

A Takımı

Öfke Yönetimi ve Dürtü Kontrolü - Sosyal Beceri Destek Grubu

Grup Çalışmasının Genel Amacı

A Takımı temel duygularımızdan bir olan ancak doğru şekilde tanımlayamadığımızda ya da ifade edemediğimizde sosyal ilişkilerimizde sorunlar yaşamamıza neden olan kızgınlık duygusu ile uygun şekilde baş edebilmeyi hedefliyor. Bu grup çalışması çocuklara "kızmamayı" değil kızgınlık ve öfkemizi tanıyıp, uygun şekilde ifade etmeyi öğretiyor.

Öfke patlamaları her yaş döneminde ortaya çıksa da çocukluktan ergenliğe geçiş dönemi olan 9-11 yaş döneminde çocukların sosyal ilişki alanında yaşadığı zorluklar daha dikkat çekici olabiliyor. Arkadaşlık ilişkilerinin önem kazanmaya, yavaş yavaş otoritenin kurallarının sorgulanma-

Bu Gruba Kimler Katılabilir

A Takımı 9-11 yaş arası, sosyal ilişkilerde özellikle dürtü – öfke kontrolü nedeniyle sorun yaşayan, arkadaşlık ilişkilerinde ortaya çıkan çatışmalar ile baş etmekte zorlanan, kızgınlık başta olmak üzere kendi duygularını ya da başkasının duygularını anlamak ile ilgili sıkıntı yaşayan çocuklara yöneliktir.

ya başladığı bu dönemde aynı zamanda çocuklar somut düşünmeden soyut düşünme evresine geçiyorlar. Bilişsel olarak çok önemli olan bu gelişim ve değişim süreci onların olaylara farklı bir

bakış açısı ile yaklaşmalarına, neden sonuç ilişkilerini kurabilmelerine ve alternatif çözüm yolları üretebilmelerine olanak sağlıyor. Bu nedenle A Takımı 9-11 yaş grubu çocuklarına yönelik olarak gelişen bilişsel becerilerini sosyal iletişim alanında kullanmalarına fırsat vermek amacıyla planlanmış bir grup çalışmasıdır.

Grup çalışmalarında birincil esas katılımcıların geliştirecekleri ortak bir beceri alanına sahip olmasıdır. Ancak gruba katılan bireylerin birbirlerinden öğrenebilmeleri de ikinci esas-

Grup Çalışmasının Bireysel Hedefleri

Her grup çalışması öncesi katılımcılar belirlenirken genel grup amacı ile birlikte her katılımcının bireysel özellikleri ve ihtiyaçları değerlendirilir. Grup çalışmasının etkinliği için genel amaç ile bireysel hedefler birbirine uymalıdır.

Bireysel hedeflerin belirlenmesinde aile ve çocuk ile

tir, grup bir sosyal öğrenme ortamıdır. Katılımcıların farklı özellikleri, deneyimleri olması öğrenme ortamını zenginleştirir.

A Takımı'nın Amaçları

- Kendi duygularını ve karşısındakinin hissettiklerini anlayabilmek- Empati
- Oto-kontrolü geliştirmek- Dürtü kontrolü
- Çatışmalar (alay, dışlanmak vb) ile baş edebilmek- Problem Çözme

grup çalışması başlamadan önce bireysel görüşmeler yapılır.

Her katılımcı için 8 oturumluk grup çalışması süresince ulaşılmaması hedeflenen en fazla 3 davranış alanı belirlenir.



Örnek Bireysel Hedefler

- Katılımcılardan gelen olumsuz eleştiriler ve uyarılar ile uygun şekilde baş edebilmek
- Grup ile işbirliği yapabilmek
- Kızgınlık yaratan durumları tanımlayabilmek

Oturum Planı

Grubun genel hedefleri ve her katılımcı için bireysel hedefler belirlendikten sonra 8 haftalık oturum planı belirlenir. Hedeflere göre her hafta uygulanacak olan etkinlikler oluşturulur. her oturumun planı önceden belirlenmiş olsa da grup çalışması dinamik bir süreçtir, oturumlardaki paylaşımlar ve katılımcıların yaşantıları her oturumun kendi içinde yeniden planlanmasını ve düzenlenmesini gerektirir.

**Örnek Oturum Planı**

Tarih: 03.04.2009

Oturum sayısı:4

| ETKİNLİK | YÖNERGE / AÇIKLAMA | SÜRE | MALZEME | SÜREÇ / YORUM / GERİ BİLDİRİM |
|-------------------|------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Özet | Bir önceki oturumda yapılanların özeti | 10 dk | — | Her üyenin paylaşımında bulunması desteklenir |
| Kızgınlık Zinciri | Kızgınlık yaratan farklı durumlar listesi okunur | 10 dk | Kızgınlık yaratan durumlar listesi (yaş grubuna uygun) | Etkinlikten sonra paylaşım; herkes aynı olay karşısında aynı hissetmeyebilir... |
| Kızgın Balonlar | Şişirilen balonların üzerine kızgın yüzler çizelim | 10-20 dk | Her üye için balon, kalem | Kızgın yüzleri çizdikten sonra balonun içindeki havayı aşamalı olarak boşaltmak, kızgınlığı biriktirmemek için neler yapabiliriz. |
| Bardak piramiti | Bardakları iplerle kontrol ederek piramit oluşturmak | 15 dk | Kağıt bardak 7 tane, paket lastikleri ve 7 parça ip | Grup üyelerinin uyum ve işbirliği içinde çalışmanın sonuçlarını değerlendirmesi |