

Psikolojik danışmanlık hizmetlerinde, artan ruh sağlığı problemleri nedeni ile bireysel çalışmaların yanı sıra grup çalışmaları da giderek önem kazanmakta. Farklı yaş grupları ile farklı sorun tanımlarına yönelik grup çalışmaları hem okul ortamında hem de klinik ortamda kullanılıyor. Grup çalışmaları zaman ve kaynak kullanımını açısından birçok fırsat sağlarken, grup içinde var olmak, paylaşım, geri bildirim sıklığı gibi etkenleri ile de sorunların çözümlerine katkıda bulunuyor.

Bu sayımızda, grup çalışmalarının etkin olabilmesi için gerekli kurallara, bizlerin kullanıp yararlandığı örnek etkinliklere ve grup çalışmaları ile ilgili araştırma bulgularına yer verdik. Grup çalışmaları hakkında ayrıntılı bilgiye ulaşmanız için de bu ay, "Grup Danışmanlığı" kitapçığımızı sizlerle paylaşıyoruz.

İyi çalışmalar ve iyi seneler dileklerimizle..

GÜNCE Psikolojik Danışmanlık Grup Çalışmaları Merkezi Ekibi

Etkili Grup Çalışmalarının 15 Altın Kuralı

Okul ve/veya klinik ortamda yürütülen grup çalışmalarının etkili olabilmesi için;

1. Grup çalışmasına katılacak öğrencilerin grubun amacını, ne kadar süreceğini, kendinden ne beklediğini iyi anlaması gereklidir.
2. Grubun destek grubu mu yoksa eğitimsel bir grup mu olacağına önceden karar verilmelidir.
3. Grup öncesinde katılımcıları seçerken mutlaka değerlendirme yapılmalıdır.
4. Grup lideri, beklentileri olabildiğince gerçekçi bir çerçevede şekillendirmeli ve her bireyin ne beklediğini en baştan konuşmalıdır.
5. Grup iki cinsiyetten de üye

6. içerecekse, iki cinsiyetten de en az iki katılımcı olmalıdır.
7. Her grubun her öğrenciye uygun olmayacağı unutulmamalıdır.
8. Grubun başlangıcında, grup kuralları konuşulmalı, gizlilik, devamlılık kurallarının altı çizilmeli, gerekirse katılımcılarla kontrat yapılmalıdır.
9. Problem çözme becerisinin geliştirilmesine yönelik grup çalışmaları en az 6 oturum olarak planlanmalıdır.
10. Grup oturumlarının süresi yaş büyüdükçe artar. İlköğretim döneminde bu süre 40-50 dakika olmalıdır.
11. 8 kişiden fazla katılımcı sayısı etkin bir çalışma

yapmayı zorlaştırabilir.

11. Grubun mutlaka belirli bir programı ve yapısı olmalıdır. Katılımcılar o gün ne yapılacağını bilmelidirler.
12. Grubun ne zaman son bulacağı en az 3 hafta önceden söylenmelidir.
13. Grubu tek bir üyenin yönetmesine izin verilmemelidir.
14. Gruptaki katılımcılar hazır olana kadar ödev verilmemelidir.
15. Grup liderinin rol modeli olduğunu unutmamak gerekir.



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F: 0216 3807802

Grup Çalışmalarında Kullanılabilecek Oyunlar

Oyun oynamak kişileri hem keyiflendirir hem de duygusal olarak gelişimlerine katkıda bulunur. Aileler, oyunlar sayesinde birbirleriyle daha rahat ve sağlıklı ilişkiler kurabilirler. Bunun yanında, oyun bireylerin sorunlara farklı bir bakış açısıyla bakmalarını sağlayan önemli bir araçtır.

Bu ay sizlere grup çalışmaları sırasında kullanabileceğiniz bazı oyun önerileri hazırladık.

Tanışma

Sen Kimsin?

Yaş grubu: 5-10

Grup Büyüklüğü: En az 3 kişi

Gerekenler: Top, tüm katılımcılar bir daire şeklinde yerde oturmalı

Aktivite

Önce her çocuk kendi ismini söyler, grup lideri de kendini tanıttıktan sonra, eline topu alır ve topu atacağı çocuğun ismini söyleyerek topu o çocuğa atar. Daha sonra top atılan çocuk, bir başka çocuğun ismini söyleyerek topu ona atar. Grup lideri herkesin birbirinin ismini öğrendiğini düşündüğünde bu aktiviteyi sonlandırabilir.

İletişim Becerileri

Sır Kelime

Amaç: Grup katılımcıları arasında diyalogların oluşmasını sağlamak.

Grup Büyüklüğü: 3 ya da daha fazla kişi

Gerekenler: Gerekli özel bir malzeme yok.

Aktivite

Grup katılımcılarından biri odanın dışına çıkarılır ve kalan katılımcıların aralarında bir sır kelime seçmelerini sağlanır. Sır kelimeye karar verildikten sonra, dışarı çıkarılmış olan katılımcı çağırılır. Grup üyeleri bu katılımcıya sorular sorarak, diyaloglar kurarak sır kelimeyi söyletmeye çalışırlar.

Sır kelime bulununca dışarıya çıkması için yeni bir katılımcı seçilir.

Kendini Keşfetme

Hareketli Duygular

Amaç: Duyguların uygun vücut dilini kullanarak gösterilmesi

Grup Büyüklüğü: 4 ile 20 kişi arasında

Gerekenler: Gerekli özel bir malzeme yok.

Aktivite

Grup ayakta duracak şekilde bir daire haline geçer. Seçilen bir katılımcıdan bir duyguyu söylemesi ve bu duyguyu canlandırması istenir

(konuşma olmadan hareketler ile). Daha sonra bu katılımcının yanındaki katılımcıdan aynı duyguyu farklı şekilde canlandırması istenir. Tüm katılımcıların bu duyguyu canlandırmasını sürecine aynı şekilde devam edilir. Daha sonra farklı duygular için de aynı süreç uygulanır.

Tartışılacak Konular:

Duyguları göstermeniz sizin için zor mudur?

Her zaman karşımızdaki kişilerin vücut dillerine bakarak ne hissettiklerini anlayabilir miyiz?

Bir kişinin nasıl hissettğini anlamak için en iyi yol nedir?

Kaynak: Jones, A. 104 Activities that Build:

Okul Ortamında Uygulanan Grup Çalışmaları Üzerine Yapılan Araştırmalar

* Çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında grup danışmanlığı etkili olan temel yöntemlerden biridir. Çünkü çocuklar/ergenler okulda ve okul dışında grubun bir parçası olarak varolurlar. Grup çalışmaları, çocuk ve ergenin gerçek hayatında kullanabileceği becerileri, koruyucu yöntemleri öğrenip, pratik yapabileceği bir ortam sunarak sosyalleşme sürecinde etkili olur.

Okul ortamında yürütülen grup çalışmaları üzerine yapılan araştırmalarda, çocuk ve ergenlerle genel olarak öfke kontrolü/zorbalık ile baş etme, sosyal beceri gelişimi, yeme bozuklukları ve boşanma ile baş etme alanlarında yürütülen çalışmaların etkili olduğu belirtilmektedir.

Prout & Prout (1998) grup danışmanlığında bilişsel davranışsal tekniklerin diğer yöntemlere göre daha etkili olduğunu, ilköğretim grubundaki çocukların ortaokul ve liseye göre grup çalışmalarından daha fazla yararlandığını belirtmiştir.

Temel olarak çocuk ve ergenlerle yürütülen grup çalışmalarında, beceri geliştirmeye yönelik grup odaklı eğitimsel teknikler (rol yapma, problem çözme, karar verme, iletişim becerileri, duygu ifadesi) ve baş etme yöntemleri kullanılarak öfke kontrolü, sosyal beceriler, atılganlık, arkadaş edinmek gibi beceri alanlarının geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

Gerrity, D. A (2007). *Effectiveness of groups in the schools. The Journal For Specialists In Group Work. 32(1), 97-106*

* Okullarda yürütülen grup çalışmaları ile ilgili bir diğer araştırma ise boşanma sürecinde çocukların okul ortamında desteklenmesine yönelik bir çalışmayı değerlendirmektedir.1981 yılında Hammond tarafından geliştirilen bu grup programı 4.5. ve 6. sınıf öğrencileri ile uygulanmıştır. Boşanma sürecinde çocuklara destek olmayı hedefleyen grup çalışmasının sonuçlarının değerlendirildiği araştırmada, 8 haftalık programın çocukların benlik algısı üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir.

Burke, D. & Van de Streel, L. (1989) *Children of divorce: An application of Hammond's group counseling for children. Elementary School Guidance and Counseling, 24(2), 112*

* Son yıllarda okul ortamında artan şiddet (çocuğun çocuğa uyguladığı zorbalık) okulda yürütülen grup çalışmalarında ele alınan diğer bir konu.

Bu konu ile ilgili ABD'de yürütülen araştırmalardan biri zorbalık davranışına çoğunlukla 6. ve 8.

sınıflarda rastlandığına, erkek öğrenciler fiziksel olarak zorbalık davranışında bulunurken kız öğrenciler arasında sözel ve psikolojik zorbalığın daha sık olduğuna dikkat çekmektedir. Yapılan araştırmada okul ortamında yürütülen önleyici grup çalışmalarının zorbalık ile etkili bir baş etme yöntemi olduğu belirtilmektedir.

Limber, S.(2002) *New Ways to stop bullying. Monitor on Psychology. 33(9)*

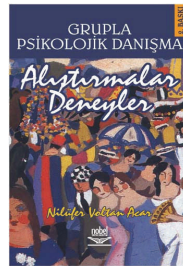
* Okul ortamındaki zorbalık ile baş etmeye yönelik bir diğer makalede ise okul ortamında rehberlik servisi tarafından düzenlenen "Problemleri Birlikte Çözelim" temalı grup çalışmasının etkinliği araştırılmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda çocuklarda problem çözme ve muhakeme becerilerini geliştirmeyi hedefleyen bu grup çalışmasının öğrencilerin hem zorbalık ile baş etme için gerekli becerileri öğrenmelerine hem de gelecekte karşılaşabilecekleri farklı sorunları çözümlerine yardımcı olacak beceriler kazanmalarında etkili olabileceği belirtilmiştir.

Hall, K, R. (2006). *Solving Problems Together: A psychoeducational group model for victims of bullies. The Journal For Specialist in Group Work. 31(3) 201-217*

GünceL'in Önerdikleri



İlköğretimde Drama. Nobel Yayın Dağıtım
Eğitim kurumlarında dramının kullanılabilmesi öncelikle bu konuda materyale ihtiyaç hissettirir. İşte bu kitap bu ihtiyacı bir ölçüde giderme amacıyla yayınlanmıştır.



Grupla Psikolojik Danışma: Alistirmalar Deneyler.
Nilüfer Voltan Acar. Nobel Yayın Dağıtım.



Coco Crazy; grup olarak çocukların oynamaktan çok keyif alacakları ve grup içinde kurallara uyma, sıra bekleme gibi bir çok becerinin tekrar edilmesini sağlayacak bir oyun.
www.sihirlioyuncaklar.com