ATÖLYE GAYRET

9-10 Yaş Çocuklarda Duygusal, Sosyal ve Akademik Öz-Yetkinliği Geliştirme:
Uygulama El Kitapçığı

Hazırlayanlar
Burcu Uysal
Mehmed Seyda Tepedelen
Meryem Söğüt Kahramanlar
Sümeyye Esra Köten Güçlü
Ebru Morgül

İBER
AKADEMİ

ATÖLYE GAYRET

9-10 Yaş Çocuklarda Duygusal, Sosyal ve Akademik Öz-Yetkinliği Geliştirme: Uygulama El Kitapçığı

ATÖLYE GAYRET

9-10 Yaş Çocuklarda Duygusal, Sosyal ve Akademik Öz-Yetkinliği Geliştirme: Uygulama El Kitapçığı

Hazırlayanlar:
Burcu Uysal
Mehmed Seyda Tepedelen
Meryem Söğüt Kahramanlar
Sümeyye Esra Köten Güçlü
Ebru Morgül

Editör Şeyma Kılıç
ISBN 978-625-93023-3-1
1. Baskı İstanbul - 2026

İBER Akademi Yayınları 12

Genel Yayın Yönetmeni Savaş C. Tali
Yayın Yönetmeni Ayşenur Alper
Tasarım İHÜ Yayınları
Kapak Uygulama İHÜ Yayınları
Mizanpaj Uygulama Muhammed Muttaki Topcu

Baskı&Cilt Erkam Yayın San. ve Tic. A.Ş.
Sertifika No: 51796

Atölye Gayret : 9-10 yaş çocuklarda duygusal, sosyal ve akademik öz-yetkinliği geliştirme : uygulama el kitapçığı / Burcu Uysal, Mehmed Seyda Tepedelen, Meryem Söğüt Kahramanlar, Sümeyye Esra Köten Güçlü, Ebru Morgül ; editör Şeyma Kılıç. -- Birinci basım -- İstanbul : İbn Haldun Üniversitesi Yayınları, 2026.

128 s. ; 24 sm. -- (İBER Akademi Yayınları ; 12).

ISBN 978-625-93023-3-1.

1. Çocuklarda öz-yeterlik. 2. Duygusal gelişim_Çocuklar. 3. Çocuk eğitimi_Uygulama kılavuzları.

BF723.4

155.418

Bu kitap, İbn Haldun Üniversitesi Yayın Kurulu'nun 18.11.2022/13 tarih ve sayılı kararıyla yayınlanmıştır.

© Bu eserin tüm yayın hakları, İbn Haldun Üniversitesi Yayınlarına aittir. Eleştirel makale ve dergilerde yapılacak kısa alıntılar dışında, bu kitabın tamamı veya bir kısmı, yayıncının izni olmadan yayınlanamaz.

İBER Akademi Yayınları İbn Haldun Üniversitesi Yayınlarının Tescilli Markasıdır.
Ordu Cd. No:3, 34480 Başakşehir/İstanbul
iberakademi@ihu.edu.tr | press@ihu.edu.tr

ATÖLYE GAYRET

9-10 Yaş Çocuklarda Duygusal, Sosyal ve Akademik Öz-Yetkinliği Geliştirme: Uygulama El Kitapçığı

Hazırlayanlar:

Burcu Uysal
Mehmed Seyda Tepedelen
Meryem Söğüt Kahramanlar
Sümeyye Esra Köten Güçlü
Ebru Morgül

İBER
AKADEMİ

Burcu Uysal

Viyana Üniversitesi Psikoloji lisans ve yüksek lisans bütünleşik programından klinik psikoloji alanında uzmanlaşarak mezun olmuştur. Psikoloji alanındaki doktora derecesini Friedrich-Alexander Erlangen-Nürnberg Üniversitesi'nden almış; 2012-2017 yılları arasında aynı üniversitede araştırma görevlisi olarak görev yapmıştır. 2017 yılında İbn Haldun Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak göreve başlayan Dr. Uysal, 2022 yılında Travma ve Sağlamlık Laboratuvarı'nı kurmuş ve hâlen bu laboratuvarın yürütücülüğünü sürdürmektedir.

Mehmed Seyda Tepedelen

Lisans eğitimini Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Psikoloji bölümünde tamamladı. İbn Haldun Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji yüksek lisansı yaptı. Halen İbn Haldun Üniversitesi Klinik Psikoloji doktora eğitimine devam etmekte ve tez aşamasında bulunmaktadır. Akademik çalışma alanlarında çocukluk çağı travmaları ve ilişkili psikopatolojiler, bilişsel davranışçı psikoterapiler bulunmaktadır.

Meryem Söğüt Kahramanlar

Lisansını Boğaziçi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde tamamladı. Koç Üniversitesi'nde Psikoloji yüksek lisansını bitirdi, hâlen İbn Haldun Üniversitesi Klinik Psikoloji doktora programında tez aşamasındadır. Akademik çalışmalarında psikopatolojilerde duygu düzenleme ve yürütücü işlevler gibi tanılarüstü faktörlere odaklanmaktadır.

Sümeyye Esra Köten Güçlü

Lisansını University of Pittsburgh Uygulamalı Gelişim Psikoloji bölümünde tamamladı. Aynı bölüm ve üniversitede yüksek lisansını aldı. İbn Haldun Üniversitesi Klinik Psikoloji Bütünleşik Doktora programına devam etmekte olup, tez aşamasındadır. Dijital psikoloji, bilişsel davranışçı terapiler, psikopatolojiler ve insan gelişimi gibi alanlarda akademik çalışmalarını devam etmektedir.

Ebru Morgül

İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümünden 1997 yılında mezun olmuştur. 2007 yılında Klinik ve Danışmanlık Psikolojisi alanında yüksek lisans ve 2016 yılında Psikoloji alanında doktora eğitimlerini Malezya Uluslararası İslam Üniversitesi'nde tamamlamıştır. Halihazırda Üsküdar Üniversitesi Psikoloji bölümünde Dr. Öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

İçindekiler

Önsöz 11

Bu El Kitapçığı Nasıl Hazırlandı? 13
Bu Rehberi Nasıl Kullanabilirsiniz? 13
Programa Katılacak Öğrencilerin Seçimi 14
Uygulamaya Dair Tecrübelerimiz Nelerdir? 15
Hedef Grubun Gelişimsel Özellikleri Nedir? 15

Öz-Yetkinlik Nedir? 17
- Duygusal Öz-Yetkinlik 17
- Akademik Öz-Yetkinlik 18
- Sosyal Öz Yetkinlik 18

Çocuklarda Öz yetkinlik Neden Önemlidir? 19
Etkinlik Defteri 21
Program İçeriği 23
- Başlangıç Oturumu 23
  - Biz Kimiz? 23
  - Amacımız Ne? 23
  - Tanışma Oyunları 28
    - Kuş Kafesi 28
    - Heykel Oyunu 30
  - Etkinlik Defteri Tanıtımı 31
  - Farkındalık (Mindfulness) Egzersizi 31
  - Grup Kuralları Oluşturma 33
  - Etkinlik Defteri 34
- İkinci Oturum: Duygusal Öz-yetkinlik Modülü (I. Modül) 34
  - Oturum I 34
    - Isınma Oyunu: Duyguya Uygun Yürüme ve Zıddı 34
    - Etkinlik: Duygulara Giriş 35
    - Etkinlik: Duygu Termometresi I 36
    - Etkinlik: Duygu Termometresi II 37
    - Etkinlik Defteri 40

Oturum II 40
Isınma oyunu: Tavuk Dansı 40
Etkinlik: Öfkemi Kontrol Edebiliyorum 40
Etkinlik Defteri 43
Sosyal Öz yetkinlik (II. Modül) 44
Oturum I 44
Isınma oyunu 44
Etkinlik: Yeni Başlangıçlar Yeni Arkadaşlıklar 45
Etkinlik Defteri 48
Oturum II 48
Isınma Oyunu: 'Hayatımda Hiç' Oyunu 48
Etkinlik: Övgü Oyunu 49
Etkinlik Defteri 51
Oturum III 52
Isınma Oyunu: En Uzun Kule 52
Etkinlik: Hayır Diyebilmek 53
Etkinlik Defteri 55
Akademik Öz-yetkinlik (III. Modül) 56
Oturum I 56
Isınma Oyunu: Ali Diyor ki 56
Değişen Beyinlerimiz 57
Etkinlik Defteri 66
Oturum II 66
Isınma Oyunu: Deve-Cüce 66
Etkinlik: Katı Düşünce Tetikleyicilerine Yanıt Verme 66
Etkinlik Defteri 69
Oturum III 70
Isınma Oyunu: Kabak Ekme 70
Etkinlik: Marşmelov Deneyi 71
Etkinlik Defteri 76

Kaynakça 77
Ek-ler 83

Önsöz

Şüphesiz bir kişiye yapılabilecek en değerli yatırımlardan biri ona kendi potansiyelini fark etme ve bu potansiyeli hayata geçirme becerisi kazandırmaktır. Öz-yetkinlik, tam da bu potansiyeli hayata geçirmeyi sağlayacak kilit kavramlardan biridir. Çünkü ne istediğini ve karşılaştığı engelleri nasıl aşacağını bilen ve tökezlediği yerde duygusal ve bilişsel olarak nasıl toparlanacağını bilen bir kişi, hayatının her aşamasında hem kişisel hem de akademik başarıya ve mutluluğa ulaşmasını sağlayacak anahtarlara sahiptir.

Çocuklukta öz-yetkinlik becerilerini geliştirmeye yönelik yapılan yatırımlar, çocukların sadece o dönemde kendilerini geliştirmelerini değil, hayat boyu sürecek bir başarı ve tatmin düzeyini etkileme kapasitesine sahiptir. Yani bu becerilere çocuklukta odaklanmak kişileri gelecek yaşamlarına hazırlayan sağlam bir temel oluşturmak anlamına gelir.

Elinizdeki bu uygulama el kitapçığı, bugünün çocukları ve yarının nesillerini yetiştirecek olanlar için güzel bir yatırım yapma isteğiyle bir araya gelen bir ekibin geliştirdiği bir projenin ürünüdür. Bu kitapçık İbn Haldun Üniversitesi'nin desteklediği 2106 sayılı "4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Genel Öz-yetkinlik İnançlarını Arttırma" başlıklı BAP Projesi kapsamında gerçekleştirilen bir müdahale programı içeriğinden oluşturulmuştur. Bu proje Dr. Burcu Uysal yürütücülüğünde, Dr. Ebru Morgül işbirliğinde hayata geçirilmiştir. Projenin farklı aşamalarında İbn Haldun Üniversitesi klinik psikoloji lisansüstü programlarında öğrencilik yapan bursiyerler rol almıştır. Projenin ilk geliştirme aşamalarındaki bursiyerleri Mehmed Seyda Tepedelen ve Tuğçe Bakırdır. Daha sonra uygulama öncesi program içeriklerinin netleştirilmesi ve uygulama kısmında rol alan bursiyerler klinik psikoloji doktora programımızdan Mehmed Seyda Tepedelen, Meryem Söğüt Kahramanlar ve Sümeyye Esra Köten Güçlü olmuştur. Okullardaki uygulama aşamasında o dönemde İbn Haldun Üniversitesi psikoloji lisans programında

öğrenci olan Melike Ağırman, Şevval Yalçın, Damla Ankuttepesi, Sudenur Parlak, Gamze Kapar, Aicha Chamat ve Heba Al Heraki de projede uygulama asistanı olarak görev almıştır. Bölümümüz asistanlarından Esra Kamacı ve Sümeyye Muftarevic uygulama el kitapçığını gözden geçirmiştir. Son aşamada ise İHÜ Yayınevi çalışanlarının destekleriyle baskıya hazırlanmıştır. Tüm bu aşamalarda emeği geçen tüm ekip üyelerine kıymetli katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

Bu uygulama el kitapçığının içeriğini geliştirdiğimiz program öncelikle sekiz çocuktan oluşan küçük bir grupta pilot bir çalışma olarak uygulanmıştır. Ardından Başakşehir'de 3 ayrı okuldan 4. ve 5. Sınıfa devam eden 143 öğrenciye ulaşılarak programa uygun olduğu tespit edilen öğrenciler müdahale programına dahil edilmiştir. 9 oturumdan oluşan programımızı 57 öğrenci tamamlamıştır.

Programın içeriği hedef grubun ilgisini çekecek şekilde tasarlanmak üzere Ayşe Adaş isimli tecrübeli bir grafikerle çalışarak hazırlanmıştır. Tüm bu aşamalardan sonra, geliştirilen program ile hedef yaş grubuna hitap eden ve bu yaş grubunda uygulanabilir, başarılı bir şekilde sonuçlanabilecek bir içeriğin, muhataplarına ulaştırılması amacıyla bu el kitapçığı basıma sunulmuştur.

Bu kadar emek ve yatırımla ortaya çıkan bu ürünün daha fazla kişiye ulaşması için, çocuklarla çalışan eğitimcilere ve uzmanlara bu kitapçığı sunmak istedik. Çocukların yaratılıştan kendilerine bahşedilen gücü fark etmeleri ve o cevheri açığa çıkarmalarını desteklemek isteyen yetişkinlere ilham olması ve minik bir destek sağlaması dileğiyle...

Burcu Uysal