardır.
Süre	30-45 dakika
Gerekli Malzeme	<ul style="list-style-type: none"> • Çatışma senaryolarının basılı veya dijital kopyaları (aşağıda verilmiştir). • Grup tartışması için Beyaz Tahta/Flipchart. • Markörler/Kalemler ve kağıt.
Talimatlar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Giriş (5 dakika): <ul style="list-style-type: none"> o Okul ortamlarında kültürel duyarlılık ve proaktif çatışma çözümünün

	<p>önemini kısaca tartışınız.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Alıştırmanın Roman öğrencilerin dahil olduğu çatışmaları anlamaya ve bunları ele almak için yapıcı yollar keşfetmeye odaklanacağını vurgulayın. <p>2. Grup Oluşturma (5 dakika):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Katılımcıları küçük gruplara ayırın (her biri 3-4 üye). ○ Her gruba aşağıdaki listeden farklı bir çatışma senaryosu atayın. <p>3. Senaryo Rol Yapma Oyunu (10-15 dakika):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Her grup kendisine verilen senaryoyu okuyacak ve tartışacaktır. ○ Gruplar şunları belirlemelidir: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Çatışmanın kaynağı (kaynakları) (örneğin, kişiler arası, kültürel, sosyal dinamikler). ▪ İlgili öğrenciler üzerindeki potansiyel etki. ○ Her gruptan bir üye Roman öğrenciyi canlandırırken, diğerleri de çatışmaya dahil olan öğretmen ve akranlarını canlandırmalıdır. ○ Gruplar, kültürel hassasiyeti göz önünde bulundurarak çatışmayı proaktif ve yapıcı bir şekilde ele almak için beyin fırtınası yapacak ve stratejileri canlandıracaktır. <p>4. Grup Tartışması ve Bilgilendirme (10-15 dakika):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Her grup kendi senaryosunu, çatışma kaynaklarını ve geliştirdikleri çözüm stratejisini sunar. ○ Kültürel duyarlılık ve proaktif çatışma yönetimi ile ilgili temel çıkarımları vurgulayarak stratejilerin etkinliği üzerine bir tartışmayı kolaylaştırın. ○ Bu yaklaşımların gerçek sınıf ortamlarında nasıl uygulanabileceği üzerine düşünmeye teşvik edin. <p>5. Yansıma (5 dakika):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Katılımcılardan bireysel olarak düşüncelerini isteyin: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kendi önyargılarının veya varsayımlarının çatışma çözümü yaklaşımlarını nasıl etkileyebileceği. ▪ Kültürel duyarlılığı öğrencilerle günlük etkileşimlerine nasıl dahil edebilecekleri.
<p>Çatışma Senaryoları</p>	<p>Senaryo 1: İletişimsizlik ve Dil Engelleri Roman bir öğrenci grup tartışmaları sırasında sürekli olarak sessizdir. Öğretmen bunu ilgisizlik olarak yorumlar ancak öğrenci daha sonra sınıfta kullanılan dille mücadele ettiğini ve hata yapmaktan korktuğunu açıklar.</p> <p>Senaryo 2: Kültürel Yanlış Anlamalar Bir Roman öğrencinin sınıf tartışması sırasında yaptığı hareket, farklı kökenlerden gelen akranları tarafından saygısızlık olarak algılanır. Öğrenciler birbirlerine sert sözler söyleyince gerilim yükselir.</p> <p>Senaryo 3: Sosyal Dışlanma Bir grup öğrenci, kültürel uygulamalar ve iletişim tarzlarındaki farklılıkları gerekçe göstererek bir Roman öğrenciyi grup projesinden dışlar.</p> <p>Senaryo 4: Stereotipler ve Önyargılar Bir öğretmen ders sırasında Roman öğrencilerle ilgili olumsuz bir klişeyi istemeden de olsa pekiştirir ve bu durum öğretmen ile Roman öğrenciler arasında rahatsızlığa ve sözlü bir tartışmaya yol açar.</p>
<p>Beklenen Sonuçlar</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Öğretmenler çatışma kaynaklarını tanımanın önemini daha iyi anlayacaklardır. ✓ Öğretmenler, çatışmaları ele almak ve çözmek için kültürel açıdan duyarlı

- stratejiler geliştirecektir.
- ✓ Katılımcılar, tüm öğrenciler için olumlu ve kapsayıcı bir okul ortamını teşvik etmek için daha donanımlı olacaklardır.
- Bu alıştırma sadece çatışma çözümünün uygulanmasına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda öğretmenlerin okul ortamlarındaki çatışmaları etkileyen kültürel dinamikler hakkındaki anlayışlarını derinleştirir.

2. BÖLÜM. Çatışma Çözümü İlkeleri

Giriş

Çatışma çözümü ilkeleri, çatışmaların etkili bir şekilde ele alınması ve ilgili tüm taraflar için olumlu sonuçların teşvik edilmesi için bir çerçeve sağlar. Okullar da dahil olmak üzere her türlü sosyal ortamda çatışmalar kaçınılmazdır. Çatışma çözümü ilkeleri, çatışmaları barışçıl bir şekilde ele almak, daha ciddi anlaşmazlıklara dönüşmesini önlemek ve öğrenciler, eğitimciler ve personel arasında uyumlu ilişkileri teşvik etmek için bir çerçeve sağlar. Karşılıklı saygı, empati ve işbirliğini vurgulayarak anlayış ve güven üzerine kurulu olumlu ilişkileri teşvik ederler. Çatışma çözümü ilkeleri, etkili iletişim ve işbirliğini teşvik ederek, tüm bireylerin kendilerini değerli ve saygıdeğer hissettiği destekleyici ve kapsayıcı bir okul topluluğunun geliştirilmesine yardımcı olur.

Genel olarak, bu ilkeler olumlu bir okul iklimi yaratmak, sosyal-duygusal gelişimi teşvik etmek ve öğrencileri anlayış, saygı ve işbirliğine dayalı kapsayıcı topluluklar kurmaları için güçlendirmek için gereklidir. Eğitimciler, bu ilkeleri öğretim uygulamalarına dahil ederek, okullarda ve ötesinde barış, empati ve dayanıklılık kültürünün teşvik edilmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır.

Çatışma Çözümü İlkeleri

Roman öğrencilerle çalışan eğitimcilerin dikkate alabileceği temel çatışma çözümü ilkeleri aşağıdakileri içerir:

- Empati:** Aktif dinlemeyi ve perspektif almayı teşvik ederek öğrenciler arasında empati ve anlayışı teşvik edin. Karşılıklı saygı ve empatiyi geliştirmek için öğrencilerin birbirlerinin duygularını, bakış açılarını ve deneyimlerini tanımalarına ve kabul etmelerine yardımcı olun.
- İletişim:** Anlaşmazlıkların çözümünde açık ve saygılı iletişimin önemini vurgulayın. Öğrencilere düşüncelerini, duygularını ve ihtiyaçlarını iddialı ve yapıcı bir şekilde ifade etmeleri için "ben" ifadelerini kullanma, aktif dinleme ve sözsüz ipuçları gibi etkili iletişim becerilerini öğretin.
- İşbirliği:** Anlaşmazlıkların çözümünde öğrenciler arasında işbirliği ve yardımlaşmayı teşvik edin. Öğrencileri, ilgili tüm tarafların ihtiyaç ve endişelerini ele alan karşılıklı kabul edilebilir çözümler bulmak için birlikte çalışmaya teşvik edin. Anlaşmazlıkların barışçıl bir şekilde çözülmesi için ortak sorumluluk ve hesap verebilirlik duygusunu teşvik edin.
- Saygı:** Sınıfta farklılıklara değer verilen ve çeşitliliğin kutlandığı bir saygı ve hoşgörü kültürü geliştirin. Öğrencilere, aynı fikirde olmasalar veya çatışma çıksa bile birbirlerinin fikirlerine, sınırlarına ve kültürel geçmişlerine saygı duymayı öğretin.

5. **Adillik:** İlgili tüm taraflara saygı ve haysiyetle muamele ederek çatışma çözümü süreçlerinde adil ve tarafsız olunmasını sağlayın. Taraf tutmaktan veya favorileri oynamaktan kaçının ve hakkaniyet ve adalet ilkelerini destekleyen adil çözümlere ulaşmak için çaba gösterin.
6. **Problem Çözme:** Öğrencileri çatışmalara suçlama veya cezalandırma kaynağı olarak değil, sorun çözme ve büyüme fırsatı olarak yaklaşmaya teşvik edin. Çatışmaları yapıcı bir şekilde ele almalarını sağlamak için öğrencilere altta yatan sorunları belirleme, çözüm yolları üzerinde beyin fırtınası yapma ve sonuçları değerlendirme gibi sorun çözme becerilerini öğretin.
7. **Esneklik:** Her çatışmanın kendine özgü olduğunu ve farklı stratejiler veya müdahaleler gerektirebileceğini kabul ederek çatışma çözümü yaklaşımlarında esnek ve uyarlanabilir olun. Öğrencileri açık fikirli olmaya ve çatışmaları etkili bir şekilde çözmek için alternatif perspektifleri ve çözümleri değerlendirmeye istekli olmaya teşvik edin.
8. **Onarıcı Adalet:** Çatışma çözümünde onarıcı adalet ilkelerini vurgulayın, zararı onarmaya, ilişkileri yeniden kurmaya ve iyileşme ve uzlaşmayı teşvik etmeye odaklanın. Öğrencileri eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmeye, telafi etmeye ve güven ve anlayışı yeniden inşa etmek için çalışmaya teşvik edin.

Aynı okul ortamında bir arada bulunan Roman ve Roman olmayan öğrenciler bağlamında empatinin önemi

Empati, aynı okul ortamında akranlarıyla bir arada bulunan Roman öğrencilerle ilgili çatışmaların çözümünde özellikle önemlidir. Roman öğrenciler, bakış açılarını ve davranışlarını etkileyen benzersiz kültürel geçmişlere, inançlara ve deneyimlere sahip olabilirler. Empati, Roman olmayan öğrencilerin ve eğitimcilerin Roman öğrencilerin kültürel bağlamını anlamalarını ve takdir etmelerini sağlayarak karşılıklı saygı, anlayış ve kabulü teşvik eder.

Empati, akranları ve eğitimcileri arasında Roman öğrencilere yönelik var olabilecek klişelere ve önyargılara meydan okunmasına yardımcı olur. Roman öğrencilerin yaşadıkları deneyimler ve karşılaştıkları zorluklarla empati kuran bireyler, kültürel kimliklerine dair daha incelikli bir anlayış geliştirebilir, klişeleri ve yanlış anlamaları yıkarak okul toplumu içinde daha fazla kapsayıcılık ve kabul görmelerini sağlayabilirler. Empati, Roman öğrencilerin deneyimlerine ve bakış açılarına gerçek bir ilgi, saygı ve anlayış göstererek Roman öğrenciler ile akranları ve eğitimciler arasında güven ve yakınlık oluşturur. Roman öğrenciler anlaşıldıklarını, değer gördüklerini ve saygı duyulduklarını hissettiklerinde, olumlu etkileşimlere ve çatışmaları barışçıl bir şekilde çözmek için işbirliğine dayalı çabalara girme olasılıkları daha yüksektir.

Empati, Roman öğrenciler de dahil olmak üzere tüm öğrencilerin ihtiyaçlarına ve ilgi alanlarına öncelik veren kapsayıcı uygulamaları teşvik eder. Eğitimciler, Roman öğrencilerin deneyimleri ve karşılaştıkları zorluklarla empati kurarak öğretim uygulamalarını, disiplin yaklaşımlarını ve destek hizmetlerini Roman öğrencilerin benzersiz ihtiyaçlarını daha iyi karşılayacak ve akademik ve sosyal-duygusal refahlarını teşvik edecek şekilde uyarlayabilirler. Empati, Roman öğrencileri seslerini duyurma, haklarını savunma ve çatışma çözüm süreçlerine aktif olarak katılma konusunda güçlendirir. Roman öğrenciler akranları ve eğitimcileri tarafından anlaşıldıklarını ve desteklendiklerini hissettiklerinde, endişelerini dile getirme, yardım isteme ve kendilerini etkileyen çatışmalara çözüm bulma konusunda işbirliği yapma konusunda kendilerini daha güçlü hissetme olasılıkları artar.

Empati, öğrencileri ve eğitimcileri kültürler arası diyaloga girmeye, bakış açılarını paylaşmaya ve birbirlerinin deneyimlerinden öğrenmeye teşvik ederek kültürler arası yetkinliği geliştirir. Bireyler, Roman öğrencilerin deneyimleri ve bakış açılarıyla empati kurarak, kültürel çeşitliliği yönlendirmek, kapsayıcılığı

teşvik etmek ve okul topluluğu içinde uyumlu ilişkiler kurmak için gereken beceri ve tutumları geliştirebilirler.

Çatışma çözümünde aktif dinleme ve perspektifleri anlama

Aktif dinleme ve perspektifleri anlama empatinin temel bileşenleridir ve özellikle Roman öğrenciler ve sınıf arkadaşları söz konusu olduğunda çatışma çözümünde çok önemli bir rol oynar. Eğitimcilerin ve akranlarının, Roman öğrencilerin seslerini dinleyerek ve bakış açılarını anlayarak, Roman öğrencilerin benzersiz kültürel geçmişlerine, deneyimlerine ve bakış açlarına uyum sağlamalarına olanak tanır. Bu, diğerlerinin saygı göstermesine ve daha kapsayıcı ve kültürel açıdan duyarlı bir okul ortamını teşvik etmesine olanak tanır.

Aktif dinleme ve anlayış perspektifleri, Roman öğrencilerin deneyimlerini, duygularını ve endişelerini doğrularak, yaşadıkları deneyimlerin ve karşılaşılabilecekleri zorlukların geçerliliğini kabul eder. Bu doğrulama, Roman öğrenciler ile akranları ve eğitimcileri arasında güven ve yakınlık kurulmasına yardımcı olarak tüm seslerin duyulduğu ve değer verildiği destekleyici ve empatik bir okul topluluğu yaratır. Ayrıca, dünyayı birbirlerinin bakış açısından görmeye teşvik ederek öğrenciler ve öğretmenler arasında empati ve saygıyı geliştirirler. Roman öğrencilerin deneyimleri ve bakış açılarıyla empati kurarak, bireyler kültürel kimlikleri, zorlukları ve istekleri hakkında daha derin bir anlayış geliştirebilir, okul topluluğu içindeki çeşitliliğe empati, saygı ve takdiri teşvik edebilirler.

Aktif dinleme ve perspektifleri anlama, Roman öğrenciler de dahil olmak üzere tüm öğrencilerin ihtiyaçlarına ve seslerine öncelik veren kapsayıcı uygulamaları destekler. Eğitimciler, Roman öğrencilerin bakış açılarını aktif bir şekilde dinleyerek ve onları karar alma süreçlerine dahil ederek, benzersiz ihtiyaçlarının ve ilgi alanlarının dikkate alınmasını ve kendilerini değerli, saygın ve okul topluluğuna dahil hissetmelerini sağlayabilir.

Genel olarak, bu iki unsur Roman öğrencilerin bulunduğu okullarda empati, kültürel duyarlılık, çatışma çözümü ve kapsayıcı uygulamaların teşvik edilmesi için gereklidir. Kendilerinde ve başkalarında bu becerileri geliştirmek, öğretmenlerin ve sınıf arkadaşlarının, tüm öğrencilerin duyulduğunu, anlaşıldığını ve başarılı olmak için güçlendiğini hissettiği daha destekleyici, kapsayıcı ve uyumlu bir okul ortamı yaratmalarına yardımcı olur.

Güven ve Uyum Oluşturma

Roman öğrenciler, meslektaşlar ve ailelerle güven ve yakınlık kurmak, çatışmaları önlemek ve çözmek ve olumlu ve kapsayıcı bir okul ortamını teşvik etmek için çok önemlidir. Güven oluşturmada başarılı olmak için öğretmenlerin izleyebileceği yedi temel adım vardır:

- Roman kültürüne, geleneklerine ve değerlerine saygı gösterin: Öğretmenler, kültürlerini derinlemesine anlamak ve kültürel hassasiyet göstermek için Romanların tarihi, gelenekleri ve deneyimleri hakkında kendilerini eğitebilirler. Bu, stereotiplerden kaçınmak ve Roman toplumu içindeki çeşitliliği kabul etmek için iyi bir başlangıç noktası teşkil eder.
- Açık ve şeffaf iletişimi teşvik edin: Roman öğrenciler, meslektaşlar ve ailelerle açık iletişim, güven ve yakınlık kurma açısından hayati önem taşır. Öğretmenler, ilişkileri güçlendirmek için diyalog, geri bildirim ve işbirliği fırsatları yaratabilir. Roman öğrencileri düşüncelerini, endişelerini ve isteklerini açıkça ifade etmeye teşvik edebilir ve onların bakış açılarını aktif olarak dinleyebilirler.
- Kişisel bağlantılar kurun: Öğretmenlerin Roman öğrencileri kişisel düzeyde tanımak için zaman ayırmaları şiddetle tavsiye edilir. İlgi alanlarına, hobilerine ve okul içindeki ve dışındaki deneyimlerine gerçek bir ilgi göstermek, öğretmenler ve öğrenciler arasında güvene dayalı bir ilişki yaratan kişisel bağlantılar kurabilir.

- **Kültürel temsili sağlayın:** Roman öğrencilerin okul ortamının bir parçası olduğu durumlarda, öğretmenler Roman kültürünün ve bakış açılarının sınıf müfredatında ve öğrenme materyallerinde temsil edilmesini ve değer görmesini sağlamalıdır. Öğretmenler Roman halkını ve Roman kültürünü içeren hikayeler, örnekler ve vaka çalışmaları kullanmalı ve böylece aidiyet duygusunu teşvik etmelidir. Bu bağlamda, öğretmenler Roman öğrencilerin kültürel güçlerini ve varlıklarını tanıyan ve kutlayan duyarlı öğretim uygulamalarını hayata geçirebilir. Öğretim stratejilerini, materyallerini ve değerlendirmelerini Roman öğrencilerin kültürel geçmişlerini ve öğrenme stillerini yansıtacak şekilde uyarlayarak katılımı ve akademik başarıyı teşvik edebilirler.
- **Aile katılımı:** Roman aileleri çocuklarının eğitimine ve okul topluluğuna dahil etmek, ebeveynler ve bakıcılarla olumlu ilişkiler kurulmasına yardımcı olabilir. Düzenli iletişim, ev ziyaretleri ve aile etkinlikleri, aile katılımını artıracak eylemlerden bazılarıdır. Ancak, katılım yeterli değildir! Eğitimciler, çocuklarının akademik ve sosyal-duygusal gelişimini desteklemek için ailelerden girdi, geri bildirim ve işbirliği istemelidir.
- **Eşitlik ve kapsayıcılığı ele alın:** Öğretmenler, Roman öğrenciler de dahil olmak üzere tüm öğrencilerin kaynaklara, fırsatlara ve destek hizmetlerine eşit erişime sahip olmasını sağlayarak okul topluluğu içinde eşitlik ve kapsayıcılığı savunmalıdır. Ayrıca, Roman öğrencilerin eğitim deneyimlerini etkileyebilecek ayrımcılık, önyargı ve sistemik engelleri ele almak için proaktif önlemler alabilirler.
- **Topluluk ortaklıkları kurun:** Eğitimciler ve okullar, Roman öğrencileri ve aileleri desteklemek için toplum kuruluşları, kültür merkezleri ve Roman savunuculuk grupları ile işbirliği yapabilir. Bu ortaklıklar Roman çocuklar ve gençler için ek kaynaklar, mentorluk ve kültürel zenginleştirme fırsatları sağlayabilir.



UYGULAMALI EGZERSİZ 2.1 - Dinleme döngüsü

Egzersiz Başlığı	Dinleme Döngüsü
Amaç	Eğitimciler, özellikle Roman öğrencilerle çalışırken gerçek sınıf ortamlarında aktif dinlemeyi nasıl uygulayacaklarına dair daha derin bir anlayışla alıştırmadan ayrılacaklar. Bu, tüm öğrencilerin duyduklarını ve değerli olduklarını hissettikleri daha kapsayıcı ve destekleyici bir öğrenme ortamı yaratmalarına yardımcı olacaktır.
Süre	30-40 dakika
Gerekli Malzeme	<ul style="list-style-type: none"> Konuşan bir parça (örneğin küçük bir nesne veya yumuşak bir top) Sınıf içi çatışmalar veya öğrencilerin endişeleriyle ilgili önceden yazılmış bir dizi senaryo veya ipucu Bir zamanlayıcı veya kronometre
Talimatlar	<ol style="list-style-type: none"> Giriş (5 dakika) <ul style="list-style-type: none"> Özellikle Roman öğrenciler gibi farklı geçmişlerden gelen öğrencilerle çalışırken sınıfta aktif dinlemenin önemini kısaca tartışın. Aktif dinlemenin nasıl güven inşa edebileceğini, öğrencilerin duygularını doğrulayabileceğini ve daha etkili çatışma çözümüne yol açabileceğini vurgulayın. Dinleme Çemberinin Oluşturulması (5 dakika) <ul style="list-style-type: none"> Tüm katılımcılar (öğretmenler) birbirine bakacak şekilde sandalyeleri daire şeklinde dizin. Konuşma parçasını tanıttın. Sadece konuşma parçasını elinde tutan kişinin konuşma hakkına sahip olduğunu, diğer herkesin aktif dinleme pratiği yaptığını açıklayın. Senaryo Sunumu (5 dakika) <ul style="list-style-type: none"> Roman bir öğrenci ile başka bir öğrenci veya Roman bir öğrenci ile bir öğretmen arasındaki bir çatışma veya endişeyi içeren bir senaryoyu yüksek sesle okuyun. Örnek Senaryo: "Roman bir öğrenci grup etkinlikleri sırasında dışlandığını hissediyor çünkü sınıf arkadaşları genellikle onların katkılarını görmezden geliyor. Öğrenci size, yani öğretmene yaklaşarak hayal kırıklığını ve üzüntüsünü dile getiriyor." Aktif Dinleme Uygulaması (15-20 dakika) <ul style="list-style-type: none"> Konuşma parçasını, Roman öğrencinin endişelerine yanıt veren öğretmen rolünü oynayacak bir katılımcıya verin. İlk katılımcı aktif dinleme göstererek öğrencinin duygularını ve endişelerini yeniden ifade etmelidir (örneğin, "Grup etkinlikleri sırasında dışlanmış hissediyorsun ve bu seni üzüyor gibi görünüyor. Bunun seni nasıl etkilediği hakkında bana daha fazla bilgi verebilir misin?"). Katılımcı yanıt verdikten sonra, konuşma parçasını bir sonraki katılımcıya verirler, o da konuşmaya ekleme yapar veya bir takip sorusu önerir, yine aktif dinleme tekniklerine odaklanılır. Tüm katılımcıların konuşma şansı olana kadar veya senaryo tamamen incelenene kadar devam edin. Bilgilendirme ve Düşünme (10 dakika) <ul style="list-style-type: none"> Çember tartışmasından sonra grup olarak bilgi alın. Katılımcılara

	<p>sorun:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Bu alıştırmada aktif dinleme pratiği yapmak nasıl hissettirdi?○ Sözüünüzü kesmeden veya yanıtınızı önceden düşünmeden tam olarak dinlerken ne gibi zorluklarla karşılaştınız?○ Bugün uyguladığınız becerileri Roman öğrencilerle veya farklı geçmişlerden gelen diğer öğrencilerle etkileşimlerinizde nasıl uygulayabilirsiniz? <p>6. Eylem Planı (İsteğe bağlı, 5 dakika)</p> <ul style="list-style-type: none">• Katılımcıları aktif dinlemeyi günlük öğretim uygulamalarına dahil etmek için bir hedef belirlemeye teşvik edin. Bu, öğrencilerin endişelerini kesintisiz dinlemek için her gün zaman ayırmak kadar basit olabilir.
--	--

3. BÖLÜM. Çatışmanın Önlenmesi için Proaktif Stratejiler

Giriş

Eğitim ortamlarında, genellikle bakış açıları, iletişim tarzları ve kültürel geçmişlerdeki farklılıklardan kaynaklanan çeşitli nedenlerle çatışmalar ortaya çıkabilir. Ancak eğitimciler, çatışmaların önlenmesine yönelik proaktif stratejiler uygulayarak çatışmaların en aza indirildiği ve ilişkilerin güçlendirildiği olumlu ve kapsayıcı bir okul ortamı yaratabilirler. Bu, kültürel çeşitliliğin ve benzersiz zorlukların kişiler arası dinamikleri etkileyebileceği Roman öğrencilerin bulunduğu okullarda çalışan öğretmenler için özellikle önemlidir. Proaktif çatışma önleme stratejileri, olumlu ilişkileri geliştirmeye, açık iletişimi teşvik etmeye ve çatışmaların tırmanmadan önce ele alındığı destekleyici bir topluluk oluşturmaya odaklanır. Eğitimciler proaktif davranarak ve bu stratejileri uygulayarak saygı, anlayış ve işbirliği kültürünü geliştirebilir, etkili çatışma çözümü ve öğrenci başarısı için temel oluşturabilirler.

Proaktif Stratejiler

Olumlu Bir Okul İklimi Oluşturmak:

Saygı, empati ve kapsayıcılık ile karakterize edilen olumlu bir okul iklimi oluşturmak. Tüm öğrencilerin kendilerini değerli, saygın ve dahil hissedecekleri sıcak ve destekleyici bir ortam yaratın. Ortak hedefleri ve karşılıklı saygıyı vurgulayarak öğrenciler, personel ve aileler arasında aidiyet ve topluluk duygusunu teşvik edin.

Pratik Örnek

Okul çapında bir kültürel farkındalık programının uygulanması. Okul müdürü, personel ile birlikte kültürel kutlamalar ve öğrencilerin kültürel ve geleneksel uygulamaları paylaşabilecekleri diğer etkinlikler gibi faaliyetleri içeren bir program geliştirebilir.

Kültürel Anlayış ve Farkındalığın Teşvik Edilmesi:

Roman kültürü ve gelenekleri de dahil olmak üzere öğrenciler ve personel arasında kültürel anlayış ve farkındalığı teşvik etmek. Kültürler arası öğrenme ve diyalog için fırsatlar sağlamak, çeşitliliği kutlamak ve

kişilere meydan okumak. Öğrencileri Roman tarihi, gelenekleri ve katkıları hakkında eğiterek empati, saygı ve kültürel farklılıklara değer verilmesini teşvik etmek.

Pratik Örnek

Roman ve Roman olmayan öğrencilerin bulunduğu bir sınıfta öğretmen, farklı bakış açılarını ve deneyimleri müfredata dahil eder. Kültürel çeşitlilik üzerine bir sosyal bilgiler dersi sırasında öğretmen, Roman öğrencileri aile geleneklerini, göreneklerini ve hikayelerini sınıf arkadaşlarıyla paylaşmaya davet eder. Roman öğrenciler kendilerine değer verildiğini ve saygı duyulduğunu hissederken Roman olmayan öğrenciler de Roman kültürü hakkında bilgi edinerek tüm öğrenciler arasında empati ve kültürel anlayışı teşvik ediyor.

Olumlu İlişkiler Kurmak:

Öğrenciler, personel ve aileler arasında güven, saygı ve iletişime dayalı olumlu ilişkileri teşvik etmek. Öğrencilerin okul toplumundaki akranları ve yetişkinlerle bağlantı kurmaları için fırsatlar yaratarak açık diyalog ve işbirliğini teşvik edin. Roman öğrenciler ve ailelerle destekleyici ilişkiler kurarak onların güçlü yönlerini, ilgi alanlarını ve isteklerini tanıyın.

Pratik Örnek

Bir öğretmen, Roman öğrencilerinin her birini ayrı ayrı tanımak için zaman ayırır ve onların ilgi alanları, hobileri ve istekleri hakkında konuşmalar yapar. Öğrencilerin deneyimlerini ve bakış açılarını sınıfta paylaşmaları için fırsatlar yaratıyor, seslerini onaylıyor ve aidiyet duygusunu teşvik ediyor. Gerçek bağlantılar ve olumlu etkileşimler sayesinde öğretmen, Roman öğrencileriyle güven ve yakınlık kurarak destekleyici ve kapsayıcı bir öğrenme ortamı yaratıyor.

Sosyal-Duygusal Becerilerin Öğretimi:

Öğrencilere empati, iletişim, çatışma çözme ve öz düzenleme gibi sosyal-duygusal becerileri öğretin. Öğrencilerin bu becerileri hem bireysel hem de işbirliği içinde geliştirmeleri için açık talimatlar ve uygulama fırsatları sağlayın. Öğrencileri duygularını tanımları ve yönetmeleri, kişiler arası ilişkilerde yol almaları ve çatışmaları barışçıl bir şekilde çözmeleri için güçlendirin.

Onarıcı Uygulamaların Uygulanması:

Zararı onarmaya, ilişkileri onarmaya ve hesap verebilirliği teşvik etmeye odaklanan onarıcı uygulamaları hayata geçirin. Çatışmaları ele almak ve ilişkileri proaktif bir şekilde onarmak için onarıcı çemberler, konferanslar ve akran arabuluculuk programları kullanın. Öğrencileri eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmeye, telafi etmeye ve uzlaşma ve iyileşme için çalışmaya teşvik edin.

Açık Beklentiler ve Sınırlar Oluşturma:

Sınıf ve okul topluluğundaki davranışlar için net beklentiler, kurallar ve sınırlar oluşturun. Bu beklentileri tutarlı bir şekilde iletin ve olumlu pekiştirme ve uygun sonuçlarla pekiştirin. Öğrencilerin kendilerinden ne beklediğini bildikleri ve bu beklentileri karşılama konusunda desteklendiklerini hissettikleri güvenli ve öngörülebilir bir öğrenme ortamı yaratın.

Örnek: Okul yılının başında, bir öğretmen Roman öğrenciler de dahil olmak üzere öğrencilerin katkılarıyla bir dizi sınıf kuralı ve beklentisi oluşturur. Kurallar sınıfta belirgin bir şekilde sergilenir ve anlayış ve uyumu sağlamak için düzenli olarak tartışılır. Davranış, katılım ve başkalarına saygı için net beklentiler belirlenir ve tüm öğrencilerin kendilerinden ne beklediğini bildikleri ve bu beklentileri karşılamada desteklendiklerini hissettikleri güvenli ve yapılandırılmış bir öğrenme ortamı yaratılmasına yardımcı olur.

Öğrenci Liderliğini ve Katılımını Teşvik Etmek:

Öğrencileri liderlik rolleri üstlenmeleri ve okul toplumu içindeki karar alma süreçlerine aktif olarak katılmaları için güçlendirin. Öğrencilerin okul genelindeki girişimlere ve çatışma çözümü çabalarına kendi bakış açılarını, fikirlerini ve çözümlerini katmalarına olanak tanıyarak öğrenci sesi ve temsilciliği için fırsatlar yaratın. Öğrencileri sorunları ele almada proaktif olmaya ve okul toplulukları içinde olumlu değişimi savunmaya teşvik edin

UYGULAMALI EGZERSİZ 3.1- Onların yerine geçin

Egzersiz Başlığı	Onların Ayakkabılarıyla Yürüyün
Amaç	Öğrencileri başkalarının düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini dikkate almaya teşvik ederek empati ve perspektif alma becerilerini geliştirmek.
Süre	30-45 dakika
Gerekli Malzeme	<ul style="list-style-type: none"> Dizin kartları veya kağıt parçaları Yazı gereçleri Hareket için geniş bir açık alan (sınıf veya spor salonu gibi)
Talimatlar	<ol style="list-style-type: none"> Hazırlık: <ul style="list-style-type: none"> Ayrı dizin kartlarına veya kağıtlara çeşitli senaryolar yazın. Her senaryo, kurgusal bir karakterin bakış açısından farklı bir durumu veya deneyimi anlatmalıdır. Örneğin: <ul style="list-style-type: none"> ⇒ "Yeni bir şehre taşındınız ve arkadaş edinme konusunda gergin hissediyorsunuz." ⇒ "En iyi arkadaşınız doğum gününüzü unuttu ve hayal kırıklığına uğradınız." ⇒ "Önünüzde büyük bir sınav var ve performansınız konusunda endişeli hissediyorsunuz." Giriş: <ul style="list-style-type: none"> Öğrencilere empatinin başkalarının duygularını anlama ve paylaşma becerisi olduğunu açıklayın. Perspektif alma, kendini başkasının yerine koymayı ve olayları onun bakış açısından görmeyi içerdiğinden empatinin önemli bir yönüdür. <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Öğrencilere empati ve perspektif alma becerilerini geliştirmek için "Onların Yerinde Yürümek" adlı bir etkinliğe katılacaklarını söyleyin. Etkinlik: <ul style="list-style-type: none"> Her öğrenciye bir tane olmak üzere dizin kartlarını veya kağıt parçalarını dağıtın. Öğrencilere kartlarındaki senaryoyu okumalarını ve kendilerini anlatılan karakterin yerine koymalarını söyleyin. Öğrencilerden karakterin nasıl hissediyor olabileceğini ve neden böyle hissediyor olabileceğini düşünmelerini isteyin. Öğrencileri karakterin düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini düşünmeye teşvik edin. Öğrenciler düşünmek için biraz zaman bulduktan sonra, onları kartlarında tanımlanan karakterin duygularını ve tepkilerini fiziksel olarak canlandırmaya davet edin. Etkileyici jestleri ve yüz ifadelerini teşvik edin. Senaryoları kısa bir süre canlandırdıktan sonra, öğrencileri bir bilgilendirme tartışması için bir araya getirin.

	<ul style="list-style-type: none">• Bilgilendirme:• Öğrencilerden düşüncelerini ve yansımalarını paylaşımlarını isteyerek etkinlik hakkında bir tartışmayı kolaylaştırın.• Öğrencileri bir başkasının yerine geçmenin ve onun bakış açısını değerlendirmenin nasıl bir his olduğunu tartışmaya teşvik edin.• Öğrencileri, hem sınıfta hem de günlük hayatta başkalarını anlama ve desteklemede empatinin önemi üzerine düşünmeye teşvik edin.• Empatinin uygulama yoluyla geliştirilebilecek bir beceri olduğu ve başkalarının bakış açılarını anlamının daha olumlu ve empatik etkileşimlere yol açabileceği fikrini pekiştirin. <p>4. Uzatma:</p> <ul style="list-style-type: none">• Öğrencileri sınıf arkadaşları, arkadaşları ve aile üyeleriyle günlük etkileşimlerinde empati ve perspektif alma pratiği yapmaya devam etmeleri için teşvik edin.• Öğrencilerin kendi deneyimlerini ve bakış açılarını paylaşımları için fırsatlar sunarak destekleyici ve empatik bir sınıf topluluğu oluşturun.
--	---

PRATİK EGZERSİZ 3.2 - Onarıcı çember

Egzersiz Başlığı	Onarıcı Çember
Amaç	Açık diyalogu kolaylaştırarak ve öğrenciler arasında anlayış ve empatiyi teşvik ederek çatışmaları ele almak ve zararı onarmak.
Süre	30-45 dakika
Gerekli Malzeme	<ul style="list-style-type: none"> Daire şeklinde dizilmiş sandalyeler veya sınıfta belirlenmiş bir daire alanı Konuşma parçası (isteğe bağlı) - öğrencilerin kimin söz hakkı olduğunu belirtmek için elden ele dolaştırdıkları bir nesne
Talimatlar	<ol style="list-style-type: none"> Hazırlık: <ul style="list-style-type: none"> Çatışmaya dahil olan tüm öğrencilerin onarıcı çembere katılabileceği bir zaman seçin. Sandalyeleri daire şeklinde yerleştirin veya sınıfta öğrencilerin rahatça toplanabileceği bir daire alanı belirleyin. Onarıcı çemberin amacını ve saygılı iletişim ve aktif dinleme kurallarını kısaca gözden geçirin. Giriş: <ul style="list-style-type: none"> Öğrencileri çemberde toplayın ve onarıcı çemberin amacının sınıfta meydana gelen belirli bir çatışmayı veya sorunu ele almak olduğunu açıklayın. Onarıcı çemberin, ilgili tüm öğrencilerin bakış açılarını paylaşmaları, duygularını ifade etmeleri ve çözüm ve iyileşme için çalışmalarını için bir fırsat sunduğunu vurgulayın. Açılış Turu: <ul style="list-style-type: none"> Onarıcı çembere, her öğrencinin adını ve çatışma veya sorunla ilgili nasıl hissettiğini paylaşma fırsatına sahip olduğu bir açılış turuyla başlayın. Öğrencileri, düşünce ve duygularını ifade etmek için "ben" ifadelerini kullanarak açık ve dürüst bir şekilde konuşmaya teşvik edin. Hikaye anlatımı: <ul style="list-style-type: none"> Çatışmaya dahil olan öğrencileri yaşananlara ilişkin kendi bakış açılarını paylaşmaya davet edin. Öğrencileri, birbirlerinin hikayelerini kesintiye uğratmadan aktif ve saygılı bir şekilde dinlemeye teşvik edin. Her öğrencinin kesintiye uğramadan konuşma fırsatı bulmasını sağlamak için isterseniz bir konuşma parçası kullanın. Düşünme ve Empati: <ul style="list-style-type: none"> Tüm öğrenciler bakış açılarını paylaştıktan sonra, öğrencilerin eylemlerinin başkalarını nasıl etkilemiş olabileceğini düşündükleri ve birbirlerinin deneyimlerine empati duyduklarını ifade ettikleri bir yansıtma ve empati aşamasını kolaylaştırın. Öğrencileri, neden oldukları zararı kabul etmeleri, eylemlerinin

	<p>sorumluluğunu üstlenmeleri ve telafi etme ve ilişkileri onarma konusundaki kararlılıklarını ifade etmeleri için teşvik edin.</p> <p>6. Problem Çözme:</p> <ul style="list-style-type: none">• Öğrencilerin çatışmayı çözmek ve sınıfta güven ve uyumu yeniden tesis etmek için beyin fırtınası yaptıkları bir sorun çözme aşamasını kolaylaştırın.• Öğrencileri yaratıcı çözümler üretmeye, ortak zemini belirlemeye ve olumlu yönde ilerlemek için somut adımlar üzerinde anlaşmaya teşvik edin. <p>7. Kapanış Turu:</p> <ul style="list-style-type: none">• Onarıcı çemberi, öğrencilerin düşüncelerini, yansımalarını ve geleceğe yönelik taahhütlerini paylaşma fırsatı buldukları bir kapanış turu ile sonlandırın.• Çözüm sürecinde affetme, anlayış ve hesap verebilirliğin önemini vurgulayın ve olumlu ve destekleyici bir sınıf topluluğu oluşturmada onarıcı uygulamaların değerini pekiştirin. <p>8. Takip edin:</p> <ul style="list-style-type: none">• Onarıcı çember sırasında yapılan anlaşmalara ek destek, rehberlik ve pekiştirme sağlamak için öğrencileri bireysel olarak veya küçük gruplar halinde takip edin.• Çatışma çözüm sürecinin ilerleyişini izleyin ve gerektiğinde yansıtma, geri bildirim ve destek için fırsatlar sağlamaya devam edin.
--	--

BÖLÜM 4. Gerginliği Azaltma Teknikleri

Roman çocukların bulunduğu okullarda, kültürel farklılıklar, dil engelleri ve sosyo-ekonomik eşitsizlikler gibi çeşitli faktörler nedeniyle çatışmalar ortaya çıkabilir. Gerginliği azaltma teknikleri, öğretmenlerin çatışmaları etkili bir şekilde yönetmek ve durumların daha ciddi aksaklıklara dönüşmesini önlemek için kullanabilecekleri temel becerilerdir. Bu tanıtım, öğretmenlere Roman çocukların özel ihtiyaçlarına göre uyarlanmış, kültürel duyarlılık, empati ve proaktif iletişim stratejilerini vurgulayan gerilimi azaltma tekniklerini anlamalarını sağlamayı amaçlamaktadır. Öğretmenler bu tekniklerde ustalaşarak, çatışmaların sakin ve yapıcı bir şekilde ele alındığı, olumlu ilişkilerin ve öğrenci refahının teşvik edildiği destekleyici ve kapsayıcı bir öğrenme ortamı yaratabilirler.

Gerginliği Azaltma Teknikleri

Gerginliği azaltma teknikleri, gergin veya potansiyel olarak değişken durumları yatıştırmak ve çatışma veya saldırganlığın yoğunluğunu azaltmak için tasarlanmış stratejiler ve müdahalelerdir. Bu teknikler duyguları yatıştırmaya, iletişimi teşvik etmeye ve güvenlik ve kontrol duygusunu geliştirmeye odaklanır, böylece durumların daha da tırmanmasını önler. Gerginliği azaltma teknikleri aktif dinleme, empati ve etkili iletişim becerilerini içerir ve bireylerin çatışmaları barışçıl ve yapıcı bir şekilde ele almalarına olanak tanırken anlayış ve çözümü teşvik eder.

Çatışmanın erken belirtileri

Roman ve Roman olmayan öğrencilerin bulunduğu bir okul ortamında, öğretmenler belirli göstergelere dikkat ederek çatışmanın erken belirtilerini ve potansiyel tetikleyicileri fark edebilirler. Davranış değişiklikleri bir çatışmaya işaret edebilir. Öğrencilerin davranışlarında artan ajitasyon, sinirlilik veya geri çekilme gibi değişiklikleri izleyin. Ruh hali veya tavırlardaki ani değişimler altta yatan gerginlik veya rahatsızlığa işaret edebilir. Yükselen sesler, gergin vücut dili veya düşmanca jestler gibi duyguların tırmandığını gösteren sözlü ve sözsüz ipuçlarına dikkat edin. Bu işaretler stresin veya çatışmanın arttığına işaret edebilir. Öğrenciler arasındaki, özellikle de Roman ve Roman olmayan öğrenciler arasındaki etkileşimleri gözlemleyin. Altta yatan gerilimlere veya önyargılara işaret edebilecek dışlama, sataşma veya çatışmalı etkileşim kalıplarına dikkat edin. Roman ve Roman olmayan öğrenciler arasındaki kültürel farklılıkları ve potansiyel yanlış anlama veya çatışma kaynaklarını tanıyın. Gruplar arasında farklılık gösterebilecek ve çatışmalara katkıda bulunabilecek kültürel normlar, iletişim tarzları ve değerler konusunda dikkatli olun. Aşırı kalabalık alanlar, kaynak eksikliği veya dikkat ya da kaynaklar için rekabet gibi çatışmayı tetikleyebilecek çevresel faktörleri belirleyin. Çevresel stres faktörlerinin proaktif bir şekilde ele alınması çatışmaların tırmanmasını önlemeye yardımcı olabilir. Roman ve Roman olmayan öğrencilerin karıştığı geçmiş olayları veya çatışmaları, devam eden gerilimlerin veya çözülmemiş sorunların potansiyel göstergeleri olarak değerlendirin. Çatışmaların önlenmesine yönelik proaktif stratejiler geliştirmek için geçmiş deneyimler ve müdahaleler üzerinde düşünün. Çatışmanın tırmanmasına katkıda bulunabilecek söylentiler, dedikodular veya kışkırtıcı dil de dahil olmak üzere sınıf ve okul topluluğu içindeki iletişim kalıplarına dikkat edin. Yanlış anlamaları gidermek ve çatışmaların tırmanmasını önlemek için açık diyalogu ve saygılı iletişimi teşvik edin.

Öğretmenler, çatışmanın erken belirtilerini ve potansiyel tetikleyicileri fark etme konusunda uyanık ve proaktif davranarak erken müdahale edebilir ve altta yatan sorunları ele almak, anlayışı teşvik etmek ve çatışmaların çeşitli okul ortamlarında tırmanmasını önlemek için hedeflenen stratejileri uygulayabilir.

Teknikler

İşte öğretmenlerin Roman ve Roman olmayan öğrencilerle okul ortamında kullanabilecekleri bazı gerilimi azaltma stratejileri:

- ✓ **Sakin kalın:** Gergin durumları yatıştırmaya yardımcı olmak için sakin ve soğukkanlı davranışlar sergileyin. Gerginliğin tırmanmasını önlemek için çatışma veya saldırganlık karşısında bile sakin bir ses tonu ve tavır sergileyin.
- ✓ **Aktif Dinleme:** Öğrencilere tüm dikkatinizi vererek ve onların duygularını ve bakış açılarını kabul ederek aktif dinleme uygulayın. Duygularını onaylayın ve duyduklarını ve anlaşıldıklarını hissetmelerine yardımcı olmak için empati gösterin.
- ✓ **Empati kurun:** Hem Roman hem de Roman olmayan öğrenciler de dahil olmak üzere öğrencilerin deneyimlerine ve duygularına karşı empati gösterin. Onların duygularını ve endişelerini kabul edin ve yargılamadan anlayış gösterin.
- ✓ **Alan Sağlayın:** Kendilerini bunalmış veya tedirgin hissediyorlarsa öğrencilere sakinleşmeleri için alan ve zaman tanıyın. Öğrencilerin durumdan geçici olarak uzaklaşmaları ve çatışmayı ele almadan önce yeniden toparlanmaları için fırsatlar sunun.
- ✓ **Çatışmacı Olmayan Bir Dil Kullanın:** Çatışmayı tırmandırmaktan kaçınmak için kelimelerinizi dikkatli seçin. Çatışmacı olmayan bir dil kullanın ve suçlayıcı ifadeler kullanmaktan veya suç atamaktan kaçının. Bunun yerine, çözüm bulmaya ve sorunu işbirliği içinde çözmeye odaklanın.
- ✓ **Seçenekler Sunun:** Öğrencilere çatışmayı nasıl çözeceklerine dair seçenekler sunarak onları güçlendirin. Alternatif stratejiler veya yaklaşımlar sunun ve çözüm sürecini sahiplenmeleri için onları teşvik edin.
- ✓ **Gerginliği Azaltma Teknikleri Kullanın:** Öğrencilerin duygularını düzenlemelerine ve kendilerini sakinleştirmelerine yardımcı olmak için derin nefes egzersizleri, farkındalık etkinlikleri veya aşamalı kas gevşetme gibi belirli gerilimi azaltma teknikleri kullanın.
- ✓ **Destekleyici Yetişkinleri Dahil Edin:** Durumun yatıştırılmasına yardımcı olmak ve öğrencilere ek destek sağlamak için gerekirse diğer personelden veya okul danışmanlarından destek isteyin.
- ✓ **Sınırlar Belirleyin:** Sınıfta ve okul topluluğunda davranış için net sınırlar ve beklentiler oluşturun. Bu sınırları tutarlı bir şekilde pekiştirin ve gerektiğinde sonuçları sakin ve saygılı bir şekilde uygulayın.
- ✓ **Takip:** Çatışma çözüldükten sonra öğrencilerin desteklendiklerini hissetmelerini sağlamak ve olumlu davranış ve çatışma çözme becerilerini pekiştirmek için onları takip edin. Gelecekteki çatışmaları önlemek için gerektiğinde ek destek veya müdahaleler sunun.

Öğretmenler bu gerilimi azaltma stratejilerini uygulayarak, çatışmaların sakin ve yapıcı bir şekilde ele alındığı, olumlu ilişkilerin ve öğrenci refahının teşvik edildiği destekleyici ve kapsayıcı bir öğrenme ortamı yaratabilirler.

Sakinliği Korumak

Çatışmaları yatıştırmak için öğretmenler soğukkanlılıklarını korumalı, sakin kalmalı ve öğrenciler arasındaki çatışmalar sırasında olumlu davranışlar sergilemelidir. Öncelikle, eğitimciler çatışmalar sırasında kendi duygularına ve tepkilerine dikkat etmelidir. Bu şekilde, ne zaman duygusal olarak yüklendiklerini fark etmeli ve müdahale etmeden önce kendilerini sakinleştirmek için birkaç adım geri atmalıdırlar.

Çatışmalar sırasında öğretmenlerin tarafsız kalması ve taraf tutmaktan kaçınması önemli bir unsurdur. Odak noktası, her öğrencinin bakış açısını yargılamadan anlamak ve adil ve eşitlikçi bir çözümü kolaylaştırmaya çalışmak olmalıdır. Ayrıca, öğretmenler tarafsız bir ses tonu kullanarak, açık bir beden dili kullanarak ve öğrencilerin endişelerini sözlerini kesmeden veya duygularını geçersiz kılmadan aktif bir şekilde dinleyerek sakin ve saygılı bir iletişim sergilemelidir. Ayrıca, çatışmalar sırasında öğrencilerin davranışları hakkında suçlama yapmaktan veya yargıda bulunmaktan kaçınmalıdırlar. Bunun yerine, altta yatan sorunları ele almaya ve anlayış ve uzlaşmayı teşvik eden yapıcı çözümler bulmaya odaklanmalıdırlar.

Olumlu ve yapıcı dil, öğrenciler arasındaki çatışmaları ele alırken kilit bir unsurdur ve gerçekten de onları kendilerini iddialı ve saygılı bir şekilde ifade etmeye teşvik eder, şikayetler üzerinde durmak yerine karşılıklı olarak kabul edilebilir çözümler bulmaya odaklanır. Ayrıca, öğretmenler sınıfta davranış ve çatışma çözümü için net beklentiler oluşturmalıdır. Bu beklentileri tutarlı bir şekilde pekiştirmeli ve öğrencilere birbirlerine saygılı davranmanın ve çatışmaları barışçıl bir şekilde çözmenin önemini hatırlatmalıdırlar.

Her şeyden önce, eğitimciler çatışmalar söz konusu olduğunda öğrencilerin refahına ve güvenliğine öncelik vermelidir. Çatışmaların hızlı ve etkili bir şekilde ele alınmasını sağlamalı ve öğrencilerin zorlu durumların üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için gerektiğinde destek ve takip sağlamalıdırlar.

PRATİK EGZERSİZ 4.1 - Kültürel çeşitliliğe sahip bir sınıfta gerilimi azaltma

Egzersiz Başlığı	Kültürel Çeşitliliğe Sahip Bir Sınıfta Gerginliği Azaltma Rol Oynaması
Amaç	Roman ve Roman olmayan öğrenciler arasında kültürel duyarlılık, empati ve etkili iletişime odaklanarak sınıf ortamında gerilimi azaltma tekniklerini uygulamak ve geliştirmek
Süre	30-45 dakika
Gerekli Malzeme	<ul style="list-style-type: none"> Bir grup katılımcı (öğretmenler veya stajyerler) Rol oynamak için bir sınıf veya toplantı alanı Senaryo kartları (Roman ve Roman olmayan öğrencileri içeren çatışma durumları ile önceden hazırlanmış)
Talimatlar	<ol style="list-style-type: none"> Hazırlık (5 dakika): <ul style="list-style-type: none"> Grup Oluşturma: Katılımcıları 3-4 kişilik küçük gruplara ayırın. Roller Atayın: Her grup içinde roller belirleyin: bir kişi "Öğretmen" rolünü üstlenirken diğerleri "Öğrenci" rolünü oynayacak (bir Roman, bir Roman olmayan ve isteğe bağlı olarak gözlemci olarak üçüncü bir kişi). Senaryo Kurulumu (5 dakika): <ul style="list-style-type: none"> Senaryo Kartlarını Dağıtın: Her gruba Roman ve Roman olmayan öğrenciler arasındaki bir çatışma durumunu anlatan bir senaryo kartı verin. Örnekler şunları içerebilir: <ul style="list-style-type: none"> Bir grup faaliyeti sırasında kültürel uygulamalarla ilgili bir anlaşmazlık. Dil engelinden kaynaklanan bir yanlış anlaşılma. Sataşma veya dışlama nedeniyle tetiklenen bir tartışma. Senaryoyu gözden geçirin: Rol oyununa başlamadan önce her grubun senaryoyu tartışmasına ve anlamasına izin verin. Rol Oynama (10-15 dakika): <ul style="list-style-type: none"> Senaryoyu başlatın: "Öğrenciler" senaryoya göre çatışmayı canlandırır. Öğretmenin Tepkisi: "Öğretmen" durumu yönetmek için metindeki gerilimi azaltma tekniklerini kullanır. Buna şunlar dahildir: <ul style="list-style-type: none"> Sakin Kalmak: Nötr bir ton ve açık bir beden dili kullanarak sakin bir davranış modeli oluşturun. Aktif Dinleme ve Empati: Her öğrencinin bakış açısını sözünü kesmeden dinleyin, duygularını onaylayın ve anlayış gösterin. Çatışmacı Olmayan Dil: Çatışmayı tırmandırmaktan kaçınmak için tarafsız bir dil kullanın. Seçenekler Sunmak: Çatışmayı çözmek için seçenekler sunarak öğrencileri güçlendirin. Alan Sağlama: Gerekirse, çatışmayı daha fazla ele almadan önce öğrencilere sakinleşmeleri için zaman tanıyın. Destekleyici Yetişkinleri Dahil Edin (İsteğe Bağlı): Senaryo tırmanırsa, "Öğretmen" diğer personelden destek isteme simülasyonu yapabilir. Bilgilendirme ve Geri Bildirim (10 dakika): <ul style="list-style-type: none"> Grup Tartışması: Canlandırmadan sonra her grup "Öğretmen "in

	<p>durumu nasıl yönettiğini tartışmalıdır. Aşağıdaki gibi soruları göz önünde bulundurun:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hangi gerilimi azaltma teknikleri en etkili oldu? ▪ Kültürel duyarlılık sonucu nasıl etkiledi? ▪ Daha iyi iletişim veya anlayış için kaçırılmış fırsatlar var mıydı? <p>○ Gözlemcinin Geri Bildirimi: Eğer bir gözlemci varsa, gözlemlenenler hakkında ek geri bildirim sağlayabilir.</p> <p>5. Rolleri Değiştirin (İsteğe bağlı, 10-15 dakika):</p> <p>○ Grup içinde rolleri değiştirin ve alıştırma yeni bir senaryo kartıyla tekrarlayın. Bu, katılımcıların farklı bakış açılarını uygulamalarına ve tekniklerini geliştirmelerine olanak tanır.</p>
Hatırlanması gereken önemli noktalar	<p>Gerginliği azaltma, sadece anlık çatışmayı çözmekle değil, durumu sakinleştirmek ve altta yatan sorunları ele almakla ilgilidir. Kültürel duyarlılık, özellikle iletişim tarzları, değerler ve deneyimlerdeki farklılıklar söz konusu olduğunda, çeşitli öğrenci popülasyonlarıyla çalışırken çok önemlidir. Soğukkanlılığı korumak ve olumlu, yapıcı bir dil kullanmak, çatışmaların tırmanmasını önleyebilir ve destekleyici bir sınıf ortamını teşvik edebilir.</p>
Takip edin	<p>Katılımcıları bu alıştırma üzerinde düşünmeye ve gerilimi azaltma tekniklerini kendi sınıflarında uygulamaya teşvik edin. Ayrıca gelecek oturumlarda deneyimlerini paylaşabilir, nelerin işe yaradığını ve nerede zorluklarla karşılaştıklarını tartışabilirler.</p>

5. BÖLÜM. Çatışma Çözümü için İletişim Becerileri

Giriş

Kişiler arası çatışmaların dinamiklerini ve bunların çözümünde iletişimin rolünü anlamamıza yardımcı olan çeşitli iletişim ve çatışma çözümü teorileri vardır. Örneğin, *Sosyal Öğrenme Teorisi* etkili iletişim davranışlarını gözlemlemenin ve modellemenin önemini vurgularken, *Şiddetsiz İletişim Teorisi* ihtiyaçların ve duyguların saldırganlığa başvurmadan ifade edilmesine odaklanır. Bu teorileri uygulayarak, bireyler belirli çatışma durumlarına göre uyarlanmış iletişim stratejileri geliştirebilir, anlayış ve işbirliğini teşvik edebilirler. Teoriler hakkında daha fazla bilgiyi aşağıda bulabilirsiniz:

Sosyal Öğrenme Teorisi

1960'larda psikolog Albert Bandura tarafından ortaya atılan Sosyal Öğrenme Teorisi, insanların başkalarının davranışlarını, tutumlarını ve bu davranışların sonuçlarını gözlemleyerek öğrendiklerini öne sürer. İşte Sosyal Öğrenme Teorisi hakkında bir açıklama:

Sosyal Öğrenme Teorisine Genel Bakış:

Sosyal Öğrenme Teorisi, bireylerin sosyal çevrelerindeki diğer kişileri gözleme ve taklit etme yoluyla yeni davranışlar edindiklerini öne sürer. Bandura, öğrenme ve davranış değişikliğine aracılık etmede dikkat, akılda tutma, yeniden üretme ve motivasyon gibi bilişsel süreçlerin önemini vurgulamıştır. Bu nedenle Roman öğrencilerin davranış değişiklikleri söz konusu olduğunda iyi örnek teşkil eden kişilerle çevrili olmaları önemlidir.

Şiddetsiz İletişim teorisi

Şefkatli İletişim olarak da bilinen Şiddetsiz İletişim (NVC), 1960'larda Marshall Rosenberg tarafından geliştirilen bir iletişim sürecidir. Başkalarıyla olan etkileşimlerimizde anlayış, empati ve bağlantıyı geliştirmeyi amaçlayan bir yöntemdir. Şiddetsiz İletişim'in temel ilkeleri şunlardır:

-Gözlem: Yargılamadan veya değerlendirmeden gözleme becerisi. NVC, varsayımlar veya yorumlar yapmak yerine, bireyleri davranış veya olayların somut gözlemlerine odaklanmaya teşvik eder.

-Duygular: Duyguların açık ve dürüst bir şekilde tanımlanması ve ifade edilmesi. Bu, kişinin kendi duygularını tanımasını ve kabul etmesini ve başkalarının duygularını anlamasını içerir.

-İhtiyaçlar: Duygu ve davranışlarımızı yönlendiren altta yatan ihtiyaçları veya değerleri belirlemek. NVC, kendi ihtiyaçlarımızın yanı sıra başkalarının ihtiyaçlarını da tanımanın ve onurlandırmanın önemini vurgular.

-Talepler: Talepte bulunmak veya emir vermek yerine istekte bulunmak. Talepler spesifik, eyleme geçirilebilir ve ilgili tüm tarafların ihtiyaçlarını dikkate alır. İşbirliğine ve karşılıklı anlayışa davet ederler.

Çatışma Çözümü için Temel İletişim Becerileri:

- **Aktif Dinleme:** Aktif dinleme, konuşmacıyla tam olarak ilgilenmeyi, empati göstermeyi ve yargılamadan bakış açısını anlamaya çalışmayı içerir. Başka kelimelerle ifade etme, özetleme ve açıklayıcı sorular sorma gibi teknikler aktif dinleme becerilerini geliştirebilir.
- **Etkili İfade:** Düşünce ve duyguların iddialı ve saygılı bir şekilde ifade edilmesi, açık iletişim kanallarını korurken kişinin bakış açısını aktarması için çok önemlidir. "Ben" ifadeleri ve spesifik

örnekler kullanmak gibi stratejiler, bireylerin kendilerini iddialı ancak diplomatik bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olabilir.

- **Sözsüz İletişim:** Beden dili, yüz ifadeleri, ses tonu ve diğer sözsüz ipuçları iletişimde önemli bir rol oynar. Bu ipuçlarının doğru bir şekilde anlaşılması ve yorumlanması, çatışma etkileşimleri sırasında altta yatan duyguların ve niyetlerin deşifre edilmesine yardımcı olabilir.
- **Empati ve Perspektif alma:** Empati, başkalarının duygularını anlamayı ve paylaşmayı içerirken, perspektif alma durumları onların bakış açısından görmeyi gerektirir. Empatiyi geliştirmek ve perspektif alma pratiği yapmak karşılıklı saygı ve empatiyi geliştirerek yapıcı diyalog ve çözümün önünü açar.
- **Açıklama ve Geri Bildirim:** Yanlış anlamaları açıklığa kavuşturmak ve yapıcı geri bildirim sağlamak, çatışmaları etkili bir şekilde çözmek için gereklidir. Yansıtıcı dinleme ve "ben" mesajlarını kullanma gibi teknikler açıklığa kavuşturmayı kolaylaştırabilir ve diyalogu teşvik edebilir.
- **Duygusal Düzenleme:** Çatışma tartışmaları sırasında duyguları yönetmek, soğukkanlılığı korumak ve üretken iletişimi kolaylaştırmak için çok önemlidir. Derin nefes alma, mola verme ve olumsuz düşünceleri yeniden çerçeveleme gibi stratejiler bireylerin duygularını düzenlemelerine ve yapıcı sorun çözme süreçlerine katılmalarına yardımcı olabilir.

Zorluklar

Çatışma çözümünde etkili iletişimin faydalarına rağmen, çeşitli zorluklar ve sınırlamalar iletişimin uygulanmasını engelleyebilir. Bunlar arasında kültürel farklılıklar, güç dengesizlikleri, duygusal engeller ve yerleşik çatışma dinamikleri yer alır. Bu zorlukların tanınması ve ele alınması, farklı bakış açıları ve bağlamsal faktörleri hesaba katan çatışma çözümüne yönelik bütüncül yaklaşımların geliştirilmesi için elzemdir.

Sonuç

Gelişmiş iletişim becerileri, çatışma çözümünde gelişmiş ilişkiler ve işbirliğinden artan üretkenlik ve kurumsal etkinliğe kadar olumlu sonuçlar doğurabilir. Araştırma bulguları, iletişim yetkinliği ile başarılı çatışma çözümü sonuçları arasındaki korelasyonu desteklemekte ve çeşitli alanlarda iletişim becerilerini geliştirme girişimlerine yatırım yapmanın önemini vurgulamaktadır. Etkili çatışma çözümü, anlayış, empati ve işbirliğini teşvik eden iletişim becerilerinin ustaca uygulanmasına bağlıdır. Bireyler aktif bir şekilde dinleyerek, düşüncelerini iddialı bir şekilde ifade ederek ve yapıcı diyaloglara girerek çatışmaları esneklik ve karşılıklı saygı ile yönetebilirler. Gelişmiş iletişim becerilerinin etkisi, bireysel etkileşimlerin ötesine geçerek daha geniş toplumsal ve kurumsal sonuçları kapsar ve çatışma çözümünde etkili iletişimin dönüştürücü potansiyelinin altını çizer..

PRATİK EGZERSİZ 5.1 - Şiddetsiz iletişim (NVC) uygulaması

Egzersiz Başlığı	Şiddetsiz İletişim (NVC) Uygulaması
Amaç	Temel bileşenlerini (Gözlem, Duygular, İhtiyaçlar ve İstekler) yapılandırılmış bir alıştırmada uygulayarak Şiddetsiz İletişim (NVC) kullanma becerilerinizi geliştirmek ve iyileştirmek.
Süre	30-45 dakika
Gerekli Malzeme	Malzemeye gerek yok
Talimatlar	<p>Bölüm 1: Senaryo Geliştirme</p> <p>1. Yakın Zamanda Yaşanan Bir Çatışmayı Tanımlayın:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Yakın zamanda biriyle (örneğin bir arkadaş, aile üyesi veya iş arkadaşı) yaşadığınız, çözülmemiş bir çatışmayı veya anlaşmazlığı düşünün. ○ Çatışmaya yol açan belirli eylemlere veya olaylara odaklanarak neler olduğunu kısaca yazın. <p>Bölüm 2: NVC'nin Dört Bileşenini Uygulama</p> <p>1. Gözlem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Çatışma sırasında gözlemlediklerinizi herhangi bir yargı veya yorum katmadan anlatın. Sadece gerçeklere odaklanın. ○ Örnek: "Dün mesajıma cevap vermediğinde..." <p>2. Duygular:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Durumun size nasıl hissettirdiğini tanımlayın ve ifade edin. Diğer kişiyi suçlamak yerine duygularınıza odaklanmak için "ben" ifadelerini kullanın. ○ Örnek: "Cevap vermediğinde incinmiş ve görmezden gelinmiş hissettim." <p>3. İhtiyaçlar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Duygularınıza yol açan altta yatan ihtiyaçlar üzerinde düşünün ve bunları ifade edin. Bu durumda sizin için neyin önemli olduğunu düşünün. ○ Örnek: "İletişimimde onaylandığımı ve değer verildiğimi hissetmeye ihtiyacım var." <p>4. İstekler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ İhtiyaçlarınıza hitap eden net ve spesifik bir talep formüle edin. Talebin eyleme geçirilebilir olduğundan ve talepte bulunmak yerine işbirliğine davet ettiğinden emin olun. ○ Örnek: "Meşgul olduğunuzda ve hemen cevap veremediğinizde bana haber vermek ister misiniz?" <p>Bölüm 3: Rol Yapma (İsteğe Bağlı)</p> <p>1. Bir Ortakla Pratik Yapın:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mümkünse, senaryoyu sizinle birlikte canlandıracak bir ortak bulun. Bir kişi kendi rolünü oynarken, diğeri de çatışma yaşadığınız kişinin rolünü oynar. ○ NVC çerçevesini kullanarak gözlemlerinizi, duygularınızı, ihtiyaçlarınızı ve taleplerinizi ifade etme alıştırması yapın. Sakin ve saygılı bir ton tutturmaya odaklanın. <p>2. Geri bildirim:</p>

- Rol oyunundan sonra, partnerinizden ne kadar açık ve empatik iletişim kurduğunuza dair size geri bildirim vermesini isteyin. Nelerin işe yaradığını ve nelerin geliştirilebileceğini tartışın.

Bölüm 4: Yansıma

1. Kendini Yansıma:

- Alıştırma üzerine düşünün. NVC kullanmak nasıl hissettirdi? Kendinizi daha açık ve saygılı bir şekilde ifade etmenize yardımcı oldu mu? Diğer kişinin bakış açısı için empati kurabildiniz mi?
- Karşılaştığınız zorlukları ve kendinizi başarılı hissettiğiniz alanları not ederek deneyiminiz hakkında kısa bir değerlendirme yazın.

2. Gelecekteki Kullanım için Planlama:

- NVC'yi günlük etkileşimlerinize nasıl dahil edebileceğinizi düşünün. Önümüzdeki hafta NVC ilkelerini uygulayabileceğiniz bir veya iki durum belirleyin.

6. BÖLÜM Çatışma Çözümünde Kültürel Duyarlılık

Giriş

Kültür, bireylerin çatışmaları algılama, ifade etme ve çözme biçimlerini derinden etkiler. Hofstede'nin kültürel boyutlar teorisi, Trompenaars'ın kültürel boyutları ve Hall'un yüksek bağlamlı ve düşük bağlamlı iletişim gibi çeşitli kültürel çerçeveler, farklı kültürlerde çatışma çözümüne yönelik farklı yaklaşımlara ışık tutmaktadır. Örneğin, yüksek düzeyde kolektivizme sahip kültürler uyuma ve kolektif refaha bireysel çıkarlardan daha fazla öncelik vererek çatışmadan kaçınma veya uzlaşma arayışı gibi çatışma yönetimi stratejilerini etkileyebilir.

- Hofstede'nin kültürel boyutlar teorisi

Hollandalı sosyal psikolog Geert Hofstede tarafından geliştirilen Hofstede'nin Kültürel Boyutlar Teorisi, toplumlar arasındaki kültürel farklılıkları anlamak için bir çerçevedir. Kültürlerin dünyayı nasıl algıladığını ve dünya ile nasıl etkileşime girdiğini etkileyen altı boyut tanımlar: Güç mesafesi, Bireyciliğe karşı Kolektivizm, Erillğe karşı Dişillik, Belirsizlikten Kaçınma, Uzun Vadeye Yönelime karşı Kısa Vadeye Yönelme ve Hoşgörüyeye karşı Kısıtlama. Bu boyutlar, kültürel değerlerin farklı toplumlardaki davranışları, tutumları ve sosyal yapıları nasıl şekillendirdiğini anlamak için bir çerçeve sağlar. Kültürlerarası etkileşimleri yönlendirmek ve küresel çeşitliliğin karmaşıklığını anlamak isteyen işletmeler, politika yapımcılar ve bireyler için faydalıdır.

- Trompenaars'ın Kültürel Boyutları

Trompenaars'ın kültürel boyutları, Hollandalı yönetim danışmanı Fons Trompenaars ve İngiliz antropolog Charles Hampden-Turner tarafından geliştirilen, kültürel farklılıkları anlamaya yönelik bir başka çerçevedir. Bu çerçeve, yukarıda bahsedilenlere benzer yedi kültür boyutu tanımlamaktadır.

- Hall'un yüksek bağlamlı ve düşük bağlamlı iletişimi

Edward T. Hall'un yüksek bağlamlı ve düşük bağlamlı iletişim kavramı, farklı kültürlerin nasıl iletişim kurduğunu ve anlam aktardığını anlamak için bir çerçevedir.

-Yüksek Bağlamlı İletişim: Yüksek bağlamlı kültürlerde, anlamın çoğu, taraflar arasındaki ilişki, ortam ve sözsüz ipuçları gibi iletişim bağlamına gömülüdür. Bu kültürler büyük ölçüde örtülü iletişime dayanır ve pek çok şey ince sinyaller, paylaşılan anlayışlar ve dile getirilmeyen varsayımlar aracılığıyla aktarılır. Yüksek bağlamlı kültürlere örnek olarak, ilişkilerin ve güvenin çok önemli olduğu ve iletişimin dolaylı ve incelikli olma eğiliminde olduğu birçok Asya, Orta Doğu ve Latin Amerika toplumu verilebilir.

-Düşük Bağlamlı İletişim: Buna karşılık, düşük bağlamlı kültürler, mesajın bağlamdan ziyade öncelikle kelimeler aracılığıyla iletildiği açık iletişime daha fazla güvenir. Düşük bağlamlı kültürlerde iletişim daha doğrudan, açık ve nettir, sözel olmayan ipuçlarına veya paylaşılan anlayışlara daha az güvenilir. Düşük bağlamlı kültürlere örnek olarak, Kuzey Amerika ve Kuzey Avrupa'dakiler gibi, iletişimin daha açık olma eğiliminde olduğu ve gerçeklere ve bilgilere odaklandığı birçok Batı kültürü verilebilir.

Bu kavramlar, iletişim tarzlarının kültürler arasında nasıl değiştiğini anlamak için faydalıdır ve bireylerin kültürler arası etkileşimleri daha etkili bir şekilde yönlendirmelerine yardımcı olabilir. Yüksek bağlamlı kültürlerde, mesajı tam olarak anlamak için ince ipuçlarına ve bağlama dikkat etmek önemliyken, düşük bağlamlı kültürlerde iletişim daha açık ve doğrudan olup bağlama daha az vurgu yapılır. Bu farklılıkları anlamak, yanlış anlamaları önlemeye ve farklı kültürel bağlamlarda iletişim etkinliğini artırmaya yardımcı olabilir.

Çatışma çözümlerinde kültürel farkındalığa sahip olmak için ipuçları:

- Kültür hakkında bilgi edinin.

Çatışmaya dahil olan tarafların kültürel geçmişleri, normları, değerleri ve iletişim tarzları hakkında bilgi edinmek için zaman ayırın. Kültürel farklılıkları anlamak, olası yanlış anlamaları öngörmenize ve hassas konuları daha etkili bir şekilde ele almanıza yardımcı olabilir.

- Aktif Dinleme Pratiği Yapın

Yargılamadan veya sözünü kesmeden her bir tarafın bakış açısını dikkatle dinleyin. Sadece söylenenlere değil, sözel olmayan ipuçlarına ve altta yatan duygulara da dikkat edin. Empati gösterin ve her bir katılımcının duygu ve deneyimlerini onaylayın.

- Kültürel Farklılıklara Saygı Gösterin

Çatışmanın nasıl algılandığını ve ele alındığını etkileyebilecek kültürel normlar ve uygulamalar konusunda dikkatli olun. Varsayımlarda bulunmaktan veya kendi kültürel bakış açınızı başkalarına empoze etmekten kaçının. İletişim tarzları, karar alma süreçleri ve çatışma çözümü yaklaşımlarındaki kültürel farklılıklara saygı gösterin.

- Diyalogu Kolaylaştırın

Açık diyalog için her iki tarafın da bakış açılarını ve endişelerini ifade etmekte kendilerini rahat hissedebilecekleri güvenli ve kapsayıcı bir alan yaratın. Açıklayıcı sorular sorarak, başka kelimelerle ifade ederek ve kilit noktaları özetleyerek yapıcı iletişimi ve karşılıklı anlayışı teşvik edin.

- Pozisyonlara Değil, İlgi Alanlarına Odaklanın

Tarafları, yalnızca pozisyonlarına veya taleplerine odaklanmak yerine, altta yatan çıkarlarını, ihtiyaçlarını ve motivasyonlarını belirlemeye teşvik edin. Her bir tarafın çıkarlarını anlayarak, ilgili herkesin ihtiyaçlarını karşılayan yaratıcı çözümler keşfedebilirsiniz.

- Tarafsız Bir Dil ve Arabuluculuk Teknikleri Kullanın

Kullandığımız dile dikkat edin ve kültürel olarak duyarsız veya saldırgan terimlerden kaçının. İfadeleri yeniden çerçevelemek, "ben" ifadelerini kullanmak ve suçlama veya yargılamadan kaçınmak gibi işbirliğini teşvik eden tarafsız bir dil ve arabuluculuk teknikleri kullanın.

- Esnek ve Uyarlanabilir Olun

Kültürel duyarlılığın esneklik ve uyarlanabilirlik gerektirdiğini kabul edin. Durumun kültürel dinamiklerine ve ilgili tarafların ihtiyaçlarına göre yaklaşımınızı ayarlamaya istekli olun. Kültürel farklılıklardan öğrenmeye ve yeni anlayışları çatışma çözümü uygulamalarınıza dahil etmeye açık olun.

- Kültürel İrtibat veya Arabulucu Arayın

Kültürel farklılıkların önemli veya karmaşık olduğu durumlarda, ilgili tarafların kültürel geçmişlerine aşina olan bir kültürel irtibat kişisini veya arabulucuyu sürece dahil etmeyi düşünün. Kültürel açıdan yetkin bir

arabulucu, kültürel uçurumları kapatmaya, iletişimi kolaylaştırmaya ve anlayışı teşvik etmeye yardımcı olabilir.

Kültürel Açıdan Duyarlı Çatışma Çözümü Stratejileri

- **Kültürlerarası iletişim**

Kültürel sınırlar ötesinde etkili iletişim, iletişim tarzları, normları ve sözel olmayan ipuçlarındaki kültürel farklılıkların farkında olmayı gerektirir. Aktif dinleme, başka kelimelerle ifade etme ve açıklama isteme gibi teknikler anlayışı kolaylaştırabilir ve kültürel uçurumlar arasında köprü kurabilir.

- **Müzakere ve uzlaşma**

Müzakere tarzları, karar alma süreçleri ve çatışma çözüm mekanizmalarındaki kültürel farklılıklar esneklik ve uyarlanabilirlik gerektirir. Müzakereciler, farklı kültürel tercihleri ve çıkarları barındıran, karşılıklı kazancı ve sürdürülebilir sonuçları teşvik eden alternatif çözümleri keşfetmeye istekli olmalıdır.

Kültüre Duyarlı Çatışma Çözümünde Karşılaşılan Zorluklar

- **Stereotipleştirme ve önyargı**

Kültürel stereotipler ve önyargılar yanlış anlamalara, yanlış yorumlamalara yol açabilir ve çatışmaları şiddetlendirebilir. Basmakalıp düşüncelerin üstesinden gelmek farkındalık, kendini yansıtma ve diğer kültürler hakkındaki önyargılara meydan okumaya açık olmayı gerektirir.

- **Dil engelleri**

Dil yeterliliği ve iletişim tarzlarındaki farklılıklar etkili iletişim ve anlayışı engelleyerek iletişimsizliğe ve çatışmaların tırmanmasına yol açabilir. Dil engellerinin ele alınması, tercümanların kullanılmasını, dil yardımı sağlanmasını veya aşağıdakiler için sade bir dil ve görsel yardımcıların kullanılmasını içerebilir

anlamayı geliştirir.

- **Güç dinamikleri**

Kültürel hiyerarşiler, eşitsizlikler ve güç farklılıkları çatışma çözüm süreçlerini etkileyerek güven, adalet ve kapsayıcılığı zayıflatabilir. Marjinalleştirilmiş seslerin güçlendirilmesi, katılımcı karar alma süreçlerinin teşvik edilmesi ve güç dengesizliklerinin ele alınması, eşitlikçi ve sürdürülebilir çatışma çözüm mekanizmalarının oluşturulması için elzemdir.

Sonuç:

Çatışma çözümünde kültürel duyarlılık, eğitim, farkındalık ve esnekliğe bağlılık gerektirir. Uygulayıcılar, ilgili tarafların kültürel geçmişleri, normları ve iletişim tarzları hakkında kendilerini eğitmeli ve yaklaşımlarını kültürel dinamiklere ve bireysel ihtiyaçlara göre uyarlamaya istekli olmalıdır. Kültürel farklılıklara saygı duyarak, tarafsız bir dil kullanarak ve yapıcı diyalogu kolaylaştırarak, çatışma çözümü süreçleri daha etkili, adil ve kapsayıcı hale gelebilir.

UYGULAMALI EGZERSİZ 6.1 -Çatışma çözümünde kültürel duyarlılığın anlaşılması

Alıştırma Grubunun Başlığı	Çatışma Çözümünde Kültürel Hassasiyeti Anlamak
Amaç	Bu alıştırma, genç öğrencilerin kültürel farklılıklara saygı duymanın ve insanların farklı düşünebileceğini, davranabileceğini ve iletişim kurabileceğini kabul ederek çatışmaları barışçıl bir şekilde çözmenin önemini anlamalarına yardımcı olur.
Egzersiz Başlığı	Hikaye Zamanı ve Tartışma: Farklılıkları Anlamak
Süre	20 dakika
Gerekli Malzeme	<ul style="list-style-type: none"> Kültürel çeşitliliği ve çatışma çözümünü gösteren bir hikaye kitabı veya kısa bir video (örneğin, Todd Parr'ın "It's Okay to Be Different" (Farklı Olmak Sorun Değil) veya farklı geçmişlerden gelen karakterlerin bir sorunu birlikte çözmesini gösteren benzer bir hikaye).
Talimatlar	<p>Adım 1: Hikaye Zamanı (10 dakika)</p> <ul style="list-style-type: none"> Seçilen hikayeyi sınıfa okuyun veya kısa videoyu oynatın. Okurken/izlerken öğrencilerden karakterlerin nasıl farklı olduklarına ve sorunlarını nasıl çözdüklerine dikkat etmelerini isteyin. <p>Adım 2: Grup Tartışması (10 dakika)</p> <ul style="list-style-type: none"> Hikayeden sonra, tartışmayı teşvik etmek için aşağıdaki soruları sorun: <ul style="list-style-type: none"> Karakterler birbirlerinden nasıl farklıydı? Bir çatışma ya da sorun yaşadılar mı? Sorun neydi? Sorunu nasıl çözdüler? Bu konuda konuştular mı, yoksa başka bir şey mi yaptılar? Diğer insanların işleri nasıl farklı yapabileceğini anlamak ve buna saygı duymak neden önemlidir?
Egzersiz Başlığı	"Birlikte Çalışalım" Rol Oyunu
Süre	30 dakika
Gerekli Malzeme	<ul style="list-style-type: none"> Basit çatışma senaryoları içeren önceden hazırlanmış rol yapma kartları (örneğin, "İki arkadaş teneffüste farklı oyunlar oynamak istiyor" veya "Bir öğrenci yalnız çalışmak istiyor, ancak diğeri birlikte çalışmak istiyor"). Basit aksesuarlar (isteğe bağlı, karakter rolleri için şapka veya isim etiketi gibi).
Talimatlar	<p>Adım 1: Çift veya Küçük Grup Oluşturma (5 dakika)</p> <ul style="list-style-type: none"> Öğrencileri ikili ya da küçük gruplara ayırın. <p>Adım 2: Rol Oynama Ödevi (5 dakika)</p> <ul style="list-style-type: none"> Her bir çifte veya gruba senaryo içeren bir rol yapma kartı verin. Senaryoyu canlandıracaklarını ve sorunu barışçıl bir şekilde nasıl çözebileceklerini göstereceklerini açıklayın. <p>Adım 3: Rol Oynama (10 dakika)</p> <ul style="list-style-type: none"> Her bir çiftin veya grubun senaryolarını sınıfın önünde canlandırmasına izin verin. Öğrencileri karakterlerin nasıl hissedebilecekleri ve aralarındaki farklılıkları konuşarak ya da birlikte çalışarak nasıl çözebilecekleri konusunda düşünmeye teşvik edin.

	Adım 4: Sınıf Yansıması (10 dakika) <ul style="list-style-type: none">Her rol oyunundan sonra sınıfa sorun:<ul style="list-style-type: none">Karakterler sorunlarını nasıl çözdüler?Birbirlerini dinlediler mi?Birlikte çalışmak ve birbirimizin duygularını anlamak neden önemlidir?Öğrendiklerimizi her gün sınıfımızda nasıl kullanabiliriz?
Egzersiz Başlığı	Hepimiz Farklıyız ve Bu Harika!
Süre	20 dakika
Gerekli Malzeme	<ul style="list-style-type: none">Çizim kağıdı, boya kalemleri, keçeli kalemler veya renkli kalemler.
Talimatlar	<p>Adım 1: Çizim Süresi (15 dakika)</p> <ul style="list-style-type: none">Her öğrenciden farklı geçmişlerden gelen insanların (örneğin, farklı kıyafetler, yiyecekler veya kutlamalar) bir araya gelip eğlendiklerini gösteren bir resim çizmelerini isteyin. <p>Adım 2: Paylaşım ve Gösterim (5 dakika)</p> <ul style="list-style-type: none">Öğrencilerin çizimlerini sınıfla paylaşmalarına izin verin.Çizimleriyle "Hepimiz Farklıyız ve Bu Harika!" başlığı altında bir sınıf sergisi oluşturun.

7. BÖLÜM. İşbirliğine Dayalı Sorun Çözme

Giriş:

İşbirliğine dayalı sorun çözme, karmaşık sorunları ele almak ve etkili çözümler bulmak için işbirliği, iletişim ve ekip çalışmasını vurgulayan bir yaklaşımdır. Geleneksel yukarıdan aşağıya sorun çözme yöntemlerinin aksine, işbirliğine dayalı sorun çözme, zorlukları birlikte aşmak için farklı bakış açılarını, uzmanlıkları ve kaynakları bir araya getirmeyi içerir. Bu yaklaşım, tek bir bireyin veya kuruluşun tüm cevaplara sahip olmadığını ve bir grubun kolektif zekasından ve yaratıcılığından yararlanmanın daha yenilikçi ve sürdürülebilir çözümlere yol açtığını kabul eder.

İşbirliğine dayalı sorun çözümede katılımcılar sorunu tanımlamak, olası neden ve sonuçları araştırmak, fikir üretmek, alternatifleri değerlendirmek ve çözümleri uygulamak için birlikte çalışır. Bu süreç, tüm seslerin duyulmasını ve değer görmesini sağlamak için aktif dinleme, açık diyalog ve yapıcı geri bildirim içerir. İşbirliği, katılımcılar arasında sahiplenme, bağlılık ve hesap verebilirlik duygusunu teşvik ederek seçilen eylem planı için daha fazla katılım ve destek sağlar.

İşbirliğine dayalı sorun çözme, özellikle farklı bakış açıları ve uzmanlık gerektiren karmaşık ve disiplinler arası konuların ele alınmasında etkilidir. İşbirliğine dayalı sorun çözme, farklı geçmişlerden, disiplinlerden ve kuruluşlardan gelen bireylerin kolektif bilgi ve becerilerinden yararlanarak, sorunların temel nedenlerini ele alan ve anlamlı sonuçlar elde eden bütünsel ve kapsamlı çözümler sağlar.

Günümüzün birbirine bağlı ve hızla değişen dünyasında, iklim değişikliği, ekonomik eşitsizlik ve halk sağlığı krizleri gibi küresel zorlukların üstesinden gelmek için işbirliğine dayalı sorun çözme giderek daha önemli hale gelmektedir. Bireyler ve kuruluşlar, işbirliği ve dayanışmayı benimseyerek, olumlu değişim yaratmak ve daha sürdürülebilir ve adil bir gelecek inşa etmek için kolektif zekanın gücünden faydalanabilirler.

İşbirliğine dayalı sorun çözme adımları:

- 1. Sorunu tanımlayın:** Bir çatışmayı çözmek için öncelikle temel nedenini belirlemek ve anlamak çok önemlidir. Bu, ilgili tüm tarafların duygularını ve bakış açılarını kabul etmeyi ve herkesin sesinin duyulmasını sağlamayı içerir.
- 2. Ekibi Oluşturun:** İlgili uzmanlığa, bakış açılarına ve kaynaklara sahip çeşitli paydaşlardan oluşan bir ekip belirleyin ve bir araya getirin. Ekibin, masaya farklı anlayışlar ve fikirler getirmek için çeşitli geçmişleri, disiplinleri ve deneyimleri temsil ettiğinden emin olun. Ekip üyeleri arasında kapsayıcılık, saygı ve işbirliği kültürünü teşvik edin.
- 3. Güçlü yönleri ve kaynakları belirleyin:** Daha sonra, çatışmaya dahil olan tüm bireylerin güçlü yönlerini ve kaynaklarını belirlemeliyiz. Bu güçlü yönler kişisel nitelikleri, becerileri, bilgileri, deneyimleri ve destek ağlarını içerebilir. Her bir kişinin kendine özgü yeteneklerini tanıyarak, elimizdeki çatışmayı daha iyi ele alabiliriz.
- 4. Amaçlar ve Hedefler Belirleyin:** İşbirliğine dayalı sorun çözme süreci için net amaçlar ve hedefler belirleyin. Neye ulaşmayı umduğunuzu ve başarının neye benzediğini belirleyin. İlerlemeyi izlemek ve çözümlerin etkinliğini değerlendirmek için ölçülebilir sonuçlar ve kilometre taşları tanımlayın.

5. **Potansiyel çözümler üretin:** İlgili bireylerin güçlü yönlerini ve kaynaklarını belirledikten sonra, çatışmaya yönelik potansiyel çözümler için beyin fırtınası yapma zamanı gelmiştir. Bu aşamada her bir kişinin güçlü yönlerinin sorunun çözümüne nasıl katkıda bulunabileceğine odaklanarak işbirliğini ve yaratıcılığı teşvik edin.
6. **Bir çözümü değerlendirin ve seçin:** Potansiyel çözümler ürettikten sonra, her birini uygulanabilirliği, etkinliği ve ilgili bireylerin güçlü yönleri ve değerleriyle uyumu temelinde değerlendirmemiz gerekir. Belirlenen güçlü yönlerden yararlanan en uygun çözümü seçin.
7. **Çözümü uygulayın:** Bir çözüm seçildikten sonra, sıra bunu uygulamak için bir eylem planı geliştirmeye gelir. Tüm tarafların planın uygulanmasındaki rollerini ve sorumluluklarını anladıklarından emin olun ve gerektiğinde destek sağlayın.
8. **Sonucu gözden geçirin ve yansıtın:** Çözümü uyguladıktan sonra, sonucu gözden geçirmek ve yansıtmak çok önemlidir. Sonuçları analiz edin, çıkarılan dersleri tartışın ve iyileştirme yapılacak alanları belirleyin. Bu yansıtma süreci büyüme ve sürekli gelişim için gereklidir.

Potansiyel Zorluklar:

- **Güven ve İşbirliği Eksikliği:** Ekip üyeleri arasında güven oluşturmak ve işbirliğini teşvik etmek, özellikle de çeşitli veya kültürler arası ekiplerde zaman alabilir. Eylemlerinizde şeffaflık, dürüstlük ve hesap verebilirlik sergileyerek güveni teşvik edin. Ortak hedefler, kolektif karar alma ve bireysel katkıların tanınması yoluyla ekip çalışmasını ve işbirliğini teşvik edin.
- **Eşit Olmayan Katılım:** Bazı durumlarda, belirli ekip üyeleri tartışmalara veya katkılara hakim olabilirken, diğerleri sessiz kalabilir veya katılmayabilir. Tüm seslerin duyulduğu ve değer verildiği destekleyici ve kapsayıcı bir ortam yaratarak eşit katılımı teşvik edin. Herkesin katkıda bulunma fırsatına sahip olmasını sağlamak için yuvarlak robin beyin fırtınası veya yapılandırılmış kolaylaştırma gibi teknikler kullanın.
- **Kaynak Kısıtlamaları:** Zaman, bütçe veya uzmanlık gibi sınırlı kaynaklar, işbirliğine dayalı sorun çözme çabalarında zorluklara yol açabilir. Kaynakları sorunun önemine ve etkisine göre önceliklendirin ve verimliliği ve etkinliği en üst düzeye çıkarmak için yaratıcı çözümler arayın. Kaynak kısıtlamalarının üstesinden gelmek için dış ortaklıklardan yararlanmayı veya paydaşlardan ek destek almayı düşünün.
- **Değişime Direnç:** Yeni çözümler veya yaklaşımlar uygulanırken, özellikle de bunlar mevcut uygulamaları veya rutinleri bozuyorsa, değişime karşı direnç ortaya çıkabilir. Önerilen değişikliklerin arkasındaki faydaları ve gerekçeleri ileterek, paydaşları karar alma sürecine dahil ederek ve benimsemeyi kolaylaştırmak için destek ve eğitim sağlayarak direnci ele alın. Değişimi benimsemenin getirdiği olumlu sonuçları ve fırsatları vurgulayın.
- **Koordinasyon ve Uyum:** Ekip üyeleri ve paydaşlar arasında koordinasyon ve uyumu sağlamak, özellikle büyük veya dağıtılmış ekiplerde zor olabilir. Önceden net roller, sorumluluklar ve beklentiler belirleyin ve herkesi uyumlu tutmak için ilerleme ve güncellemeleri düzenli olarak iletin. Koordinasyonu kolaylaştırmak ve ilerlemeyi etkili bir şekilde takip etmek için Gantt şemaları veya çevik metodolojiler gibi proje yönetimi araçlarını ve tekniklerini kullanın.

Sonuç:

İşbirliğine dayalı sorun çözme, farklı ekiplerin kolektif zekasından, yaratıcılığında ve kaynaklarından yararlanarak karmaşık zorlukların üstesinden gelmek için güçlü bir yaklaşım sunar. İşbirliğine dayalı sorun çözme, farklı bakış açılarına, uzmanlıklara ve deneyimlere sahip bireyleri bir araya getirerek yeniliği teşvik eder, sahiplenmeyi destekler ve ilgili tüm paydaşların ihtiyaçlarını karşılayan sürdürülebilir çözümler üretir.

İşbirliğine dayalı sorun çözme süreci boyunca, zorlukların üstesinden gelmek ve başarıya ulaşmak için etkili iletişim, güven ve işbirliği esastır. Açık diyalogu teşvik ederek, farklı bakış açılarına saygı göstererek ve eşit katılımı destekleyerek ekipler, sorunların üstesinden daha etkili ve verimli bir şekilde gelmek için kolektif güçlerinden yararlanabilir.

İşbirliğine dayalı sorun çözme, iletişim engelleri, çatışma ve kaynak kısıtlamaları gibi kendi zorluklarını ortaya koysa da, proaktif stratejiler ve ortak hedef ve değerlere bağlılık yoluyla bu zorlukların üstesinden gelinebilir. Çatışmaları yapıcı bir şekilde ele alarak, ekip üyeleri arasında güven oluşturarak ve mevcut kaynaklardan yaratıcı bir şekilde yararlanarak ekipler engelleri aşabilir ve olumlu sonuçlar elde edebilir.

UYGULAMALI EGZERSİZ 7.1 -İşbirliğine dayalı problem çözme

Egzersiz Başlığı	İşbirliğine Dayalı Problem Çözme
Amaç	Bu alıştırma, çocukların sorunları çözmek için birlikte çalışmanın değerini anlamalarına yardımcı olur, ekip çalışmasını, iletişimi ve herkesin fikirlerini dikkate almanın önemini vurgular.
Süre	50 dakika
Gerekli Malzeme	<ul style="list-style-type: none"> Faaliyet başına aşağıda belirtilmiştir
Talimatlar	<p>1. Hikaye Temelli Problem Tanıtımı: "Sınıf Bahçesi" (10 dakika)</p> <p>Gerekli Malzemeler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Öğrencilerin bir bahçe kurmak istedikleri ancak zorluklarla karşılaştıkları (örneğin ne ekeceklerine, bahçeyi nereye yerleştireceklerine ve nasıl bakacaklarına karar vermek) bir sınıf projesi hakkında kısa, basit bir hikaye veya senaryo. Bahçe resimleri veya aksesuarlar (örneğin, oyuncak bitkiler, küçük bahçe aletleri) gibi görsel yardımcıları. <p>Adım 1: Senaryoyu Okuyun (5 dakika)</p> <ul style="list-style-type: none"> Öğrencilere, bir bahçe oluşturmak isteyen ancak bunu nasıl yapacakları konusunda farklı fikirleri olan bir sınıf hakkında kısa bir hikaye anlatın. Örneğin: <ul style="list-style-type: none"> "Bayan Green'in sınıfı bir bahçe kurmak istiyor, ancak bazı öğrenciler çiçek yetiştirmek isterken diğerleri sebze yetiştirmek istiyor. Bazıları bahçenin güneşli bir yerde olması gerektiğini düşünürken, diğerleri gölgede olması gerektiğini düşünüyor. Sınıf mümkün olan en iyi bahçeyi yapmak için nasıl birlikte çalışabilir?" <p>Adım 2: Sorunu Tartışın (5 dakika)</p> <ul style="list-style-type: none"> Öğrencilerden sorunu tanımlamalarını isteyin: "Sınıfın karşılaştığı zorluklar nelerdir?" Bu sorunu çözerken herkesin fikirlerini dinlemenin neden önemli olduğunu düşünmeleri için onları teşvik edin. <p>2. Grup Etkinliği: "Bahçemizi Birlikte Tasarlayalım" (30 dakika)</p> <p>Gerekli Malzemeler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Büyük kağıtlar veya poster panoları Keçeli kalemler, boya kalemleri veya renkli kalemler Kesilmiş şekiller (çiçekler, sebzeler, ağaçlar) veya çıkartmalar Yapıştırıcı çubuklar veya bant <p>Adım 1: Küçük Gruplar Oluşturun (5 dakika)</p> <ul style="list-style-type: none"> Sınıfı 4-5 öğrenciden oluşan küçük gruplara ayırın. Her grubun tıpkı hikayedeki sınıf gibi bir bahçe tasarlamak için birlikte çalışacağını açıklayın. <p>Adım 2: Sorunu Birlikte Tanımlayın (5 dakika)</p> <ul style="list-style-type: none"> Her gruptan ne tür bir bahçe yaratmak istediklerine birlikte karar vermelerini isteyin. Çiçek mi, sebze mi, yoksa her ikisi de mi olmalı? Okul bahçesinde nereye yerleştirilecek? Birbirlerinin fikirlerini dinlemeleri için onları teşvik edin ve herkesin konuşma şansı olduğundan emin olun.

Adım 3: Bahçeyi Tasarlayın (15 dakika)

- Her grup, bitkileri ve diğer unsurları temsil etmek için kesilmiş şekilleri veya çıkartmaları kullanarak kendi bahçe tasarımını kağıda veya poster panosuna çizecektir.
- Herkesin beğeneceği bir bahçe yaratmak için farklı fikirlerini nasıl birleştirebileceklerini düşünmelidirler.

Adım 4: Bahçe Tasarımlarının Sunulması (5 dakika)

- Her grup, birlikte nasıl çalıştıklarını ve herkesin fikirlerini nasıl dahil ettiklerini açıklayarak bahçe tasarımlarını sınıfa sunar.

3. Sınıf Düşüncesi: Birlikte Çalışmanın Gücü (10 dakika)

Adım 1: Süreç Üzerine Düşünme (5 dakika)

- Aşağıdaki sorularla bir tartışma başlatın:
 - Grubunuzda birlikte çalışma konusunda ne hissettiniz?
 - Herkesin fikirlerini dinlemek kolay mıydı yoksa zor muydu?
 - Bahçenize neleri dahil edeceğinize nasıl karar verdiniz?
 - Birlikte çalışarak sorunları çözme konusunda ne öğrendiniz?

Adım 2: Temel Dersleri Vurgulayın (5 dakika)

- Ekip çalışması ve işbirliğinin önemini vurgulayın:
 - **"Birlikte çalıştığımızda ve birbirimizi dinlediğimizde, sorunları kendi başımıza çözmeye çalıştığımızdan çok daha iyi fikirler ve çözümler üretebiliriz."**
- Öğrencileri bu becerileri hem sınıf içi hem de sınıf dışı günlük etkileşimlerinde kullanmaya teşvik edin.

8. BÖLÜM. Öz Bakım ve Esenlik

Giriş

Öz bakım ve esenlik, sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürdürmenin temel unsurlarıdır. Günümüzün hızlı tempolu ve çoğu zaman stresli dünyasında, öz bakıma öncelik vermek her zamankinden daha önemlidir. Öz bakım, kişinin kendisini fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak beslemek ve bakımını yapmak için kasıtlı eylemlerde bulunmasını içerir. Genel refahı ve dayanıklılığı teşvik eden çok çeşitli faaliyetleri ve uygulamaları kapsar.

Öz bakım uygulamanın birçok farklı yolu vardır ve bir kişi için işe yarayan bir şey bir başkası için işe yaramayabilir. Size en uygun olanı bulmak için çeşitli öz bakım faaliyetlerini keşfetmek ve denemek önemlidir. İster fiziksel egzersiz yapmak, ister doğada vakit geçirmek, ister farkındalık ve meditasyon uygulamak ya da sadece dinlenmek ve yeniden şarj olmak için zaman ayırmak olsun, öz bakım zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu neyin beslediğini bulmakla ilgilidir.

Gençlerin fiziksel, zihinsel ve duygusal refahı, genel gelişimlerini ve öğrenmelerini destekleyerek tam potansiyellerine ulaşmaları için gereken becerileri geliştirirken en iyi şekilde büyümelerine ve öğrenmelerine yardımcı olur. Fiziksel sağlık ve esenlik, besleyici gıdaya, barınma ve uykuya, sıhhi ve güvenli yaşam koşullarına ve oyun ve egzersiz yapabilecekleri yerlere erişime bağlıdır. Ayrıca, gençler, özellikle de ergenler, zihinsel ve duygusal sağlıkları için de destek almalıdır.

Bu, güvenli kimlikler oluşturmalarına, duyarlı ilişkilere girmelerine ve sevildiklerini ve saygı gördüklerini hissetmelerine yardımcı olmayı içerir. Travmatik ve stresli çocukluk deneyimleri, çocukları duygusal ve zihinsel sağlık sorunları açısından büyük risk altına sokabilir. Bu nedenle, baş etme becerileri geliştirirken hayatlarındaki sıkıntılı anlarla başa çıkmak için destek almaları hayati önem taşımaktadır.

Yukarıda da belirtildiği gibi, ruh sağlığı ve refahı gençlerin gelişimi üzerinde derin bir etkiye sahiptir ve onların öğrenme ve büyüme becerilerini destekler. Bunlar dengesizse, genç bir kişi üzerinde zararlı bir etkisi olabilir ve yorgunluk, endişe veya akranlarıyla etkileşimde zorluk belirtileri gösterebilirler.

Yararlı başa çıkma yöntemleri:

- Kişinin duygularını ifade etmesi: Duygular hakkında konuşmak ve duyguları normalleştirmek, duygusal esenliği teşvik etmenin harika bir yoludur. Bu, her günün başında ve sonunda hafifçe yapılabilir. Öğrencilere nasıl hissettiklerini sorun, böylece gün boyunca içlerinde neler olup bittiğinin farkında olursunuz. Gün bittiğinde, onlara nasıl hissettiklerini tekrar sorun (umarım oyun yoluyla öğrenilen bir günün ardından daha olumlu bir cevap olur!) Hiçbir cevabın yanlış cevap olmadığı konusunda onları rahatlatmayı unutmayın. Tüm duygular normaldir ve bu onların kim olduğunu tanımlamaz. Bu, güvenilir bir arkadaş veya terapistle konuşmayı, günlük tutmayı, sanat veya müzik gibi yaratıcı faaliyetlerde bulunmayı veya gerektiğinde ağlamaya veya gülmeye izin vermeyi içerebilir.
- Problem Çözme: Bu, sorunun tanımlanmasını, olası çözümler üzerinde beyin fırtınası yapılmasını, bunların etkinliğinin değerlendirilmesini ve sorunu doğrudan ele almak için harekete geçilmesini içerir. Problem çözme, kontrol edilebilir stres faktörleri ve eylemin fark yaratabileceği durumlarla başa çıkmak için etkilidir.

- Farkındalık ve Rahatlama: Meditasyon, derin nefes egzersizleri ve aşamalı kas gevşetme gibi farkındalık uygulamaları, bireylerin stresi azaltmasına, zihni sakinleşmesine ve öz farkındalığı artırmasına yardımcı olabilir. Bu teknikler rahatlamaı teşvik eder ve bireylerin şu anda topraklanmış kalmalarına yardımcı olur.
- Fiziksel Aktivite: Egzersiz, yoga veya dans gibi düzenli fiziksel aktivitelerde bulunmak stres seviyelerini azaltmaya, ruh halini iyileştirmeye ve genel refahı artırmaya yardımcı olabilir. Fiziksel aktivite, doğal ruh hali yükselticileri olan endorfinleri serbest bırakır ve gerginliği ve bastırılmış enerjiyi serbest bırakmak için bir çıkış sağlar.
- Sosyal Destek Aramak: Arkadaşlarla, aile üyeleriyle veya destek gruplarıyla bağlantı kurmak duygusal destek, pratik tavsiyeler ve aidiyet duygusu sağlayabilir. Benzer zorluklar yaşamış diğer kişilerle konuşmak, kişinin duygularını doğrulayabilir ve etkili bir şekilde nasıl başa çıkılacağı konusunda perspektif sağlayabilir.
- Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Bu, stres ve kaygıya katkıda bulunan olumsuz düşünce ve inançlara meydan okumayı ve bunları yeniden çerçevelemeyi içerir. Bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri, bireylerin daha uyumlu ve olumlu düşünme yolları geliştirmelerine yardımcı olarak başa çıkma ve dayanıklılığı artırır.
- Öz Bakım Faaliyetleri: Rahatlama, keyif ve esenliği teşvik eden öz bakım faaliyetlerine katılmak, dengeyi korumak ve tükenmişliği önlemek için çok önemlidir. Bu faaliyetler arasında hobiler, kişisel bakım ritüelleri, şımartıcı aktiviteler veya sadece dinlenmek ve yeniden şarj olmak için zaman ayırmak sayılabilir.
- Sınırlar Belirlemek: Net sınırlar belirlemek ve aşırı taleplere veya taahhütlere hayır demek, bireylerin stresi yönetmelerine ve yaşamları üzerinde kontrol duygusunu sürdürmelerine yardımcı olabilir. Sınırlar belirlemek kişinin zamanını, enerjisini ve duygusal refahını korumak için önemlidir.
- Profesyonel Yardım Aramak: Bazı durumlarda, stresle başa çıkmak için bir terapist, danışman veya ruh sağlığı uzmanından profesyonel destek alınması gerekebilir. Yardım aramak bir güç göstergesidir ve bireylere etkili bir şekilde başa çıkmak ve dayanıklılık oluşturmak için ihtiyaç duydukları araçları ve kaynakları sağlayabilir.

Çatışmanın ruh sağlığı üzerindeki etkisi:

- ✓ Stres ve Anksiyete: Çatışma stres, endişe ve gerginlik duygularını tetikleyebilir ve bu da zihinsel ve duygusal refah üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Sürekli çatışma kronik strese yol açabilir ve bu da baş ağrısı, uykusuzluk, sinirlilik ve konsantrasyon güçlüğü gibi semptomlarla kendini gösterebilir.
- ✓ Duygusal Sıkıntı: Çatışma genellikle öfke, hayal kırıklığı, üzüntü veya korku gibi güçlü duygulara neden olur. Bu duygular bunaltıcı olabilir ve bireyin hem kişisel hem de mesleki bağlamlarda etkili bir şekilde işlev görme yeteneğini engelleyebilir. Çözümlemeyen çatışmalar zamanla duygusal tükenmeye ve tükenmişliğe yol açabilir.
- ✓ İlişki gerginliği: Çatışma, hem kişisel hem de profesyonel ilişkileri zorlayabilir. Çatışmalar yapıcı bir şekilde çözülmediğinde, bireyler arasındaki güven, iletişim ve karşılıklı saygıyı aşındırabilir. Bu durum, çatışmayı daha da şiddetlendiren izolasyon, yabancılaşma ve kızgınlık duygularına yol açabilir.

- ✓ Azalan Üretkenlik: Çatışma, işyerinde üretkenliği ve performansı olumsuz etkileyebilir. Bireyler çatışma veya kişiler arası sorunlarla meşgul olduklarında, iş görevlerine odaklanmakta ve teslim tarihlerini karşılamakta zorluk çekebilirler. Bu durum motivasyonun, iş memnuniyetinin ve genel verimliliğin azalmasına yol açabilir.
- ✓ Ekip Dinamikleri Üzerindeki Etkisi: Ekipler içindeki çatışma, uyumu, işbirliğini ve ekip çalışmasını bozabilir. Ekip üyeleri çatışma içinde olduğunda iletişim kopar ve karar alma süreci zorlaşır. Bu durum, ekip amaç ve hedeflerine ulaşılmasını engelleyebilir ve olumsuz bir çalışma ortamı yaratabilir.
- ✓ Mesleki İtibar: Çatışma, bireyin mesleki itibarını ve güvenilirliğini etkileyebilir. Çatışmalar tırmandığında veya kamuya açık hale geldiğinde, kişinin kurum veya sektör içindeki itibarını zedeleyebilir. Bunun kariyer ilerlemesi ve fırsatlar açısından uzun vadeli sonuçları olabilir.
- ✓ Fiziksel Sağlık Etkileri: Çatışma ve strese uzun süre maruz kalmanın fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Kronik stres, kardiyovasküler hastalıklar, sindirim bozuklukları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi bir dizi sağlık sorunuyla ilişkilendirilmiştir. Çatışmanın ele alınması hem zihinsel hem de fiziksel sağlığın korunması için gereklidir.

Sonuç:

Öz bakım ve esenliğe öncelik vermek, hem kişisel hem de profesyonel olarak tatmin edici ve dengeli bir yaşam sürmek için çok önemlidir. Kendimizi fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak beslemek ve bakımını yapmak için kasıtlı eylemlerde bulunarak, genel yaşam kalitemizi ve zorluklar karşısında dayanıklılığımızı artırabiliriz. Günümüzün hızlı tempolu ve çoğu zaman stresli dünyasında, öz bakım her zamankinden daha önemlidir. Stresi yönetmek, tükenmişliği azaltmak ve genel sağlık ve mutluluğu teşvik etmek için proaktif ve önleyici bir yaklaşımdır. Öz bakım uygulamalarını günlük rutinlerimize dahil ederek, daha fazla öz farkındalık, öz şefkat ve öz güçlendirme geliştirebiliriz. Öz bakım herkes için farklı görünür ve sizin için en iyi olanı bulmak çok önemlidir. İster fiziksel egzersiz yapmak, ister farkındalık ve meditasyon uygulamak, ister sosyal destek aramak veya sadece dinlenmek ve yeniden şarj olmak için zaman ayırmak olsun, öz bakım kendi ihtiyaçlarınıza ve refahınıza öncelik vermekle ilgilidir. Profesyonel uygulama bağlamında, öz bakım da aynı derecede önemlidir. Sınırları korumak, iş yükünü etkili bir şekilde yönetmek, gerektiğinde destek aramak ve öz şefkat uygulamak, işyerinde öz bakımın temel yönleridir. Kendi refahımıza öncelik vererek, yalnızca kendi performansımızı ve memnuniyetimizi artırmakla kalmaz, aynı zamanda başkaları için de olumlu ve destekleyici bir çalışma ortamına katkıda bulunuruz.

PRATİK ALIŞTIRMA 8.1 - Refah ağacı

Egzersiz Başlığı	"Esenlik Ağacı"
Amaç	Çocukların kendilerine fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak bakabilecekleri farklı yolları vurgulayan yaratıcı bir etkinliğe katılmalarını sağlayarak öz bakım ve esenliğin önemini anlamalarına yardımcı olmak.
Süre	50 dakika
Gerekli Malzeme	<ul style="list-style-type: none"> • Büyük kağıtlar veya poster tahtası • Keçeli kalemler, boya kalemleri veya renkli kalemler • Makas (küçük çocuklar için güvenlik makası) • Tutkal çubukları • Önceden kesilmiş kağıt yapraklar (çeşitli renklerde) • Önceden kesilmiş kağıt kökler ve dallar (isteğe bağlı)
Talimatlar	<p>İyi Oluşa Giriş:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Çocuklarla esenlik ve öz bakımın ne anlama geldiği hakkında kısa bir tartışma yaparak başlayın. Kendilerini mutlu, rahat veya sağlıklı hissetmek için yaptıkları şeyleri paylaşmalarını isteyin. • Tıpkı ağaçların güçlü ve sağlıklı büyümek için suya, güneş ışığına ve iyi toprağa ihtiyaç duyması gibi, mutlu ve sağlıklı kalmak için kendimize farklı şekillerde bakmamız gerektiğini açıklayın. <p>Ağaç Gövdesini ve Dallarını oluşturun:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Her çocuğa büyük bir kâğıt ya da poster tahtası verin. • Kağıtlarına dalları olan büyük bir ağaç gövdesi çizmelerini isteyin. Bu onların "Esenlik Ağacı" olacak. • Önceden kesilmiş kağıt dallar kullanıyorlarsa, ağacı yapmak için bunları gövdeye yapıştırabilirler. <p>Yaprakları süsleyin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Çeşitli renklerde önceden kesilmiş kağıt yaprakları dağıtın. • Çocuklardan kendilerine bakmak için yaptıkları şeyleri düşünmelerini isteyin (örneğin, dışarıda oynamak, kitap okumak, bir arkadaşla konuşmak, sağlıklı beslenmek, yeterince uyumak). • Her yaprağa bir öz bakım etkinliği yazmalarını veya çizmelerini isteyin. Daha küçük çocuklar yazmak yerine resim çizebilirler. <p>Yaprakları takın:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Öz bakım faaliyetlerini yazdıktan veya çizdikten sonra, çocuklardan yaprakları ağaçlarının dallarına yapıştırmalarını isteyin. • Yaprakların bir ağacın hayatta kalmasına yardımcı olması gibi, bu faaliyetlerin de mutlu ve sağlıklı kalmalarına yardımcı olduğunu açıklayın. <p>Destek Kökleri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • İsteğe bağlı olarak, çocuklar ağaçlarının tabanına kendilerini destekleyen insanları veya şeyleri (örneğin, aile, öğretmenler, evcil hayvanlar, doğa) temsil eden kökler ekleyebilirler. • Bu destek kaynaklarını köklerin üzerine yazmalarını veya çizmelerini ve ağacın dibine yapıştırmalarını isteyin. <p>Yansımaya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herkes kendi ağacını tamamladıktan sonra, çocukları İyi Olma

	<p>Ağaçlarını grupla paylaşmaları için bir araya getirin.</p> <ul style="list-style-type: none">Onları seçtikleri faaliyetler ve bunların sağlıkları için neden önemli olduğu hakkında konuşmaya teşvik edin. <p>Tartışma:</p> <ul style="list-style-type: none">Bu faaliyetleri düzenli olarak yapmanın önemi üzerine bir tartışma başlatın.Öz bakımın kendilerini daha iyi hissetmelerine, okulda daha başarılı olmalarına ve başkalarıyla iyi arkadaş olmalarına nasıl yardımcı olduğunu açıklayın.Onlara ağaçlarına baktıkları gibi kendilerine de bakmaları gerektiğini hatırlatın. <p>Göster:</p> <ul style="list-style-type: none">Çocuklara öz bakımın ve esenliğin önemini hatırlatmak için sınıfın etrafına Esenlik Ağaçları asın.Kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olacak yeni aktiviteler keşfettiklerinde yeni yapraklar eklemeleri için onları teşvik edin.
--	--

KAYNAKÇA

(2023), 6 Principles to Manage Conflicts with Kindness and Compassion, Hacking HR, <https://www.linkedin.com/pulse/6-principles-manage-conflicts-kindness-compassion-hacking-hr/>

5 Steps to Conflict Resolution, YouTube, Christian Meditation by Diana Theo, <https://www.youtube.com/watch?v=aJc49uuFMxc>

10 Tips for Building a Positive School Culture and Climate, Entab – Experiential Learning & ERP, <https://www.entab.in/building-positive-school-culture-climate.html#:~:text=A%20positive%20school%20culture%20requires%20a%20sense%20of%20belonging%2C%20where,of%20their%20background%20or%20identity>

A Restorative Approach to Discipline, Chicago Public Schools, <https://www.youtube.com/watch?v=5r1yvyP14IU>

Alina. (2017). Collaborative Problem Solving: Considerations for the National Assessment of Educational Progress Collaborative Problem Solving: Considerations for the National Assessment of Educational Progress.

All About Social Skill for Kids, Mylemarks, YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=Myf2CUx9E60>

Arianna Prudenzi, Kiranpreet Gill, Michael MacArthur, Olivia Hastings, Talar Moukhtarian, Feroz Jadhakhan, Krishane Patel, Charlotte Kershaw, Errin Norton-Brown, Naomi Johnston, Guy Daly, Sean Russell, Louise Thomson, Fehmidah Munir, Holly Blake, Caroline Meyer, Steven Marwaha, Supporting employers and their employees with mental health conditions to remain engaged and productive at work (MENTOR): A feasibility randomised controlled trial, Journal of Contextual Behavioral Science, Volume 31, 2024, 100720, ISSN 2212-1447, <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.100720>.

Art (2022). De-escalation Strategies for Challenging Behaviors. *YouTube*. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=xrVMPwuqur8> [Accessed 27 Aug. 2022]

Barron, B. (2000). Achieving Coordination in Collaborative Problem-Solving Groups. *Journal of the Learning Sciences*, 9(4), 403–436. https://doi.org/10.1207/S15327809JLS0904_2

Bhatt, Prachi. (2017). Competence in Cross-cultural Sensitivity for Conflict Resolution.

Bickmore K., 2019, Student Conflict Resolution, Power “Sharing” in Schools, and Citizenship Education, University of Toronto, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED437328.pdf>

Bista, Binod. (2016). Conflict Resolution Through Effective Communication. *Tribhuvan University Journal*. 29. 15-24. 10.3126/tuj.v29i1.25667.

Brett JM (2007) *Negotiating Globally: How to Negotiate Deals, Resolve Disputes, and Make Decisions Across Cultural Boundaries*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Care, E., & Griffin, P. (2014). An Approach to Assessment of Collaborative Problem Solving. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 9.

Chen, L., Yoshimatsu, N., Goda, Y. et al. Direction of collaborative problem solving-based STEM learning by learning analytics approach. *RPTTEL* 14, 24 (2019). <https://doi.org/10.1186/s41039-019-0119-y>

Christie, D. J., Wagner, R. V., & Winter, D. A. (Eds.). (2001). *Peace, Conflict, and Violence: Peace Psychology for the 21st Century*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Conflict Resolution Strategies for Kids, YouTube, Classroom Management,
<https://www.youtube.com/watch?v=YOwtV9Aeb2M>

Conflict to Resolution in 4 Steps, YouTube, RocketKids, https://www.youtube.com/watch?v=arFGdviw_ys

Conflict Resolution for Kids by WholeHearted School Counseling, YouTube,
<https://www.youtube.com/watch?v=J8eI6hi4KRA>

Conflict Resolution – Social Story, YouTube, All Special Needs Now,
<https://www.youtube.com/watch?v=GPCQBK2c30Q>

Cook-Harvey C.M., Darling-Hammond, L., (2018), Educating the Whole Child: Improving School Climate to Support Student Success, Learning Policy Institute, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED606462.pdf>

Darrington, J., & Brower, N. (2012). Effective communication skills: “I” messages and beyond. Utah State University Extension. <https://extension.usu.edu/htm/publications/publication=14541>

Fiore, Stephen & Graesser, Art & Greiff, Samuel & Griffin, Patrick & Gong, Brian & Kyllonen, Patrick & Massey, Christine & O'neil, Harry & Pellegrino, Jim & Rothman, Robert & Soulé, Helen & von Davier,

Garfield ZH. Correlates of conflict resolution across cultures. *Evol Hum Sci.* 2021 Aug 31;3:e45. doi: 10.1017/ehs.2021.41. PMID: 37588552; PMCID: PMC10427275.

Giannitrapani KF, Rodriguez H, Huynh AK, Hamilton AB, Kim L, Stockdale SE, Needleman J, Yano EM, Rubenstein LV. How middle managers facilitate interdisciplinary primary care team functioning. *Healthc (Amst).* 2019 Jun;7(2):10-15

Gottman, J. M., & DeClaire, J. (2001). *The relationship cure: A 5 step guide to strengthening your marriage, family, and friendships.* New York, NY: Three Rivers Press.

Graesser, A. C., Fiore, S. M., Greiff, S., Andrews-Todd, J., Foltz, P. W., & Hesse, F. W. (2018). Advancing the science of collaborative problem solving. *Psychological Science in the Public Interest*, 19(2), 59–92. <https://doi.org/10.1177/1529100618808244>

Greene, R. W. (2010). Collaborative problem solving. In R. C. Murrihy, A. D. Kidman, & T. H. Ollendick (Eds.), *Clinical handbook of assessing and treating conduct problems in youth* (pp. 193–220). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6297-3_8

Guilherme, Alex. (2017). Understanding conflict resolution philosophically in a school setting: three different kinds of violence and dialogue. *Journal of Peace Education.* 14. 1-20. 10.1080/17400201.2017.1323728.

Hammer, L.B., Dimoff, J., Mohr, C.D. et al. A Framework for Protecting and Promoting Employee Mental Health through Supervisor Supportive Behaviors. *Occup Health Sci* 8, 243–268 (2024). <https://doi.org/10.1007/s41542-023-00171-x>

Harrison TR, Hopeck P, Desrayaud N, et al. (2013) The relationship between conflict, anticipatory procedural justice, and design with intentions to use ombudsman processes. *International Journal of Conflict Management* 24(1): 56–72.

Hendarwati, E., Nurlaela, L., Bachri, B. S., & Sa'ida, N. (2021). Collaborative Problem Based Learning Integrated with Online Learning. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 16(13), pp. 29–39. <https://doi.org/10.3991/ijet.v16i13.24159>

Hobbs, P. Conflict Resolution for Kids / 5 Finger Rule for Kids / Resolving Conflict for kids, Peter Hobbs, YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=Z1N6uhd05kg>

- Hyatt, J., & Gruenglas, J. (2023). Ethical Considerations in Organizational Conflict. IntechOpen. doi: 10.5772/intechopen.1002645
- Javidan M, House RJ, Dorfman PW (2004) A nontechnical summary of GLOBE findings. In: House RJ, Hanges PJ, Javidan M, et al. (eds) Culture, Leadership, and Organizations: The GLOBE study of 62 Societies. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc., pp. 29–48.
- Jones, T. (2000). Conflict resolution education: Goals, models, benefits and implementation. University Press
- June 11, J.M. on and 2021 (2021). Student Pushing Your Buttons? Try These De-Escalation Strategies. [online] We Are Teachers. Available at: <https://www.weareteachers.com/de-escalation-tips-for-teachers/>
- Keime S., Landes M., Rickertsen G., Wescott N. (2002) Promoting Cultural Awareness and Acceptance of Diversity through the Implementation of Cross-Cultural Activities, Stain Xavier University & SkyLight, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED466412.pdf>
- Kennedy, B. L., & Junker, R. (2023). The Evolution of “Loaded Moments” Toward Escalation or De-Escalation in Student–Teacher Interactions. Review of Educational Research, 0(0). <https://doi.org/10.3102/00346543231202509>
- Kognito. (n.d.). Students in Distress: How to Spot Warning Signs. [online] Available at: <https://kognito.com/blog/students-in-distress-how-to-spot-warning-signs/>
- Maben, J., & Bridges, J. (2020). Covid-19: Supporting nurses' psychological and mental health. Journal of Clinical Nursing, 29(15-16), 2742-2750.
- Malla A, Margoob M, Iyer S, Majid A, Lal S, Joober R, Issaoui Mansouri B. Testing the Effectiveness of Implementing a Model of Mental Healthcare Involving Trained Lay Health Workers in Treating Major Mental Disorders Among Youth in a Conflict-Ridden, Low-Middle Income Environment: Part II Results. Can J Psychiatry. 2019 Sep;64(9):630-63
- Mockaitis AI, Rose EL, Zetting P (2012) The power of individual cultural values in global virtual teams. International Journal of Cross Cultural Management 12(2): 193–210.
- Mooiman L. What is Restorative Practices in schools? 5 minute description, Youtube, <https://www.youtube.com/watch?v=0AU-tbilTYs>
- Omisore, Bernard & Abiodun, Ashimi. (2014). Organizational Conflicts: Causes, Effects and Remedies. International Journal of Academic Research in Economics and Management Sciences. 3. 10.6007/IJAREMS/v3-i6/1351
- Osher, D., Vanacker, R., Morrison, G.M., Gable, R., Dwyer, K. and Quinn, M. (2004). Warning Signs of Problems in Schools. *Journal of School Violence*, 3(2-3), pp.13–37. doi:https://doi.org/10.1300/j202v03n02_03
- Overton AR, Lowry AC. Conflict management: difficult conversations with difficult people. Clin Colon Rectal Surg. 2013 Dec;26(4):259-64. doi: 10.1055/s-0033-1356728. PMID: 24436688; PMCID: PMC3835442.
- Paterson, R. J. (2000). The assertiveness workbook: How to express your ideas and stand up for yourself at work and in relationships. Oakland, CA: New Harbinger, Inc.
- Richards, Kelly & Campenni, C. & Muse-Burke, Janet. (2010). Self-care and Well-being in Mental Health Professionals: The Mediating Effects of Self-awareness and Mindfulness. Journal of Mental Health Counseling. 32. 247-264. 10.17744/mehc.32.3.0n31v88304423806.

Saiti, A. (2015). Conflicts in schools, conflict management styles and the role of the school leader: A study of Greek primary school educators. *Educational Management Administration & Leadership*, 43(4), 582-609. <https://doi.org/10.1177/1741143214523007>

Sfantou DF, Laliotis A, Patelarou AE, Sifaki-Pistolla D, Matalliotakis M, Patelarou E. Importance of Leadership Style towards Quality of Care Measures in Healthcare Settings: A Systematic Review. *Healthcare (Basel)*. 2017 Oct 14;5(4)

Social Emotional Learning – RESPONSIBILITY, RESPECT/ EQ Skills, Talking with Trees, YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=Y-FkYwGbJpw>

Steward M., (2019), 6 Principles of Conflict Resolution, LinkedIn, <https://www.linkedin.com/pulse/6-principles-conflict-resolution-michael-stewart/>

Summit, N. (2022). Classroom Management: De-escalation Dos and Don'ts. *YouTube*. Available at: https://www.youtube.com/watch?v=iVXCVa6Xe_s

Turale, S., & Nantsupawat, A. (2021). Clinician mental health, nursing shortages and the COVID-19 pandemic: Crises within crises. *International Nursing Review*, 68(1), 12-14. [10.1111/inr.12674](https://doi.org/10.1111/inr.12674)

Valente, S., Afonso Lourenço, A., & Németh, Z. (2022). School Conflicts: Causes and Management Strategies in Classroom Relationships. *IntechOpen*. doi: 10.5772/intechopen.95395

Valente, S., Lourenço, A.A. and Németh, Z. (2020). School Conflicts: Causes and Management Strategies in Classroom Relationships. [online] *www.intechopen.com*. IntechOpen. Available at: <https://www.intechopen.com/chapters/74550>

Uchendu, C. Anijaobi-Idem, F., & Odigwe. F. (2014). Conflict management and organizational performance in secondary schools in Cross River State; Nigeria. *Research Journal in Engineering and Applied Science*, 2(2), 67-71.

Weasel, L. (2019). Cultivating moral imagination through deliberative pedagogy: Reframing immigration deliberation for student engagement across differences. A response to “Deliberating public policy issues with adolescents: Classroom dynamics and sociocultural considerations.” *Democracy & Education*, 27(2). Retrieved from <https://democracyeducationjournal.org/home/vol27/iss2/6>

Yu, Tong, and Guo-Ming Chen. "Intercultural sensitivity and conflict management styles in cross-cultural organizational situations." *Intercultural Communication Studies*, vol. 17, no. 2, 2008, pp. 149-161. <https://web.uri.edu/iaics/files/12-Tong-Yu-GM-Chen.pdf> Available at: <https://web.uri.edu/iaics/files/12-Tong-Yu-GM-Chen.pdf>