

Etkinlik No. 3.1.

MODÜL

3. İnfomal danışmanlıkta profesyonel öz yönetim ve etik

Konu

Zaman yönetimi

Etkinliğin adı

Günüm benim kontrolümde

Pedagojik amaç

Amaç, katılımcıların zamanı nasıl yönettiklerinin farkına varmalarını, yaygın zaman hırsızlarını belirlemelerini ve öncelikleri, molaları ve kişisel zamanı dikkate alan gerçekçi bir günlük planlama yaklaşımı benimsemelerini desteklemektir. Aynı zamanda öz farkındalığın ve pratik planlama becerilerinin geliştirilmesine ve grup içinde deneyim paylaşımının teşvik edilmesine odaklanılmaktadır.

Hedef grup

Engelli çocukların ebeveynlerine yönelik informal danışmanlar

Süre (dakika)

60 dakika

Ortam

sınıf

Grup büyüklüğü

5-10 katılımcı

Yöntemler

Bireysel çalışma, ikili veya küçük grup tartışması

Araçlar

Kâğıt, kalem, masa, sandalye

Etkinliğin açıklaması

Adım 1: Dün Günüm Nasıl Geçti? (Süre: 10–15 dakika)

Görev:

Bir önceki gününüzü birer saatlik zaman dilimlerine ayırın ve ne yaptığınızı kısaca yazın. Basit bir tablo kullanabilirsiniz:

Saat	Etkinlik
6:00 – 7:00	Kahvaltı hazırlama, çocuklarla ilgilenme
7:00 – 8:00	Doktora gitme
...	...
20:00 – 21:00	Televizyon izleme, yorgunluk

Öz değerlendirme soruları:

- Hangi etkinlikler önemli ve acildi?
- Nerede zaman kaybettiniz? (örn. bekleme, sosyal medya, uzun telefon görüşmeleri)
- Kendinize ne zaman zaman ayırdınız?

Adım 2: Zaman Hırsızları ve Önceliklerim (Süre: 10 dakika + tartışma)

Görev:

Aşağıdaki listeye gününüzdeki belirli zaman hırsızlarını ekleyin:

- Beklenmedik telefon görüşmeleri: ____
- Uzun bekleme süreleri: ____
- Danışmanlık sırasında dikkat dağıtıcı unsurlar: ____
- Sosyal medya / TV / internet: ____

Düşünme soruları:

- Hangi zaman hırsızlarından kaçınabilir veya hangilerini azaltabilirsiniz?
- Hangi etkinlikler size “acil” geldiği hâlde aslında sizin için “önemli” değildi?
- Gün içindeki en önemli 2 önceliğinizi yazın (örn. danışmanlık, çocuk bakımı, sağlık).

Adım 3: İdeal Günüm – Esneklik Payı Bırakarak Planlama (Süre: 10–15 dakika)

Görev:

Aşağıdaki özellikleri içeren basit bir ideal günlük plan oluşturun:

- Önemli görevlerinizi içersin,
- Mola ve dinlenmeye yer versin,
- Beklenmedik durumlar için esneklik payı içersin (örn. danışmanlık için +30 dakika).

Saat	Etkinlik
8:00 – 9:00	E-postalar, danışmanlığa hazırlık
9:00 – 10:30	Danışmanlık (zaman bloğu)
10:30 – 11:00	Mola, kahve, dinlenme
11:00 – 12:00	Çocukla zaman geçirme, ev işleri

Düşünme soruları:

- Bu plan gerçekçi mi?
- Kendinize zaman ayırmayı hatırladınız mı?
- Hangi görevleri devredebilir veya basitleştirebilirsiniz?

Adım 4: Grup veya İkili Tartışma (İsteğe Bağlı)

Paylaşım soruları:

- Zamanınızı yönetmenize ne yardımcı oluyor?
- “Hayır” demek sizin için en çok ne zaman zor oluyor?
- Suçluluk hissetmeden kendinize nasıl zaman ayırıyorsunuz?

Özet – öz değerlendirme

1. Bu modülü tamamlarken ne öğrendim? Engelli çocukların ebeveynlerini destekleme konusunda hangi yeni bilgiler edindim?
2. Bu modülden informal danışman rolüme ne taşıyacağım?

3. Bu öğrendiklerim, ebeveynleri şimdi ve gelecekte destekleme biçimimi nasıl etkileyebilir?
4. Öğrendiklerime dayanarak yarın atabileceğim pratik bir adım nedir?

Etkinlik No. 3.2.

MODÜL	3. İnfomal danışmanlıkta profesyonel öz yönetim ve etik
Konu	İnfomal danışmanlıkta çatışma çözümü
Etkinliğin adı	İnfomal danışman olarak çatışma nasıl yönetilir?
Pedagojik amaç	Bu alıştırmanın amacı, informal danışmanların farklı çatışma çözme yaklaşımlarını tanıma, atılgan iletişimi ve “Ben-dili” kullanımını uygulama becerilerini geliştirmek ve karşı tarafın duygu ve ihtiyaçlarını anlamalarını güçlendirmektir.
Hedef grup	Engelli çocukların ebeveynlerine yönelik informal danışmanlar
Süre (dakika)	60 dakika
Ortam	sınıf
Grup büyüklüğü	5-10 katılımcı
Yöntemler	Küçük gruplarda (3 katılımcı) veya ikili çalışma, tartışma, rol oynama
Araçlar	Çatışma yönetimi sunumu, “Ben-dili” modeli, kâğıt, kalem, flipchart
Etkinliğin açıklaması	

Katılımcılar İçin Başlangıç Yönergesi:

Okulla veya bir aile üyesiyle çatışma yaşayan bir ebeveynle görüşen informal danışman olduğunuzu hayal edin. Göreviniz kimin haklı olduğuna karar vermek değil; ebeveynin durumu anlamasına, duygularını aktarmasına ve bir çözüm aramasına yardımcı olmaktır.

Adım 1: Durum Analizi (ikili veya küçük grup çalışması, grup başına 3 kişi)

Katılımcıları gruplara ayırın ve her gruba aşağıdaki örnek durumlardan birini verin:

Örnek durumlar:

- Bir anne, öğretmen kızına bireysel öğrenme planı uygulanmasına izin vermemesi nedeniyle öğretmene kızgındır.
- Bir baba çocukla birlikte rehabilitasyona gitmeyi reddetmektedir; anne her şeyi tek başına yürüttüğünü düşünmektedir.
- Bir ebeveyn, sosyal hizmet uzmanının ailesini ciddiye almadığını düşünmektedir.
- Bir büyükanne torununun yetersizliğini kabul etmemekte ve onun yalnızca “şımarık” olduğunu söylemektedir.

Grup görevi:

Belirleyin:

- a) Bu ne tür bir çatışmadır?
- b) Hangi duygular söz konusu olabilir?
- c) Her bir tarafın ihtiyaçları nelerdir?

Adım 2: Bir danışman olarak nasıl yanıt verirdiniz? (tartışma ve uygulama)

Her grup:

- İnfomal danışmanın iki farklı tepkisini önerir:
 - o Biri etkisiz (örn. pasif, saldırgan, küçümseyici)
 - o Biri etkili (örn. atılgan, destekleyici, saygılı)
- Ebeveynin iletişimindeki “Sen-dili” ifadelerini “Ben-dili” ifadelerine dönüştürmeye çalışır. Örneğin: “Beni hiç dinlemiyorlar!” → “Okulun kararı bana açıklanmadığında kendimi anlaşılmamış hissediyorum.”

Adım 3: Konuşma Uygulaması (rol oynama)

Her ikili bir rol seçer:

- Çatışma yaşayan ebeveyn
- İnfomal danışman

Görev:

- İnfomal danışmanın aşağıdakileri kullandığı kısa bir konuşmayı (3–5 dakika) canlandırın:
 - o Aktif dinleme
 - o “Ben-dili”
 - o Atılgan tepkiler
 - o Destekleyici sorular

Konuşmanın ardından ikili şu sorular üzerinde düşünür:

- Konuşmada neler iyi işledi?
- “Ebeveyn” kendini nasıl hissetti?
- Neler geliştirilebilir?

Kapanış – Grup Değerlendirmesi

Katılımcılar çember hâlinde şunları paylaşır:

- Etkinlik sırasında onları ne şaşırttı?
- Ne zorlayıcıydı?
- En sık hangi çatışma tarzını kullanıyorlar?
- Gerçek yaşamda neyi uygulamak isterler?

Özet – öz değerlendirme

1. Bu modülü tamamlarken ne öğrendim? Engelli çocukların ebeveynlerini destekleme konusunda hangi yeni bilgiler edindim?
2. Bu modülden akran danışmanı rolüme ne taşıyacağım?
3. Bu öğrendiklerim, ebeveynleri şimdi ve gelecekte destekleme biçimimi nasıl etkileyebilir?
4. Öğrendiklerime dayanarak yarın atabileceğim pratik bir adım nedir?