

T.C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

MÜZİKLE GEVŞEME TEKNİKLERİ KULLANILARAK
VERİLEN PROBLEM ÇÖZME EĞİTİMİNİN
ÖĞRETMENLERİN SINIF YÖNETİM
BECERİLERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYŞEN ERTÜRKLER


Danışman
Yrd. Doç. Dr. MAKBULE SOYER

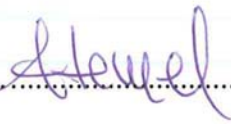
İstanbul, Aralık 2009

T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

14.01.2010 tarihinde tezinin savunmasını yapan Ayşen ERTÜRKLER'e ait "Müzikle Gevşeme Teknikleri Kullanarak Problem Çözme Eğitiminin Öğretmenlerin Sınıf Yönetim Becerilerine Etkisi" başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak Kabul Edilmiştir.


.....
Prof. Dr. Münevver ÖLÇÜM ÇETİN
(Başkan)


.....
Yrd. Doç. Dr. Makbule SOYER
(Üye)
(Danışman)


.....
Yrd. Doç. Dr. Ali TEMEL
(Üye)

ÖNSÖZ

Öğretmen sınıf yönetiminin en etkili ögesidir. Etkili sınıf yönetimi için gerekli olan eğitim süreçlerini öğretmen yönlendirir. Günümüzde öğretmenlerin sınıf yönetiminde etkili olma gereksiniminin artması ve öğrencilerin istenmeyen davranışlarının yönetimi konusu önemli bir boyut olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sınıf yönetimi ile ilgili yapılan araştırmalar göstermiştir ki; öğretmenler istenmeyen davranışları yönetirken, güçlüklerle karşılaşabilmektedirler. Karşılaştıkları güçlükleri çözerken öğretmen yaklaşımları genellikle yeterli olmamakta, bu nedenle öğretmenlerin bilimsel yöntem bilgisine ihtiyaçları olduğu düşünülmektedir.

Müzikle gevşeme ve nefes teknikleri, 2000–2002 yılları arasında Maltepe Lisesi öğrencilerine, müzik derslerinde lise 1.ve 3. sınıflarda uygulanmıştır. Gerek araştırmacı, gerekse derse giren diğer branş öğretmenleri öğrencilerde ilk aydan itibaren, olumlu davranış değişiklikleri oluştuğunu gözlemlemişlerdir. Öğretmenlerin ve öğrencilerin memnuniyet duygusu, gözleme dayalı yürütülen ilk çalışmanın bilimsel hale gelmesi arzusunu artırmıştır.

Öncelikle çalışmanın her aşamasında bilimsel yaklaşımıyla bana yol gösteren, yardımcı olan değerli hocam ve danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Makbule Soyer'e, eğitim süreci boyunca gelişmeme olanak sağlayan Maltepe Üniversitesi'nin bütün değerli hocalarına, özellikle desteğini her zaman hissettiğim Sayın Yrd. Doç. Dr. Ali Temel'e en derin saygılarımı sunarım.

Araştırmada kullanılan müzikle gevşeme ve nefes tekniklerinin, 2005–2006 Eğitim Öğretim yılında, Kadıköy'de 10 Ortaöğretim kurumunda ve 9 Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı'nda bir yıl boyunca uygulanmasında büyük desteklerini gördüğüm, dönemin Kadıköy Kaymakamı Sayın Kasım Esen'e ve sabırla müzik derslerinde uygulayan meslektaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma süresince yardımlarını esirgemeyen, gönüllü olarak katılan ve coşkuyla destekleyen değerli ğretmenlere, Ataşehir Hasan Leyli İlköğretim Okulu yöneticilerine ve araştırmanın yapılması için ortam hazırlayan zel Yetenekleri Keşfetme ve Geliştirme Derneği (YETGEDER) yönetim kurulu üyelerine teşekkürlerimi borç bilirim.

Bana yıllardır emek veren, yaşamımdaki en yakın arkadaşım canım annem Aliye Taytanlı'ya, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili eşim Teybettin ve oğullarım Fırat ve Meriç'e de sonsuz teşekkürler.

Ayşen ERTÜRKLER

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, müzikle gevşeme teknikleri kullanılarak verilen problem çözme eğitiminin öğretmenlerin sınıf yönetim becerilerine etkisini incelemektir.

Bu çalışma, nitel araştırma olarak tasarlanmış ve örnek olay yönteminin teori test tekniğinden yararlanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Ataşehir Hasan Leyli İlköğretim Okulunda görev yapan öğretmenler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini gönüllülük esasına dayalı olarak bu evrenden seçilmiş 30 öğretmen oluşturmuştur. Örneklimi oluşturan grubun yarısının I. Kademe, diğer yarısının II. Kademe görevli olmasına dikkat edilmiştir. Araştırmanın verileri odak grup görüşmesi yoluyla toplanmıştır. Öğretmenlerin sınıf yönetimlerini olumsuz etkileyen problemler öğrenci davranışları ve bu sorunun çözüm yöntemlerini belirlemek üzere, uygulama öncesi yedi öğretmenle yarı yapılandırılmış odak grup görüşmesi yapılmıştır. Uygulama öncesi yapılan odak grup görüşmesine ait veriler çözümlenmiş ve temalar oluşturulmuştur. Ulaşılan temalar uygulamada referans olarak kullanılmıştır. Örneklem grubu oluşturan öğretmenler 15'er kişilik iki gruba ayrılmıştır. "Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı" her bir grup için 120'şer dakikalık beş oturum şeklinde uygulanmıştır. Programın uygulanmasından üç gün sonra birinci odak grup görüşmesi yapılan aynı öğretmenlerle ikinci kez odak grup görüşmesi yapılmıştır. İkinci kez yapılan odak grup görüşmesinde programın değerlendirilmesi, kazanımlar ve birinci görüşmede dile getirilen sınıf içi problemlerle baş etme yöntemlerinde bir değişim olup olmadığı ele alınmıştır. Bu görüşmeye yönelik veriler çözümlenmiş ve temalar oluşturulmuştur.

Araştırma bulguları incelendiğinde;

Uygulama öncesi yapılan odak grup görüşmesinde öğretmenler sınıf yönetiminde sorun yaratan öğrenci davranışlarını dinleme problemi, konsantrasyon eksikliği ve dikkatini toparlayamama olarak sıralamışlardır. Bu problemlerle baş

etmede kendilerini yetersiz algıladıkları, problem çözme basamaklarını bilmedikleri, müzik ve beraberinde gevşeme tekniklerini kullanma konusunda bir fikre sahip olmadıklarını ifade etmişlerdir.

“Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı”nın uygulanmasından sonra ikinci kez yapılan odak grup görüşmesinde aşağıdaki temalara ulaşılmıştır: Grup çalışmasının olumlu etkisi, uygulamada kazanılanların gerçek hayatta ve sınıf ortamında kullanılabileceği, müzikle gevşeme tekniklerinin sürdürülebilir olduğu, problemin çözümünün problemin gerçek sahibi tarafından gerçekleşeceği, problem çözümünün gelecek yönelimli olduğu, problem çözümünde “Ben Dili”nin önemli olduğu, gevşeme tekniğini kullanmanın çözüm arayışını olumlu yönden etkileyeceği şeklinde temalara ulaşılmıştır. Öğretmenler sınıf yönetiminde karşılaştıkları problemleri davranışlarla baş etmede müziği kullanma konusunda, ancak “Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı”nın uygulanması sırasında kullanıldığı biçimiyle dinletebileceklerini belirtmişlerdir.

Araştırma kapsamında elde edilen öğretmen görüşlerine göre müzikle gevşeme teknikleri kullanarak problem çözme eğitiminin öğretmenlerin sınıf yönetimi becerilerine olumlu etkisinin olduğu söylenebilir. Sınıf yönetiminde, öğretmenlerin gevşeme ve problem çözme tekniklerini kullanması ile geniş kazanımlara ulaşılması mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Sınıf Yönetimi, Problem Çözme, Gevşeme Tekniği, Müzikle Gevşeme.

ABSTRACT

The aim of this research is investigating the effects of problem solving training with the use of relaxation techniques using music on teachers' in class problem solving skills.

This study is completed by using theory-test technique of case study method, which is a type of qualitative research. The scope of this study includes teachers who work at Ataşehir Hasan Leyli Primary School. The sample of the research consists of 30 teachers selected from this scope by their own will. It is regarded that half of the group which makes up the sample in the study is from the first degree and the other half is chosen from the teachers which work at the second degree. The original data was collected by meeting focus group. In order to assess the students' behavior that affects the solutions for this problem before the application, a semi-structured interview is done with 7 teachers. The data related to the interview prior to application is analyzed and themes are stated. The themes are used as a reference in the application. The teachers which comprise the sample group are divided into two parts. "The problem solving skills program via music" is applied in five sessions 120 minutes for each group. Three days after the implementation of the program, the second interview is done with the teachers with whom the first focus group interviews have been done. In the second focus group interview, whether there is a change in program evaluation; goals and the in class problem solving techniques stated in the first interview is investigated. The data with respect to this interview is organized and themes are formed.

When research findings are analyzed:

In the focus group interviews prior to application, teachers listed the problematic students in classroom management as the problem of listening, concentration and difficulties in paying attention to tasks. They reported that they find themselves insufficient in coping with these problems, they do not know

problem solving stages and they do not have any idea about using music and relaxation techniques.

In the second focus group interview following the application of problem solving skills via music perform, the following themes are found; the positive effects of group work, the fact that the goals of application can be used in real life and class environment, the fact that relaxation techniques via music are sustainable, the problem can be solved by the owner of the problem himself, the solution of the problems is future oriented, the language of self, the use of relaxation techniques has positive effects on solution of the problem. Considering the use of music for coping with the problematic behaviors in classroom management, the teachers stated that they could apply the “Problem Solving Skills Program via Music” only in the form it is presented in the application of the program.

According to the teachers’ comments gathered from the research, it can be claimed that the problem solving training with the use of relaxation techniques via music has positive effects on the classroom management skills of the teacher. It is possible that teachers can achieve goals by using relaxation and problem solving techniques in the classroom management.

Key Words: Classroom Management, Problem Solution, Relaxation Technique, Relaxation via Music.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
BÖLÜM I.....	10
GİRİŞ	10
1.1. SINIF YÖNETİMİ	22
1.2. SINIF YÖNETİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER	23
1.3. SINIF YÖNETİMİ YAKLAŞIMLARI	24
1.4. SINIFTA ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER.....	27
1.5. SINIFTA İSTENMEYEN ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARINI ÖNLEMeye DÖNÜK DİSİPLİN MODELİNE BİR ÖRNEK: DREİKURS MODELİ.	36
1.6.ÖĞRETMENLERDE BULUNMASI GEREKEN ETKİLİ SINIF YÖNETİMİ BECERİLERİ.	38
1.7.PROBLEM	39
1.8. PROBLEM ÇÖZME	41
1.8.1 Problem Çözmede Kullanılabilecek Müzikle Gevşeme Solunum ve İmajinasyon Teknikleri.....	54
1.9. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	60
1.10. ARAŞTIRMANIN AMACI	61
1.11. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	61
1.12. ARAŞTIRMANIN KAPSAMI VE SINIRLILIKLARI	66
1.13. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	67
1.14. TANIMLAR.....	67
1.15. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	67

1.15.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	68
1.15.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	80
1.15.3. Araştırmaların Değerlendirilmesi.....	87
BÖLÜM II	88
YÖNTEM.....	88
2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	88
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	89
2.3. VERİ TOPLAMA YOLLARI VE ARAÇLARI	89
2.4.“MÜZİKLE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ PROGRAMI” EĞİTİM DURUMU	90
2.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARININ UYGULANMASI	91
2.5.1. Ön Uygulama	91
2.5.2. Araştırma Uygulaması	92
2.5.3. Son Uygulama.....	94
2.6.VERİLERİN ANALİZİ	94
BÖLÜM III.....	96
BULGULAR.....	96
3.1. ÖN UYGULAMA AŞAMASI	96
3.2.ARAŞTIRMA UYGULAMA AŞAMASI.....	102
3.2.1. Araştırmacının Programın İşleyişine Yönelik Gözlemleri.....	104
3.2.2. Araştırmacının Programın Uygulanmasına Yönelik Gözlemleri ve Karşılaştığı Güçlükler.....	105
3.3. SON UYGULAMA AŞAMASI.....	105
BÖLÜM IV	111
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	111
4.1. SONUÇLAR VE TARTIŞMA	111
4.2. UYGULAYICILARA YÖNELİK ÖNERİLER	115
4.3. ARAŞTIRMACILARA ÖNERİLER.....	116
KAYNAKLAR	117

BÖLÜM I

GİRİŞ

Eğitim kurumlarının başarısı, o kurumda çalışan öğretmenlerin bilgi, deneyim ve sınıf yönetimi becerileriyle yakından ilgilidir. Bu yüzden günümüzde etkili sınıf yönetimi, sınıf yönetiminde pozitif disiplin kavramları giderek önem kazanmaya başlamıştır. Ülkemizde 1997 yılında Eğitim Fakültelerinin yeniden yapılandırılan programları çerçevesinde, sınıf yönetimi, yeni bir ders olarak ortaya çıkmıştır. Bu ders sayesinde öğretmen; etkili bir öğrenmeyi gerçekleştirebilmek, daha iyi bir sınıf ortamı hazırlayabilmek, öğrencilerini daha iyi tanımak, sınıfta çıkabilecek olan problemlere daha iyi çözümler geliştirebilmek için ihtiyacı olan bilgileri alır. Eğitim sisteminin asıl hedefi olan istendik kalıcı davranışların kazandırılması ancak etkili bir sınıf yönetimi ile gerçekleştirilebilir. Öğrenme büyük ölçüde okulda, öğrenci, öğretmen etkileşimi ise sınıfta gerçekleşir. Kısaca, “eğitim öğretim etkinliklerinin gerçekleştiği yaşam alanı” (Aydın, 2004:2) olarak tanımlanan sınıfların yönetiminden öğretmen sorumludur.

“Öğretmen; sınıfta istenmeyen öğrenci davranışları ile eğitimin aksamasını önleyecek ve öğrencilerin istenilen davranışlarını geliştirecek ilişkilerin oluşturulmasını sağlamalıdır” (Ağaoğlu, 2002:9). Etkili bir öğretmen sınıf yönetimi için gerekli olan eğitim sürecinin sağlıklı yürütülmesini sağlar. Eğer öğretmen sınıf yönetimi becerilerine sahip ise, öğrenme için uygun ortamı yaratır ve sürdürür. Pozitif sınıf atmosferini oluşturabilmek için, her şeyden önce öğretmenin yeterlilik düzeyinin yüksek olması gerekir. Sınıfının yönetiminde başarılı olan öğretmen; sınıfı etkili ve verimli bir şekilde organize eder, zamanı etkili kullanır, öğrencilerini motive eder, okulda, sınıfta veya okul dışında olumlu bir psiko-sosyal iletişim

yaratarak uyumu sağlar, iletişimi ve ilişkileri düzenler, birlik ruhunu, biz bilincini hatta sistem fikrini öğrencilerine yaşatarak öğretir. Öğrenciler açısından öğrenme bazen bilinçli olarak, bazen farkında olmadan oyunlarla, eğlenerek gerçekleşir. Oyunlarla öğrenme öğrencilerin öğrenme isteklerini artırır. Öğretmen, oyunun en güzel biçimde sunulabilmesi için önce oyun kurallarını öğrencilerle birlikte belirlemesi, bu kuralları öğrencilere benimsetmesi, iyi bir iletişim ağı kurması, geliştirmesi ve uygun davranışları yönlendirmesi beklenir. Kurallar sınıf tarafından koyulduğunda tarafsızlığı sağlar. Öğretmenin yetkisinin benimsenmesini, öğrencinin alınan kararlara eziklik hissetmeden uymasının şartlarını hazırlar, engellenmişlik duygusu yaratmaz. Öğretmen karar almaya, öğrenci ise yüreklendirilmeye ihtiyaç duyar.

Öğretmenler, sınıfta gerçekleştirdikleri eğitimler, öğretim yöntemleri, sınıf yönetimi yaklaşımları ile öğrencilere model olurlar. Ülkemizde öğretmen adaylarının sınıf yönetiminde etkili olmaları konusunda verilen eğitim henüz yaygınlaşmadığı için, öğretmenler genellikle kendi anlayışlarına uygun davranışlar sergileyerek sınıflarını yönetirler. Bu yaklaşım sınıf ortamında bazı problemler doğurur. Eren'e (2004: 493) göre; Bir işi tamamlama ya da yaratma ihtiyacını karşılayamayan çalışanlar işlerinden çok az zevk alırlar ve bu da iş doyumunu düşürür. Bu açıdan bakıldığında öğretmenlerin sınıf yönetimi becerilerinin eksikliğinin iş doyumlarının azalmasına neden olduğu söylenebilir.

Öte yandan sınıf yönetiminin başarılı bir biçimde gerçekleştirilmesi, öğretmenin insan ilişkileri alanında duyarlı ve bilgili olmasına bağlıdır. Özellikle göreve yeni başlayan öğretmenlerin, öğrencilerini çok sevmelerine karşın, sınıfta kontrolü sağlayamadıklarından yakınmaları sık gözlenen bir durumdur. Oysa bir öğretmenin yapması gereken ilk şey, sınıfta eğitimin gerektirdiği fiziksel ve psikolojik ortamı sağlamaktır. Bunun için öğrencileri sevmek gereklidir. Fakat yeterli değildir. Sorun, insan ilişkileri örüntüsünün karmaşık ve çok boyutlu niteliğinden kaynaklanmaktadır. İnsanın davranışlarına, onun beklenti ve gereksinimleri yön verir (Aydın 2004, 2).

1739 Sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu'nun 43. Maddesinde öğretmenlik mesleği ile ilgili olarak, (...) "*Öğretmenlik, Devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan özel bir ihtisas mesleğidir. Öğretmenler bu görevlerini Türk Milli Eğitiminin amaçlarına ve temel ilkelerine uygun olarak ifa*

etmekle yükümlüdürler”(...) tanımı yapılmıştır. Öğretmen, en genel tanımıyla, öğrenmeye rehberlik eden kişidir. Bu süreçte öğretmenin önemli sorumlulukları vardır.

Atatürk’ün 24 Mart 1923’te Kütahya Lisesinde öğretmenlere hitaben yaptığı konuşma, bizlere öğretmenlik mesleğinin yüceliği ile ilgili olarak ışık tutmaktadır. Atatürk konuşmasında şöyle demiştir:

“Muallime hanımlar ve muallime efendiler, bu irfan yuvası altında hepinizi bir arada görmekten ve hepinizi selamlamaktan çok memnunuz. Memleketimizi, toplumumuzu gerçek hedefe, gerçek mutluluğa ulaştırmak için iki orduya ihtiyaç vardır. Biri vatanın hayatını kurtaran asker ordusu, diğeri memleketin geleceğini yoğuran irfan ordusudur. Bu iki ordunun her ikisi de kıymetlidir, yücedir. Fakat bu iki ordudan hangisi daha değerlidir, hangisi bir diğerinden üstündür? Şüphesiz böyle bir tercih yapılamaz. Bu iki ordunun ikisi de hayatidir. Yalnız siz irfan ordusu mensupları, sizlere mensup olduğunuz ordunun değer ve yüceliğini anlatmak için şunu söyleyeyim ki; sizler ölen ve öldüren birinci orduya, niçin öldüğünü öğreten bir orduya mensupsunuz... Bu ikinci ordu olmadan birinci ordunun elde ettiği kazanımlar sönük kalır. Milletimizi geçek mutluluğa, kurtuluşa ulaştırmak istiyorsak, bizi ölümden kurtaran ve hayata götüren bugünkü idare şeklimizin sonsuzluğunu istiyorsak, bir an önce büyük, kusursuz, nurlu bir irfan ordusuna sahip olmak zorunluluğunda bulunduğumuzu inkâr edemeyiz (www.ogretmen.info/ogretmenlik 2009).

Günümüzde öğretmenin, Atatürk’ün sözünü ettiği misyonu gerçekleştirebilmesi için sınıf yönetimi becerilerini geliştirmesi gerekir. Bu gelişim için önce alan bilgisinin ve alanında yeterliliğinin olması gerekir. Alanına hâkim olmayan öğretmenin kendisinden beklenen başarıyı göstermesi olanaklı değildir.

Sınıf yönetiminde en büyük sorumluluk öğretmene aittir. Öğretmen sınıf yönetiminde saygı, sevgi ve güvene dayalı bir öğrenme ortamı hazırlamalıdır. Hedef davranışların gerçekleşmesini sağlarken öğrencilerin gelişim düzeylerini, hazır bulunuşluklarını göz önünde tutmalıdır. Kaya, (2002:53) sınıf yönetiminde öğretmenin yönetim becerileri konusunu öğrenci ile şöyle ilişkilendirmiştir:

Öğrencinin bağımsız kararlar alabilmesi önemlidir, bu durum kendi kendisini temsil edebilmesi ve kendi gücüne güvenmesini sağlar. Bağımsız karar verme becerisinin gelişmesi, beraberinde öz saygıyı getirir. Öğretmen öğrencinin öğrenme isteğini her zaman diri tutmalıdır. Öğrencinin başarı düzeyi öğrenme isteği ile koşuttur. Derse karşı ilgi genellikle başarı düştüğünde azalır. Öğrencinin başarısı düşük de olsa takdir edilerek yüreklendirilmelidir. Başarı için, ilginin dıştan yönlendirilerek değil, içten gelmesi tercih edilir. Öğretmenin olumlu öğrenme oluşturmadaki rolü büyüktür. Öğrencisi ile doğrudan ilişki kurmalı, doğal tavırları olmalı, dolaylı imaları kullanmak yerine doğrudan kendi duygularını ifade etmelidir. Öğrenciyi kabullenip ona inandığını fark ettirmeli, okula ait olduğunu hissettirmelidir.

Öğretmenin etkili problem çözme becerilerini kazanması, öğrencilerin sınıfta ya da herhangi bir yer ve sistemde sorumluluklarını ve rollerini anlamalarına yardımcı olur. Problem çözme; düşünme, konuşma ve başkalarıyla düşünceli bir şekilde etkileşimde bulunmalarına yardım eder (Nelsen vd, 2000: 97).

Sarı'ya (2004:174) göre cevabı bilinmeyen ancak cevabı mümkün olan ve bir güçlüğü giderecek olan her hal ve durum problem olarak tanımlanabilir. İnsanlar yaşamları boyunca sık sık, bazı problemlerle karşılaşır. Bu durum yaşamın gereğidir. “İnsanlar çoğu zaman, akıllarına ilk gelen çözümü bulunca, onun üzerine çakılır kalırlar. Bu, en iyi çözüm hatta bir çözüm bile olmayabilir. Kişi bir kere böyle takıldığında başka alternatif çözümleri görebilmesi de zorlaşır” (Telman, 2003: 145).

Rafferty (2008) makalesinde, hesaplanan verilere göre, okul nüfusunun yüzde 20'si bir takım belirlenemeyen duygu ve davranış bozukluğu yaşadığını, hatta bir noktada hemen hemen bütün öğrencilerin bu tarz davranışlar gösterdiğini, bu davranışların genelde öğrenim çevresini bir hayli etkilediğini ve öğretmeyi oldukça güçleştirdiğini belirtmiştir. Bu makale, ilköğretim düzeyinde öğrencilerin gösterdiği davranış problemlerini çözmeye kullanılabilecek beş stratejiden bahseder.

1. Kontrol altına alma stratejileri:

Sınıf kuralları: Bir öğretmenin kullanabileceği en kuvvetli araç sınıf kurallarının koyulmasıdır. Bütün sınıfın toplu olarak karar verdiği bir kural listesinin oluşturulması her zaman tavsiye edilir. Öğrenci popülasyonundaki ayrımı göz önüne alarak, kuralların adaleti temsil etmesine de önem verilmez.

Öğrencinin gelişme düzeyine göre, öğretmen ya çocukları gelişmeye sevk eder ve kuralları pozitif bir tutum içinde yineler ya da yine pozitif bir tutum takınarak çocuğun daha önce yazılı kurallar çerçevesinde nasıl davrandığını talep eder. Çocuğa karşı sert bir dil kullanmak tavsiye edilen bir tutum değildir. Bunun yerine daha ılıman yaklaşmak her zaman en yararlı yoldur. Örneğin; parmak kaldırmadan konuşmayın diye bağırarak yerine, konuşmak istediğiniz zaman ellerini kaldırın ve izin alın demek daha etkilidir. Sınıf kurallarını bu çerçevede düzenlerken kuralların limitine de dikkat etmek gerekir. Tercihen beşten fazla olmaması gerekir. Ya da öğrencinin kafasını karıştıracak, hatırlanmakta zorluk yaratacak kuralları koymamak gerekir. Kuralların öğrencilerin geliştirme tavsiyelerine de açık olması gerekir. Eğer bir öğrenci kurallardan birini geliştirebilecek bir fikir ile gelirse, öğretmen onu değerlendirmelidir. Eğer bir öğrenci sınıf kuralını çiğnemek isterse, öğretmen onun dışında kalan öğrencileri kurallara uymayı teşvik etmelidir. Öğrencinin de anlayabileceği biçimde düzenlenmiş kurallar sınıf içinde yarattığı adalet ortamıyla birleşince son derece uygun davranışlar görülür.

2. Bireysel sözleşmeler: Bireysel sözleşme, eğer bir öğrenci hataları tekrar etmeye yatkınsa devreye girebilir. Bu sözleşme, çocuğun tekrarladığı kişisel ve spesifik davranışı hedef alır ve onu çözüme amacı güder. Bunu yaparken, problemin çözüldüğünde çocuğa ne tür bir ödülün olduğu ve bunun için bir zaman sınırı konulması gerekir. Bireysel bir sözleşme, belli bir zaman içindeki bir problem üzerinde yoğunlaşmak için bir hayli etkilidir. Eğer sözleşmede birçok problem belirleniyorsa, öğrenci sıkışmış hissedip, daha fazla davranış problemi gösterebilir.

3. Pozitif destekleme: Öğretmenler bazen, uygun olmayan davranışlara, uygun olanlara verdikleri ilgiden daha fazlasını verirler. Uygun olmayan davranışlardan haberdar olarak, bunun bir daha meydana gelmemesini desteklemelidirler. Böylece, uygun olan davranışları arttırma çabasının yerine sınıf içindeki uygun olmayan davranışları yok etmek daha etkili olur. Bu pozitif destekleme, öğrencinin istenen davranışı sergilemesi gerektiği anda devreye girerse son derece etkili olur. Genel olarak, sosyal desteklemenin üç tipi ve esnek destekleme çeşitleri uygun davranışlara sevk etme konusunda etkilidirler. Övgüyü, gülümsemeyi ve takdir hareketlerini içeren sosyal destekleme, öğretmenlerin kullanabileceği en kolay biçimdir. Övgü, geçmişte olanlarla birleştirilerek gösterilmelidir ki ancak o zaman anlamlı olabilsin.

4. Bilinçli göz ardı etme: Öğretmenler dikkatlerinin çoğunu uygunsuz davranışlara vermemelidir. Diğer bir deyişle, belli bir düzeye kadar bilinçli bir şekilde göz ardı etmelidirler. Eğer bir öğretmen bilinçli bir şekilde bazı uygunsuz davranışları görmezde gelme yöntemini uygulamaya sokmak isterse onun kullanımın ne kadar zor olduğunu da önceden hesaplaması gerekir. İlk olarak öğretmen kararlı olmalıdır. İkinci olarak ise, uygunsuz davranışları belirlemelidir. Göz ardı edilen bir problemin sürekli tekrar etmesi kaçınılmaz olabilir. Öğretmen belirlenen davranışları göz ardı etmeye devam etmelidir ki çocuk sergilediği bu olumsuz davranışlardan zamanla vazgeçsin.

5. Yeniden yönlendirme: En çok göz ardı edilen kontrol altına alma stratejisi yeniden yönlendirmedir. Yeniden yönlendirme öğrencinin daha kabul edilebilir bir davranış seçmesine yardımcı olmaktır. Eğer öğretmen çocuğun rahatsız edici davranışlarda bulunduğunu belirlerse onu daha olumlu davranışlara yöneltmeyi ona seçenekler sunarak deneyebilir.

Öğretmenler, disiplin problemlerini tespit etmede diğer stratejileri kullanmakta cesurdurlar. Daha geniş bilgi diğer öğretmenlerde elde edilebilir. Ya da öğretmenin asistanından ve en önemlisi de öğrencilerin kendisinden. Bir grupla çalışılıp başarıya ulaşmış olan stratejiler diğer bir grupla aynı etkiyi vermeyebilir. Bu nedenle, kişisel yaklaşım her zaman önemlidir. Ek olarak, öğretmenler, değişen öğrenci ihtiyaçlarını karşılamak için stratejilerini sürekli yenilemelidirler.

Eğer öğretmenler, öğrencilere karşılaşılabilecekleri problemlere çözüm yollarını bulabilmeyi öğretirlerse, hayata hazırlanmaları için onlara yol göstermiş olurlar. Kılavuzluk ederler. Öğrencilerin eğitsel ortamda merak ettiği ve öğrenmek istediği konular da problemi oluşturur. Bu nedenle, problemleri sonuçlandırabilmek için problem çözme basamaklarının bilinmesi ve bu basamakların sırayla uygulanması gerekir. Yine Sarı'ya (2004: 177) göre, bu basamaklar şunlardır:

1. Problemin doğması: Sınıfta problem öğretmen tarafından ortaya atılmış olabilir veya öğrencilerin ilişkileri içinde kendiliğinden ortaya çıkmış olabilir. Bazı durumlarda öğrencilerin problem olarak görmediği davranışlar veya durumlar öğretmen tarafından ortaya çıkarılarak konuya dikkat çekilir. Öğretmenin problemi fark ettirmesi veya öğrenciler tarafından fark edilmesi problemin doğması aşamasıdır.

2. Problemin tanımlanması: Problemin net ve açık bir şekilde sınırlarının çizilmiş olması ve anlaşılır hale getirilmesi tanımlanması demektir. Problemi doğru olarak tanımlamak çözümün en önemli ilk adımudur. Yaşadığımız sorunlar çoğunlukla iç içe geçmiş durumdadır ve çözülmesi gereken ana sorunun ve alt sorunların farkını bilmek çok önemlidir. Sınıf içinde öğretmenin sınıf yönetimi becerilerine meydan okuyan farklı durumlar olabilir. Bu durumların içinden asıl problemi ortaya koymak ve tanımlamak neyin çözüleceğine ilişkin bilgi verir. Bu gibi durumlarda problemin doğru tanımlanması öğrencilere yardımcı olur. Sınıfta karşılaşılan problem, davranış problemi ise ilk adımı, sorunlu davranışı tanımlamak oluşturur.

3. Problemi çözmek için gerekli bilginin toplanması: Sorun açık ve net bir şekilde tanımlanınca çözüm için ilk aşama bitirilmiş demektir. Problemi çözerken sorunun nedenlerini bulma çözüm için atılan sonraki adımdır. Problemin nedenlerini düşünmek ve anlamak için bilgiye gereksinim duyulur. Problemin oluşması için daha önceden neler olduğu, nedeni bulmak için kullanabileceğimiz verilerin ve ipuçlarının neler olduğu, daha ne gibi bilgilere gereksinim olduğu gibi bilgilerin toplanması gerekir. Problemin nedenlerini bulan ve problemi anlayan kişi bilgiyi sadece bilmekle kalmaz, bilgisini başka alanlarla da ilişkilendirebilir ve yeni fikirler üretebilir. Eğer problem sınıfı rahatsız eden bir davranışın ise bunun nedeninin veya nedenlerinin neler olabileceği konusunda bilgi sahibi olması öğretmeni çözüme yönlendirir ve çözümü kolaylaştırır. Öğretmenin görevi sorunun nedenlerini bulma konusunda öğrencileri yönlendirmektir.

4. Çeşitli çözüm yollarının bulunması, en iyi yöntemin uygulanması ve kesin sonuca varılması: Çözüm için gerekli olan bilgiler toplandıktan sonra bu bilgilerin ışığında uygun çözüm yollarını düşünebilme aşamasına geçilir. Yaşantımızda karşılaştığımız problemlerin bize verilen çoktan seçmeli yanıtları yoktur. Her problemin birden çok doğru çözümü olabilir. Problemlere çözüm yolları bulunurken öğrenciler karar verip sorumluluk alırlar. Sınıfta yaşanan davranış problemlerinin çözümleri konusunda öğrencilerin bu konuda düşünceleri ele alınıp sırayla görüşülebilir. Birden fazla çözüm önerisi ortaya konabilir. Etkili çözüme ulaşmak için, öğretmenin çözüm fikirlerini saçma da olsa dinlemesi uygun olur. Saygısız çözüm önerileri de olabilir. Bunların tümü üzerinde konuşulabilir daha sonra sınıf kararı ile bu tür önerilerin işlevsel olmayacağı kararına varılabilir. Örneğin, arkadaşına ad takan bir öğrencinin oluşturduğu problemi çözmek için sınıftan şöyle öneriler gelebilir: Ad takanlar özür dileyebilir, ad takanlara ad takılabilir, öğretmene şikâyet edilebilir, öğretmen sınıfta

bazı kişileri idareye gönderebilir, sınıftakiler ad takanlara sert sert bakabilir, ad takanlara vurulabilir, hiç aldırılmayabilir vb. Bu önerilerin içinden problemi yaşayan kişinin veya sınıfın en uygun gördüğü öneri seçilebilir. Böylece öğrenciler kendilerine değer verildiğini hissederler. Yararlı olabilecek yetenek ve güçte olduklarını düşünürler. Karar vermenin önemini deneyimlerler. Böylece herkesin kazandığını fark ederler. Bu aşama, sınıfta yapılan uygulamalar ile karşılaşılan problemin çözümü için en uygun ve etkili çözümü seçebilme aşamasıdır.

Problem çözme yöntemi öğrencilere planlı çalışma alışkanlığı kazandırır. Planlamayı gerektiren bir sistemin gerekli olduğunu düşündürür. Problemleri çözmek için bilimsel bir yaklaşım kazandırır. Öğrenciler problemle ilgili bilgilere ulaşmak için bilgi toplama yollarını öğrenirler. Araştırma ve inceleme, bilgi toplama konularında deneyim kazanırlar. Ayrıca problem çözme öğrencide sağlam yargıda bulunma alışkanlığı kazandırır, yargıya varma toplanan bilgilere ve belgelere dayandırılır. Bu da doğru yargıya ulaşmanın yolu olabilir (Sarı, 2004: 177). Böylece öğrenciler akıl yürütme becerilerini, daha yüksek düzeyde geliştirebilirler.

Sınıf yönetiminde pozitif disiplini sağlamak amacıyla, problem çözme yönteminin yanı sıra müziğin etkisini de kullanmak bizlere önemli açılımlar sunabilir. Müzik günlük yaşamda gevşemeyi ve yaratıcılığı ortaya çıkarabilecek önemli bir unsurdur. “Müzik, evreni yöneten ve bir arada tutan kuralların bir sureti gibidir. Kendimizi dinlediğimizde, kalp ve nabız atışımız ile nefesimizin belirli bir ritme sahip olduğunu görürüz” (Khan, 2001: 13).

Müzikolog Mahmud Ragıp Gazimihal, Türk müziğinin tonal yapısı ile ilgili olarak asıl Türk musikisinde birçok pentatonik ezgi olduğu sonucuna varmıştır (Bartok,1991:255).Türk Beşleri’nden birisi olan Ahmet Adnan Saygun’da Atatürk’ün isteği üzerine Anadolu’da yaptığı araştırmada, Türk müziğinin tonal yapısını pentatonizm (beş seslilik) üzerine inşa etmiştir. Pentatonik müzik Türklerin ana yurdu olan Orta Asya’dan yayılmıştır (Aksoy, 1991:10). Eski Türkler müzikle hasta tedavisinde pentatonik müziği kullanılmıştır. Pentatonik müzik formu eski Türklerin tedavisinde temel elemanlardan birisidir. Türkler’de müzikle tedavi ciddi olarak ilk Osmanlı Devleti zamanında görünmekle beraber Orta Asya’ da Anadolu öncesi zamanlarda Baksı denen şaman müzisyenler tarafından çeşitli hastalıklar için tedavi yapılmıştır. Hala bu çalışmalarını sürdüren Baksılar Orta Asya Türkleri arasında yaşamaktadırlar (Sevengil,1950).

Terzioğlu'na (1984:259) göre; İbn Sina, küçük çocukların bedensel ve ruhsal bakımdan daha sağlıklı büyüebilmesi için, vücut hareketleriyle ve müzikle uyumağa alıştırılmasını tavsiye etmektedir. İlerde bunlardan birisi jimnastiğe, diğeri de müziğe alışmayı sağlayacağından, jimnastiğin çocuğun bedenine, müziğin de çocuğun ruh sağlığına yarayacağını belirtmektedir. Yine Terzioğlu, (1984) “Osmanlı saray hekimi Musa bin Hamu'nun Kanuni Sultan Süleyman'a ithaf ettiği dış tababetine ait Türkçe eser de, dış hastalıklarının müzikle tedavisinden bahsederken çocuk psikiyatrisi bakımından müzik tedavisinin önemini bilen eski hekimlerin bunun için hükümdar çocuklarının beşikte müzikle uyutulmasını tavsiye ettiklerini kaydetmesi Türk Çocuk Psikiyatrisinin 16. yüzyıldaki parlak devrinin bir kanıtıdır” der (1984:262).

Çocuk Psikiyatrisi bakımından önemli olan bu müzikle tedavi ile ilgili kısım, eserin o zamanki Türkçesi ile şöyledir:

“Zira kim kendünün yaradılışında konulan ahvale uyar anın gibi sazlar ve avazlar deprenüp işidildikçe mizacın yaradılışında vaki olan huylar ve hulklar deprenür ve uyanır. Saz deprendikçe ve kııldadıkça ol huylar dahi deprenip kııldasa gerek. Ve mizaca her kangı hult galip olursa o hulta tabi olan huylar ve evsap zuhura gelip kııldasa gerek ve mizacı mütedil olan latif muntazam düzenli sazlardan ilmi musiki üzere olan avezelerden ve sazlardan hazedüp lezzet bulsa gerek. Hatta kadim hükema (eski hekimler) zamanlarında merdümezadeleri (çocukları) hususen, şehzadeleri ve beşikte iken muttasıl muzika avezeleri ve sazlari ile terdüp edip yanlarında çaldururlar idi. Zira kim mizaçları itidale getirüp islah eder idi. Büyüdükçe adl ve istikamed üzerine olurlardı. Alemin nizamına ve islahına sebep olurdu...” Hekimbaşı Gevrekzade Hasan Efendi'nin bu eserinin çocuk psikiyatrisi bakımından en önemli tarafı varak 94a ile 101a arasındaki bölümünde hangi musiki makamlarının, hangi çocuk hastalıklarına iyi geldiğinden bahsetmesidir. Bu hususta varak 87a'da müellif şu açıklamayı yapmaktadır: “... ve kezâlik elham-ı musikinin nefş-i hayvanî ile şiddet münasebeti olduğu için tagannî ve elhandan etfâl (çocuk) dahi ziyade mütelezziz olmagıla nefslerine inbisat (ferahlık) ve neşât ve huzur ve ferah ve sürür virüb takvîyet-i mizaç ve ruha müferrih (ferahlık veren) olur ve hüzn ve gussalarını (kederlerini) dahi izâle itmekle, nevm (uyku) ve istirahatê îrâs idüp (sevkedip) enfas-ı kuvve (kuvvetli nefesler) ve her veçhile neşv ü nemasına mucib olur...” Hekimbaşı Gevrekzade Hasan Efendi hangi musiki makamlarının hangi çocuk hastalıklarına iyi geldiğini bu eserinin varak 94b ve varak 95a'sında şu

şekilde belirtmektedir: "...(94 b) Makam-i Rast: Bu makamın nağme ve teranesile illel-i dimagiyyeden naiş olan emü's-sibyan (havale) ve falic (felç) tabir olunan ilele tedbir ve tedavi olunur. Makam-ı Irak: Kezalik işbu makam-ı irak ile dahi etfal (çocuğun) sersam (menenjit) ve (95a) ilel-i hafakan (hafakan hastalığına) nef-i azim (çok faydası) ve tedbiri ile nef'-i kesiri (çok yararı) olduğu bilittifak-i hükemadır (hekimler birleşmiştir). Makam-ı Isfahan: Nagamat-ı isfahandan dahi iras-ı fatanet (zihin açıklığı) ve etfale ihdas-i zekavet (zeka veren) ve tecdid-i hatır (gönül yenileyici) ve temhid-i naşir (düzgünlük verici) idüp emraz-ı baride ve yabiseden (soğuk ve ateşli hastalıklardan) vücudı hıfz ve hirased eder (korur) .Makam-ı Zirefkend: İmdi zirefkend makamının hassas dahi etfalün dimagından naşi arız olan illet-i lakve (ağız çarpılması) ve falic (felç) ve vec-i zahr (sirt ağrısı) ve vec'i efasıl (mafsal ağrıları) hususile illet-i kulunç (kulunç hastalığına) nef'i azimi (büyük faydası) ve mezkür olan illetlere dahi tesir-i kavisi (kuvvetli tesiri) vardır. Makam-ı Rahavi: İşbu makam etfalün enva'î suda'ına (tüm baş ağrılarına) nafi olup, ru'afına (burun kanamasına), (ağzı çarpıklığına), falic (felç) ve emraz-ı balgamiye (balgamdan ileri gelen hastalıklara) her vechile rafi' kaldıran ve dafi'dür (defedicidir). Makam-i Büzürk: Bu makamın nagamı (nağmeleri) dahi magz (beyin) ve kulunç ve etfalda hadis olan (ortaya çıkan) em-raz-ı haddeye (şiddetli hastalıklara) menafi-i azimesi (büyük yararı) olup ve tasfiyye-i vehn (kuvvetsizliği ortadan kaldırmak) ve istikamet-i fikre (düşüncenin yönüne) dahl-i umumi (genel etkisi) ve dafi-i sevdayı (sevdayı def edici) ve hayfs-i bim (tehlikeden korkma) hususunda makam-i mezbur (adı geçen makam) deva-yı cismi olur.(95b) Makam-ı Zengule: Bu makam ise masumun emraz-ı kalbiyyesine (kalp hastalıklarına), naf-i illet-i sersam (menenjit hastalığı) ve dimagiyye (beyine ait) ve sair ilel-i a'zaiyyeden (ve diğer organların hastalıklarından) naşi hadis olan teferruh-ı kalb (kalbi ferahlatma) ve inti'aş-ı (ruhun hastalıktan kurtulmasını) cami' ve ateş-i mi'de (mide harareti) ve hararet-i kebedi (karaciğer ateşine) dafi'dür (yok eder).Makam-ı Hicaz: Bu makamın nagmesi etfale vaki olur usr-ı bevl (idrar zoru) nef-i azimesi (büyük yararı) olup ve ricl-i kebirin (büyük erkeklerin) tahrik-i bahi (şehve-tin tahriki) hususunda dahl-i azimi (büyük etkisi) olup alelhusus makam-ı mezburi (adı geçen makamı) terane eyleyen mahbube-i dilaram (gönül alan sevgili) ve sada-yı hoşendam (düzgün bir ses) ola.Makam-ı Buselik: İş bu makamın tesir-i bedeniyyesi (bedene etkileri) etfale olan tenkiye-i dimagiyyesi (beyini boşaltıcılığı) sebebile ba'de bu'din (bir zaman sonra) hadis olacak arızalardan illet-i kulunca ve vec'i

verek (kalça ağrısı) ve suda-ı baride (soğuk baş ağrısına) ve ilel-i çeşmiyyeden (göz hastalıklarından) enva-i remede (türlü göz ağrısına) dahi nef-i beliği (açık faydası vardır. Makam-ı Uşşaki: İşbu makamın dahi nağme-i dilsuzı (gönül yakan nağmeleri) hub (güzel) sada (ses) lisanından kar-ı samiga tıfl-ı endek (yaşı küçük çocuk) ruz (gündüz) olur ise cemi'a'zasına (bütün organlarına) seryan iden riyah-ı harre vü yabise (kuru ve sıcak yeller) ve rical-i kebirlerde (büyük erkeklerde) hadis vec'i akdam (ayak ağırları) a müfid olup (faydalı olup) terennümü (söylemesi) etfalün celb-i nevm (uykusunu getirme) ve esna-yı hab-ı nazda (naz uykusu sırasında) istirahat dahli (etkisi) kemal-i mertebede (olgunluk mertebesinde) aşikardır. Makam-ı Hüseyini: Bu makam-ı ferahfeza (ferah arttıran makam) dahi etfalün itfa-ı ervah ve kalbiyye ve kebediyye (karaciğer, kalb ve ruhların iltihabını söndürme) ve raft-i hararet (harareti yok edici) ve ateş-i mideye (mide hararetine) ve ricl-i kebirde (büyük erkeklerde) humma-yı gayb ve rub'un (gizli humma ve dört günde bir gelen humma) nevbet (nöbet) ve hararetün indifasına (ortadan kalkmasına) gayret müfiddir. Makam-ı Neva: Bu makam-ı dilnüvaz (gönül okşayan makam) dahi vakt-i buluğa (buluş çağına) reside olmuş (ulaşmış) ma'suma (çocuğa) ariz olan illet-i irkunnisa ve vec'i vereke (kalça ağrısına) menafi-i külliyesi (tam faydası) olup efkar-ı fasideyi (kötü fikirleri) nagamat-ı mezkurun (adı geçen nağmelerin) teranesinin idamesile (devamlı söylemekle zayıf olup ve sürur-ı hatıra (gönül sevincine) menfaat-i kesiresi (pek çok yararı) şamildir...” (1984:264-265).

Yukarıda belirtilen nedenlerden dolayı, evrenin titreşimi olan müzik yardımıyla solunum, gevşeme ve rahatlama tekniklerinin kullanılması, öğretmenlerin sınıf yönetiminde problem çözme becerilerini arttırabilmeleri için bir araç olarak kullanılabilir. Öğretmenlerin problem çözme becerilerini geliştirebilmeleri hedeflenerek, sınıf yönetiminde öğrencilerin istenmeyen davranışlarıyla baş edilmeye kullanılan teknikler ile öğretmenlerin bakış açısından verilen eğitim sürecinin baş etme stratejilerine nasıl bir etkisinin olduğunu gösteren bir araştırma yapmaya gereksinim duyulmuştur.

İçinde bulunduğumuz 21. yüzyılda hızlı bir değişim ve dönüşüm dönemi yaşanmaktadır. İnsanın, bu değişim dönüşüm dalgası ile, eskisinden daha değişik problemlerle karşılaştığı için daha değişik düşünmesi, özellikle bilgi çağı olarak nitelendirilen günümüzde, yeni bilgi, beceri ve davranışları edinmesi gereklidir. Böylece yeni şartlara uyum sağlanabilir.

“Bugün, o dünün rahat tempodaki düşünce sistemi ile zorlanıyoruz. Çünkü zihin yapımız, korkunç bir hıza ulaşan değişimi fark etmek, anlamak, buna uyum sağlamak, çözüm üretmek, geleceği yapılandırmak için hızlı karar vermek ve bu kararları hızla uygulamaya koymak gibi, düşünme sistemini bu denli kullanmayı gerektiren koşullara göre yapılanmış değildir. Bu sebeple insan zorlanmakta, stres, depresyon, iç çatışma, tatminsizlik, moral bozukluğu, motivasyon düşüklüğü gibi duygusal çöküntüler yaşamaktadır” (Telman, 2003:10). Bu nedenlerle bugünün gereklerine ayak uydurabilmek, değişimi fark ederek kendisini değiştirebilmek, insan için zorunlu bir ihtiyaç haline almıştır.

Her şeyin gerçekleştirmek istediği bir varoluş amacı vardır ve değişim bu amacın gerçekleşmesi için doğal olarak ortaya çıkar. Değişim varoluşun içinde potansiyel olarak vardır (Cüceloğlu, 2000:248).

Yeni nesli, yani öğrencileri yönetmek ve eğitmek zorunda olan öğretmenler de karşılaştıkları yeni durumlara ayak uydurmakta zorlanabilmektedirler. Yeni değişikliklere uyum sağlamakta zorlanıldığında ise stres ile birlikte gelen çok çeşitli hastalıklarla mücadele etmek zorunda kalabilmektedirler. Bu gibi sorunlarla baş edebilmek için, yeni bir bakış açısı yeni bir yaşam biçimine kısaca değişime ihtiyaçları vardır. Gerek müzikle gevşeme sırasında, gerekse problem çözme yaklaşımları ile değişim fikrinin temeli atılabilir.

Tüm dünya birbirleri ile ilişkisi olan parçalardan oluşur, her bir parçanın kendine özgü amacı ve hedefi vardır. Eğer bir düşünce büyük resmin bir parçası olarak kendini göremiyorsa, o zaman bütünden kopar, işte o zaman o düşünce, o fikir yabancılaşmıştır (Cüceloğlu, 2000: 251–256).

Öğretmenlerin de kendisine ve içinde yaşadığı topluma yabancılaşmaması için biz bilincini taşımaları gerekir. Çünkü bilinçteki değişimler diğer değişimlerin özünü oluşturur. İslam felsefecilerinin mistik fikirleri, örneğin Mevlana'nın Mesnevi'sinde yer alan tasavvuf düşüncesi, özünde biz bilincini barındırır. Öğretmenler; “Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı”nı yaşantılarına kattıklarında biz bilinci düşüncesi ile eylem düzeyine girebilirler. Kendilerinden sonra gelen çağı değiştirebilirler, geleceği farklı bir yöne doğru yönlendirebilirler.

1.1. Sınıf Yönetimi

“Yönetim, bir amacı gerçekleştirmek için madde ve insan kaynaklarını eş güdümlenerek eyleme geçirme sürecidir. Sınıf yönetimi ise, sınıfın amacını gerçekleştirmek için sınıftaki öğretim kaynakları ile öğrencileri organize ederek eyleme geçirme sürecidir” (Celep, 2008:1). Turan, (2004:2) ise sınıf yönetimini, sınıf içi etkinlikleri etkili bir biçimde düzenleyip sürdürebilme ve öğrenci davranışlarına rehberlik edebilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Daha geniş bir tanım yapan Ünal ve Ada (2003:29) sınıf yönetimini, öğretmenin öğrencilerde istenen davranış değişikliğini oluşturma, uygun olmayan davranışları düzeltme, iyi bir iletişim ağı kurma ve geliştirme, sınıfta olumlu bir iletişim yaratma ve zamanı etkili kullanma etkinlikleri olarak tanımlanmışlardır.

Öğrenmenin kalıcı kılınabilmesi ve gerektiğinde davranışa dönüştürülüp sergilenebilmesi, öğrenilenlerin yinelenmesi, öğrenilen ve sergilenen davranışların alışkanlık haline getirilmesi nitelikli bir öğrenme-öğretme sürecini zorunlu kılar. Bunun gerçekleşeceği düzeneğin oluşturulup sürdürülmesi, geliştirilmesi öğretmenlerde sınıf yönetimi becerilerinin bulunmasını gerektirir (Başar, 2001:2).

Şentürk ve Oral (2008) “Türkiyede Sınıf Yönetimi İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmaların Değerlendirilmesi” adlı çalışmada Türkiye’de sınıf yönetimi alanında yapılan bazı araştırmaları incelemiş, bu çalışmalardan elde edilen bulgu ve sonuçlardan hareketle sınıf yönetimi ile ilgili çeşitli öneriler geliştirmiştir. Sonuç olarak, araştırmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir:

- 1.Öğretmenlerin sınıf yönetimi alanındaki eksiklerini ve yetersizliklerini gidermek için hizmet içi eğitim uygulamalarına gidilmelidir.
- 2.Araştırmalar genel olarak yapılmıştır. Öğretmenlerin branşları, kıdemleri, cinsiyetleri, çalıştıkları okul türleri vb. özellikler dikkate alınarak ayrıntılı araştırmalar yapılabilir.
- 3.Uygulama okullarındaki rehber öğretmenlerin seçiminde sınıf yönetimindeki davranış biçimleri de dikkate alınmalı, bu konuda kendilerine seminerler verilmelidir.

4.Sınıf yönetimi dersini alan öğretmenler ile almayan öğretmenlerin sınıf yönetimindeki becerilerini belirlemek amacıyla karşılaştırmalı çalışmalar yapılmalıdır.

5.Farklı bölgelerde ve illerde yapılan araştırmaların sonuçları karşılaştırılarak gerekli değerlendirmeler yapılmalı ve anlamlı farklılıkların görülmesi durumunda nedenleri araştırılmalıdır.

Sonuç olarak, sınıf yönetimi, sınıfta etkili bir öğrenme ve öğretme sürecinin gerçekleşebilmesi için, gerekli ortamın öğretmen tarafından hazırlanmasıdır. Sınıfı yönetmek pozitif bir öğrenme atmosferi yaratarak, öğretim sürecini yönetmek demektir.

1.2. Sınıf Yönetimini Etkileyen Faktörler

Öğretim ortamında düzenin ve uyumun sağlanması ve devam ettirilmesi için sınıf yönetimine etki eden faktörlere değinmek gerekmektedir. Sınıf yönetiminde etkili olan faktörlerin başında amaçlar gelir.

Amaçlar bir örgüte yön ve anlam sağlar onlar bir örgütün varlık nedenidir. Açık bir şekilde tanımlanmış örgütsel amaçlar, bir örgüt için çok büyük önem taşır. Amaçların sınıf ve ders açısından yerine getirebileceği işlevler vardır (Toprakçı, 2008:47) Hedefler bilinip uygulandığında öğrenci, öğretmen ve diğer ilgililerin çabalarına da yol gösterir. Hedefler alınan kararlara ve gerçekleştirilen eylemlere gerekçe olarak gösterilir. Sınıfla ilgili bilgi verir. Öğretmen ve öğrencilerin hedefleri birbirine paralel ise o hedeflere ulaşmak kolaylaşır. Eğer sınıfı oluşturan bireyler amaçlarını ortak olarak belirlerse kendilerine ait olan düşüncelerini gerçekleştirmek için daha çok çaba sarf ederler. Hedeflerde belirsizliğin olması hem öğretmeni hem de sınıfı etkiler. Her sınıf yöneticisinin kendi ülkesinin eğitiminin genel ve özel amaçlarını bilmesi gerekir.

Çevre değişkenleri bir davranışın güdüleyicisi olabileceği gibi, engelleyicisi de olabilir. Başar, “bu iki yönlü etki, hem yakın hem de uzak çevreden gelir” diyerek bu konuyu önemle vurgulamaktadır (2003:13-23). Birey ve kurumlar geniş ilişki çevrelerini ne denli kontrol edilebilirse etkililikleri o denli artar. Okul ve öğretmenin, sınıf ve okulun olası uzak çevresini etkileyebilmesi beklenir.

Öğrenci davranışlarını olumsuz etkileyen; küreselleşmeye, savaflara, kaba güce, adaletsizliklere, yozlaşmalara, küresel ısınmaya, yazılı ve görsel medyanın programlarına vb. olumsuz örneklere rağmen, öğretmenin sınıftaki eğitim çabaları önem taşır. Öğretmen toplumu, yakın çevreyi bir sınıf gibi kullanabilmelidir. Çevresinin tarihsel, coğrafi yapısını, kaynaklarını, güçlü ve zayıf yönlerini, değişime yatkınlığı veya direnir durumunu bilmelidir. Okul, programını yapmadan önce çevreye yapabileceği ve çevreden alabileceği katkıları bilmelidir. Olumlu değişimi yaratabilecek olan örnekler çevreden alınabileceği gibi okul tarafından çevreye de sergilenebilir.

Aile değişkeni öğretmen açısından kontrolü daha kolay olan bir değişkendir. Eğitimin başlangıcı ve temeli ailede atılır. Ailenin ekonomik durumu, eğitim durumu, sosyal ve kültürel düzeyi çocuğun gelişiminde etkili bir rol oynar. Öğretmen veli iletişimi gerektiği zamanlarda bazen yüz yüze bazen de iletişim araçları ile kurulabilir. Ancak görüşmenin zamanı, amacı ve içeriğinin önceden belirlenmesi öğretmenin ve velinin işini kolaylaştırır, görüşmeyi amacına ulaştırır. Öğrenci gelişimi ve kontrolü için ailelere gönderilen küçük notlar genellikle işe yarar.

Okulun fiziksel yapısı, öğrenci sayısının azlığı ya da çokluğu, sahip olduğu eğitim olanakları, yönetim yapısı ve yöneticilerinin taşıdığı özellikler, öğretmenlerin taşıdığı özellikler, öğrenci davranışları açısından önemli değişkenlerdir. Kaliteli bir sınıf yönetimi için, onu destekleyen şartları yaratan, iyi bir okul yönetimi gerekmektedir.

Toprakçı (2008:50-125), sınıf yönetimini etkileyen faktörleri; sınıf içi ve sınıf dışı faktörler olarak iki bölümde incelemiştir. Sınıf dışı faktörleri temel etmenler ve yan etmenler olarak, sınıf içi faktörleri ise; sınıfın fiziksel yeterliliği ile ilgili faktörler ve sınıf yönetimini etkileyen öğretmen, öğrenci, sınıf yöneticisi yeterlikleri olarak sınıflandırmıştır.

1.3. Sınıf Yönetimi Yaklaşımları

“Toplumsal gelişmelere koşut olarak eğitim alanında gözlenen gelişmeler doğrultusunda sınıf yönetimi alanında da değişik yaklaşımların ortaya çıktığı

gözlenmektedir” (Ağaoğlu, 2002:12). Ağaoğlu'nun beş başlık altında yer alan bu yaklaşımlara ilişkin açıklamalarına, aşağıda kısaca yer verilmiştir:

Geleneksel Yaklaşım: Geleneksel yaklaşım biçimini benimseyen öğretmen kuralları kendisi koyar, kuralları duyurur ve sınıfı bu kurallara uymaya yönlendirir. Öğretmen bilgiye ulaşır, bilgiyi aktarır ve bilginin sorgulanmadan ezberlenmesini ister.

Tepkisel Yaklaşım: Öğretmen sınıfta istenmeyen davranışları ve durumları değiştirebilmek amacıyla, davranışı görür görmez tepki verir. Davranışa verilen tepki kişisel olduğu ve her etkiye karşılık gelen bir tepki olduğu için bu yaklaşım biçimi bir süre sonra etkililiğini kaybeder.

Önlemsel Yaklaşım: Bu anlayışı taşıyan öğretmen gelecekte olabilecek olası problemleri fark eder ve önlemek için tedbir alır. Geniş bir bakış açısı gerektirir, sorunlar henüz yaşanmadan ya da çok küçükken görülüp telafisine gidilir. Bireysel değil sınıfa yönelik çözümleri içerir.

Gelişimsel Yaklaşım: Öğretmen sınıfını yönetirken öğrencilerinin fiziksel ve ruhsal düzeylerini göz önünde tutar. Sınıf içi eğitim öğretim etkinlikleri ve kurallarını öğrencilerin yaşlarını dikkate alarak planlar.

Bütünsel Yaklaşım: Tüm yaklaşımları içerisinde barındıran bir yapısı vardır. Öğretmen durum ve zamana göre karar vererek gerekli yaklaşımları kullanır. Hem sınıfa hem de bireye ağırlık verebilir. Sistem yaklaşımı olarak da adlandırılır.

Aydın (2004), sınıf yönetim yaklaşımlarını Geleneksel Yaklaşım ve Çağdaş Sınıf Yönetimi Yaklaşımı olarak iki başlık altında incelemiştir (2004:3-4).

Geleneksel yaklaşım öğretmen merkezlidir. Öğretmen öğrenci ilişkileri aşırı yapılandırılmıştır. Sınıf içi kurallar katı ve tek yönlüdür. Öğretmen tarafından belirlenen kurallar tartışılmaz. Öğretmen problemleri davranışlara karşı koyarken, daha çok suçlama, yargılama ve cezalandırma davranışı egemendir (Aydın, 2004:4-5).

Çelik'e göre(2008); “Geleneksel sınıf yönetiminde asıl amaç düzeni korumaktır. Risklidir çünkü bu yaklaşımda öğretmen, en küçük istenmeyen davranışta bile hoşgörülü değildir, her an öğretimi kesebilir. Öğretmen için, düzenin bozulması, dersin kesintiye uğratılmasından daha önemlidir. Yani öğrenci düzene feda edilir”(2008:10-11).

Dewey, geleneksel eğitimin çoğu zaman çocuğun gelişimini kötü yönde etkilediği, tamamen yanlış eğittiği ya da hiç eğitmediğini düşünmüştür. O eğitici olmayan deneyimi, bir çocuğun ya da toplumun gelişimindeki büyüme üzerinde

etkisi olmayan bir şey olarak tarif eder. Yanlış eğitim deneyimini ise, bir kişiyi bilerek başka bir yola saptırmak olarak tarif eder (Akt: Douglas, 2001:3).

Çağdaş yaklaşımda, sınıf yönetiminin merkezinde öğrenci bulunur. Geleneksel sınıf yönetiminde geçerli olan otorite, yerini “duyarlık eğitimi” tekniklerini içeren etkileşmeye bırakmıştır. Bir etkileme aracı olarak öğretmenin liderlik davranışı, çağdaş sınıf yönetimi anlayışına kaynaklık etmektedir. Liderlik, öğrencilerin yüksek moral düzeyi ile çalışmalarını ve yaptıkları işten doyum sağlamalarını önerir. Eğer öğretmen, sınıftaki öğrenciler tarafından benimsenir ve desteklenirse başarıya ulaşılmaması için hiçbir neden kalmamaktadır. Bunun yolu ideal bir öğretmen modelini benimseyen, kabul eden ve uygulayan öğretmen olarak çaba göstermek ve mutlaka başarılı olmaktır (Ünal ve Ada, 2003: 36).

Kısaca tepkisel olarak özetlenebilecek geleneksel anlayış yerine, sınıf yönetiminde izlenmesi gereken asıl model, katılımcı ve esnek yapılandırılmış çağdaş yaklaşımdır (Aydın, 2004:5).

Sınıf içinde öğretmenlerin, öğretmen-öğrenci etkileşimini sağlayabilmesi ve eğitim kalitesini artırabilmesi için sınıf yönetimi yaklaşımlarını bilmesi gerekir. Öğretmenin, öğretimini etkin kılmak için sınıf yönetiminde kullanabileceği değişik yaklaşımlar vardır. Bununla birlikte, her sınıfta her yaklaşımın kullanılmayacağı da bilinmektedir. Öğretmenler öğrencilerinin yapılarını, karakterlerini dikkate alarak en uygun yaklaşımı seçerler.

Öğretmenin öğrencisine istenilen davranışları kazandırabilmesi ve etkili sınıf yönetimi becerisine sahip olabilmesi için öğrencilerin öğrenme motivasyonlarını yükseltmesi gerekir (Öncü, 2003:182). Öğretmenin özü sözü bir olması, kendi duygularını aktarabilmesi, başkalarının duygularını anlayabilmesi, model olabilmesi, ilişkilendirebilmesi, dikkati yönlendirebilmesi, güler yüzlü olması, yargısız mesaj vermesi, sözel övgü kullanması öğrencileri güdüler (Öncü, 2003:184-186). Bu durum öğrencinin iç motivasyonunu artırır ve öğretmenin öğrenciyeye rehberlik etmesini kolaylaştırır, öğretmeni huzurlu ve başarılı kılar.

Aydın’a göre; başarılı bir öğretmen, daha çok durumsal koşullara uygunluk açısından değerlendirilir. Buna rağmen, başarılı bir öğretmenin değişmez ve her durumda geçerli kişilik özellikleri olduğu da kabul edilmelidir. İdeal bir öğretmen modelinin özellikleri şöyle sıralanabilir:

- Öğretmen, ön yargılardan uzak eleştiriye açık ve karşıt düşüncelere saygılıdır.

- Öğretmen, duygusal ve düşünsel açıdan tutarlı ve sağlıklı bir kişilik örüntüsüne sahiptir.
- Öğretmen, kendisi, toplumu ve dünya ile barışık insandır.
- Öğretmen, sürekli öğrenen ve öğrendiklerini paylaşan ve yaşama etkin biçimde katılan insandır.
- Öğretmen, siyasal örgüt ve baskı gruplarının etkilerinden uzaktır.
- Öğretmen, insanı, doğayı ve yaşamı sever.
- Öğretmen, insan ilişkilerinde başarılı, bilimsel gelişmelere ve sanatsal etkinliklere duyarlıdır.
- Öğretmen, kolektif çalışmaya yatkın, üretken, güdüleyici ve bilgilidir.
- Düşünme ve gözlemlerinde nesnedir, yargılarında yanılabilirliğini kabul ederek esnek ve akılcı davranır.
- Demokratik yaşamın ilkelerine ve insan haklarına saygılıdır.(Aydın, 2004: 6).

1.4. Sınıfta Öğrenci Davranışlarını Etkileyen Faktörler

Okul, toplumdaki bireylerin eğitilmesi işlevini üstlenen toplumsal bir kurumdur. Okullarda bir grup öğrenciye toplumun ve bireyin ihtiyaçlarına göre önceden hazırlanan programlar doğrultusunda öğretim etkinlikleri sunularak öğrencilerde istendik davranış değişikliği meydana getirilmeye çalışılır (Korkmaz, 2007).

Yiğit, (2004:159) sınıfta disiplin ve öğrenci davranışının yönetimi konusunu şu şekilde ele almıştır: Hiç bir davranış kendiliğinden oluşmaz ve ortaya çıkmaz. Davranışın, onun oluşumuna neden olan etkenler ve oluşumundan sonra onu takip eden sonuçlarla birlikte ele alınması gereklidir. Öğrenci davranışlarını etkileyen değişkenlerin başlıcaları şöyle sıralanabilir: Öğrencilerin bireysel özellikleri ve gereksinimleri, okulun ve sınıfın iklimi, öğretmenlerin geçmiş yaşantıları, öğrencinin amaçları ve okuldan beklentisi, sınıf yönetimi alanında öğretmenin aldığı eğitim ve okul-çevre-aile ilişkisi.

Davranışların istenir olup olmamasının ölçütü, davranışın, davrananın, karşısındakinin davranışın olduğu ortamın özelliklerine göre değişen şekilde, toplumun yazılı olan-olmayan kuralları ile bireysel yargılardır. İstenilen davranışı “bana göre” olmaktan çıkararak, kurallardır (Başar, 2003:117).

Yiğit'e (2004:164-165) göre; istenmeyen davranışların neler olduğunun sağlıklı bir şekilde tanımlanması, bu davranışların değiştirilmesi açısından önemli olmakla birlikte söz konusu davranışların sınırlarının çizilmesi oldukça zordur. Öğrencilerde görülen istenmeyen davranışlar, bireysel davranışlar, öğrencinin arkadaşları ile ilişkisi ve öğrencinin öğretmeni ile ilişkisi adı altında üç başlıkta incelenebilir.

Bireysel davranışlar: Derse hazırlıksız gelmek, dersle ilgilenmemek, derste söz almadan konuşmak, derste başka derslere çalışmak, derse geç gelmek, gerçek olmayan konuşmalar, başarısızlıkları için sürekli mazeret ileri sürmek, sınıfta gereksiz konuşmak, nezaket kurallarına uymamak, sıraları yazıp çizmek, argo konuşmak, kişisel temizliğine dikkat etmemek, kılık kıyafetine özen göstermemek, okul dışından istenmeyen alışkanlıkları sınıfa yansıtmak.

Arkadaşlarla ilişkiler: Arkadaşlarının başarısını kıskanmak, arkadaşlarını öğretmenine şikayet etmek, arkadaşlarına lakap takmak, arkadaşlarını küçük görmek, derste diğer arkadaşlarını rahatsız etmek, el şakası yapmak, başkalarının eşyalarını izinsiz almak, arkadaşları ile sağlıklı iletişim kuramamak.

Öğretmenle ilişkiler: Verilen görevi yapmamak, verilen ev ödevini yapmamak, öğretmenine karşı gelmek, öğretmenin ailesine şikayet etmek, sınıfta oturma biçiminin dikkat etmemek, öğretmenle sağlıklı iletişim kuramamak.

Yılmaz (2008) "Dersin Akışını Bozan İstenmeyen Davranışları Yönetme Stratejilerinin İncelenmesi" adlı araştırmasında, Sınıfta, öğretme-öğrenme sürecini kesintiye uğratan dolayısıyla dersin akışını bozan hatalı istenmeyen davranışları incelemiştir. Bu davranışlar, istenmeyen ya da arzu edilmeyen davranışlar olarak da etiketlenmektedir. Bunların yönetilmesiyle ilgili pek çok alternatif olmakla birlikte iki temel strateji vardır. Buna göre öncelik, istenmeyen davranışların oluşmasına fırsat vermeyen öğretim ortamlarının hazırlanmasıdır. Buna rağmen, sınıfta bu davranışlar hala ortaya çıkıyorsa, o zaman bu davranışlara müdahale edilerek durdurulması ve engellenmesi önerilmektedir. Bu bağlamda, istenmeyen davranışların yönetilmesiyle ilgili çeşitli yaklaşım biçimleri, modeller ve tepki yöntemleri geliştirilmiştir. Bunlar içerisinde, istenmeyen davranışlara karşı öğretmenlerin gösterdiği tepkiler söz konusu olduğunda, özellikle, öğrenme zamanından en az süreyi alan tepkiler ön plana çıkmaktadır.

Davranış problemleri sınıflarımızda oldukça sık karşılaşılan durumlardır. Öğretmenlerin sınıf ortamında yüz yüze oldukları iki çeşit davranış problemi bulunmaktadır. Uygun olmayan sınıf içi davranışlar ve kötü çalışma becerileri (Küçükahmet, 2003:290).

Davranış problemleri yalnız başına ortaya çıkmaz, sınıf içi davranış problemlerinin neler olduğu anlaşıldığında davranış problemlerinin oluşumu da belirlenmiş olur. Davranış problemleri ya öğretim ortamının düzenlenmesinde bireylerin birbirlerine verdiği tepkilerin ödüllendirilmesinden ya da uygun olmayan davranışların pekiştirilmesinden dolayı ortaya çıkar. Bunların düzeltilebilmesinde, sadece davranışı düzeltilmek istenen hedef öğrenciler değil aynı zamanda sınıfın geri kalan öğrencilerinin ve öğretmenin davranışları da dikkate alınmak zorundadır. Öğrenciler, ya doğru tepkilerin ne olduğunu öğrenmedikleri için ya da uygun olmayan davranışları, uygun olan davranışlarından daha fazla ödüllendirildiği için uygun olmayan davranışları gösterirler. Bu çeşit davranış problemleri öğretimi de etkiler. Eğitim alanında çalışan uzmanların bir grubunun görüşlerine göre, sınıfta gözlenen davranış problemleri öğrenciye değil, öğretmene aittir. Bu görüşü esas alırsak, başarısız olan öğrenci değil, uygun olan öğrenci davranışlarını geliştirmede başarısız olan öğretmendir. Bu konuda yurt dışında yapılmış olan araştırmalar: Özellikle son yılların, en önemli eğitim sorununun okullarda gözlenen problem davranış sayılarında artışlar olduğunu; Öğretmenlerin % 54 nün, öğrencide gözlenen davranış problemlerinin sınıftaki öğretimi aksattığını; İlköğretim çağındaki çocukların yaklaşık % 60 da en az bir davranış problemi gözlendiğini; Etkili bir sınıf ortamında düzenlenen davranış değiştirme programları sonucu, öğrencinin zamanının büyük bir kısmını öğrenme etkinliklerini kullanmaya harcadığını ve öğrenci başarısının arttığını göstermektedir (Akt. Ataman, 2003:293).

Charles (1996:3) istenmeyen öğrenci davranışını beş türe ayırır.

1. Saldırgan davranışlar Öğretmene ya da diğer öğrencilere karşı fiziksel ya da sözel saldırı,
2. Ahlaka aykırı davranışlar: Kopya çekme, yalan söyleme, hırsızlık,
3. Otoriteye meydan okuma: Reddetme, karşı çıkma, öğretmenin istediklerini yapmaktan kaçınma,

4. Dersi bölme: Yüksek sesle konuşma, bağırma, sınıf içinde dolaşma, komiklik yapma,

5. Sorumluluk almaktan kaçınma: Amaçsızca etrafta dolaşma, yerinden kalkma, verilen görevleri yapmama, işi savsaklama, işi oyalanarak yapma, uyuklama.

Evans, Evans ve Schmid (1989)' in sınıf içinde istenmeyen davranışlar olarak nitelendirdikleri davranışlar ise şöyledir (Akt: Burden, 1995,22).

- Ödevlere yalnız hatırlatıldıktan sonra başlama
- Ödevleri yapmama
- Ödevleri tamamlamada başarısızlık
- Yönergeleri takip etmeme
- Dikkatsiz ve yarım yamalak iş yapma
- Sırasında oturmama
- Diğerlerinin sözünü kesme
- Sırası gelmeden konuşma
- Yalan söyleme
- Kötü (küfürlü) konuşma
- Protesto eden yorumlar yapma
- Uygunsuz zamanlarda bağırma (ağlama)
- Yaşına uygun olmayan oyunlarla ilgilenme
- Diğerleriyle ilişki kurmada başarısızlık
- Aktivitelere katılmada başarısızlık
- Gruba kabul edilmeme
- Kolay vazgeçme
- Diğerleriyle paylaşımı reddetme
- Görünürde fiziksel bir neden olmaksızın hastalık iddia etme
- İşbirliğine karşı çıkma
- Sınıfta ve okulda düzensizlik
- Saldırganlık
- Eşyalara zarar verme
- Hırsızlık
- Kopya çekme.

Ataman, (2003:297) öğrencilerde uygun olmayan davranışların oluşmasını etkileyen etmenleri öğretmenden kaynaklanan nedenler ve öğrencilerden kaynaklanan etmenler olarak iki başlık altında toplamıştır.

Öğretmenden kaynaklanan nedenler:

- Öğretmen çocuğun davranışına uygun tepki vermiyorsa, tutarsız davranıyorsa, kavramları kullanırken kastettikleri net değilse öğrenci sınıfta nasıl davranacağını öğrenemeyecektir.
- Öğretmen doğru davranışı ödüllendirmiyorsa, öğrenci sadece uygun olmayan davranışları gösterdiğinde ya eleştiriliyorsa, kötü not veriliyorsa ya da azarlanıyorsa istenmeyen davranışın pekişmesine neden olacaktır. Bu nedenle istenmeyen davranışları değil istenen davranışları görmeye başlamak, her zaman olumlu davranışları takdir etmek önemli bir adımdır.
- Öğretmenin istedikleri ya da beklentileri öğrencinin yeteneklerine uygun değilse, öğrenciye yönelik öğretmen beklentileri çok yüksekse, öğrenci baskı altında kaldığını hissedecek ve bunun doğal bir sonucu olarak oldukça fazla başarısızlık yaşayabilecektir. Tam tersi çok düşük beklenti düzeyi de öğrencide derslerden sıkılma, ödev yapmama ve huzursuzluk davranışları gözlenmesine neden olabilecektir. Beklenti düzeyi öğrencinin hızına uygun olmalıdır.
- Öğretmen öğrencilerin bireyselliklerine yeteri kadar hoşgörülü davranmıyorsa, öğrenciler duygu ve düşüncelerini dile getiremiyorsa, birbirlerine benzer tepkilerde bulunmaları isteniyorsa, farklılıklarına gerekli saygı gösterilmiyorsa, ödüllendirilmiyorlarsa uygun olmayan davranışlar sergileyebilirler.
- Öğretmen öğrencilerine istenilen davranışlar için model olmuyorsa, öğrencilerin kendi davranışlarını taklit edip etmediğini, model alıp almadığını, davranışlarını gözlemleyerek belirlemiyorsa kendi davranışlarını gözden geçirmesi gerekmektedir.
- Öğretmen eğer sınıftaki uygun olmayan davranışları genellikle ceza ile kontrol ediyorsa, sınıf içinde olan olay ve kişilere çok çabuk duygusal tepkiler veriyorsa, kolayca kızıp bağıryorsa öğretmenlerin bu tutumları doğal olarak çocukların davranışlarına yansır.

Öğrencilerden kaynaklanan etmenler:

Öğrenci öğretmenine aşırı biçimde bağımlıysa, sınıf içinde sürekli öğretmenine danışarak çalışıyorsa, sürekli öğretmenin ilgisini çekmeye çalışıyorsa,

dikkatini yöneltmede ve yoğunlaştırmada güçlük çekiyorsa, başarısız olduğunda çabuk mutsuz oluyorsa, özsaygısı ve özgüveni az ise, çalışmalarında savruk ve dağınıksa, diğer arkadaşlarını çalışırken rahatsız ediyorsa, kişisel öz bakım ve temizlik alışkanlıklarını yeteri kadar geliştirmemişse, içine kapanık ve az konuşkan biriye, saldırgan tutum içinde ise, kendini okuluna motive edemiyorsa, böyle sınıf ortamında uygun olmayan davranışların gözlenme olasılığı yüksektir.

Yine Ataman'a göre: sınıf ortamında uygun olmayan davranışın kontrolü ve değiştirilmesi için; Uygun olmayan ve düzeltilmesi gereken davranışlara ilişkin verilerin toplanması ilk basamaktır (2003, 299).

Sınıftaki tüm öğrenciler uygun olan davranışları gösteremez. Öğretmenlerin etkili sınıf yönetimi becerilerine sahip olmaları uygun olmayan öğrenci davranışlarını engeller. Öğretmenin başta gelen görevlerinden birisi uygun davranışları pekiştirmesidir. Etkili olabilmek için pekiştirecin uygun olan davranış ortaya çıktıktan hemen sonra, genellikle ilk tepki çıkınca hemen verilmesi, sonraki pekiştireçlerin de değişen oranda ya da aralıkta verilmesi uygun olur. Farklı zamanlarda farklı pekiştireçler kullanılabilir. Bunlar sosyal pekiştireçler (olumlu davranışın fark edilmesi, takdir edilmesi), etkinlik pekiştirme (yapılış nedenini açıklayarak etkinliklere, sinemaya, tiyatroya götürme), maddi pekiştireçler (oyuncak, sertifika aileye gönderilen küçük notlar, yiyecek, yıldız, sayı, gibi sembollerle pekiştirme), olumsuz pekiştireçler (istenmeyen davranış sırasında ortaya koyulan karşıt davranışın, istenilen davranış oluştuğunda sona erdirilmesi) gibi pekiştireçlerle desteklenmelidir. Pekiştireçler bir süre sonra yerini sosyal pekiştireçlere bırakmalıdır (Ataman, 2003:306-307).

Öğrencilerin büyük bir bölümü belirli ortamda kendilerinden nasıl davranmalarının istendiğinin farkında olmayabilirler. Ancak ortalama üstü yeteneğe sahip olan çocuklar çevreden aldıkları sözel, sözel olmayan ipuçlarını kestirebilmekte davranış problemleri olanlar genellikle bunları yorumlayamamaktadırlar. Bu ipuçlarını yorumlayabilmeleri içinde beden dili sözel ve sözel olmayan iletişim konusunda bilgilenmeleri, eğitilmeleri gerekmektedir (Ataman, 2003:303).

Davranışın dolaylı olarak ölçülmesinde ise tarama amacıyla, değerlendirme ölçeği oluşturulması, öğrencinin yeterliliğinin belirlenmesi daha sonra gözlem yolu ile ölçümleme yapılması şeklinde olması gerekir. Öğretmen

öğrencilerin uygun olan davranışları artırabilmeleri, yeni davranışlar öğrenebilmeleri için davranışları denetlemeye ve çalışma becerilerini geliştirmeye yönelik stratejiler geliştirebilir. Öğrencilerin bireysel performansına yönelik verilere dayalı olarak yapılan müdahaleler en etkili stratejidir. Bu yöntemle: sınıf içi davranışları geliştirme ve denetleme sürecinde beklenen öğrenci davranışlarının tanımlanması, öğrencinin beklenen davranışı göstermedeki performansının yeterli olup olmadığının analizi ve gerekli müdahalelerin uygulanması aşamaları uygulanmalıdır (Ataman, 2003:304).

İstenen davranışları çoğaltmak yoluyla istenmeyeni azaltmak, istenmeyenlerle uğraşmaktan daha az tepki, daha çok destek görür (Akt: Başar, 2003:147).

Başar'a göre:(2003:151) Çocuğun olumsuz sözlerle etiketlenmesi, “ ben nasıl olsa böyleyim” diye düşünmesine ve haklı olduğunu kabul etmesine neden olabilir. Öğrencinin gruba ve başka insanlara karşı görevi olduğunu söyleyerek çocuğun bu konuya inandırılması da bir yöntemdir.

İstenmeyen davranışın önlenmesi yeterli değildir. İstenen davranışın yerleşinceye kadar üzerinde durularak güçlendirilmesi ve kolaylaştırılması gerekir. İstenen davranışların gösterilmesini ve yerleşmesini sağlamanın yolları olarak, övgü ve ödülle destekleme (olumlu pekiştirme), övgü ve ödülü kaldırma (ara verme), istenmeyen bir sonuca son verme (ceza) önerilmektedir (Akt:Başar, 2003:152).

Korkmaz, (2002:179) istenmeyen davranışların önlenmesine yönelik yaklaşımları 3 grupta incelemektedir. Bunlar; insancı yaklaşım, pazarlık yaklaşımı ve davranışların düzeltilmesi yaklaşımıdır.

Yine Korkmaz, öğretmenin, istenmeyen davranışları önlemek için uygulayabileceği stratejileri şu başlıklar altında sıralamıştır: Göz teması, genel sözlü uyarı, soru sorma, uyarma, doğru davranışı gösterme, umursamama ve fiziksel müdahale etme(183).

İstenmeyen davranışlarla başa çıkmak sınıf disiplini sağlar. Ergün'e göre, (1997) Amerika'da sınıf disiplinini sağlama konusunda bir takım modeller geliştirilmiş bulunmaktadır. Bunlardan en yaygın olarak kullanılanları şunlardır:

- Redl-Wattenberg Modeli: 1950'li yılların başında Fritz Redl ve William Wattenberg tarafından geliştirilmiştir. Bu bilim adamları tamamen grup davranışlarını incelemişler, bunların ferdi davranışlardan farkları ve sınıfın da bir grup olması dolayısıyla, öğretmenin istenmeyen grup davranışlarını nasıl

önleyecekleri hakkında teknikler geliştirmişlerdir. Bunlar öğrencinin kendini kontrol etmesi, bu safha geçildiyse öğretmenin durumu kontrol altına alması, davranışın sonucunun ne olabileceğini açıklaması, ödül ve ceza uygulama gibi tekniklerdir.

- Yeni Skinnerci Model: B.F. Skinner, öğrenme psikolojisinde klasik uyaran-tepki davranışçılığı yerine "tepki-uyaran" teorisini (operant şartlanma) geliştirdi. Bu temel üzerine, Yeni Skinnerciler "davranış değiştirme" (behavior modification) geliştirdiler. Burada cezalandırma yerine birçok pekiştiriciler (reinforcement) kullandılar. Önce öğrencinin yanlış davranışları analiz edilir ve ona göre bir davranış değiştirme tekniği geliştirilir.
- Kounin Modeli: Jacob Kounin, öğrencinin davranış ve öğrenmesini mükemmelleştirmek için öğretmenlerin ne yapması gerektiği üzerinde durdu. Onun geliştirdiği modelde, öğretmen uyarıları ve azarları dalga dalga sınıftaki diğer çocuklara da yayılacak ve sınıf disiplini sağlanacaktı.
- Ginott Modeli: Haim Ginott, sınıf disiplininin sağlanması için, öğrencilerle uyumlu bir iletişim içine girmenin şart olduğunu söylüyor. Bu insanî, güvenli ve verimli iletişim sağlanırsa, hem disiplin olayı olmaz hem de öğrenme daha mükemmel olur.
- Dreikurs Modeli: Rudolf Dreikurs, sınıftaki disiplinsizliğin nedenleri üzerinde durdu. Sınıftaki gruba ait olan ve orada değerli bulunduğu inanan öğrencilerde disiplinsizlik olayları azalmaktadır. Sınıfta hatalı konmuş eğitim hedefleri de disiplinsizliğe neden olmaktadır. Eğer bütün öğrencilerin ulaşabileceği doğru hedefler konur ve demokratik öğretim ortamı yaratılırsa, sınıf disiplini sağlamak zor olmayacaktır.
- Canter Modeli: Lee Canter ve Marlene Canter'in modelleri otoriter disiplin olarak görülmektedir. Sınıfta öğretmen ve öğrenci hakları ve bunların sınırları vardır. Bu sınırları koyup ayarlayan öğretmendir (sert yönetici). Daha sonra sınıf kurallarının konulmasında öğrenci ihtiyaçlarının göz önünde tutulması ve onlarla konuşma yapılması ilkeleri de kabul edilmiştir.
- Jones Modeli: Diğer eğitimciler sınıfta disiplin sağlamak için sözel iletişim üzerinde dururlarken, Fredric H. Jones, sözel olmayan iletişim üzerinde durmuştur. Bu iletişim öğretmenin beden dili, yüz ifadeleri, jestleri, göz bağlantıları gibi yönleridir. Öğrenci bir noktada takıldığında öğretmenin onun kendini kontrol etmesine yardım etmesi de disiplin sağlamada önemli bir araç olacaktır.

- Glasser Modeli: William Glasser'in modeli, öğrencilerin sınıfta ve diğer yerlerdeki hatalarında başarılı olabilmeleri için, onların iyi davranışlar seçmelerine yardımcı olmaya dayanmaktadır. Okul, öğrencinin temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir eğitim düzenleyip onları tatmin etmelidir. Sınıftaki öğretimin kalitesi, disipline de olumlu olarak yansiyacaktır.
- Gordon Modeli: Thomas Gordon, kendine güvenen, kendini kontrol eden, sorumlu ve işbirliğine hazır öğrencileri yetiştirmek için öğretmenlerin ve anne-babaların neler yapması gerektiğini araştırmıştır. Cezalandırıcı davranışlar çocukları anti sosyal ve yıkıcı davranışlara sürüklemektedir. Gerçekten etkili disiplini her çocuğun içinde yaratmalıdır. Öğretmenler, çocukların kendi kendilerini kontrol eden, olumlu kararlar alan kişiler şekline gelmesine yardım etmelidirler”.
- Curwin ve Mendler Modeli: Richard Curwin ve Allen Mendler tarafından geliştirilmiştir. Bu araştırmacıların sınıf disiplini sağlama modeli, öğrenciye daha fazla değer ve ümit vermeye dayanmaktadır. Özellikle iyice kötü davranışlar içine düşmüş, öğretimi bozan, öğrenmeyi engelleyen ("ümitsiz vaka") çocuklarda bu model daha uygun gelmektedir. Bunlara güven vermeli, motive etmeli, başarıları garanti edilmeli ve sorumluluk vermelidir (egitim.aku.edu.tr).

İstenmeyen davranışlarla başa çıkmak, sınıf yönetiminin önemli boyutlarından biridir (Clarizio,1971; Lewis, 1999; Covalskie, 1993). Bunun nedeni, istenmeyen davranışların, yönetim ve disipline duyulan gereksinimi arttırması, (Atıcı, 2003), ve eğitimcilerin her gün öğrencilerin sorun davranışlarıyla mücadele etmek durumunda kalmasıdır (Arwood, Morrow, Lane ve Jolvette, 2005). İstenmeyen öğrenci davranışları ile sık karşılaşılan sınıflarda, sınıf düzeni de sık sık bozulur ve öğretmenler zamanlarının çoğunu öğretmenlik görevlerinden çok, bu davranışları kontrol etmek için harcamak zorunda kalırlar. Bu konuyla ilgili yapılan araştırmalar, öğretmenlerin sınıf yönetiminde yaşadıkları sorunların, çoğunlukla istenmeyen davranışlarla baş etme ile ilgili olduğu (Zuckerman, 2000; Curwin ve Mendler, 1988; Glickman ve Tamashiro, 1980) ve öğretmenlerin istenmeyen davranışların yönetimine, akademik davranışların yönetiminden daha fazla zaman ayırdığı sonuçlarını elde ederek, bu görüşü desteklemektedirler (Merrett, ve Wheldall, 1984,1988; Rosen, Taylor, O' Leary ve Sanderson; 1990; Özyürek, 1996). Öğretmenlerin, bu uğraşta kendilerini genellikle yetersiz hissettikleri (Glickman ve Tamashiro, 1980), istenmeyen davranışları yönetme konusunda aldıkları eğitimi yetersiz buldukları (Merrett, ve Wheldall, 1993), sınıf düzeninin aksamasından,

çocukların kendilerini engellemesinden endişe duydukları ve stres yaşadıkları da benzer araştırmaların sonuçlarındandır (Glickman ve Tamashiro, 1980; NEA, 1987; Aksu, 1999; Kara, 2000; Mc Nmara ve Moreton, 1995; Clarizio,1971; Lewis, 1999; Steed, 1985, Akt: Greenlee ve Ogletree, 1993). (Akt: Sadık, 2006:31).

Günden (1979), istenmeyen bir davranış gösteren öğrenciye karşı, öğretmenlerin dikkat etmesi gereken noktaları ise şöyle açıklamaktadır (Akt: Civelek, 2001: 13).

- Öğrenci arkadaşlarının önünde cezalandırılmamalıdır.
- Öğrenci, cezanın verileceği ana kadar arkadaşlarından uzak tutulmalıdır.
- Öğrenci özür dilemeye zorlanmamalıdır.
- Problem ortadan kalktıktan sonra üzerinde durulmamalıdır.
- Küçük olaylar büyütülmemelidir.
- Öğretmen, istenmeyen davranış sona erinceye kadar kararlılığını göstermelidir
- Öğrenciyi sınıftan atmak, okuldan uzaklaştırmak öğretmenin yetkisinde olmadığı için bu yola başvurmamalıdır

1.5. Sınıfta İstenmeyen Öğrenci Davranışlarını Önlemeye Dönük Disiplin Modeline Bir Örnek: Dreikurs Modeli.

Problem çözme süreci her ne kadar tek ve homojen bir süreç olarak değerlendiriliyorsa da aslında bu sürece farklı etkinliklerin bir bütünü de denebilir. Yaşam koşullarının farklılığı sınıfta farklı problemlerle karşılaşılmasını beraberinde getirir. Öğretmenler problemleri soğukkanlı olarak karşılırsa, azim ve cesaretle, bilimsel metotlar kullanarak onları çözmeye çalışırsa problemin içinde boğulmaz ve etkili çözümler bulur.

Yukarıda belirtildiği üzere, sınıfta istenmeyen öğrenci davranışlarını önlemeye dönük disiplin modellerinden birisi de Dreikurs Modelidir.

Dreikurs'a (1982) göre; öğrencilerin karşılamak istedikleri bazı temel gereksinimleri vardır. Öğretmenin sınıf içi süreçlerde bunları dikkate alması gerekir. İstenmeyen davranışlar, tanınmak, dikkat çekmek, güç aramak, intikam almak ve yetersizlik göstermek gibi hedeflere ulaşmak için yapılan girişimler olarak görülmelidir. Öğretmen, bunları fark etmeli ve bunlarla baş edebilmelidir. Bazı insanlar, disiplin sağlamayı, çatışma veya davranış bozukluğu karşısında cezalandırma olarak düşünebilir. Çocuklar ise, genelde disiplini, yetişkinlerin

koyduğu, kurallarını anlamadıkları karmaşık bir oyun olarak algılar. Dreikurs, otokratik, serbest bırakıcı ve demokratik olmak üzere üç tip öğretmen modeli olduğunu öne sürmektedir: Bu öğretmenlerin özellikleri ise şunlardır:

a) *Otokratik öğretmen: Otokratik öğretmenler, genellikle sınıfa takım elbise ve kravatlı girer, etrafa soğukça bakar ve öğrencileri selamlamadan derse başlar. Soru sormaya cesaret eden öğrenciyle dalga geçer. Bu gibi öğretmenler, sınıf kontrolünün kendi elinde olduğu hissini vermeye çalışır. Bu durum ise istenmeyen davranışların oluşmasına neden olur. Öğrenciler, otorite figürünü reddetme eğilimi gösterir. Kendilerine insan gibi davranılmasını ister ve demokratik atmosfer ararlar.*

b) *Serbest bırakıcı öğretmen: Serbest bırakıcı öğretmenler, sınıfa girer girmez gülümser. Sınıfta dolaşan öğrencilere hiç aldırış etmezler. Bu gibi öğretmenler etkisizdir. Bu ortamda yaşayan öğrenciler, toplum içinde kurallara uyma gereğini ve kuralları çiğnemenin bir sonucu olduğunu öğrenemezler. Ne zaman, ne isterlerse yapabileceklerine inanırlar.*

c) *Demokratik öğretmen: Demokratik öğretmenler, sınıfa girer girmez öğrencileri selamlar, herkesin oturmasını ister ve herkesin dikkati toplanuncaya kadar bekler. Arkada dolaşan öğrencilere, kendilerini gördüğünü belirten sinyaller gönderir. Kuralları belirlerken öğrenci görüşlerini alır, öğrencilerin istenmeyen davranış sergilediklerinde sonuçlarına katlanacaklarını belirtir (Pala, 2005).*

Yukarıdaki özellikleri taşıyan öğretmenlerin karşılaştıkları problem davranışlara etkili çözümler bulması aslında hiç de zor değildir. Çünkü sınıfta problem çözme aşamalarını gerçekleştiren yine öğretmenlerdir. Dreikurs'a göre; "Çocuğu doğru yetiştirmenin yolu yetişkin insana doğru davranmanın yoluyla aynıdır". Öğretmenler öğrencilere, başarılı bir yaşam için ihtiyaç duyacakları becerileri okulda öğrenme şansını verebilirler. Öğrenciler başarısız olduklarında küçük düşme yerine güvenli bir ortamda hatalarıyla öğrenme fırsatını yakalayıp öğrenebilirler. Böylece güçlendiklerini hissedecekleri, yarış yerine işbirliğini öğrenebilecekleri, öğretmen ve öğrencilerin çözümler üzerinde ortak çalışabileceği bir sınıf ortamı yaratılır. Öğrencinin yetersiz olduğunu düşünmesi ve hevesinin kırılması duygusu eğitim ortamına sokulmayacağından, yaşam ve öğrenme için coşku ve heyecanla birbirlerine zemin hazırlayan öğretmen ve öğrenci ilişkisi oluşturulur.

1.6.Öğretmenlerde Bulunması Gereken Etkili Sınıf Yönetimi Becerileri.

Büyükkaragöz ve Çivi'ye (1996:22-23) göre; “Öğretim sürecinde sınıf içi öğretim ortamında ve dolayısıyla bu ortamın sağlanmasında öğretmenin üstlendiği rol gereği, öğretmenin öğreteceği konu ile ilgili yeterli alan bilgisine sahip olmasının yanında, belirlenmiş olan program amaçlarını dikkate alma, öğretimi planlama, öğrenciyi tanıyabilme, öğrencinin öğrenme problemlerini belirleme, öğrenciye daha kolay nasıl öğrenebileceği konusunda destek sağlama, pekiştirme, motivasyon ve güdü sağlama, yetenekleri değerlendirme, zeka türlerini, öğrenme stillerini belirleme, tekrar öğretim gibi etkili öğretim yönetimi sağlamaya yönelik pek çok becerilere sahip olması gerekir. Bu beceriler öğrencileri öğrenmeye yönlendiren veya yönlendirmeye yetecek minimum becerilerdir. Bu beceriler: İletişim, Yeterli İçerik Bilgisi ve İfade Düzenliliği, Dikkat Çekme, Geri Bildirim, Kontrol Altına Alma, Tekrar Gözden Geçirme ve Özetleme, Soru Sorma, Öğretim Etkinliklerinin Planlanması ve Uygulanması, Zamanın Etkili Kullanımı, Eğitimde Araç- Gereç Kullanımıdır (Akt: Korkmaz, 2007).

Öğrenmeyi kolaylaştıran ve öğrencilere olumlu öğrenme ortamı oluşturan öğretmen tutumları üç grupta toplanabilir. Bunlar; kendisi olma, ödüllendirme ve kabullenme, inanma ve duygulara katılarak anlamadır (Kaya, 2002:55-59).

Öğretmenin sınıfı olumlu öğrenme ortamı haline getirme çabaları kendisine de yarar sağlar. Bir yandan kendi potansiyellerini kullanıp geliştirirken, bir yandan da öğrencilerin özyönetim ve özsayıgılarının gelişmesine katkıda bulunarak onları daha sonraki yaşantılarına hazırlarlar. Öğrencilerin kendilerine yeten, yaratıcı, eleştirel düşünen topluma yararlı ve mutlu bireyler olarak yetişmeleri, öğretmenlerin sınıf yönetimindeki yetkinlikleri ile ilişkilidir.

Öğretim yöntem ve tekniklerinin etkili kullanılması, öğrencilerin mutlu ve başarılı bireyler olmaları için, bir takım özelliklerini ve becerilerini geliştirmelerine yardım eder. Nelsen vd.(2000) göre bu becerilerden bazıları: Kendilerine ve Başkalarına Saygı, Özgüven, Özdisiplin, Kendi Değerinin Farkında Olma, Risk Alma Yeteneği, Mutluluk, Mizah Duygusu, Motivasyon, Merhamet, Sorumluluk, Karar Verme Becerileri, İletişim Becerileri, Problem Çözme Becerileri vb.

özelliklerdir. Bu özellikler ve beceriler türkçe, matematik ve tüm diğer derslerden daha önemlidir. Bu nedenle öğretmenler; derslerde düzenli sınıf toplantıları yaparak, nefes tekniklerini kullanarak ve problem çözme tekniğini uygulayarak öğrencilerin bu özellik ve becerilerini geliştirebilirler. Bu yöntemleri kullanarak karşılaştıkları problem durumları azaltabilirler.

Yine Nelsen vd. göre: Öğrencilerin sosyal, akademik ve yaşam becerilerinin gelişmesi için aşağıda bulunan yedi kavrama dikkat edilmelidir.

1. Kişisel kapasiteleri algılama: “Yapabilirim.”
2. Birincil ilişkilerde önemi algılama: “..... konusunda anlamlı katkıda bulunurum ve bana gerçekten ihtiyaç duyuluyor.”
3. Yaşam üzerinde kişisel etkileme gücünü algılama: “Bana olacakları etkileyebilirim.”
4. Kişisel beceriler: Kişisel duyguları anlama kabiliyeti, otodisiplin- otokontrolü geliştirme anlayışını kullanma ve tecrübe ile öğrenme.
5. Kişilerarası beceriler: Dinleyerek, iletişim kurarak, işbirliği yaparak, müzakere ederek, paylaşarak ve empati kurarak başkaları ile çalışma kabiliyeti.
6. Etkili beceriler: Gündelik hayatın sonuçlarına, sınırlarına sorumlulukla uyma, esneklikle ve bütünleşmeyle cevap verme kabiliyeti.
7. Yargılama becerileri: Uygun değerlere göre durumları, olayları değerlendirme ve akli geliştirme kabiliyeti.

Bu yedi önemli algı ve beceri geliştirme konularında zayıf kalan öğrenciler gençliğin karşılaştığı ilaç kullanımı, intihar, suçluluk duygusu, çeteye katılma gibi ciddi problemlerle yüz yüze kalır (Nelsen vd. 2000:16-17).

1.7.Problem

Bir kimsenin istenilen bir amaca varmak maksadıyla topladığı mevcut güçlerinin karşısına dikilen engele problem denir. Bir kimse ne zaman belli bir amaç veya anlayışa erişmek için çaba harcarken bazı engellerle karşılaşılıyor ise onun için bir problem var demektir. Adair (2000) problemi “problem sizin önünüze atılmış sizi engelleyen bir durumdur” biçiminde tanımlamaktadır. Heddens ve Speer (1997) problemin genellikle ilkokul matematik ders kitaplarındaki, konu sonlarında verilen dört işleme dayalı matematik problemleri şeklinde tanımlandığını, ancak problem

kavramının daha geniş bir anlama sahip olduğunu ve matematik ilgisi olmasının şart olmadığını açıklamışlardır (Akt. Kalaycı, 2001: 8,9).

Stevens problemi (1998) bir ortamdan veya durumdan daha çok tercih edilen bir başka ortam veya duruma geçiş esnasında önümüze çıkan engeller, zorluklar olarak tanımlarken, problem çözmeyi ise birtakım koşulları, tercih edilen başka bir duruma dönüştürme sürecidir diye tanımlamıştır. Kneeland'a göre problem çözmeye ise; (2001) "bir şeyin olması gereken durumuyla mevcut durumu arasındaki farkıdır" diye betimlemiştir. Her iki araştırmacının da betimlemesi birbirine koşuttur.

Lumsdaine ve Lumsdaine (1995: 15) 'e göre problem, öğrencinin bulması için verilen, eksik bir noktanın tamamlanması gereken bir ödev değildir. Problem, bazı değişikliklerle daha iyi ve farklı olabilecek her şeydir. Bir problemin iki özelliği vardır: Problem bir zorluk içerebilir veya bir fırsat ifade edebilir. Her iki özellik bir problemde bulunabileceği gibi, sadece bir tanesi de yer alabilir. Problemler genellikle belirsizlik, doğruluk ve gerçekliğinden emin olunmayan durumlardan, güçlük içeren sorunlar ve ilişkilerden oluşur. Bir diğer anlamıyla problem; gerginlik, dengesizlik, uyumsuzluk, belirsizlik durumudur. Onları problem durumuna getiren de bu özellikleridir (Akt. Kalaycı,2001:8).

Tanımlardan da anlaşılacağı gibi; problem kavramı, günlük yaşamda sıkça karşımıza çıkar. Sosyal ilişkilerde karşılaşılan güçlükler, sıkıntılar ve sorunlar bu kavram ile ifade edilir. Ayrıca eğitimde matematik, fizik ve kimya gibi alanlarda sonuca rakamsal olarak ulaşmak için kullanılan bir kavramdır.

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliği, karşılaştığı problemleri akıl, bilgi ve tecrübelerini kullanarak kendi yaklaşımıyla çözebilmesidir. Günlük yaşamda hemen her konuda karşılaşılan problemlerin üstesinden gelmek bireyin karşılaştığı sorunla başa çıkabilme yeteneğiyle doğru orantılıdır.

Problemler yapı olarak iki kısma ayrılır:

1. İyi Yapılandırılmış Problemler: Bu tür problemlerin genellikle tek bir doğru cevabı vardır ve belli stratejiler bu doğru cevabı bulmayı sağlar. Örnek matematik problemleri, fizik ve kimya deneyleri ve bulmacalar (Kalaycı, 2001:10).
2. İyi Yapılandırılmamış Problemler: Tek bir doğru cevabının olmadığı, günlük yaşamda karşılaşılan problemleri kapsayan problem türüdür. Bu konuda özellikle Kohlberg'in yapmış olduğu çalışmalar dikkat çekmektedir (Senemoğlu, 2001:70).

Yukarıda belirtilen açıklamalardan yola çıkarak; problemin tanımında genellikle birbirlerine paralel görüşlerin yansıtıldığını söyleyebiliriz. Problem tanımlarının hepsinin ortak noktası, problemin bireyin önündeki engel ve giderilmek, aşılacak istenen bir güçlük olmasıdır. Bu engel her problemde duruma, yere ve zamana göre değişmektedir. Bireyin bu engeli ortadan kaldırması beklenir. Problem mevcut durumu, problem çözme ise olması gereken durumu belirtir.

1.8. Problem Çözme

İnsan beyni üretici yeteneğini kazanabilmek için değişik alanlara uygulanabilen yöntem gereksinim duyar. Bilimsel düşünmeye yönelik tutum ve beceriler, bilimsel yöntem süreciyle kazandırılır. Bilimsel yöntem ise problem çözme yöntemiyle eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Kalaycı, 2001: 2).

Gagne ve Skinner (1964; 1974) gibi araştırmacılar problem çözme sürecinde en önemli değişken olarak bireyin geçmişini inceleme eğiliminde görülürlerken, diğer araştırmacılar, örneğin; Kohler ve Maier (1925, 1970) gibi, problemlerin çözümünde en önemli unsurun bireyin karşı karşıya kaldığı durumu algılama biçimi olduğunu savunmuşlardır (Heppner, 1978:366).

Lee ve diğerleri (2000) bilgi ve yetilerin amaca ulaşmak için kullanılmasını problem çözme süreci olarak açıklamaktadır. Problem çözme süreci öğrencilerden problemle ilgili bilgileri ve becerileri işe koşmayı, plan yapmalarını, bu planları en uygun şekilde uygulamalarını, problemi en iyi çözen cevabı bulmalarını ve bunu uygulamayı beklemektedir. Problem çözme öğretimi yaklaşımı; yüksek seviyeli düşünmeyi gerektirmektedir. Bunlar konu ile ilgili bağlantılı soruların sorulması, araştırma, keşfetme, sonuçların tahmin edilmesi, hipotezlerin formüle edilmesi, deney yapma, verilerin toplanması ve değerlendirme, sonuçların çıkarılması, diğer kişilerin fikirlerinin değerlendirilmesi, alternatif açıklamaların araştırılması süreci problem çözümede becerinin gerekliliğini ifade eder (Akt: Aksoy, 2003: 90). Anderson, öncelikle bilişsel işlemler üzerinde odaklaşarak, problem çözme sürecini bilişsel işlemleri sırayla bir hedefe yönlendirmek olarak tanımlamıştır. (Anderson, 1980:119).

Problem çözüme, yalnızca birey bazı düzeylerde tepki vermesi gerektiğini algıladığı zaman başlayabilir. Ayrıca bireyin bir hedefinin olması gerekir ki, böylece elde etmek istediği hedefe ulaşma yollarını bulmak için çaba sarf etsin (Taylan, 1990: 4).

Kabadayı, (1992: 32-33) problem çözüme sürecinin hem zihinsel bir faaliyet ya da beceri hem de eğitimde teknik ya da yöntem olduğunu belirtmiş ve problem çözüme sürecinin eğitimde alabileceği boyutları değerlendirmiştir. Ona göre problem çözüme; Bilişsel bir özellik ya da davranış, duyuşsal özellik, bir yöntem bir yaşantıdır.

Kalaycı'ya (2001: 41) göre; bu tekniklerin öğretilmesiyle; Bilimsel düşünme becerisi kazanma, sorumluluk duygusu kazanma, işbirliği ile çalışabilme becerisi kazanma, iletişim becerisi kazanma, zamanı yönetme becerisi kazanma, dikkati geliştirme, gerçek dünya ile okul yaşamını karşılaştırma, veri toplama becerisi kazanma, verileri düzeyine uygun olarak analiz edebilme, kestirimde bulunabilme, bilgileri görselleştirebilme, rapor hazırlama becerisi kazanma, topluluk önünde sunu yapabilme becerisi kazanma, değerlendirme yapabilme becerisi kazanma hedeflerine ulaşılabilir.

Sorun çözüme yöntemi ile öğretim yapmak öğretmenin başarı derecesi ile doğru orantılıdır. Öğretmenin ders kitaplarını merkez alma ya da sorun çözüme yaklaşımı ile öğretim yapması, ikilem olarak karşısına çıkmaktadır. Bu karşıtlık ya da zıtlıkları uzlaştıracak olan öğretmendir (Sungur, 2001:206). Öğretmenin karşılaştığı problemin çözümü için önemli unsur karşı karşıya kaldığı durumu algılama biçimidir. Bu algılama biçimi sonucunda bulacağı çözümler sonuca ulaşmasını kolaylaştırır veya zorlaştırır.

Yukarıda belirtilen açıklamalardan da anlaşılacağı gibi; problemin tanımında olduğu gibi problem çözümenin tanımında da otoritelerin birbirlerine paralel görüşler yansıttığını söyleyebiliriz. Problem çözüme yöntemi bilimsel yöntemle eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Problem çözüme tanımlarında ortak nokta, problem çözüme, bir hedefe ulaşırken araya giren zorlukların çözümünü bulma sürecidir.

Problem çözüme yöntemi bilimsel yöntemle eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Barth (1997) ve Hicks (1994)'in önerdiği problem çözüme aşamaları altı adımlıdır. Bogo and Kelly (2000) problem çözüme basamaklarını beş kategoride toplarken, Arenofsky (2001) problem çözüme modelini üç aşamada vermiştir. Buna karşılık Bingham (1998)'in önerdiği problem çözüme basamakları sekiz adımlıdır. Problem

çözme yöntemini yansıtıcı düşünme teorisinde ortaya koyduğu ilkeler doğrultusunda geliştiren John Dewey'in problem çözme modeli ise dört adımdan oluşmaktadır (Aktaran: Aksoy 2003:96).

Lumsdaine and Lumsdaine; değişik bilim dallarında uygulanabilir olan yöntemlerden söz etmiştir. Bu yöntemlerin hepsi de mevcut bir problemi çözmeye ve en iyi çözümü bulmaya odaklanmıştır.

1. “Bir takım yaklaşımı kullanmak
2. Problemi belirleme, problemi tanımlamak
3. Acil durumları tespit etmek
4. Temel sebepleri bulmak
5. Düzeltici etkinlikleri test etme ve en iyi hareket
6. Planı uygulamak
7. Problemin tekrarlanmasını engellemek
8. Takımı kutlamak. Çözümü uygulama ve takip etmek” (Lumsdaine and Lumsdaine,1995: 16).

Aksoy'a göre; (2003) Öğretim yöntemi olarak kullanılan problem çözme sürecinde; problemlerle bir durumla başa çıkma yolları, sınıftaki uygulamalarla ve derslerdeki konular aracılığıyla etkinliklerde adım adım verilir. Aslında günlük yaşamda karşılaştığımız problem çözme süreci de öğretimdeki problem çözme sürecine benzer.

Okullarda karşılaşılan davranış problemlerine karşı öğretmen yaklaşımları problem çözme yöntemine uygun olursa, öğrenciler problem çözme yöntemini uygulama içinde yaşayarak öğrenmiş olurlar. Problem çözme yöntemi ile öğretim yaklaşımı, bilimsel araştırma metodlarını işaret etmektedir. Öğrencilerle iyi bir diyalog kurularak yarını daha dinamik yapılandırmalarını sağlayacak bilgilerle donatmak yeni bir biçimlenme eğitimi ile mümkün olabilir. Bu eğitimin içinde problem çözme yöntemi ile ilgili bilgilerin verilmesi, bu bilgilerin tartışılması ve uygulanması öğretmenlere sınıf yönetimine de ışık tutabilir. Öğrenciler problem çözme yöntemini öğrenerek, okul yaşamı dışında başka problemlerle karşılaştıklarında yeni durumla baş edebilme becerisini kazanmaktadırlar.

Nelsen vd. (2000) problemi çözmek, sınıfta öğrencilere çözüm bulmak için, 4 altın kuralın öğretilmesini ve sınıfta herkesin okuyabileceği bir yere dört Problem Çözme Aşamaları'nın asılmasını tavsiye eder. Böylece öğrenciler kendi problemlerini

sınıf ile paylaşmaya gerek duymadan kendileri de çözebilirler (2000:173). Dört Altın Kural:

1. “Problemlerle doğrudan ilgili olmak.
2. Öğretmen ve öğrencilerin birbirlerine saygılı bir tavır sergilemeleri.
3. Mantıklı çözümler bulunması.
4. Sonucun net bir şekilde açıklanmasıdır.”

Yine Nelson vd. (2000:173) göre; problem çözmenin dört aşamada gerçekleştirilir.

1. “Görmezden gelmek.
2. Tepki vermek yerine oradan yürüyerek uzaklaşmak.
3. Sakinleşmek için iyi bir zamanı beklemek.
4. Konuyla ilgili olan herkesle saygılı bir şekilde konuşmak.
5. Kazan-kazan çözümü üzerinde anlaşmak. Beyin fırtınası ile herkes için işe yarayacak çözümün seçilmesi.
6. Problemi, sınıf toplantısı gündemine koymak. Öğrencilere danışarak probleminden çıkarımlar yapılması. Böylece daha fazla fikir için, daha fazla insanla görüşülmesi.”

Heppner ve Krauskopf (1987:34-37), problemleri çözmeye kullanılan başa çıkma stratejilerini şu şekilde sıralarlar:

Problemlerli durumun yeniden yapılanması: Birey içinde bulunduğu durumu algısal olarak yeniden düzenlemeye çalışmalı ve bunun içinde başa çıkma stratejilerinden yararlanmalıdır. Problemi daha basit alt yapılarına indirgemeli, tüm sorunun çözümüne götürecek alt amaçlar saptanmalı, soruna uzun bir zaman süreci içinde bakılmalı ve hazırlanarak tedbir almayı gerektiren planlama yapılmalıdır.

Bilişsel ussallaştırma: Daha çok yetişkinler kullanır. Burada birey, sorunları çözme gücüne mantıklı nedenler bularak diğer bir deyişle etkili savunma mekanizmaları geliştirerek, sorunlarla başa çıkamamanın verdiği kaygıdan kurtulmak ister.

Bireylerin eylemlerini düzenleme biçimleri: Bireylerin eylemlerini özellikle kendilerine dayatılan hedefleri, standartları kendi çıkardığı sonuçları, planları, benlik algıları ve özellikle de kendilerini pekiştirme ve kendilerini cezalandırma bakımından nasıl düzenledikleri ile ilgilidir.

Peterson’a (2007) göre; genel ve özel eğitimciler sürekli sınıflarındaki çocukların problemlerli davranışlarından bahsederler. Öğrenciler asidir, negatif enerji yayarlar ve sözlü ya da fiili tehditlerde bulunurlar. Öğretmenlerin, çocuklara

sınıflarda daha iyi yaklaşımları için, problemleri davranışları kontrol etme stratejileri şu şekilde sunulmuştur:

Ders dışı davranışları kontrol altına alma.

Kışkırtıcı davranışlara cevap verme.

Saygısız davranışları belirleme.

Tahrik edecek davranışları belirleme ve azaltma.

Sınırları koyma.

Tehlikeli durumlardan uzak durma.(Peterson,2007:248).

Nelsen vd. (2000) göre; sınıfta karşılaşılan problemleri çözmek için; kısa, günlük sınıf toplantıları yapılmalıdır. Sınıf toplantıları sırasında, öğretmenin ve öğrencilerin beden dilini kullanmaları anlatımı güçlendirir (2000:58).

Sınıf toplantıları bir ay boyunca her gün denedikten sonra her şey yoluna girmeye başlar. Fikirler saçma da olsa ayıklanmadan tahtaya yazılması öğrencileri sevindirir. Çözülmesi istenen problem, seçilip tanımlanmalıdır. Öğrencilerin kendilerini, sinema yönetmeni gibi düşünüp, problem ile ilgili canlandırma yapmaları, özellikle problemleri ile problem yaşayan kişinin drama yapması çözüm için genelde etkili olur. Bu teknik öğrenciye başka bir bakış açısı ile bakma fırsatı verir. Kızlar-erkekler birbirlerinin yerine oynayabilirler. Öğretmen çözümle ilgili beyin fırtınası yöntemini uygulamalıdır. Çıkan öneriler bir süre belirlenerek bu süre içinde denenirse, ceza yerine, çözümlere odaklanılırsa başarı olasılığı yükselir. Cezanın uzun vadeli sonuçları, isyan etme ya da boyun eğmedir. Her ikisi de olumlu sonuçlar vermez. Dışsal kontrolün geliştirilmesini sağlar. Öğretmenlerin sınıf düzenini oluşturmak için aşağıdaki yedi özelliği geliştirebilmeleri, sınıf toplantıları yoluyla gerçekleşebilir. Böylece kendilerine ve öğrencilere problemleri çözmek için yeni fırsatlar yaratabilirler. Şöyle ki;

1. Öğrenciler kişisel yetenekler ve algılarının gelişimi için, başarı ve başarısızlık ile ilgili hükümlerin, yargıların olmadığı, davranış ve öğrenmeyi kendilerinin yaşadığı güvenli bir ortama ihtiyaç duyarlar.

2. Öğrenciler birincil ilişkilerin önemini anlamayı geliştirebilmek için, başkalarının kendi duygularını düşüncelerini ve fikirlerini dinlemesine ve kendilerinin ciddiye alınmasına ihtiyaç duyarlar. Sınıfta karşılaşılan davranış problemlerini çözmek için ilk önce karşılıklı saygı gerekir. Saygının temelinde her insanın kendisine has özellikleri olan bireyler olarak görülmesi düşüncesi yatar. Bu düşünce işbirliği ve katkıda bulunma becerilerini artırır. Böyle bir sınıfta herkesin

fikirleri dinlenir. Böylelikle öğrenciler problem çözme sürecine katkıda bulunabileceklerini öğrenirler.

3. Öğrenciler yaşamları üzerindeki etki ve gücü algılamayı geliştirebilmek için faydalı yollarla katkı sağlamaya ihtiyaç duyarlar. Pozitif veya negatif ortamlar yaratarak sahip oldukları gücü kabul etmeyi, kullanmayı, anlamayı ve tepkilerini kontrol etmeyi öğrenirler.

4. Öğrenciler birbirlerini dinlemeye daha isteklidirler. Onlara tehdit oluşturmayan ortamlarda karar vermeye isteklidirler. Problem çözme aracılığı ile düşünce ve duyguları ile ilgilenirler ve onları yansıtmak için alternatifler düşünürler.

5. Öğretmenler problemi çözmek yerine araya girerek sınıf toplantıları ile duygudaşlık, işbirliği, çözümlenmek, değerlendirmek, kişiler arası ilişkileri geliştirmek için fırsatlar sunarlar.

6. Öğrenciler günlük yaşamın gereği kararlarından sorumluluk alarak uyum, esneklik ve bütünleşme duygusu ile etkili olmayı öğrenirler. Öğretmen tarafından ceza ve onaylanmamayı yaşamadığı için hata yapmalarının doğal kabul edildiğini bildikleri bir ortam yaratılmış olur. Başkalarını suçlayan kurban mantığını kullanmazlar bunun yerine kendilerini sorumlu tutarlar. Dış kontrollerin kısa vadeli sonuçlarından uzak dururlar ve içsel kontrolü geliştirirler.

7. Öğrenciler hatalarından ders çıkarıp öğrenmeye yönlendiren bir ortamda karar alma ve seçim yapmaya teşvik edilirler. Davranışlarının sonuçlarını görürler, problemlerin oluşmasını önlemek ve problemleri çözmek için neler yapabileceklerini keşfederler. Uzun vadeli sonuçlara odaklanırlar (2000:131-144).

Conroy vd. (2008) göre; sınıf kurallarının gelişimi ve gerçekleştirilmesi, tüm öğrenciler için öğrenim ortamını etkileyen başka bir genel sınıf kapsamlı müdahaledir. Sınıf kuralları, öğrenciler ve öğretmenler için uygun sınıf davranışlarını teşvik eden düzenli ve üretici öğrenim ortamı yaratan davranışsal beklentiler olarak görev alır. Sınıf kuralları olmadan, saldırı ve yıkıcılık gibi problem davranışlar önemli orandadır. Sınıf kuralları ile ilgili araştırma etkili öğretmenlerin şunları yaptığını göstermiştir:

- Sene başında beklenen davranışla ilgili kurallar oluşturmak.
- Öğrencilere sistematik olarak bu kuralları öğretmek.
- Kurallara uyan öğrencileri kontrol etmek ve ödüllendirmek.
- Kural ihlallerini kontrol etmek için sürekli olarak sonuçları uygulamak.

Charles, (1996) Sınıfta, kuralların oluşturulması yanında, öğrencilerin kurallara uyduklarında veya uymadıklarında neyle karşılaşacakları yani sonuçlar da belirlenmelidir. Dreikurs, istenmeyen davranışı mantıklı bir sonucun izlemesi gerektiğini ve bunun cezadan farklı olduğunu belirtmektedir (Akt: Aydın, 2006).

Başarılı eğitim ve öğretim etkinlikleri gerçekleştirmek için sınıf düzeyinde olumlu davranışsal destek uygulamaları gereklidir. Sınıftaki her bir öğrencinin akademik başarısını etkileyen fiziksel ve çevresel koşullar, öğretim etkinlikleri, öğretim programı ve kullanılan araç-gereç vb. değişkenlerin tümünü göz önünde bulundurularak sınıf düzeyinde olumlu davranışsal destek uygulamaları hazırlanmalıdır. Ayrıca, sınıf kuralları konulmalı ve bu kurallara uyulmadığında sonuçların ne olacağı öğrencilere bildirilmelidir (Akt: Erbaş, 2005).

Şahin ve Kesici, (2009) Pozitif Davranış Desteği'ni "Okul kapsamındaki öğrencilerin tamamının eğitim ihtiyaçlarını karşılayabilmek, onlarda arzu edilen pozitif davranışları geliştirebilmek için kapsamlı ve işlevsel bir sisteme gereksinimini giderecek sistem" olarak tanımlamışlardır.

"PDD uygulamaları, okullarda görülen problemlili davranışların azalması, öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin yükselmesi, okuldaki öğrencilerin akademik başarılarının artırılmasına ve okul disiplin suçlarının azalmasına yol açmıştır (Colvin, Fernandez, 2000; Muscott et al., 2004; Nelson, Martella, Marchand-Martella, 2002; Warren et al., 2006). PDD uygulamaları, okullarda görülen problemlili davranışların azalması, öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin yükselmesi, okuldaki öğrencilerin akademik başarılarının artırılmasına ve okul disiplin suçlarının azalmasına yol açmıştır (Colvin, Fernandez, 2000; Muscott et al., 2004; Nelson, Martella, Marchand-Martella, 2002; Warren et al., 2006). PDD'nin okul kapsamına yaygınlaştırması ve sistematik hale gelmesi için özellikle aşağıdakilerin yapılması gereklidir: Okul personelini, yöneticilerini ve ailelerinin temsil edildiği bir ekip, PDD'nin planlama sürecine rehberlik etmek için kurulur. Okul kapsamındaki uyulması gereken davranış kuralları ya da beklentiler açık bir şekilde tanımlanır. Uygun olan davranışsal beklentiler öğrencilere doğrudan öğretilir. Uygun olan davranış ve uygun olmayan davranışlarla ilgili etkili bir sistem kurulur. Programın etkililiği devamlı izlenir ve değerlendirilir" (Sugai et al., 2000; Sugai & Horner, 2002).(Akt. Şahin ve Kesici,2009).

Olumlu davranışsal destek işlevsel analiz bulgularına, uygulamalı davranış ilkelere dayalı ve uygulayacak kişilerin değer yargılarına ve becerilerine uygun

davranış değiştirme teknikleri uygulamasıdır (Koegel, Koegel ve Dunlap, 1996; Snell ve Brown, 2000). Bu yaklaşım, bireylerin problem davranışlarını azaltmayı, uygun becerilerini arttırmayı ve eğitsel, sosyal, iş yaşamlarını geliştirmeyi hedeflemektedir. Olumlu davranışsal destek öğrencinin bulunduğu çevreyi düzenleyerek, öğrencinin problem davranışlarının ortaya çıkmasını önlemeye ve ortaya çıkan problem davranışları azaltmaya odaklaşmıştır (Erbaş, 2002).

Pozitif yaklaşımla motive etmek, öğretmenlerin çoğuna tanıdık bir stratejidir. Çoğu öğretmen övgünün güçlü etkilerinin farkında olsa da, genellikle kullanmazlar. Bu konuda pratik yapmak öğretmenlere övgüyü bir destek olarak kullanmayı öğrenmeye yardım edebilir. Övgü, genelleştirilmiş bir destekleyicidir ve öğrencilerdeki sosyal ve davranışsal yeterliliği arttırmada etkinliğini gösteren geniş bir araştırma tabanına sahiptir (Albert ,Reward, Hippler,1999; Sutherland, 2000). Etkili övgü özel ve bağımlıdır (Sutherland).Özel övgü, öğretmen hedef davranışı övgü sözleriyle destekleyip özelleştirdiğinde meydana gelir.(Örneğin, çok iyi, tüm okuma oturumu süresince yerinde durdun). Övgü: gösterilen bir görevin tamamlanması, bir öğretmenin yönergelerinin takip edilmesi veya uygun sosyal davranışla ilgilenmek gibi, beklenen özel bir davranışın sonucu olduğunda bağımlıdır. Araştırmacılar, öğretmenler özel ve bağımlı övgü kullanımını arttırdıklarında; öğrencilerin doğru tepki sayısında, görev ile ilgilenmede, dakikada okunan doğru kelime sayısında, tamamlanan problemlerde ve öğrenci ilgisinde artış meydana geldiğini tespit etmişlerdir (Kirby & Shields,1972;Luiselli & Downing 1980; Sutherland ,Wehby,& Copeland,2000).Genel olarak öğretmenler düzeltici ifadeler yerine daha fazla övgü ifadeleri sunmalıdırlar.Örneğin , Good ve Grouws(1977) öğretmenlere beş ifadeden dördünü pozitif ifade,birini düzeltici ifade olarak kullanmalarını ve bunu sürdürmeye çabalamalarını önermiştir (Conroy vd. 2008).

Franzen ve Kamps (2008)'a göre; pozitif davranış desteğinin (PBS-positive behavior support) genel eğitim sınıfında kullanılması, iyileştirme araştırma ve pozitif davranış destekleme çalışmaları; problemlili davranışların azalmasına ve bu tip davranışta olan insanların sosyal, kişisel ve profesyonel yaşantılarının gelişmesine katkı sağlar. Bu yaklaşım, öğrencilerin zorlayıcı davranışlarını gerçekte hayatta uygulanabilir yetenekleri onlara kazandırarak yok etmek üzerine yoğunlaşır (2008:150).

Pozitif davranış desteği, 4 ana okul sistemine uygulanabilir: bütün okul çapında, spesifik, sınıf ortamında ve bireysel olarak. PBS sadece bir sınıfa uygulansa bile hedef standarttır: Disiplin ve sınıf yönetimi, öğrencinin zorlayıcı hareketlerini sosyal ve öğretimsel çıkarımların ışığında engellemeli ve onu geliştirmelidir. PBS'nin amacını kavramak PBS'ye hakim olan teori, uygun olmayan davranış biçimlerini belirlemektir. Fakat, bu tip davranışlarda bulunan öğrencileri cezalandırmak yerine, eğitimciler daha etkili yollar geliştirmek için bir arada çalışırlar (Kerr , Nelson, 2002).

Franzen, Kamps'e (2008) göre; pozitif davranış desteği için, aşağıdaki koşullara ihtiyaç vardır.

Rahat ve güvenli bir ortam yaratmak: Problemlı davranış, belki de öğrencinin düzensiz bir ortamda bulunuşundan kaynaklanır. Problemlı davranış oluşumunu engellemenin bir yolu belki de sınıf düzenini kontrolden geçirmektir. İyi düzenlenmiş bir sınıf problemlı davranışların azalması yardımcı olur.

Duygusal güvenlik: Zorlayıcı davranışlar sergileyen öğrenciler bunu belki de duygusal ihtiyaçları karşılanmadığından dolayı yapmaktadırlar. Glasser(1998) öğretmenlerin öğrenciler için belirlemesi gereken yaygın duygusal ihtiyaçları belirlemiştir: kabul etme, onay, cesaretlendirme, bağımsızlık ve başarı. Bu ihtiyaçları tanımlayarak bir öğretmen, bir öğrencinin duygusal güvenliğini sağlayacak gerekli desteği ona verebilir.

Problemlı davranışı belgelemek: Gün içinde bir öğrenciyi gözlemlerken, fark edilen çok özel davranışlar belgelenir. Öğrencinin problemlı davranışlarının bir kaydı sürekli tutulur. Bu bilgi toplandıktan sonra, öğrencinin bu problemlerini neden çıkarttığına karar vermeye çalışılır.

Davranışın nedenini anlamak: Öğrencinin davranışının nedeni nedir? Öğrenci ilgi çekmeye mi çalışıyor? Öğrenci bir görevi yapmamaya mı çalışıyor? Öğrencinin bu tip davranışları sergilemesi onun temel iletişim ihtiyaçlarını sağlamaya mı yardımcı oluyor? Problemlı davranışın altında yatan nedeni anlayarak, uygun müdahale yapılabilir.

Öğrencilerin kendi hareketlerinden haberdar olmalarına yardımcı olmak: Uygun olan veya olmayan davranışları tartışırken, öğrenciyi duygularını dile getirmesi yönünde desteklenir. Öğrencinin evde uygun

olup okulda uygun olmayan bir takım davranışları öğrenmeye gereksinimi olabilir.

Görsel destek kullanmak: Öğrenci, öğretmenin beklentilerini karşılamak için görsel hatırlatmalara ya da ipuçlarına ihtiyaç duyar. Model aktiviteler, semboller, resimler öğretmene istediği davranışların örneklerini vermede yardımcı olur.

Kişisel sorumlulukları kolaylaştırmak: Öğretmenler, öğrencinin kişisel sorumluluk duygusunu geliştirmesine yardımcı olurlar. Sergilenmesi beklenen davranışlar düzenli olarak etkili bir iletişim yöntemiyle tartışılırsa, öğrenci kişisel sorumluluk duygusunun hareketlerindeki önemini kavrar.

Problem çözme kabiliyetini geliştirmek: Problem çözme kabiliyetinden yoksun öğrenciler, stresli durumlar veya duygularla baş edebilmek için uygun yollar geliştirebilirler. Öğretmenler bu konuda onlara yardımcı olabilirler.

Hayal kırıklığının ya da 'iyi değil' duygularının belirteçlerine bakmak.

Problemin tam olarak ne olduğunu bilmek.

Hedefe karar vermek.

Harekete geçmeden önce durup düşünmek.

Problemi çözebilmek için olabildiğince çok çözüm yolu düşünmek.

Her bir çözümü uyguladığınız zaman ne olacağını düşünmek.

Eğer uygun çözümünüz varsa hemen denemek.

Eğer ilk çözümünüz işe yaramazsa, mutlaka diğerlerini denemek.

Uygun davranışları fark etmek: Pozitif davranışlar üzerine yoğunlaşıldığı zaman öğrencinin güveni artacaktır. Öğrencinin sergilediği pozitif davranışları fark edin ve bu davranışların katkılarını görmek için beklemek. Övgü, ödül ve diğer takdir edici yöntemleri de istenen davranışa yönlendirmek için kullanılabilir.

Kararlı olmak: Uygun olan yeni bir davranış öğretirken, bir defada sadece bir şey öğretin ve kararlı olmak. hedef, öğrencinin istenmeyen bir davranışı istenen, arzu edilen bir davranış ile bağımsız olarak çeşitlemeler kullanarak değiştirmesidir. Tekrar normaldir ve geleceğe odaklanılabilir.

Süreç için zaman tanımak: Bir problem durumunun hemen ardından öğrenciden bir yanıt beklememek. Bunun yerine öğrencinin yaptığı hareket üzerine düşünmesi ve uygun davranışa yönelmeye başlaması için ona zaman vermek. Öğrenciye, yaptıklarına karşılık cevap verirken serinkanlı olmasını öğretmek

Duygular için geçerlilik sağlamak: Bir öğrenciyi uygunsuz davranışların ötürü eleştirmemek. Bunun yerine öğrenciden gelecekte nasıl davranması gerektiğini izah etmek öğrenciye bu yöntem ile yaklaşarak, öğretmen öğrencide bir güven duygusu oluşturur ve problemlili davranışların oluşumunu engeller.

Açık uçlu sorular sormak: Yalnızca 'evet' ve 'hayır' cevabına sahip olan sorular sormamak. Bunun yerine, öğrencinin öğretmenle olan diyalogunu arttırıcı açık uçlu soruları tercih etmek.

Sonuçları belirlemek: Öğretmen, davranışların sonuçlarını açıkça belirtir. Problemlili davranış meydana geldiğinde, öğretmen öğrenciye a) davranışın uygun olmadığını b) eğer öğrenci bu davranışta ısrar ederse, bir takım sonuçlara katlanacağını belirtir. Öğrenci eğer doğru olan şeyi yapmaya seçerse, ona ilerde ne olacağını anlatmayı da unutmaz. Yorumlarını açık ve basit yapar ki karışıklığa neden olmasın.

Mümkün olduğunca çok evet der 'hayır' kelimesi sıklıkla problem yaratır. Öğrencinin ricalarına bir gün boyunca mümkün olduğunca evet demeye çalışır. Eğer bir öğrenci 'su içebilir miyim?' tarzında bir ricada bulunduğundan ona ' hayır, teneffüste değiliz' yerine ' evet, bu çalışmayı bitirdikten sonra' diyebilirsiniz.

Pozitif kendi kendine konuşma: Öğretmen sınıfta pozitif kendi kendine konuşma modelini uygulamaya teşvik eder. Bir gün boyunca kendi kendine yapılan pozitif ve negatif yorumların bir kaydı tutulabilir. Eğer negatif bir yorum yaparsa, ondan sonra en az iki pozitif yorum yapmaya gayret eder.

İstenilen davranışları öğretmek: Akademisyenler! Sosyal davranışlar için gerekli yeteneklerden yoksun olan öğrenciler, istenilen davranışları öğrenmelidirler. Akademi, istenilen davranışların öğretildiği ve uygulandığı bir yerdir. Akademinin dört basamağı vardır.

1.Öğrenciye, davranış biçimini değiştirmesi gerektiğini açıklanması.

2. Çalışma yapmak için zaman belirlenmesi. Eğer mümkünse, onun için uygun ama sizin için uygun olmayan bir zaman belirlenmesi.

3. Öğrencinin istenen davranışları tekrar tekrar çalışmasının sağlanması.

4. Akademi sona erdiğinde, öğrenciye iyi bir iş çıkarttığına söylenmesi, eğer ilerde bir sorun çıkarsa, onun gelip yardım istemesi gerektiğinin belirtilmesi (Levy,2001).

Diğerlerinin de PBS uygulamasına dahil edilmesi: Ebeveynler ve öğrencinin eğitim çevresi de PBS dahilinde eğitim görmesi uygundur çünkü onlar da öğrencinin eğitim hayatında önemli bir rol oynamaktadırlar.

Sınıf öğretmenin, kişisel değerlendirme stratejilerini kullanarak, konumunu hatırlaması: Öğrencilerle olan ilişkilerin, zorlayıcı davranışlarda bulunan öğrencilerden elde edilen verileri topladıkça kişisel olarak değerlendirilmesi. Bu değerlendirme, sınıf öğretmenin hangi konumda olduğunu ve sınıf içinde PBS'yi arttırmak için neler yapmak gerektiğini anlamaya yardımcı olur. Materyalleri gözden geçirmek ve her zaman problemleri davranışları önlemek için eğitim uygundur (2008: 12).

Öğretmen ve öğrenciler, beden dilini temel rolleri olan öğretimi gerçekleştirmede ve disiplini sağlamada kullanabilir. Öğrencinin beden dili mesajları, davranışlarının öğrenmeye mi, yoksa istenmeyen davranışlara mı yönelik olduğu anlamları taşıyabilir (Aydın, 2004).

Jones beden dilinin; göz iletişimi, fiziksel yakınlık, beden duruşu, yüz ifadeleri ve jestlerden oluştuğunu belirtmektedir. Jones'e göre öğretmen disiplini sağlamada sözlü müdahaleden önce beden dilini kullanmalıdır. Çünkü sözlü müdahaleler zaman kaybına yol açmaktadır. Öğretmen öğrenci ile göz iletişimi kurarak, yanına giderek, yüz ifadelerini kullanarak disiplin sorunlarının üstesinden gelebilir (Charles, 1996)(Akt: Aydın, 2006).

Olumlu bir sınıf iklimini sürdürmede yöntemlerim: Daha olumlu duyguların, daha çok eğlenmenin, hem kendi kontrolümü hem de öğrencilerimin kendini kontrollerini gerçekleştirmelerinin olumlu bir iklimle olabileceğini anladım. Böyle bir iklimi devam ettirebileceğim şeylerden bazıları aşağıdadır.

1. İyi bir eğitim verilen bir birey olarak her çocuğa saygı duyma,

2. Her çocukta olumlu veya hoş giden nitelikler arama,
3. Uygun davranış, verimli çalışma, çaba ve gelişimi onaylama,
4. Öğrencileri daha iyi tanımının zaman alması,
5. Mümkün olduğu kadar çok sözel olmayan olumlu tepkiler- göz kırpma, başla onaylama, gülümseme- verme,
6. Her gün öğrenci duygularını belirlemenin zaman alması,
7. Öğrencilerin kendi yeteneklerini belirten yöntemleri öğrencilerle konuşma-örn; tamam, sonraki adımda ne yapacağını biliyorsun”
8. Sorun olan ancak öğrencilerin başarabileceği ilgi çeken eğlenceli etkinlikleri oluşturma,
9. Her gün, yarının mutlu ve verimli olması umudu ve içten söylenen iyi dileklerle dersi bitirme (Aydın, 2006:32).

Yakın denetleme ve kontrol, genel olarak öğretmenin öğrencilerle aktif, sık ve düzenli ilişki kurması anlamına gelir. Bu bağlantılar, öğrencilerin öğretmene yakın yerleştirilmesini, sıklıkla gözden geçirme ve kontrolü, kararlı etkileşimin başlatılması ve karşılıklı sürdürülmesini ve direk yönerge ve geri besleme fırsatlarının sağlanmasıdır (Akt:Conroy vd.2008: 24).

Öğretmenler, öğrencilere yakın olduğunda ve öğrencilerin öğrenme ve davranışlarını kontrol ettiklerinde, problem davranışlar oluşmadan önce önleyebilir ve artmadan önce yönlendirebilirler. Örneğin: Öğretmen, elindeki görevle uğraşırken problem yaşayan ve sinirlenmeye başlayan öğrencinin yanındayken, hemen araya girebilir ve problemleri bir davranışın oluşumundan önce akademik ve davranış desteği sağlayabilir.

Yapılan araştırma sonuçları, sınıf kapsamındaki yakın denetleme ve kontrol kullanımını destekler niteliktedir. Yakın denetim ve kontrolün, sınıf eğitimi (Lewis, Powers, Kelk, Newcomer,2002) ve geçiş süresini (Colvin, Sugai, Good, Lee,1997) kapsayan çeşitli eğitim düzenlemeleri karşısında yıkıcı davranışta azalmalarla sonuçlandığını belgelemiştir (Conroy vd.2008: 24).

Nelsen vd. (2000:85)göre; öğretmen öğrencilere güven duyup önemli olduklarını hissettirmelidir. Her davranışın altında yatan duygu, düşünce ve inancın olduğunu bilerek yaklaşmalıdır. Öğrencinin güçlü olduğu yanına odaklanarak çalışmak ve öğrencilerden de bu şekilde davranmalarını istemek, öğrenciyi teşvik edici, cesaretlendirici destekler verir. Olumsuz öğrenci davranışı karşısında

öğrencinin kişiliğine yönelik değil davranışının değiştirilmesine yönelik çalışılmalıdır.

Öğrenciler sevilmediğini ya da ait olmadığını düşündüğünde, sevgiyi geri almak için, kendilerini sevmediğini düşündükleri kişileri incitirler. Her davranışın altında yatan bir düşünce, duygu veya inanç vardır. Öğretmenler istenmeyen davranışı değerlendirirken, fevri olarak karşılık verme yerine, altta yatan bu düşünce, duygu veya inancı düşünmelidirler. Davranışın nedeni ne kadar iyi anlaşılırsa, etkili çözümler bulunması da o kadar kolaylaşacaktır. Davranışın 4 yanlış amacı vardır.1.Yersiz ilgi, 2. Güç, 3. İntikam, 4.Varsayılan yetersizlik.

1.8.1 Problem Çözmede Kullanılabilecek Müzikle Gevşeme Solunum ve İmajinasyon Teknikleri

Öğrencilerin pozitif düşünme ve öğrenme alışkanlıklarını oluşturmak için, aktarılabilecek becerilerini geliştirmek için, başarılı olabilmeleri için ihtiyaç duydukları araçlar vardır. Şarkı söyleme, müzikle terapi, oyunlarla, katkıda bulunan kişilerin, bu işin pratiğini yapan deneyimli insanların oyunları, sanat müziği, hareket ve drama terapileri, bibliyoterapi gibi alanları kapsar. Bu çalışmalar ve stratejiler bireysel olarak çocuklar ve ailelerle birlikte yapılır ve onlara aktarılır. 5-11 yaş çocukların öğrenme ve düşünme becerilerini geliştirmek için oldukça etkin bir yöntemdir (Simister, 2007).

Gümüş'e göre; Doğal ve uygun nefes alıp verme burundan ve karın(diyafram kası) hareketleri ile yapılır. Doğduğumuz zaman doğal ve rahatlatıcı olan bu nefes alıp verme biçimimizi zamanla kaybederiz; daha çok göğüs hareketleriyle nefes alıp vermeye alışırız. Bu yolla yapılan nefes alıp verme, özellikle gergin olduğu zaman daha hızlı ve yüzeysel olur ve gerilimin daha da artmasına neden olur. Çünkü alınan hava, sadece ciğerlerin üst kısmında toplanır (2006:26). Çiçek kokları gibi, havayı ciğerlerimizin en derin köşelerine doldurmaya çalışırken, karnımızı dışarı doğru itersek diyafram nefesini elde ederiz. Nefes verirken de, karnımızı hafifçe içeri doğru çekerek, diyaframımız çalıştırmış oluruz. Doğru diyafram neresi almak için, önce burnumuzdan nefes almalıyız. Diyafram nefesi, yatmakta olan bir insanın doğal nefes alış biçimidir. Sırt üstü yatarken, elimizi karnımızın üzerine koyarsak, bu hareketi rahatlıkla izleyebiliriz. Yatarken çok doğal olan bu nefes, ayakta iken zorlukla ve belirli bir teknikle elde edilir. Diyafram nefesinde, diyafram kubbelenip

düzleşerek, havayı düzeni bir şekilde boşaltır. Bu ritmik hareketi kontrol etmek için, ayakta bir elin avucunu göğsün üst kısmına, diğerini de alt tarafına dayamalıdır. Böylece, diyafram bölgesindeki avucun, hava basıncı ile dışarı doğru itildiği hissedilmelidir. Bir çiçeği koklarken, hayret ve korku anında, yatarken alınan nefes, doğal diyafram nefesidir. Diyafram nefesi alınırken omuzlar yukarı kaldırılmamalı ve göğüste gözle görülür bir hareket olmamalıdır (Kolçak, 1998).

Akciğerler doğru kullanılmadığı zaman, dörtte biri veya beşte biri oksijenle dolar, geri kalan kısım kullanılmaz. Nefes egzersizlerinin amacı, akciğerin tamamını kullanmaktır. Temelde üç farklı nefes alış verişi olabilir; Ciğerlerin alt bölümlerini kullanarak, orta bölümlerini kullanarak, üst bölümlerini kullanarak nefes alırız. Ciğerlerin üst kısmı köprücük kemikleri ile sınırlıyken, orta bölümleri kafes gibi çevresini saran kaburgalarla sınırlıdır. Ciğerlerin alt kısmı karın boşluğuna açıldığından daha geniş bir alana sahiptir. Ciğerlerimiz tıpkı bir sünger gibi şişip inerek havayı alıp verme yeteneğine sahip olduğundan, mantıksal olarak, en fazla havayı ciğerlerin alt bölümlerini kullanarak alabildiğimizi, en az havayı ise köprücük kemiklerinden dolayı sadece üst bölümlerini kullanarak alabildiğimizi söyleyebiliriz. Nefes alırken diyaframı doğru olarak kullandığımızda ciğerlerimizin daha fazla bölümünün hava ile dolmasını, dolayısıyla vücudumuza daha fazla oksijen alarak daha verimli çalışmasını sağlarız. Nefes egzersizlerinin uygulanması çok kolaydır. Nefes alma, nefes alınan havanın tutulması ve nefes verme gibi üç anının uyum içinde olması gerekir.

Nefes alma ve verme otomatik olarak ve farkına varmadan yaptığımız bir faaliyettir. Ve çok basit görünür. Soluk alıp verişimiz ruhsal ve bedensel durumumuza göre değişmektedir. Sakinken, yavaş; gergin ve heyecanlıyken sık nefes alırız. İçinde bulunduğumuz durum nasıl nefes alacağımızın belirleyicisi olur (Kulaksızoğlu, 2003:64).

Diyaframın devreden çıkarılması ile yapılan solunum, beyin ve kaslara giden oksijen miktarını azaltırken; karbondioksitin çok miktarda dışarı verilmesine de neden olur. Böylece, kişinin bir tehditle karşı karşıya olduğunun işareti verilir; kaslar gerilir ve kötü bir şeyler olacakmış gibi sıkıntı duyulur. Bu durum çarpıntının artmasına baş dönmesine, kendinden geçme hissine, kesik ve hızlı solumaya, dudakların ve parmakların titremesine hatta aşırı soluk verme ile bilincin kaybedilmesine neden olur. Doğal ve uygun nefes alıp verme, gerginliğin giderilmesinde son derece etkili olabilir. Bilinçli bir biçimde, doğal nefes alıp verme

alıştırmaları yaparak; bunu giderek otomatik hale getirebiliriz. Bu sayede, kaslarımızın gevşemesini sağlayabiliriz (Gümüş, 2006).

Kötü bir şeylerin olacağı algılandığında; genler iki komut verir: “dövüş ya da kaç”. Böyle bir durumda hareket etmek için hazırlanırken; kaslarımız istem dışı gerilir. Aynı zamanda, beynin artan oksijen ihtiyacını karşılamak için; nefes alıp verme hızı artar. Bu iki bedensel işlev, bilinçli olarak kontrol altında tutulabilir. Kaygı yaratan ve oradan kaçma isteği uyandıran sosyal durumlarda, bedensel rahatsızlığı azaltmak, sakinleşmek ve kaygıyla başa çıkmak için; gevşeme kullanılabilir. Gevşeme, farklı kas gruplarının, sıralı olarak isteğe bağlı, derin bir gevşeme sağlayana kadar, germe ve gevşetilmesinin öğrenilmesini içerir. Bu yöntem, kalp atım hızının, düzensiz solumanın, düşük kan basıncının normal değerlere dönmesini sağlayarak; kaygının tipik belirtileriyle, başa çıkmaya yardım eder (Gümüş, 2006:28).

Nefes alma ve gevşeme ile ilgili açıklamalardan da anlaşılacağı gibi, nefesi duygular yönetir. Birey kızgınken, sevinçliyken, öfkelenince, gevşemişken aynı şekilde nefes alıp vermek mümkün değildir. Nefes alış verişi biçimi değiştiğinde pek çok şey değişir. Yahut düşünceler, duygular değiştirildiğinde nefes alış verişi de kendiliğinden değişir. Gerginlik damarları daraltır bu nedenle, hücrelere giden kan miktarı azalır, hücreler yetersiz beslenir. Vücutta salgılanan bazı maddeler hücrelerin kapasitelerini tam manasıyla kullanamaz. Gevşemeyi günlük yaşamda kullanabilmek için düzenli alıştırmalar ile vücudun büyük kas grupları olan eller, kollar, ayaklar, bacaklar, beden, omuzlar, baş, sistematik olarak, kademe kademe gerilir ve gevşetilir.

Buzan’a (1999:25)göre; insan, ancak sağ ve sol beyin kortekslerini kullanarak düşünmeyi gerçekleştirdiğinde başarıya ulaşabilir. İnsan yaşantısını sadece sol beyni kullanarak ya da baskın kılarak sürdürdüğünde çeşitli konsantrasyon kayıpları, gerginlikler, sıkıntılar, endişeler yaşar. Öfkeli biri haline gelir.

Eğer siz de aynı durumdaysanız ve sol beynin baskın olduğu yaşam biçiminizi sürdürmekte ısrar ediyorsanız, beyniniz sizi başka molalar vermeye zorlayacaktır (Buzan, 2003:33). Bu durumdaki birinin tek tedavi yolu dinlenip gevşemektir! Gevşeme egzersizleri bilinçli yöntemlerle yapılmalıdır. Uygulama yöntemleri beyine ve bedene mola verdirir.

Müzik, bir anda ruhumuzu yüceltebilir. İçimizdeki şefkati ve sevgiyi uyandırır; zihnimizi boşaltır. Müziğin zekâmızı artırdığı da bilinmektedir(Campbell, 2002:9).

Araştırmalar müziğin psikolojiye ve vücuda çok iyi geldiğini gösteriyor. Hatta tedavi için müzik terapi uygulananların sayısı gittikçe artmaktadır. Müzikterapi uygulayanlar, kanser hastalarından tutun da dikkat dağımlıklığı olan çocuklara kadar müziğin iyi geldiğini tesbit ettiler. Hatta hastanelerde ağrı ve sancıyı dindirmek için depresyonu kontrol altına almak ve tedavi etmek için, hastayı hareketlendirmek için, kas gerginliklerini gevşetmek vb. şeyler için müzik terapi kullanıyorlar. Bu artık bizler için şaşırtıcı değil. Müziğin bazı etkileri aşağıdaki gibidir. Beyin dalgalarının değişimi, nefes ve kalp ritmi, düşünceyi pozitif hale getirmek, kan basıncını düşürmek, bağışıklığı güçlendirmek (Scott, 2007).

Yine Buzan'a göre (2003); beynin tamamını kullanarak düşünmek için düzenli molalar verilmesi çoğu zaman işe yarar. İnsanlar banyoda, duşta, uyumadan önce, uyurken, yürüyüşte, müzik dinlerken, yürürken, kumsalda uzanırken vb. etkinlikler sırasında hayal güçlerini kullanırlar, sorunlarına çözüm bulurlar. Böyle zamanlarda beden ve zihin gevşek ve sakindir.

Hayalde canlandırma tekniğini kullanmak gevşemeyi kolaylaştırdığından, bu işlem müzik kullanılarak yapıldığında çok daha etkili olur.

İmajinasyon, müzik aracılığı ile nefes egzersizleri, iç ve dış konsantrasyon çalışmaları yabancı dil sınıfları için hızlı öğrenme teknikleri arasında da yer almıştır. Bu tekniklerin öğrenciler üzerindeki stresi, bıkkınlığı azalttığı, kendine güveni, hafıza yeteneklerini arttırdığı, kendilerini ifade etme kapasitelerini artırabilecekleri düşünülmektedir (Bancroft,1995).

Gevşeme sırasında müziğin kullanılması gevşeme etkisini arttırır. Müzik, tarihin ilk dönemlerinden bu yana bir sanat dalı olmasının ötesinde tedavi amacı ile kullanılagelmiştir. Son yıllarda müziğin bitkiler, hayvanlar ve insanlar üzerindeki etkileri sık sık araştırılmaktadır.

Campbell, (2002:9) Brittany'deki manastırlarda rahiplerin baktıkları hayvanlara müzik dinletildiğinden ve özellikle Mozart'ın eserlerinin ineklerin daha çok süt vermesine sebep olduğundan bahseder ve örneklere devam eder. Washington eyaletinde Göçmen bürosu yetkilileri, Kamboçya, Laos ve diğer Asya ülkelerinden gelenlere verdikleri İngilizce derslerinde Mozart'ın eserlerini ve Barok Dönemi Müziği dinletmişler ve müziğin göçmenlerin öğrenme hızlarını arttırdığını bildirmişlerdir. Nagoya'da bir fırın tarafından özel olarak yapılan "Mozart Ekmeği" 72 saat boyunca 6 numaralı senfoni dinletilerek pişirilir. Baltimore'deki Saint Agnes Hastanesinde yoğun bakımdaki hastalara klasik müzik dinletilir. Kalp bakım birimi

başkanı Dr. Raymond Bahr, yarım saat dinletilen müziğin 10 miligram valyumla (sakinleştirici) aynı etkiyi yarattığını belirtmiştir. Kanada'nın Edmonton şehrinde, yaya trafiğini rahatlatmak için şehir meydanında Mozart çalmaktadır ve sonuç olarak sokaklardaki uyuşturucu alış verişi azalmıştır. Tokyo'da makarna üreticileri, Vivaldi'nin Dört Mevsim'ini dinlerken ürettikleri makarnaları özel bir pakette satmaktadır. Japonya'nın kuzeyindeki Ohara bira fabrikası yöneticileri, en iyi kalite içeceğin Mozart müziği sayesinde yapıldığını keşfetmişlerdir. Kaliteli olması yoğunluğuna bağlı olan geleneksel pirinç birasını, mayalamak için kullanılan bira mayasının, müzikle yoğunluğunun on kat arttığını görmüşlerdir (2002:24-25).

Emoto (2005:16-17) müzikten gelen titreşimlerin suya etkisini araştırmıştır. Düz bir platformun üzerine iki hoparlör yerleştirip tam ortaya da bir şişe su koymuş ve sesi de, bir insanın normal koşullarda müzik dinleyebileceği düzeyde açarak, önce eczaneden aldığı damıtılmış suyla bir deney yapmıştır. Işıklı ve berrak melodisiyle Beethoven'ın Pastoral Senfoni'si, son derece iyi biçimlenmiş bir kristal vermiştir. Mozart'ın 40. Senfoni'si son derece zarif ve yalın bir kristal vermiştir. Chopin'in opus 10 serisinin 3 numaralı etüdünden doğan kristalse olağanüstü ayrıntılar göstermiştir. Suyu dinlettiği klasik müzik parçalarının hepsi de bariz biçimde iyi şekillenmiş kristaller oluşturmuş, tam aksine, şiddetli heavy-metal müzik dinlettiğimizde ya kırık dökük parçalı kristaller oluşuyor ya da, en iyi koşullarda, biçimsiz kristaller ortaya çıkarmıştır. Değişik bestecilerin müzikleri değişik güzellikleri işaret eden kristaller yaratmıştır.

Yine Campbell'e göre; 1990'lı yılların başında, Kaliforniya Üniversitesi'nde yapılan araştırmalar Mozart'ın müziğinin gücünü büyük ölçüde ortaya koymuştur. Öğrenme ve Hafıza Nörobiyolojisi Merkezi'nden bir araştırma ekibi Mozart'ın üniversite öğrencileri ve çocuklar üzerindeki etkilerini incelemeye başlamış ve Prof. Dr. Frances H. Rauscher'in yönettiği çalışma grubunda psikoloji bölümünde okuyan otuz sekiz öğrenciye on dakika boyunca *Mozart'ın İki piyano için R Major Sonatını* dinlettikten sonra standart IQ testinin bir bölümü olan üç boyutlu düşünme testini uygulamıştır. Testin sonucunda müzik dinletilen öğrencilerin kontrol grubundan sekiz-dokuz puan daha başarılı olduğu ortaya çıkmış ve müziğin etkisi sadece on ile on beş dakika sürse de Rauscher'in ekibi müzik ve üç boyutlu düşünme arasındaki korelasyonun çok güçlü olduğu ve bu nedenle müzik dinlemenin önemli bir fark yarattığı sonucuna varmıştır (2002:26).

Müzikterapi yardımı ile otonom sinir sistemi ile yönetilen vejetatif vücut fonksiyonları (solunum-kalp atımı gibi) etkilenmeye çalışılır. Müzikle yapılan sistemli araştırmalar sırasında kesin olarak saptanmış, fizyolojik etkileri ile ilgili verileri gözden geçirmek gerekirse: Deneğin veya hastanın reaksiyonlarının şekli ve şiddeti, o esnada kendisinin müziğe karşı tavrının nasıl olduğu ile çok sıkı bağlantılıdır. En şiddetli reaksiyonlar duygusal olarak kendisini tümüyle müziğe verdiği durumlarda ortaya çıkar. Kalp vurumu, kan basıncı, solunum ve diğer fizyolojik hadiseler bu durumda müzik etkisi ile güçlü bir şekilde etkilenir. Bazen ancak hiç de hafif olmayan bir fizik aktivitede erişecekleri ya da gösterecekleri değerleri gösterebilirler. Fakat kişi müziği dinlerken duygusal olarak kendini bırakmaz ve müziği eleştiren, değerlendiren veya anlamaya çalışan bir tutumla dinlerse, yani bir benzetme yapmak gerekirse müzikle arasına belli bir mesafe koyarsa bu vejetatif parametrelerdeki değişiklikler minimum düzeyde olur, hatta çoğu kez hiç bir değişiklik gözlenmez (Yılmaz,1990).

Selçuklu ve Osmanlı Türklerinde hastaların müzikle tedavi edilmesine oldukça önem verilmiştir.

Terzioğlu'na (1984:268)göre; Buhara'lı Türk Hekimi İbn Sina'nın da Necat ve Şifa gibi eserlerinde ilm-i musikiye ayrılmış bahisleri vardır. Gerek Selçuklu Türkleri, gerekse Osmanlı Türkleri müzikle tedaviyi ar-Razi, al-Farabi ve İbn Sina'nın kurduğu esaslar üzerine geliştirmişlerdir. 1154'de Şam'da Türk asıllı Selçuklu Atabeği Nureddin Zengi'nin kurduğu, bina olarak bugüne kadar ulaşan en eski Türk tıbbiyesi Nurreddin Hastanesi'nin ilk başhekimisi Abul Mecd Afdal ad-Daula Muhammed b.'Abdallah al-Bahili aynı zamanda müzisyen olup muziğin hastalıkların tedavisindeki tesirini incelemişti. Bu sebepten Türk hükümdarı Nureddin Zengi'nin onu hem hususi hekimi, hem de Şam'da tesis ettiği bu hastane ve tıbbiyeye ilk reis al-etibba yaptığını As-Safadi, al-Vafi bi-l Vafayat isimli eserinde belirtmektedir. Sadece bu Şam'daki Türk hastane ve tıbbiyesinde değil, ilk Osmanlı hastane ve tıbbiye tesislerinden 1396'da Bursa'da kurulan Yıldırım Beyazid Darüşşifası, 1470'de İstanbul'da tesis edilen Fatih Darüşşifası ve 1484 de Edirne'de tesis edilen Bayezid II Darüşşifalarında müzikle akıl hastalıklarının tedavi edildikleri bilinmektedir Hatta Evliya Çelebi, bu son iki Osamanlı hastanesinde müzikle hasta tedavisinden bilhassa bahsetmektedir. Bu hastanelerde çocukların da müzikle tedavi edildiğine dair elimizde ne yazık ki henüz belgeler mevcut değildir. Yalnız Fatih devrinde 1478 de tesis edilen Topkapı Sarayı'ndaki, Enderun denilen kabiliyetli

çocuk ve gençlerin askeri bir disiplin içinde yetiştirildikleri saray üniversitesine ait Enderun hastanesinde, bu çocuk yaştaki Enderun talebelerinin müzikle tedavi edildiği İstanbul’u ziyaret eden Baron J. B. Tavernier’in 1675 de Paris’ te neşredilen Topkapı Sarayı’ nı tarif eden eserinde belirtilmektedir.

Gerek kendi kültürümüzde, gerekse yurt dışında yapılan araştırmalarda, bazı tür müziklerin insanları rahatlattığı görülmüştür. Bu nedenle eğitim sürecinde, “Gevşeme Tekniği”nden yararlanılarak bundan binlerce yıl öncelere uzandığı için Türk insanının yatkın olduğu kendi müziğimiz kullanılmıştır.

1.9. Araştırmanın Problemi

Öğretmenin sorunlarla etkili bir biçimde ilgilenme becerisini kazanması, etkili problem çözme becerilerine sahip olması, öğrencilerin sınıfta ya da sınıf dışında, kendi sorumluluklarını ve rollerini anlamalarına yardımcı olur. Öğrencilerin kendilerine yeten, topluma yararlı ve mutlu bireyler olarak yetişebilmeleri için bu becerileri edinmelerini sağlamak, öğretmenlerinin etkili problem çözme yollarını yaşantısal olarak öğrenmeleri ve öğretmeleri ile kolaylaşır.

Günümüzde öğretmenlerin önde gelen sorunlarından biri, derslerin hedeflenen amaçlarının gerçekleşmesini sağlayacak şekilde öğrencilerin davranışlarını sınıf içinde yönetmede karşılaştıkları güçlüklerdir (Özyürek, 2001:2).“Problemlili davranışlar aynı zamanda bulaşıcıdır. Fakat öğretmenin kendisinden emin, esnek, uygar ve hoşgörülü bir davranış örüntüsüne sahip olması her durumda geçerlidir. Örneğin, kızgın ve kırıncı davranışlarda bulunan bir öğrenciye, serinkanlı davranan bir öğretmen, uygar bir yetişkin modeli olurken, öğrenciye hem tepkide bulunma biçiminin yanlış olduğunu, hem de bunu nasıl düzeltereği konusunda düşünme fırsatı verir. Bu davranış aynı zamanda bütün sınıfı da olumlu etkiler” (Aydın, 2003: 188).

Eğitim sürecinde öğretmenlerin karşılaştıkları sorunların çözümü için, önce sorunu fark edip çözmek istemesi, sonra etkili çözümü bulması gerekir. Öğretmenler sınıf yönetimini zorlaştıran öğrenci davranışları ile baş etmek için bazı becerilere ihtiyaç duyarlar. Bir yandan kendi potansiyellerini kullanıp geliştirirken, bir yandan da öğrencilerin özyönetim ve özsaygılarının gelişmesine katkıda bulunarak onları daha sonraki yaşantılarına hazırlarlar. Öğretmenler sınıf yönetimi konusunda yetkin

olurlarsa, sorunları daha etkili bir biçimde çözerler. Öğrencilerin kendilerine yeten, yaratıcı, eleştirel düşünen topluma yararlı ve mutlu bireyler olarak yetişmeleri, öğretmenlerin sınıf yönetimindeki yetkinlikleri ile ilişkilidir. Araştırmada bir temel problem belirlenmiştir. Problem cümlesi şudur: Müzikle gevşeme teknikleri kullanarak problem çözme eğitiminin, öğretmenlerin sınıf yönetim becerilerine etkisi var mıdır?

1.10. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, sınıf lideri olan öğretmenlerin müzik eşliğinde doğru nefes almalarını, gevşeme teknikleriyle rahatlamalarını sağlamak, verilen problem çözme eğitimi ile farklı düşüncelerini desteklemek, böylece sınıf yönetim becerilerine katkı sağlamaktır.

Bu ana amaç doğrultusunda, araştırma sonucunda ulaşılması hedeflenen alt amacı aşağıdadır.

Müzikle gevşeme teknikleri kullanılarak problem çözme eğitimi alan öğretmenlerin sınıf yönetim becerileri “Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı” uygulaması sonrasında değişmekte midir?

1.11. Araştırmanın Önemi

İnsanın en ayırt edici özelliği onun bireyselliğidir. Bu biriciklik nedeniyle bir insanın benzeri bir kişi dünyaya asla gelmemiştir ve bir daha gelmeyecektir (Sungur, 2001:64). Her insanı biricikliği içerisinde değerlendirmek kişisel gelişimine katkı sağlayacaktır. Öğretmenlere verilecek seminer uygulamaları, onların kendilerine özgü problem çözme yaklaşımlarına ışık tutacaktır. Sınıf yönetim becerilerini geliştirecektir.

Okullarda öğrenci sayısının giderek artması, aile yapısının değişikliklere uğraması, medyanın olumsuz etkileri ve bunun gibi nedenlerle öğretmenlerin bireysel olarak öğrencilerle ilgilenme süreleri azalmaktadır. Bu da artan problem davranışlara karşı alınan önlemlerin kalıcı olmasını engellemektedir.

Öğrencilerde görülen davranış sorunları hem kendileri için hem de yaşadıkları toplum için tehlike oluşturmaktadır. Araştırmacılar sekiz yaşındaki çocuklarda saldırganlığı ölçmüş, daha sonra çocuklar otuz yaşına geldiklerinde bu kişiler bir kez daha değerlendirilmiştir. Araştırmacı grubun bu konuda vardıkları sonuç ilginçtir. Araştırma ilkokulda saldırgan olarak tanımlanmış çocukların, yetişkinlik döneminde de saldırgan olma olasılıklarının bulunduğunu ortaya koymuştur. İlkokulda sınıf arkadaşlarını itip kakan, saldırgan davranışlar sergileyen çocuklar, büyüdüklerinde çoğu zaman eşlerine kötü muamele eden ve suç unsuru niteliğinde saldırgan davranışlar gösteren yetişkinler oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Akt: Burger, 2006:580).

Yukarıda bahsedilen araştırma sonuçları bize bazı ipuçları sunmaktadır. Yetişkinlik döneminde görülen suç vakalarının erken yaşlarda başladığını ve fark edilip düzeltilmediği takdirde bu olayların ileride daha da vahim sonuçlar doğuracağını göstermektedir. Bu tür istenmeyen sonuçlar yaşamamak için müziğin sakinleştirici ve umut verici etkisini değişik alanlarda kullanan uzmanlar sorunların aşılmasında müzik terapinin etkili bir yöntem olduğu konusunda hem fikirdirler. Müzik, insan zihnini, bedenini ve duygularını etkiler. Müzik, gerek icra edende gerekse dinleyicide bir değişim oluşturabilir. Zekâ ve eğitim düzeyi ne olursa olsun müziği dinleyen herkesi etkiler. Müzik, tarihin ilk dönemlerinden beri tedavi amacı ile de kullanılmıştır.

Müziğin tedavi edici etkisi ile ilgili batıda yapılan araştırmalar son yüzyıla rastlar. Tomatis'e göre; kulaklar beynin elektriksel olarak şarj olmasında anahtar bir rol oynamaktadır. Beyin hücrelerindeki elektriksel enerjinin azalması konsantrasyonun bozulmasına ve yorgunluğa sebep olmaktadır. Tomatis beyin hücrelerinin enerjiyle şarj edilmesi yollarından biri olarak, yüksek frekanslar ihtiva eden müziklerin dinlenmesini keşfetmiştir. Tomatis, Mozart'ın müziklerinde etkili olan frekans aralığındaki seslerin çok sayıda bulunduğunu saptamıştır. Bulgulara göre; kulak salyangozunu dolduran, hücrelerinin titreşmesi jeneratör gibi beynin yeniden şarj edilmesine yardımcı olmaktadır. Ancak müziğin etkili olabilmesi için ağır tempoda ve barok türde olması gerekmektedir (Campbell, 2002: 70).

Irvine'deki Kalifornia Üniversitesi'nden araştırmacılar, Mozart'ın iki Piyano için Sonat"ını (K 448) dinlemenin üç boyutlu düşünme ile ilgili yetenekleri

artırabileceğini keşfetmişlerdir. Testlere devam edilen ikinci günde şekil tanıma oranında her üç grupta da artış olmuştur. Fakat görüldü ki Mozart dinleyen gruptaki artış yüzde 62 ile diğer grupların çok üzerindedir; hiç bir şey dinlemeyen grup yüzde 14, karışık müzik dinleyen ise yüzde 11 de kalmıştır. Sonraki günlerde elde edilen sonuçlarda da değişiklik olmamış ve Mozart dinleyen gruba kıyasla diğer grupların oranları önemsenmeyecek kadar az artmıştır. Bu etkinin mekanizmasını tanımlamaya çalışan bilim insanları Mozart dinlemenin beynin dış kabuğundaki nöronların akış organizasyonunu düzenlenmesine yardımcı olduğunu ve özellikle de üç boyutlu algılamayla ilgili yaratıcı sağ beyin işlemlerini güçlendirdiğini açıkladılar. Daha ileri beyin fonksiyonlarıyla alakalı simetri işlemleri içinse birer egzersiz niteliği taşıdığını belirttiler. Kısacası Mozart dinlemek konsantrasyonun gelişmesine, kavrama yeteneğinin artmasına ve golf oynarken kazara top yerine toprağa vurmamanıza yardım eder. Campbell (2002:27). Dalga türlerine ve diğer özelliklerine bağlı olarak seslerin elektrik yükleyici ya da serbest bırakıcı etkileri olabilir. Bazı durumlarda sesler beyni ve bedeni pozitif elektrikle yükler. Bazen de yüksek sesli, ritmi nabız gibi atan bir müzik bize enerji verir, gerilimimizi maskeler ya da ortadan kaldırır (2002: 49).

Yine Campbell'e (2002) göre; *Geçen yüzyılın yarısında müzikle tedavi titiz, bilimsel bir disiplin olarak devasa adımlar atmıştır. 1964 yılına gelindiğine, The Journal of Music Therapy (Müzikle Terapi Gazetesi) "Spastik beyin özürlü Yetişkinlerin Elektromiyografik Biofeedback Destekli Gevşeme Eğitimlerinde Yatıştırıcı Müziğin Etkisi" gibi konularda müzik terapistlerinin ileri görüşlü araştırmalarına yer vermeye yer vermeye başladı. Pek çok topluluk da bu mesleğin kabul gören bir davranış bilimi olmasına yardımcı oldu. 1998'de Ulusal Müzik Terapistleri Birliği birleşti ve Amerikan Müzikle Terapi Birliği adını alarak büyük bir kuruluş haline geldi. Bu kuruluşların teşvikiyle müziğin iyileştirici değeri tıp alanında hızla yaygınlaşıyor. Bu gün ABD'de beş binden fazla müzik terapisti hastanelerde, rehabilitasyon birimlerinde, sağlık ve eğitim kurumlarında, kliniklerde, şifa yurtlarında, hapishanelerde, okullarda, kreşlerde ve evlerde çalışmaktadır. Bunların yarısından fazlası akıl hastalarıyla, doğuştan özürlülerle ve yaşlılarla çalışmaktadır. Geri kalanı ise Alzheimer ve AIDS gibi müzmin*

hastalıklardan muzdarip olanları, fiziksel özürlüleri, cinsel taciz travması geçirenleri, otistikleri, işitme ve konuşma engellileri, uyuşturucu madde bağımlılarını ve öğrenme bozukluğu olanları tedavi etmektedir. Yetmiş Amerikan üniversitesinde müzikle tedavi konusunda lisans ve lisansüstü programları vardır. Müzikle tedavini giderek kabul gördüğünün işaretlerinden biri de belli koşullar altında müzikle tedavinin sağlık sigortası poliçelerinde sigorta şirketinin geri ödeme yapacağı bir hizmet olarak belirtilmesidir (157-158).

Terzioğlu'na (1984:266) göre; Hekimbaşı Gevrekzade Hasan Efendi'nin bu bölümü yazarken kendisinden bir asır önce yaşayan ve 1693'te öldüğü bilinen meşhur Osmanlı şair hekimlerinden Şuuri Hasan Efendi'nin Türk Musikisinin hangi makamlarının, hangi hastalıklara şifa verdiği dair yazdıklarından istifade etmiş olduğu, aradaki benzerlikten anlaşılmaktadır.

*Gevrekzade'nin yukarıdaki mütalaları ile karşılaştırmak için şair ve tabib Şuuri Hasan Efendinin Türk Musiki Makamlarının hangi hastalıkları iyi ettikleri hakkındaki fikirlerini kısaca burada zikrediyoruz:
Rast Makamı: Felç illetine devadır.*

Suziş-i derd ü gamı olsa acep mi dil – firib

Rast eyler nalesin gülşende her dem andelib

Irak Makamı: Har mizaçlılara sersam ve hafakana faydalıdır.

Teesür suzi ehl-i dili hoş mezak ider

Mutrib ki bezm-i bade de fasl-ı Irak eyler

İsfahan Makamı: Zihni açar. Zekayı artırır. Anıları tazeler. Barid ve yabis hastalıklardan vücudu korur.

Meclisde mutrib eyleryse fasl-ı mekaam-ı İsfahan

Ceşm ü dil ü cane olur guh-i celay-ı İsfahan

Zirefkend Makamı: Sirt ve mafsal ağrılarına kulunç'a yararlıdır.

Erbab-ı ıyşin neş'esin bala vü dil-peyvend ider

Meclisde mutrib nagmesin hery dem ki Zirefkend ider

Rehavi Makamı: Baş ağrısına ve Hafakan'a devadır.

Fikr ü kayd ü gussadan versin raha

Kıl Rahavi nağmesin mutrib-eda

Büzürk Makamı: Ateşli hastalıklara iyi gelir. Zihni temizler. Vesvese ve korkuyu uzaklaştırır, fikre istikamet verir.

Eylese ramişker-i dil nağme-i aşkı Büzürk
Meclis-i meyde olur hal ehline kadri Büzürk
Neva Makamı: Irku'n-ı nisaya iyi gelir
Rah-ı ruh-efza ile hoşdur sada-yı saz ü ud
Bahusus ide Neva ahengini mutrib-i sürud
Zengule Makamı: Kalp hastalıklarına devadır.
Olsa ger Zengule faslı bezm-i mey'de ehl-i dil
Şevk-i vasl-ı dilrubaile olurlar gam-kesil
Hicaz Makamı: İdrar zorluğuna iyi gelir. Şehveti (seksi) tahrik eder.
Neşve-bahşi aşık-ı dil-suz olalıdan işvebaz
Dil harim-i vaslı şevk ile tutar rah-ı Hicaz
Buselik Makamı: Kulunç, bel ağrısı için devadır.
Devr usulin ide saki rah-ı şevke münselik
Nale-i evc ede uşşakın makaam-ı Buselik
Uşşak Makamı: Nikris ağrılarına faydalıdır. Uyku getirir, rahavet verir.
Nale-pervaz olsa bülbül mevsim-i Nevruzdur
Nağme-i Uşşaki guş et bezmde dil-suzdır
Hüseyni Makamı: Kalp, karaciğer, mide ve sıtma hastalıklarına faydalıdır.
Hüseyniye çıkarsa nalesini gam değil zira
Muhayyer' dir sürud-ı bezm-i aşkında dil-i Şeyda

Terzioğlu, “Müzikle hastalık tedavisinin menşeyinin çok eski devirlere kadar uzandığı muhakkaktır. Eski mukaddes kitaplarda Davud Peygamber’in hasta kral Saul’ün ruhi depresyonlarını yatıştırmak için daha çocuk yaşta güzel sesi ile mezâmîr okuyup bir nevi saz olan mizmar çaldığı belirtilmektedir”der (267).

Yukarıda belirtilen açıklamalardan yola çıkarak çalışmamızda, kendi müziğimizin kullanılması konusunda kendi öz kültürümüzden esinlenilmiştir. Binlerce yıllık geleneğimizin yaşatılması ve özgün değerlerimize sahip çıkılması anlayışı ile hareket edilmiştir. Sağlık kuruluşlarında bir sağaltım yöntemi olarak kullanılan “Jacobson Gevşeme Tekniği”nden yararlanarak öğretmene öğretmek ve uzun vadede sınıfta öğrenciye uygulanmak üzere planlanmıştır.

Jacopson Therapy’nin yapılması için gerekli olan malzeme insanın kendisini rahat hissedebileceği, halı döşemeli bir oda ve uzun oturulabilen koltuklardan

oluşur. Esas prensip, belli bir kasın gergin bir hale getirilerek kasılması ve sonra serbest bırakılmasıdır (Telman, 2003: 105).

Uygulamada gevşeme sırasında, fon müziği olarak Türk insanının kulağına daha yakın gelen, Türk Müziği ezgileri kullanılacaktır. Profesyonel bir ekip tarafından hazırlanmış olan bir Türk Müziği koleksiyonunun Gevşeme Tekniği uygulamasındaki etkiliği ile öğretmenin sınıf içi değişimleri esas alınacaktır.

Uygulamalı eğitim sürecinde, bilimsel bir yöntem olarak ifade edilen problem çözme yönteminin basamaklarını açıklamak ve bu basamakları uygun etkinliklerle kavratmak amaçlanmaktadır. Ayrıca bilimsel problem çözme yönteminin öğretmen eğitiminde uygulanmasına yönelik bir model geliştirilmiştir. Bilimsel düşünmeye yönelik tutum ve beceriler, bilimsel yöntem süreciyle kazandırılır. Bilimsel yöntem ise problem çözme yöntemiyle eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Kalaycı, 2001: 2).

Hazırlanan programda öğretmenlere problem çözme basamakları verilirken, sınıf yönetiminde disiplinin sağlanmasında uygulanabilirliği olan alternatif teknikleri kullanmaları öğretilen, doğru nefes alarak, gevşeme, rahatlamayı öğrenerek kendilerini daha iyi hissetmeleri, öğrencilere yaklaşımlarında pozitif değişimi yaşamlarına katmaları ve problem çözme eğitimi almaları sağlanacaktır. Böylece sınıfta öğretmenlerin yönetim becerilerini nasıl geliştirdikleri araştırılacaktır.

Daha önce öğretmenlere çeşitli hizmet içi eğitim programları uygulanmıştır. Ancak, yayınlanan sonuçlara ulaşamamıştır. Eğitim sürecinde öğretmenlerin sınıf yönetimine etkisini gösteren bir çalışma yapmaya gereksinim duyulmuştur. Uygulanması düşünülen program özgündür, öğretmenlere ilk kez uygulanacaktır. Kullanılacak olan eğitim programı planlanmıştır. Sınıf yönetiminde, öğretmenlerin, sınıf içinde karşılaştıkları istenmeyen öğrenci davranışlarını önlemedeki yeterlikleri tespit edilecektir. Ulaşılan sonuçlar ışığında katkı sağlanacağı umulmaktadır.

1.12. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Müzikle gevşeme teknikleri kullanarak problem çözme eğitiminin, öğretmenlerin sınıf yönetim becerilerine etkisi ile ilgili yapılacak araştırmada sınırlılıklar evren olarak seçilen İstanbul ili, Ataşehir Hasan Leyli İlköğretim

Okulunda görev yapan öğretmenler ile sınırlıdır. Araştırma, odak grup görüşmesinde kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu maddeleri doğrultusunda elde edilen bulgularla sınırlıdır.

1.13. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırma yapılırken aşağıdaki sayıtlılardan hareket edilecektir:

1. Araştırmaya katılacak öğretmenlerin kullanılacak ölçeği içten yanıtlayacakları,
2. Kullanılacak ölçeğin öğretmenlerin sınıf yönetimi becerilerini ölçmek için gerekli geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu,
3. Seçilmiş müziklerin gevşemeyi sağlamada etkili olduğu,
- 4.“Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı”nın problem çözme ile ilgili kısmının, problem çözme becerisi kazandırmada etkili olduğu varsayılacaktır.

1.14. Tanımlar

Sınıf Yönetimi: Hazır bulunuşluk düzeyleri benzer insan grubunun yönetilmesidir (Başar, 2003:6).

Problem Çözme: Lee ve diğerleri (2000) bilgi ve yetilerin amaca ulaşmak için kullanılmasını problem çözme süreci olarak açıklamaktadırlar (Akt: Aksoy, 2003:90).

Gevşeme Tekniği: Esas prensip belli bir kasın gergin hale getirilerek kasılması ve sonra serbest bırakılmasıdır (Telman, 2003:105).

Müzikle Gevşeme: Gevşeme sürecinde araç olarak müziğin kullanılmasıdır.

1.15. İlgili Araştırmalar

Müzikle gevşeme teknikleri kullanarak problem çözme eğitiminin öğretmenlerin sınıf yönetim becerilerine etkisine ilişkin doğrudan ya da dolaylı

olarak ilgili bulunan araştırmalar özetlenmiştir. Alfabetik sıra izlenerek, önce yurt içinde yapılan araştırmalara daha sonra yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

1.15.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Sınıflarda istenmeyen problemliler davranışlarının önlenmesi için bakış açısı değişmiş, pozitif disiplin kavramı ile tanışılmış, bu davranışların tek nedenden kaynaklanmadığı ortaya çıkmıştır. Öğretmenin sınıf yönetim biçiminin öğrencilerde meydana getirdiği etki üzerine çalışmalar yapılmış, araştırmacıları pozitif disiplinin okullarda nasıl uygulandığı ve nasıl uygulanması gerektiği sorusuna cevap aramaya itmiştir. Yapılan çalışmalara bakıldığında bu konuda farklı değerlendirmelere rastlanır.

Aksoy, (2003) “Problem özme Yönteminin evre Eğitiminde Uygulanması” adlı çalışmasında, şu sonuçlara ulaşmıştır: Günlük yaşamda hemen her konuda karşılaşılan problemlilerin üstesinden gelmek bireyin karşılaştığı sorunla başa çıkabilme yeteneğiyle doğru orantılıdır. Problem bireyin önüne atılmış bir engeldir. Bireyden beklenen bu engeli ortadan kaldırmaktır. Bir başka anlatımla problem mevcut durumu, problem çözme ise olması gereken durumu ifade etmektedir. Problem özme yöntemi ile öğrenciler okul yaşamı dışında başka problemlilerle yüz yüze geldiklerinde bunlarla baş edebilme becerisini kazanmaktadırlar. Bu yöntem sayesinde öğrencilerin: Bilimsel düşünme becerisi, sorumluluk ve işbirliği içinde çalışma becerisi, iletişim becerisi, dikkati geliştirme ve kestirimde bulunma becerisi, zamanı yönetme becerisi, gerçek dünya ile okul yaşamını karşılaştırma becerisi, bilgileri görselleştirebilme ve rapor hazırlama becerisi, topluluk önünde kendini ifade edebilme ve değerlendirme becerisi kazandıkları bulgusuna ulaşılmıştır.

Aksu (1999) “Sınıf Öğretmenlerinin Disiplin Problemlilerine Yönelik Sınıf Yönetimi Yöntemleri İle Stresle Başa ıkma Tutumları Arasındaki İlişki” adlı araştırmasında, Trabzon ili ve ilçelerindeki ilköğretim okullarının 4 ve 5. sınıflarında görev yapan toplam 109 kadın ve 196 erkek olmak üzere 305 öğretmen ile çalışmıştır. Sınıf öğretmenlerinin, sınıf içinde öğrencilerin istenmeyen davranışlarına karşı “en sık” kullandıkları yöntemlerin; göz teması kurma, görüşmeye çağırma, dokunma (aktif olumlu), sesle uyarma, soru sorma, sessizce

uyarma (aktif olumsuz) olarak bulunmuştur. Görmezden gelme, farkına varmama, yanına yaklaşma yöntemleri “nadiren”, ceza unsuru içeren azarlama, dayak atma, sınıftan dışarı atma, tahtada ayakta bekletme gibi yöntemleri ise “çok az” kullanılan yöntemler olarak belirtilmiştir.

Arslantaş (1998) yaptığı araştırmada, “Sınıf Yönetiminde Öğretmenlerin İletişim Becerilerine İlişkin Öğretmen ve Öğrenci Görüşleri”ni belirlemeye çalışmıştır. Araştırma, ilköğretim ikinci kademe öğrenci ve öğretmenleri üzerinde yapılmıştır. Veri toplama ölçeğinde; empati, saydamlık, eşitlik, etkililik ve yeterlilik boyutları yer almaktadır. Araştırmada elde edilen bazı önemli bulgular şöyle özetlenebilir: Öğretmenlerin %30.6’sı empati boyutundaki davranışları her zaman, %23.7’si hemen hemen her zaman, %29.7’si ise çoğu zaman gösterdiklerini; öğrencilere göre ise, %46.5’i öğretmenlerin empati boyutundaki davranışları her zaman, %16.5’i hemen hemen her zaman, %12.9’u ise çoğu zaman gösterdikleri saptanmıştır. Öğretmenlerin %43.3’ü saydamlık boyutundaki davranışları her zaman, %24.6’sı hemen hemen her zaman, %19.4’ü ise çoğu zaman gösterdiklerini; öğrencilerin ise, %35.7’si öğretmenlerin saydamlık boyutundaki davranışları her zaman, %13.2’si hemen hemen her zaman, %10.2’si ise çoğu zaman gösterdikleri ve %13.9’u ise hiçbir zaman göstermediğini belirtmişlerdir. Öğretmenlerin %51.5’i eşitlik boyutundaki davranışları her zaman, %24.9’u hemen hemen her zaman, %14.9’u ise çoğu zaman gösterdiklerini; öğrencilerin ise, %46.5’i öğretmenlerin eşitlik boyutundaki davranışları her zaman, %15.6’sı hemen hemen her zaman, %12.6’sı ise çoğu zaman gösterdikleri ve %5.6’sı ise hiçbir zaman göstermediğini belirtmişlerdir. Öğretmenlerin %25.2’si etkililik boyutundaki davranışları her zaman, %23.6’sı hemen hemen her zaman, %27.3’ü ise çoğu zaman gösterdiklerini; öğrencilerin ise, %39.3’ü öğretmenlerin etkililik boyutundaki davranışları her zaman, %12.8’i hemen hemen her zaman, %12.7’si ise çoğu zaman gösterdikleri ve %15.7’si de hiçbir zaman göstermediğini belirtmişlerdir. Öğretmenlerin %28.8’i yeterlilik boyutundaki davranışları her zaman, %32.5’i hemen hemen her zaman, %30.30’u ise çoğu zaman gösterdiklerini; öğrencilerin ise, %62.5’i öğretmenlerin yeterlilik boyutundaki davranışları her zaman, %13.6’sı hemen hemen her zaman, %10.8’i ise çoğu zaman gösterdiklerini, %2.6’sı ise hiçbir zaman göstermediklerini belirtmişlerdir. Bulgular incelendiğinde, araştırma kapsamında yer alan öğretmenlerin empati, eşitlik ve etkililik boyutundaki sınıf yönetimi davranışlarını, hem öğretmenlerin hem de öğrencilerin aynı düzeyde yeterli bulduğu görülmüştür. Ancak saydamlık ve yeterlilik konusundaki öğretmen ve öğrencilerin görüşleri arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Öğretmenler kendilerinin daha yüksek düzeyde saydam olduklarını ifade ederken; öğrenciler, öğretmenlerin daha az saydam olduklarını

düşünmektedirler. Yeterlilik konusunda ise öğrenciler öğretmenlerini daha yüksek düzeyde yeterli bulurken; öğretmenler kendilerini daha az yeterli görmektedirler.

Başagaoglu, Kalkan, Güvenç ve Sarı (1998). ” Klasik Ve Pop Müziğin Liseli Kız Öğrenciler Üzerine Fizyolojik Ve Psikolojik Etkileri” adlı araştırmalarında, klasik ve pop müziğin 14-16 yaş grubu 17 liseli kız öğrencide nabız, sistolik ve diastolik kan basıncı, ışığa ve sese karşı tepki süreleri, kısa süreli hafıza, endurans testi ile kas yorgunluğu ve presiyon testi ile sistemli hareketin dakikliği gibi fizyolojik etkilerin yanı sıra durumluk kaygı testi ve gözlem kayıtlarına göre psikolojik etkilerini araştırmışlardır. Çalışmaya başlamadan önce denekler hakkında genel bilgiler edinmek için bilgi formu doldurulmuş ve testleri deney odasına tek tek alınan deneklere aynı sırayla verilmek üzere: Müziksiz ve klasik müzik dinlerken ve müziksiz ve pop müzik dinlerken uygulamışlardır. Elde edilen verileri Student's-t ve Wilcoxon-t testi ile karşılaştırmışlardır. Bu sonuçlara göre, müzik öncesine göre müzik dinlerken: Sistolik ve diastolik kan basıncı ve nabız sayısında bir değişme olmamıştır. Işığa karşı tepki süreleri azalırken, sese karşı tepki süreleri artmaktadır. Kısa süreli hafıza azalmaktadır. Kas hareketlerinde ritmik vuruş temposu artmaktadır. İstemli hareketin dakikliği pop müzikte azalmakta, klasik müzikte artmaktadır. Çalışmalarından elde ettikleri bulguları değerlendirdiklerinde aşağıdaki sonuçlara varılmıştır: Nabız, sistolik ve diastolik basınçta bir değişime rastlanmamıştır. Bu parametrelerin değişmemesinin nedeni müzik öncesi ve müzik dinlerken, denekler rahat, deney ortamından dolayı heyecansız ve hareketsiz olmalarıdır. Sese karşı tepki süreleri artmıştır. Bunun nedeni, deneklerin müzik dinlerken bir başka ses uyarısına tepki vermelerinden kaynaklanmış olabilir. Müzik, deneklerin sese karşı tepkilerini engellemekte ve tepki sürelerini uzatarak olumsuz etkilemektedir. Işığa karşı tepki süreleri müzik ortamında azalmaktadır. Bunun nedeni, müzik ortamında deneklerin dikkati müzik sesine yoğunlaşmışken, ışık uyarısına karşı reflekslerin serbestlenmesi sonucu tepkiler daha kolay ve daha çabuk oluşmaktadır. Kısa süreli hafıza testinde deneklerin müzik dinlerken yaptıkları hata sayılarının müzik öncesi değerlere göre artma göstermesi, yine müziğin genç (büyük çocuk) yaşta olan deneklerin bu yaşta kolay dağılabilen dikkatlerini daha da kolay dağıttığı ve olumsuz yönde etkilediği sonucuna götürmektedir.

Sousou tarafından İsviçre'de Le Moyne College'un 137 öğrenci üzerinde yapılan deneyde, melodinin ve şarkı sözlerinin ayrı ayrı hafıza ve ruh hali üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışmada şarkı sözlerinin hafıza ile bir alakası olmadığı ortaya

çıkması; müziğin hafızayı etkilediği sonucuna varılmıştır. Pop ve klasik müzik hafızayı olumsuz yönde etkilemiştir. Deney sırasında deneklerin müzikle sayıları tekrarlararken zorlandıklarını, müziğin dikkatlerini dağıttığını gözlemlemişlerdir. Kas yorgunluğu (endurance) testinde müzik öncesi değerlere göre müzik dinlerken nokta vuruş sayılarındaki artışı, müziğin kas hareketinde ritmik vuruş temposunu arttırdığı, adeta deneklerin motivasyonunu hızlandırdığını düşündürmektedir. Bu durumu müziğin hızlı ritmi deneklerde hızlı bir davranış biçimi sergilemelerine yol açıyor şeklinde de ifade edilebilir. İstemli hareketin dakikliği (precision) testinde müzik öncesine göre, pop müzik dinlerken deneklerden elde edilen dakikliğin azalması ve müzik öncesine göre klasik müzik dinlerken elde edilen dakikliğin artması yönündeki değerler bize dikkat gerektiren işlerde hızlı ritimli müziğin başarıyı olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Durumluluk kaygı ölçeğinde her iki tür müzik öncesinde, deneklerin tümünün verdiği olumsuz cevaplar müzik dinlerken azalmıştır. Denekler kendilerini daha rahat, daha neşeli ve daha mutlu hissettiklerini belirtmişlerdir. Nitekim müziğin stres üzerine etkisini ile yapılan araştırmalarda çalışmamıza benzer sonuçları elde edilmiştir. Özellikle hızlı ritimli müziğin kısa süreli hafızayı ve istemli hareketlerdeki başarıyı azalttığı, bu nedenle öğrenme ve dikkat gerektiren çalışmalarda bu tür müziğin dikkati azaltıcı etkisi olduğunu da düşünülmektedir. Kas hareketi gerektiren eylemlerde hızlı ritimli ve sevilen bir müziğin motivasyonu artırıcı bir etken olduğunu, ayrıca sevilen müziğin kişileri stresten uzaklaştırdığını, kendilerini daha rahat ve huzurlu hissetmelerine yol açtığı bulgusuna ulaşmışlardır.

Beşdok (2007) “Ortaöğretim Öğretmenlerinin Sınıf Yönetiminde Karşılaştıkları İstenmeyen Öğrenci Davranışlarını Önleyebilme Yeterliklerinin Değerlendirilmesi” adlı çalışmada, ortaöğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin sınıf yönetiminde karşılaştıkları istenmeyen öğrenci davranışlarını önleyebilme yeterliklerini araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre istenmeyen öğrenci davranışlarının eğitim öğretim etkinliklerini güçleştirici boyutlara ulaşmadığı, öğretmenlerin sınıf içinde istenmeyen öğrenci davranışlarını önlemede kendilerini yeterli düzeyde gördükleri, öğretmenlerin yeterlik düzeyleri açısından, yönetici ve öğretmen görüşleri arasında ciddi bir fark olmadığı görülmüştür. Öğretmenlerin istenmeyen öğrenci davranışlarına karşı en çok kullandıkları yöntemler, doğru davranışı ve olumlu sonucu belirtme, göz teması ve sözsüz uyarıcılar ile uyarma, sorumluluk verme, öğrenci ile bireysel konuşma, sınıf

kurallarını hatırlatma, sözlü uyarıda bulunma, ders konusunda veya yönteminde değişiklik yapmadır. Öğretmenlerin en az kullandıkları yöntem ise, fiziksel ceza verme, dokunarak veya fiziksel temasla uyarımadır.

Çubukçu ve Girmen (2008) “Öğretmenlerin Sınıf Yönetimi Becerilerine İlişkin Görüşleri” adlı araştırmasında öğretmenlerin sınıf yönetimi becerilerini, sınıf yönetimi becerileri konusunda kendilerini değerlendirebilmelerine olanak sağlanmıştır. Çeşitli ilköğretim okullarında görev yapan toplam 305 öğretmen üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama aracının hazırlanması ve uygulanması, veri toplama aracı yoluyla elde edilen verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Araştırmada öğretmenlerin Sınıf Yönetimi Becerileri dağılımını belirlemeye ilişkin bulgular incelendiğinde, ortalama puanlarına göre, “Alan Hâkimiyeti” (3.35) ve “ Sınıf İçi Liderlik” (3.41) boyutları yüksek orandadır. Düşük oranda yer alan Sınıf Yönetimi Becerileri, “Planlama”(3.22) ve “Etkinlik Yönetimi” (3.27)boyutlarındaki becerilerdir. Öğretmenler, konu alan bilgisine sahip olma ve sınıfta olumlu iklimin oluşturulması becerilerinde kendilerini yeterli görmekte, bunun yanı sıra, etkinlikleri planlama ve yönetebilme konusundaki Sınıf Yönetimi Becerilerinde kendilerini yeterli görmemektedirler.

2. Öğretmenlerin Sınıf Yönetimi Becerileri alt boyutları dağılımı birbirinden farklıdır. Boyutlar arasında anlamlı bir farklılık vardır.

3. Öğretmenlerin farklı değişkenlere göre Sınıf Yönetimi Becerilerini göstermeleri incelendiğinde, cinsiyet değişkeni, “Planlama” alt boyutunda etkili bir faktördür. Öğretim kademesindeki görevleri (branş) değişkeni, “Planlama” ve “Sınıfta İletişim” alt boyutlarında etkili bir faktördür. Meslekteki hizmet süreleri değişkeni, “Amaçlı Davranış” ve “Sınıfta Davranış Yönetimi” alt boyutlarında etkili bir faktördür.

Fındıkçı (1991) “Ortaöğretim Öğretmenlerinin Disiplin Konusundaki Tutumları” hakkında yaptığı araştırmasında, İstanbul'da 70 öğretmen üzerinde ön tarama niteliğinde bir araştırma yapmıştır. Araştırmada sonucunda öğretmenler aşırı otoriter, değişken demokratik ve tamamen demokratik disiplin tutumlarına göre sınıflandırılmışlardır. Bulgular, öğretmenler arasında disiplin kavramının nasıl olması gerektiği konusunda ortak bir yaklaşımın olmadığını ortaya koymuştur.

Gözütok (1993) “Disiplin sağlamada Öğretmen Davranışları” adlı makalesinde

öğretmen davranışlarını olumludan olumsuz doğru sıraladığında şöyle bir görünüm arz etmektedir.

a) Gözlenen öğretmenlerin %35'i olumlu disiplin sağlama davranışı göstermektedirler. Niteliklerine göre bu davranışlar;

b) Öğretmenlerin % 27'si ikaz edici davranışlarla disiplin sağlamaktadır.

c) Öğretmenlerin % 30'u olumsuz olarak nitelendirilebilen bazı davranışlarla sınıfta disiplin sağlamaktadırlar. Olumsuz davranışlar: Tokat atma, kulak ya da saç çekme, "konuşma kız", "konuşma lan" diye ikaz etme, "hayvan, geri-zekâlı, manyak, aptal" ifadeleriyle hakaret etme, notla tehdit etme, sözlüye kaldırma, "bütünlemede görürsünüz" diye tehdit etme dersi dinlemeyenleri müdüre götürme tehdidinde bulunma, konuşan öğrenciye tebeşir fırlatma ve sınıfa tebeşir satın alma cezası verme davranışlarıdır.

d) Öğretmenlerin % 8'i ise disiplin sağlama konusunda herhangi bir davranış göstermemektedir. Bir kısım sınıfa girip dersini anlatıp çıkmakta ve bu dersi sadece bir kaç öğrenci dinlemekte (% 5), bir kısım da ders dışı bazı konuşmalar yapıp ders süresini doldurup sınıftan çıkmaktadır (% 3). Bu gruptaki öğretmenler sınıfta disiplin sağlama gibi bir sorumluluk taşımadıkları izlenimini vermektedirler.

Araştırma kapsamına giren öğretmenler 3 yıl ile 25 yıl arasında değişen kıdeme sahiptirler. Bulgulara öğretmen kıdemleri açısından bakıldığında; mesleki kıdemi fazla olan öğretmenlerin (istisnalar olmakla birlikte) olumlu disiplin davranışları gösterdikleri izlenmiştir. Araştırma kapsamına giren öğretmenlerin % 53'ünü erkek % 7'sini bayanlar oluşturmuştur. Disiplin sağlama davranışlarına cinsiyetlere göre bakıldığında erkek öğretmenlerin hanım öğretmenlere kıyasla daha çok olumsuz (tokat atma, hayvan, geri zekalı, manyak diye hitabetme) davranış gösterdikleri belirlenmiştir. Olumsuz disiplin davranışı gösteren hanım öğretmenlerin ise notla tehdit etme, sözüyle, kaldırma, müdüre götürme tehdidinde bulunma gibi davranışları tercih ettikleri gözlenmiştir.

Gündüz (2001) tarafından "Öğretmenlerin Sınıf Yönetimindeki Yeterlilikleri" konusunda yapılan araştırma öğretmenlerin %55'inin "bazen" başarılı oldukları sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Güven ve Akdağ (2002) "İlköğretim İkinci Kademe Öğretmenlerinin Sınıf Yönetimi Etkinliklerine İlişkin Öğrenci Algıları" başlığını taşıyan araştırmalarında, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin algılarına göre öğretmenlerin sınıf yönetimi etkinliklerini incelemiştir. Araştırmada elde edilen bazı önemli bulgular şöyle

özetlenebilir: Öğrencilerin %61.1'i öğretmenlerinin ders yılı başında kendi derslerine ilişkin uyulması gereken kuralları genellikle açıkladıkları ve %10.5'inin ise öğretmenlerinin bu konuda bir açıklama yapmadıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin %52.2'sinin öğretmenleri ile yeterli iletişim kurabildikleri, %27'sinin öğretmenlerinin kızacağı korkusu ile iletişim kuramadıklarını ve %20.8'i ise öğretmenlerinin iletişim için uygun ortam hazırlamadıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin %35.5'i öğretmenlerinin sınıf düzenini bozan öğrencileri okul yönetimine verdiklerini, %33.4'ü de sınıf yönetimini bozan öğrenciye çok sert davrandıklarını ve %21.8'i ise hoşgörülü davrandıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin %33.1'i, öğretmenlerinin bir başkasının işlediği suçtan dolayı tüm sınıfı cezalandırdıkları, %40.3'ü de bazen cezalandırdıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin %51.5'i öğretmenlerinin öğrencilerin derse ilgilerini çekme konusunda cesaretlendirici sözler kullandıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin %45.1'i öğretmenlerinin kuralları uygulamada tutarlı davrandıklarını, %34.1'i kısmen tutarlı davrandıklarını ve %20.8'i ise, öğretmenlerin kuralları uygulama konusunda hiç tutarlı davranmadıkları sonucuna ulaşmışlardır (Akt:Yılmaz, 2008).

Kapusuzoğlu (2004) "İlköğretim Düzeyinde Sınıf Yönetimi Uygulamalarının Öğrenci- Öğretmen Görüşleri Ve Sınıf Yönetimi Profilleri Açısından Değerlendirilmesi" adlı araştırmasında, öğretmen ve öğrencilerin sınıf yönetimi uygulamalarına ilişkin görüşleri ve öğretmenlerin "otoriter" ve "otorite sahibi" sınıf yönetimi stilleri değerlendirildiğinde, etkili bir öğrenme-öğretme sürecinin gerçekleştirilmesi için, öğretmenlerin bu konuda çok yönlü desteğe ihtiyaçları olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu destek, şu kaynaklardan sağlanabilir: *Okul Yönetimi, Aile Eğitimi, Sınıf Yönetimi Eğitimi*.

Kaptan, Aslan, Atmaca (2002) "Problem Çözme Yönteminin Kalıcılığa Ve Öğrencilerin Erişi Düzeyine Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma" adlı araştırmasında Düz Anlatım ve Problem Çözme yöntemlerinin kalıcılığa ve öğrencilerin erişim düzeyine etkisini saptamak amacıyla tasarlanmıştır. Eşitlenmemiş kontrol gruplu model, araştırmanın desenini oluşturmaktadır. Araştırma, Ankara ili, Beytepe İlköğretim Okulu, 6.sınıfta öğrenim gören yaklaşık 70 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. "Atmosferde Doğal Elektriklenme: Şimşek, Yıldırım" konusu, deney grubunda Problem Çözme Yöntemiyle; kontrol grubunda ise Düz Anlatım Yöntemiyle araştırmacılar tarafından işlenmiştir. Her iki gruba uygulanan başarı ön test-son test "t" testi analizi sonuçlarına göre, erişim açısından gruplar arasında

anlamli bir farka rastlanmazken; kalıcılık boyutunu ölçen Hatırlama 1 ve 2 testi sonuçlarının “t” testi analizi Problem Çözme Yönteminin kalıcılığa etkisi olduğunu göstermektedir. Problem Çözme Yönteminde cinsiyet farklılıklarının, kalıcılığa ve öğrencilerin erişim düzeyine belirgin bir etkisinin olmadığı da görülmüştür. Niteliksel veri eldesi için öğrencilere çizdirilen resimlerde, Problem Çözme Yönteminin hem öğrencilerin erişim düzeylerine hem de kalıcılığa etkisinin olduğu görülmektedir. Bu araştırmada ayrıca, Problem Çözme Yönteminin Fen Bilgisi dersine karşı tutumları artırdığı gözlenmiştir.

Kaya (1992) tarafından “Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Benlik Saygıları arasındaki İlişkiler” konusunda yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları problem çözme beceri düzeyleri ile, benlik saygısı düzeyleri, benlik değerlerinin sürekliliği düzeyleri, depresif duygulanım düzeyleri, insanlara güven duyma düzeyleri, eleştiriye duyarlılık düzeyleri, psikosomatik belirti düzeyleri ve kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyleri arasında önemli ilişki bulunmuştur. Ayrıca problem çözme becerisini en iyi yordayan değişkenler olarak benlik saygısı, eleştiriye duyarlılık, insanlara güven duyma ve kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme bulunmuştur.

Kazu (2004) ”Öğretmenlerin Sınıfta İstenmeyen Davranışların Önlenmesi Ve Değiştirilmesine Yönelik Stratejileri Uygulama Durumları” adlı araştırmada, öğretmenlerin küçük bir disiplin problemi olduğunda görmezlikten gelme; gerektiğinde dersin büyük bölümünü öğretmeye ayırma; öğrenciyle konuşup sorunu çözmeye çalışma; beden diliyle öğrenciyi uyarma; öğrencinin yerini değiştirme; ciddi disiplin sorunlarında okul yönetimi ile görüşme stratejilerine “orta” derecede başvurdukları belirlenmiştir. Bazen bir öğrencinin yaptığı olumsuz bir davranıştan dolayı tüm sınıfı cezalandırma stratejisinin “çok az”, öğrencilerle göz teması kurma stratejisinin “fazla”, ciddi disiplin sorunlarında velisi ile görüşme stratejisinin “fazla” derecede uygulanmalar bu araştırma sonucunda elde edilen en olumlu bulgular olarak değerlendirilebilir. Araştırmaya katılan öğretmenler tarafından “öğrenciye dokunarak onu uyarma” stratejisine “az” başvurulduğu belirlenmiştir. Oysaki ilköğretim düzeyindeki öğretmenlerin bu stratejiye daha çok başvurmaları beklenirdi. Bu yaşlardaki öğrenciler için öğretmenin dokunarak onları uyarması öğrenciye özellikle benimsenme duygusunu yaşatacağından oldukça faydalı olmaktadır. “Öğrenciyi sözel olarak uyarma” stratejisinin “fazla” düzeyde

olması olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir sonuçtur. “Disiplini sürekli bozan öğrenciye daha ağır ceza veririm” stratejisinin “orta” düzeyde de olsa uygulandığı ortaya çıkmıştır. Öğretmenlerin öğrencilerle bireysel sözleşme yapma, sınıf toplantıları yapma, rehberlik uzmanı ile görüşme gibi son zamanlarda üzerinde daha çok durulan ve modern olarak nitelendirilebilecek stratejilere “az” derecede başvurdukları görülmektedir.

Kocabay (2008) ”2005 İlköğretim Programının Uygulanması Sırasında Sınıf Öğretmenlerinin Sınıfta Karşılaştıkları İstenmeyen Öğrenci Davranışları” adlı araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıdadır.

1.Öğretmen görüşlerine göre sınıfta karşılaşılan ve istenmeyen öğrenci davranışı olarak nitelendirilen davranışlara ilişkin sonuçlar: Araştırma bulguları incelendiği zaman görülmektedir ki öğretmenlerin sınıfta karşılaştıkları istenmeyen davranışları tanımlamaları istendiğinde, literatürle doğru orantılı tanımlamalar yapmışlardır. Ancak öğretmenlerin sınıflarında karşılaştıklarını ifade ettikleri istenmeyen davranışlarla, yapılan sınıf gözlemlerinde karşılaşma sıklığı oldukça düşük olmuştur.

2.Öğretmen görüşlerine göre sınıf yönetiminde karşılaşılan istenmeyen davranışlar nedenlerine ilişkin sonuçlar: Araştırma sonucuna göre öğretmenlerin karşılaştıkları istenmeyen davranışların nedenleri gerek literatürde belirtilen nedenlerle gerekse alanda önceden yapılan araştırmalarda bulunan nedenlerle benzerlikler göstermiştir. Program değişikliği sonucunda istenmeyen davranışların meydana geliş nedenlerinde dikkate değer bir değişiklik yaşanmamıştır.

3.Öğretmen görüşlerine göre sınıfta karşılaşılan istenmeyen davranışların ortaya çıkmasında derslere göre farklılık yaşanıp yaşanmadığına ilişkin sonuçlar: İstenmeyen davranışların meydana gelmesinde derslere göre farklılık yaşandığı araştırma bulgularından anlaşılmaktadır. Ancak öğretmenlere göre bu farklılıklar derslerin türüne göre değişmekle birlikte, derslerin gün içerisinde sıralamalarına göre de değişmektedir. Öğretmenler arasında tam bir fikir birliği olmamasına rağmen genel olarak ortak yapılan derslerde (müzik, beden eğitimi, görsel sanatlar v.b.) istenmeyen davranış görülme durumu artmakta iken, diğer derslerde bu durum azaldığı yönünde fikir belirtmişlerdir.

4.Öğretmenlere görüşlerine göre istenmeyen davranışların ortaya çıkmasında program değişikliğinin olup olmadığına ve varsa neler olduğuna ilişkin sonuçlar: Elde edilen bulgulara göre öğretmenlerin genel olarak düşünceleri program

değişikliği sonucunda sınıfta karşılaşılan istenmeyen davranışların görülme oranında azalma olmuştur. Ancak öğretmenler bu azalmanın oluşabilmesini çeşitli şartlara bağlı olduğunu ifade etmişlerdir. Öğretmenlere göre istenmeyen davranışların azalması, programın istediği sınıf içi teknik altyapının ve öğrenci-veli altyapısının uygun olduğu durumlarda oluşmaktadır. Programın gerektirdiği altyapının oluşmadığı durumlarda öğretmenlere göre istenmeyen davranışların meydana gelmesinde herhangi bir azalma olmamakta aksine artış olmaktadır. Özellikle yeni ilköğretim programına ilişkin yeterli eğitim almadıklarını, gerekli sınıf yönetimi yaklaşımları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıklarını ifade eden öğretmenler genel olarak eski bilgilerini yeni duruma uyarlamaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir.

5.Öğretmen görüşlerine göre 1998 ilköğretim programının uygulanması sırasında sınıfta karşılaşılan istenmeyen öğrenci davranışları ile farklı sınıf içi etkinliklerini içeren 2005 ilköğretim programının uygulanması sırasında görülen istenmeyen öğrenci davranışları arasında farklılıklar olup olmasına, varsa neler olduğuna yönelik sonuçlar: Öğretmenlerin görüşlerinden program değişikliğinin istenmeyen davranışlar üzerinde hem olumlu etkileri hem de olumsuz etkileri olduğu sonucuna ulaşılrken herhangi bir değişiklik olmadığı fikrinde olan öğretmenler olduğu sonucu da bulunmaktadır.

Öğretmen merkezli 1998 ilköğretim programının uygulanması sırasında sınıf içerisinde pasif dinleyici durumunda olan öğrencinin zamanla sıkılmasından dolayı istenmeyen davranışlar gösterdiklerini ifade eden sınıf öğretmenlerinin görüşlerinden, öğrenciyi etkinliklerin merkezine alan 2005 ilköğretim programı sonrasında öğrencilerin sürekli, sınıf içerisinde aktif olmaları nedeniyle istenmeyen davranışlarda azalma olduğun sonucu çıkmıştır. Bu yönde görüş bildiren öğretmenlere rağmen farklı olarak, yeni ilköğretim programının uygulanması sırasında programa uygun sınıf yönetimi yaklaşımı ve davranış yönetimi stratejisi uygulanamaması durumlarında özellikle akademik başarıları ile ön plana çıkan ya da ailesinde sürekli şımartılmış olan öğrencilerin ön plana çıkma istekleri nedeniyle istenmeyen davranışlar görülebildiği de öğretmen görüşlerinden anlaşılmaktadır. Bu tür durumlar sonucunda da gerek birbirlerine karşı gerekse öğretmenlerine karşı tahammülsüz davranışlar ortaya çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf yönetiminin yapılan program değişikliği ile ilgisi olmadığını düşünen sınıf öğretmenlerine göre de istenmeyen davranışlar üzerinde herhangi bir değişiklik olmadığı saptanmıştır Ancak genel olarak değerlendirildiğinde, bu çalışma kapsamında istenmeyen

davranışların program değişikliği sonrasında azalma eğilimi gösterdiğini vurgulamışlardır.

Korkmaz (2007) “İlköğretim Okullarında Etkili Sınıf Yönetiminde Öğretmen Davranışlarının İncelenmesi” adlı araştırmasında öğretmen öğrenci etkileşiminde öğretmen davranışlarının etkisi ve algılanmasını belirlemek amacı ile öğretmen ve öğrencilere uygulanan bu çalışmanın sonuçları aşağıda açıklanmıştır.

Öğretmenler kendilerinin sınıf yönetimi becerilerini öğrencilerin değerlendirmesine göre daha olumlu görmektedirler. Öğrenciler öğretmenlerinin sınıf yönetimi becerilerinde yetersiz olduklarını ifade etmişlerdir.

Öğretmenlerin kendilerinin sınıf yönetimi becerilerini değerlendirmeleri yaşlarına göre, bitirdikleri eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir. Öğretmenlerin kendilerinin sınıf yönetimi becerilerini değerlendirmeleri cinsiyetlerine göre, medeni durumlarına göre, çalıştıkları okulun resmi özel oluşuna göre, eğitim formasyonlarının olup olmamasına göre, eğitim formasyonlarının kaynağına göre, sınıf veya branş öğretmeni olmalarına göre, toplam hizmet sürelerine göre farklılık göstermemektedir. Öğretmenlerinin sınıf yönetimi becerilerinin algılanışı öğrencilerin cinsiyetlerine göre, yaşlarına göre, öğrencilerin kaç abla/ağabeyleri olduğuna göre, öğrencilerin annelerinin eğitim düzeylerine göre, öğrencilerin babalarının eğitim düzeylerine göre, öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumuna göre, öğrencilerin okulu, öğrenci olmayı sevme durumlarına göre farklılaşmaktadır. Öğretmenlerin sınıfta davranış düzenlemelerindeki becerilerinin algılanması farklılık göstermemektedir. Sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerin öğretmenlerinin sınıfta sorun davranışın oluşmadan önlenmesi boyutundaki sınıf yönetimi becerilerini beğenme düzeyleri düşmektedir. Öğretmenlerinin sınıf yönetimi becerilerinin algılanışı öğrencilerin kaç kardeş olduklarına göre farklılaşmamaktadır. Öğretmenlerinin ılımlı kontrol tepkilerini kullanma becerilerini algılamaları babalarının eğitim seviyesi ile orantılı olarak değişmektedir.

Sadık (2006) “Öğrencilerin İstenmeyen Davranışları Ve Bu Davranışlarla Baş Edilme Stratejilerinin Öğretmen, Öğrenci Ve Veli Görüşlerine Göre İncelenmesi Ve Güvengen Disiplin Modeli Temele Alınarak Uygulanan Eğitim Programının Öğretmenlerin Baş Etme Stratejilerine Etkisi” adlı araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar şu şekilde özetlenebilir: Hangi davranışların istenmeyen davranış olduğu konusunda katılımcılar benzer tutum içinde olmuşlar, çoğunlukla toplumsal beklentilere uygun olmayan davranışları sınıf içinde istenmeyen davranış olarak

nitelendirmişlerdir. Davranışın niçin problem olduğu ile ilgili olarak öğretmenler, davranışın daha çok kendilerine ve diğerlerine getirebileceği olumsuz akademik sonuçları, veliler kendilerinde yaratacağı olumsuz psikolojik ve sosyal sonuçları belirtmişlerdir. Öğrencilerin davranışlarının sonuçlarından haberdar olduğu, ancak erkek öğrencilerin, davranışlarının diğerleri üzerindeki psikolojik etkilerinin farkında olmadığı görülmüştür. Öğretmenler, davranışın sınıf içinde gözlenme sıklığını öğrenci ve velilere göre daha yüksek algılamışlardır. Sınıf gözlemlerine göre, problem davranışların gözlenme sıklığı öğretmen ve öğrenci algılamalarından daha yüksek olmuştur. Veliler, istenmeyen davranışları öğretmen ve öğrencilere göre “en ciddi” algılayan grup olmuştur.

Araştırmaya katılan gruplar problem davranışların nedenlerini öncelikle dışsal faktörlere bağlamış ve başkalarını suçlama yönünde tutum sergilemişlerdir. Öğretmenler, istenmeyen davranışlarla baş etme stratejilerini önleyici ve iyileştirici bir diğer ifadeyle olumlu algılamakta, öğrenciler ise öğretmenlerinin davranışlarının cezalandırıcı, korkutucu ve adaletsiz olduğunu düşünmektedir. Sınıf gözlemleri sırasında öğretmenlerin en yaygın kullandığı stratejiler sözlü uyarı (yüksek sesle bağırma), görmezden gelme, beden diliyle uyarı, azarlama ve gözdağı verme olmuştur. Öğrenci ve veliler evde istenmeyen davranışa karşı ilk tepkinin sinirli bir sesle bağırma, azarlama ve gözdağı verme olduğu, davranış tekrarlandığında ise fiziksel ceza uygulandığı konusunda hemfikir olmuşlardır. Öğretmenler ve veliler, disiplin problemlerinin çözümünde öğretmen-veli işbirliğinin gerekli olduğuna inanmaktadır. Veliler öğretmenden istenmeyen bir davranış yaptığında çocuğa kızmasını- bağırmasını ve dayak atmasını beklediğini, öğretmenler ise velilerden öncelikle çocuğa dayak atmamasını, sevgi ve ilgi göstermesini beklediklerini belirtmişlerdir. Öğrenciler ise öğretmenlerinden en çok dayak atmamasını, ceza vermemesini ve sinirlenip bağırarak, onları korkutmamasını beklemektedir. Öğretmenler, okuldaki disiplin sorunlarının çözümüne yönelik öncelikle okulun fiziksel koşullarının iyileştirilmesi, eksik araç-gereç ve materyallerin tamamlanması, aile ile ilişkilerin geliştirilmesi gerektiğini düşünmektedir. Veliler ise, fiziksel koşulların düzeltilmesinin yanı sıra, okulda güvenlik önlemlerinin alınması, çok ciddi sorunlar yaratan öğrencilerin okuldan uzaklaştırılmasını gerektiğini belirtmişlerdir. Öğretmenlerin istenmeyen davranışlarla baş etme stratejilerinde eğitim sonrası en büyük değişiklik “görmezden gelme” stratejisinin kullanımında gerçekleşmiş, sorun davranışı “görmezden gelme”, %23.5 oranında daha az

kullanılan bir strateji olmuştur. Eğitim sonrası sözel uyarıların içeriğinde ve ifadesinde önemli değişiklikler meydana gelmiş; bağırma, azarlama, gözdağı verme, aşağılayıcı söz söyleme-alay etme ve zorla özendirme yöntemleri daha az kullanılmıştır.

Terzi (2001) “Öğretmenlerin Sınıf Yönetimi Anlayışlarına İlişkin Görüşlerinin Belirlenmesi” adlı araştırmasında öğretmenlerin bir kısmında otokratik ve ilgisiz eğilim diğer kısmında ise demokratik eğilim sergiledikleri görüşünde olduklarını bulgulamıştır. Ancak demokratik yönetim anlayışının özellikle belli boyutlarda geliştirilmesinin gerekliliği; öğretmenlerin sınıf yönetimi anlayışına ilişkin görüşlerinin cinsiyete göre değişmediği, yaşa göre otokratik ve ilgisiz yönetim anlayışlarına ilişkin görüşlerinde, mezun olunan okula ve mesleki kıdeme göre ilgisiz yönetim anlayışına ilişkin görüşlerinde anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz (2008) “Dersin Akışını Bozan İstenmeyen Davranışları Yönetme Stratejilerinin İncelenmesi” adlı araştırmasında, Sınıfta, öğretme-öğrenme sürecini kesintiye uğratan dolayısıyla dersin akışını bozan hatalı istenmeyen davranışları incelemiştir. Bu araştırma, genel anlamda sınıf özel olarak da hatalı davranışların yönetiminin etkili bir şekilde gerçekleştirilmesine katkı sağlamak amacıyla yapılmıştır. Bu kapsam da Erzincan il merkezindeki 21 ilköğretim okulunda, toplam 737 ders saati süresince öğretmenler gözlenerek ders akışını bozan istenmeyen davranışlara karşı gösterdikleri tepkiler kaydedilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre dersin akışını bozan istenmeyen davranışlara karşı öğretmenler en fazla öğrenciye adıyla seslenme tepkisini göstermiş, öğrenme zamanından en az süreyi alan tepkiler arasından da en fazla göz kontağı kurma şeklindeki tepkiyi tercih etmişlerdir.

1. 15. 2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Atıcı (1999) İngiltere ve Türkiye’deki ilköğretim okullarında öğretmenlerin karşılaştıkları istenmeyen davranışlar ve öğretmenlerin bu davranışlarla baş etmede kullandıkları yöntemleri karşılaştırmıştır. Araştırmada, öğretmenlerin yetkinlik beklentilerinin düşük ya da yüksek olmasının, sınıf disiplini sağlamada farklılık yaratıp yaratmadığı konusu sorgulanmıştır. Araştırma verilerinin toplanması iki aşamadan oluşan araştırma deseni ile yapılmıştır. İlk aşamada, Leicester’ de 51, Adana’ da 73 ilköğretim birinci aşama öğretmeni davranış yönetim anketini

cevaplamışlar ve yetkinlik beklentisi ölçeğinden aldıkları puanlara göre her ülke grubundan 3 yüksek beklentili ve 3 düşük beklentili olmak üzere toplam 12 öğretmen araştırmanın ikinci aşamasına katılmaları için seçilmişlerdir. İkinci aşamada, seçilen öğretmenler sınıflarında üç defa ve değişik zamanlarda her biri 1 saat olmak üzere sistematik gözlem formu kullanılarak gözlenmişlerdir. Gözlem çalışması bittikten sonra aynı öğretmenlerle yarı yapılandırılmış formda, öğretmenlerin sınıf yönetimi konusundaki uygulama, görüş ve yetkinlik beklentilerinin rolünü anlamayı hedefleyen 14 soru kullanılarak görüşme yapılmıştır. Araştırma sonucunda; İngiltere ve Türkiye’ de sıra almadan konuşma (%36.0- %46.4), derse ya da ders sırasında yürütülen etkinliklere karşı ilgisizlik (%20.1- %19.4), arkadaşlarını rahatsız etme (%8.4- %7.9) davranışları her iki grup için en sık görülen istenmeyen öğrenci davranışları olarak belirlenmiştir. Aile değişkeni hemen hemen tüm istenmeyen davranışların nedeni olarak gösterilmiştir. Aileye dayalı değişkenleri, İngiltere’ deki öğretmenler; evlilik problemleri, okul ve ev arasındaki disiplinde tutarsızlık, Türkiye’ deki öğretmenler ise; yetersiz ilgi, destek ve rehberlik, ekonomik yoksunluğa bağlı sorunlar (materyal yoksunluğu, çocukların çalışmak zorunda kalması) ve evlilik problemleri olarak sıralamışlardır. Sistematik ve yapılandırılmış bir davranış yönetimi programına ya da disiplin yöntemine sahip olmak, İngiltere’deki öğretmenlerin en belirgin özelliği olarak ortaya çıkmıştır. Olumsuz davranışla karşılaşıldığında uyarma, olumlu davranışı ödüllendirme, öğrencilerin yerlerini değiştirme, soru sorma, dokunma, bakma, olumlu-olumsuz pekiştireç verme kullandıkları yöntemler arasındadır. Türkiye’ deki öğretmenlerin öğrencilerin istenmeyen davranışları ile baş etme yollarını denemeyanılma yoluyla kendi kendilerine öğrendikleri, belirli bir disiplin yaklaşımını kullanmak üzere herhangi bir eğitimden geçmedikleri araştırmanın sonuçlarındandır. Uyarma, görev verme, kuralları tekrarlama, olumlu-olumsuz pekiştireç kullanma, mizah, derse ilgisini çekme ve güdülemeye çalışma görüşmeye katılan öğretmenlerin belirttiği yöntemler arasındadır. Gözlem sonuçları da öğretmenlerin, ne yapacağını açıklama ve yönlendirme (%19.9), sessel işaretlerin kullanılması (11.4), bakma (%9.4), kuralların tekrarlanması (%9.2), bağırma (%7.4,) sözel olarak ödüllendirme, cesaretlendirme (%6.0) ve uyarma (%6.0), stratejilerini kullandıkları görülmüştür.

Kaylor (2004)(Akt.Yontar,2007), fiziksel cezanın çocukların anti-sosyal davranışlarına etkisini incelediği çalışmasında, fiziksel cezanın, çocukların anti-

sosyal davranışları üzerinde önemsiz olmayan etkilere sahip olduğunu bulmasına rağmen ırksal ve etnik gruplar arasında anlamlı bir farka rastlamamıştır.

Leung ve Lam (2003)' ün araştırması, öğretmenlerin sınıf yönetim stratejilerini ve seçtikleri stratejiler başarısız olduğunda yaşadıkları duygusal deneyimleri anlamayı amaçlamıştır. Araştırma Hong Kong Eğitim Enstitüsü' ne, hizmet- içi eğitim için devam eden ve araştırmaya katılan gönüllü 179 ilkokul öğretmeni ile yapılmıştır. Örneklemde yer alan öğretmenlerin mesleki deneyimleri 3- 30 yıl arasında değişmekte olup, 141'i kadın, 38' i erkektir. Araştırma deneysel desende bir araştırmadır. Öğretmenler tesadüfi olarak ödül- odaklı (88 öğretmen) ve önleme- odaklı (91 öğretmen) olarak kodlanan iki gruba ayrılmıştır. Veri toplama aracı olarak anket kullanılmış ancak, öğretmenler ankette yer alan soruları cevaplamaya geçmeden önce her iki ayrı hayali senaryo sunulmuştur. "Ödül- odaklı gruba" en iyi disiplinli sınıf yarışmasının okullarında yapılacağı", önleme- odaklı grupta yer alan öğretmenlere de" müdürlerinin, son zamanlarda okul disiplininin bozulmasından dolayı sinirlendiğini ve bu sorunları yeniden ele almada ilk olarak, okulda disiplin açısından en kötü sınıfları belirleyip düzeltmek istediği" söylenmiştir. Daha sonra cevaplamaları istenilen ankette, öğretmenlere 6 strateji sunulmuş ve bunlardan 3 tanesini seçmelerini ve seçtikleri stratejiler başarısız olduğunda yaşadıkları duyguları ifade etmeleri istenmiştir. Öğretmenlere veri toplama aracında sunulan stratejiler şunlardır:

1. Sınıf kurallarını belirleme ve öğrencileri bu kurallara uymaya zorlama
2. Kurallara uymayanları cezalandırma
3. Öğrencilerin uygun davranışlarını gözleme ve ödüllendirme
4. Öğrencilere ders aralarında da uygun davranmalarını hatırlatma
5. Ödül planı oluşturma ve öğrenciler uygun davrandığında ödüllendirme
6. Öğrenciler sınıf kurallarını takip ettiklerinde övgü verme

Araştırmada, yukarıda verilen kurallardan 1, 2 ve 4 kaçınma stratejileri 3, 5 ve 6 yaklaşma stratejileri olarak kodlanmış ve araştırma hipotezi, "ödül- odaklı grupta yer alan öğretmenlerin yaklaşım stratejilerini, kaçınma stratejilerinden daha fazla benimseyeceği" şeklinde ifade edilmiştir. Araştırma sonuçları, hipotezi doğrulamış, ödül- odaklı grupta yer alan öğretmenlerin yaklaşım stratejilerini, önleme odaklı grupta yer alan öğretmenlerin de kaçınma stratejilerini daha fazla benimsedikleri görülmüştür. Kaçınma stratejilerini benimseyen öğretmenlerin, stratejileri başarısız olduğunda, ruhsal gerginlik (hayal kırıklığı ve umutsuzluk) ve moral bozukluğunu

(sinirlilik ve kızgınlık) diğer gruptan daha fazla yaşadıkları bulunmuştur. Ödül odaklı grupta yer alan öğretmenlerin ise, seçtikleri stratejiler başarısız olduğunda moral bozukluğunu, hayal kırıklığı ve umutsuzluktan daha fazla yaşadıkları elde edilen sonuçlar arasındadır (Akt. Sadık, 2006:114- 115).

Robinson ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada, fiziksel cezanın etkili olmadığına yönelik deneysel destekli bulgulara rağmen halkın bu disiplin yöntemini, araştırmacıların terk etme çağrısına kulak vermeden desteklediklerini bildirmişlerdir. Yaptıkları deneysel çalışmada deney grubundaki öğrencilere fiziksel ceza ile ilgili araştırma sonuçlarını okutarak fiziksel cezaya yönelik inançlarının değiştiğini saptamışlardır. (Akt: Sadık,2006),

White ve Lippitt, sistematik olarak, 10 yaşında çocukların hobi çalışmalarını izlerken, çalıştıkları ortamların yönetim biçimlerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaların sonucunda otoriter, demokratik ve ilgisiz yönetim biçimi ortamlarının ortaya çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada demokratik ortamda bulunan bireylerin sorumluluk alma, düşmanlık ve saldırganlık duygularının düşük olduğu; otoriter ortamda bulunan bireylerin düşmanlık duygularının yüksek, ilgisiz ortamda ise doyum düzeyinin düşük olduğu saptanmıştır (Akt. Terzi, 2001: 35).

Povwell, L., Gilchrist, M., Stapley, J. (2008) çalışmalarında, çocukların “kendini keşfetme programı”ndan bahsetmektedir. Duygusal ve davranış bozukluğu olan çocuklara uygulanan masaj, yoga ve rahatlama ile ilgili masaj, solunum çalışması ve rahatlama içerir. Ailelerinin rızası ile katılan, yaşları 8–11 arası olan 107 çocukla çalışılmıştır. Okul idaresi tarafından 54 kişi kontrol 53 kişi deney grubu olarak belirlenmiş, kontrol grubu kendini keşif programına katılmamıştır. Sonuçta, deney grubunda bulunan öğrencilerin, öğretmenleri tarafından, sınıfta kendine güven, sosyal güven, iletişim ve paylaşma konularında gelişme gösterebildikleri, bu becerilerini okulda kullandıkları gözlenmiştir.

Baker ve Jones, (2006) pilot bir çalışma yapmışlardır. Bu pilot çalışma ortaöğretim yoğun ikinci dil programına devam eden Avustralya’ya yeni gelen göçmen öğrencilerin sınıf içi davranışlarında kısa dönem müzikle terapinin etkilerini incelemiştir. Beş haftalık iki ayrı dönemden oluşan geçiş programında haftada iki kez müzik terapi seansları uygulanmıştır. Müzikle terapinin davranış üzerindeki etkisini ölçmek için lise düzeyindeki öğrencilere Davranış Değerlendirme Ölçeği ve müzikle terapi sonrası “Davranış Değerlendirme Ölçeği” ile yapılan ölçümlerde hiperaktivite ve saldırgan davranışlarda azalma olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Kern, Wolery ve Aldridge (2008) çalışmalarında otistik iki genç çocuğun bağımsız davranışları üzerinde bireysel olarak bestelenmiş şarkıların etkilerini değerlendirmiştir. Müzik terapisti sınıfa girişlerde, sabah selamlama işleminin adımlarına bağlı olarak her bir çocuk için bir şarkı bestelemiş ve bu şarkıyı söylemeleri için çocukların öğretmenlerine öğretmiştir. Çocukların davranışlarında rahatlama gözlemlenmiştir. Küçük çocuklar için el yıkamayı öğrenme, banyoya gitme, diğer öz bakım becerileri bağımsızlığa doğru atılan bir adım olduğu için oldukça önemlidir. Bağımsız öz bakıma doğru atılan her adım önemlidir ve değerlendirilir. Ancak otistik çocuklarda bu adımlar doğal seyrinde ortaya çıkmayabilir. Araştırmalar göstermiştir ki otistik çocuklara ezberlemede ve olayların art arda sıralanması becerisinde müzik yardım eder. Ayrıca yapılandırılmamış olan bir alanda koşma, tırmanma, kayma, doğal bir oyun bahçesi zamanı, otistik çocuklar için üstesinden gelip başarabilecekleri aktivitelerdir. Bu tür aktiviteler onların çok daha iyi gelişmelerini sağlayacaktır. Bu gelişim önceden planlanmış ve yapılandırılmış öğretim programı sayesinde olacaktır. Bunun sonucunda otistik çocuklar açık hava oyunlarının öğrenme ve sosyal gelişim faydalarından tipik olarak gelişen sınıf arkadaşlarında görülen tecrübeyi edinemezler. Bununla birlikte yeni araştırmalar doğal aktivitelerde de müziğin yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Maag (2004) çalışmasında normal standartlarda olan bir eğitimcinin, özel eğitime tabi tutulduğunda fonksiyonel değerlendirmeler yapabilip yapamayacağını göstermektedirler. Bu çalışma 2 öğrencinin davranış problemleri ile uğraşan bir öğretmen üzerine kurulmuştur. Sınıf düzenini bozucu çeşitli davranış bozuklukları sergileyen bir öğrencilerle yapılan çalışma sonucunda öğrencilerin hareketlerinde gözle görülür değişiklikler meydana gelmiştir. Normal standartta bir eğitimcinin gerektiğinde özel eğitim gerektiren durumlar için de uygun olduğu kanıtlanmıştır. Üç öğretmeni seçerken kullanılan kriter okul yönetimine sunulmuştur: a) Ortaokulda eğitim verme sertifikası, b) Yüksek lisans yapmadan 3 ya da daha fazla eğitim tecrübesi, c) Küçük engelleri olan öğrencilerle çalışmış olmak. Bu kriterlerin amacı, özel eğitim almış olabilecek olan eğitimcileri eleyip, onların yerine daha tecrübesiz eğitimcileri kullanabilmektir. Bir bayan öğretmen bu çalışmaya katılmayı kabul etmiştir. Bayan Gomez'den, sınıfındaki problemlili ve aynı zamanda küçük engellere sahip olan öğrencileri belirlemesi istenmiştir. Şu kriterler sunulmuştur: a) Öğrenme bozukluğu, davranış bozukluğu hakkında özel eğitim görmüş, b) Bir okul gününün yüzde 80'ini genel eğitim sınıflarında geçirmiş ve c) Sınıfın düzenini bozabilecek

şekilde davranış sorunları sergileyen, sınıftaki duygusal ve davranışsal bozukluk kriterlerine uygun olan ve öğretmeni tarafından yetenekli ve arzulu görülen fakat çeşitli istenmeyen davranışlarla bu özelliklerini gölgede bırakan öğrencinin IQ'su ve standart ders başarısı düşük seviyede idi. Belirlenen ikinci öğrenci de spesifik öğrenme bozukluğu teşhisi olan bir öğrenciydi. Okuma ve yazmada spesifik zorlukları vardı. İkisi de sınıf düzenini bozucu çeşitli davranış bozuklukları sergiliyorlardı. Çalışma aşağıdaki aşamalarla gerçekleşmiştir.

1. Çalışmanın kuruluşu: Gomez'in sınıfı, taşınabilir binalardan birine kuruluydu. Sınıftaki ortalama öğrenci sayısı 18'di. Sınıfta öğretmen masası ve çalışma alanı, bireysel çalışma için öğrenci masaları, U şeklinde bir grup çalışma masası, duvar tarafında bilgisayarlar, tahtaya çevrilmiş biçimde bir projeksiyon cihazı bulunmaktaydı. Sınıf aynı zamanda birkaç kitap rafına, dolaba, televizyona, VCR makinelerine ve telefona da sahipti.

2. Fonksiyonel değerlendirme çalışması: Gomez, gözlemcilerden biri tarafından 2 çalışma kısmı ile donatıldı. Birinci kısım, 3.5 saat uzunlukta idi. 2. Kısım ise 2 saat. Çalışma okulda gerçekleşti. 1.kısım Gomez'i şu başlıklar hakkında bilgilendirdi, a) Fonksiyonel değerlendirmedeki prensipler, b) Fonksiyonel değerlendirme prosedürleri ve c) FAHFP'nin test edilebilir hipotezler üretmedeki kullanımı. 2.kısım Gomez'in fonksiyonel değerlendirme üzerindeki tecrübesi ve buna bağımlı olan veriler toplaması, bunları değerlendirmesi ve uygulamaya koyması üzerine yoğunlaşmıştır. Bu çalışmayı yürütmenin kriterleri Gomez'in gerekli prosedürleri Bölüm 1 sırasında uygulama becerisi üzerine kurulmuştur.

3. Fonksiyonel değerlendirme ve çözüm: Gomez'in değerlendirmesi iki bölümde olmuştur: fonksiyonel değerlendirme ve çözüm değerlendirmesi. Birinci bölüm sırasında, Gomez öğrencilerin uygun olmayan davranışları üzerine hipotez geliştirmiştir. İkinci bölümde ise, Gomez bu hipotezini çözümler bularak kanıtlamaya çalışmıştır.

4. Veri toplanması ve güvenilirliği: Hedef davranışlar, fonksiyonel değerlendirme prosedürü sırasında belirtilmiştir. Gomez, bağımsız bir şekilde her öğrencinin hedef davranışları üzerine açıklamalar oluşturmuştur. Allen'in hedef davranışları, ders sırasında arkadaşlarıyla konuşmak ve kalemini ve ayaklarını sırasına vurarak gürültü yapmaktır. Bruce'un hedef davranışları, çeşitli konular üzerinde 'ben bunun cevabını biliyorum' ya da 'dışarıda kocaman bir kuş var', 'bu çok aptalca' gibi

yorumlar yapmaktır. İki katılımcının hedef davranışları bir ders sırasında 10 ya da 15 defa vuku bulmuştur.

Gomez, hedef davranışları durum kaydı kullanarak direkt olarak gözlemlemiştir. Her bir öğrenci için çeşitlendirilen çalışma uzunluğu sınıfın özel yapısına göre ayarlanmıştır. Fakat gözlem süresi her öğrenci için aynı tutulmuştur. Allen, 45 dakika süresince bir matematik dersinde gözlemlenmiştir. Bruce'in hedef davranışı, resim dersinde bir saat boyunca gözlemlenmiştir. Gomez, verileri gerekli olduğu ölçüde toplamıştır. Fakat ne yazık ki; Allen'in davranışları üzerinde 6 günlük bir veri toplama boşluğu olmuştur. Bruce'un verileri de 3 gün eksiktir.

FAHFP'den toplanan bilgiye göre, Allen'in davranışları ilgi çekmek adınadır. Böylece, Gomez Allen'e ders sırasında istediği yere oturabilmesi için izin vermiştir. Bu Allen'e ders sırasında ilgisini çekmek istediği her öğrencinin yanına oturabilme hakkını vermiştir. Gomez bunları hipotezine eklemiştir. Bruce'un davranışları Gomez'in ilgisi dâhilinde devam etmiştir. Böylece, Bruce' a müdahale sözlü olmuştur.

5. Deneysel Dizayn: Araştırmacılar, çalışmanı öğrenciler üzerindeki etkisini görebilmek için çoklu başlangıç noktaları kullanmışlardır. Bu sistem, öğrenciye yapılan her müdahaleyi başlangıç noktasına dönmeden değerlendirmek için seçilmiştir.

6. Çözüm Kabulü: Çözüm kabulü verileri Gomez tarafından hem çalışmanın sonucunda hem de fonksiyonel değerlendirmenin adımları sonunda toplanmıştır. Buna göre 6 puanlı Likert derecesi kullanılmıştır. 1= tamamen karşı çıkan, 2= karşı çıkan, 3= kısmen karşı çıkan,4= kısmen kabul eden, 5= kabul eden, 6= tamamen kabul eden. Yüksek skorlar, kabul edilebilir müdahaleler ile bağdaşır.

7.Sonuçlar: Allen'in ilk üç gözlemde 13 kere hem sözlü hem de fiziki gürültüleri kaydedilmiştir. 4.Gözlemde bu 16'ya çıkmış ve Allen daha önceki gün okula gelmemiştir. Çözüm sırasında, Allen'in hedef davranışları, ilk başa oranla yarı yarıya düşmüştür. Zemin çalışmada Bruce'un sözlü müdahaleleri 5 gözlem sonunda 8'e sabitlenmiştir. Tedavi/çözüm sırasında hareketlerinde gözle görülür değişiklikler meydana gelmiştir. Fakat 8 gözlemden 6'sı hiçbir sonuç vermemiştir.

8. Öğretmenin Kabul edilebilirliği: Bu çalışmanın ardından Bayan Gomez bir hazırlık testine tabi tutulmuş ve 82 almıştır. Sonuçların değerlendirilişi ardından uygulanan ikinci testte ise 92 alan Gomez, bu araştırma için son derece uygun olduğunu kanıtlamıştır.

1.15.3. Araştırmaların Değerlendirilmesi

Sınıf yönetimi ile ilgili literatür taraması sonucunda, günümüzde öğretmenlerin demokratik bir yönetim anlayışını uygulamak için çaba sarf ettikleri görülmektedir. Öğretmenlerin sınıf yönetiminde demokratik anlayışları ile yönetilen sınıflarda sınıf yönetimi daha kolaylaşmaktadır.

İncelenen araştırmalar sınıf yönetiminde problem çözme tekniklerinin, solunum ve gevşeme tekniklerinin, müziğin okullarda kullanılması kavramları ile ilgilidir. Yabancı kaynaklarda sınıflarda kullanılan yöntemler içinde yoga egzersizleri ve müzik dinletisine rastlanmıştır. Yurt içinde yapılan çalışmalarda ise; gerek sınıfta gerekse sınıf dışında veya özel eğitimde, Türk Müziği makamları kullanılarak problem çözmeyle ilişkin herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmalar genelde öğretmenlerin ve öğrencilerin sorunlarının tespitine yönelik anket sorularına verdiği cevaplar üzerine yoğunlaşmıştır.

şimdiye kadar yapılan araştırmalarda, öğretmenlerin sınıfta karşılaştıkları problemleri çözme teknikleri ile ilgili uygulamaları ve sınıf disiplinini sağlama konusundaki yaklaşımları birbirlerinden farklı olduğu göze çarpmıştır. Okullarda en çok karşılaşılan problemlerin sınıf yönetimi sırasında olduğu ve bu durumda öğretmenlerin sınıf içi problemleri çözerken yeterince yöntem bilgisine sahip olmadıkları görülmektedir.

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada müzikle gevşeme teknikleri kullanarak ilköğretimde görev yapan öğretmenlere verilen problem çözme eğitimi ile öğretmenlerin sınıf yönetim becerileri ele alınıp incelenmiştir. Bu araştırma, uygulanan eğitim programının, öğretmenlerin sınıfta karşılaştıkları problemlerle baş etme stratejilerine etkisini inceleyen bir çalışmadır. Araştırmanın türü nitel olup/durumsal boyutu olan bir çalışmadır.

Sosyal durumların en iyi biçimde kendine özgü boyutlarının ayrıştırılması ile anlaşılabilceği şeklinde gittikçe artarak kabul gören görüş, son yıllarda sosyal bilimcileri olgu ve olayları kendi ortamları içinde inceleyerek, derinlemesine açıklamaya dayalı araştırmalar yapmaya yöneltmektedir (Sadık,2006).

Araştırmada, nitel araştırma yöntemi kapsamında ise örnek olay yönteminin, teori test etme tekniğinden (Bassegy, 1999) faydalanılmıştır. Örnek olay yöntemi, “olgunun, gerçekleştirildiği anda ve gerçek yaşam durumunda, derinlemesine incelenmesidir. “(Yin, 1994’ten aktaran Tellis, 1997; Stake, 1995’ten aktaran Bassegy, 1999). Yıldırım ve Şimşek (2000)’e göre bu yöntemle elde edilen veriler, araştırılan olay hakkında bütüncül yorum yapmayı sağlar. Bassegy (1999)’e göre örnek olay yöntemi kapsamında, teori test etme, teori araştırma, öykü anlatma, resim çizme ve değerlendirme teknikleri yer almaktadır. Teori test etme tekniği, araştırma kapsamında oluşturulan hipotezlerin test edilmesine olanak sağlaması nedeniyle tercih edilmiştir. Bu çalışmanın hipotezi “Öğretmenlere müzikle gevşeme teknikleri

kullanarak verilen problem çözüme eğitiminin, öğretmenlerin sınıf yönetimi becerileri üzerinde olumlu katkıları vardır.” şeklindedir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırma, İstanbul İli Anadolu Yakası’nda bulunan Ataşehir Hasan Leyli İlköğretim Okulunda yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, ilgili okulda 1. ve 2. kademedeki görev yapan öğretmenler oluşturmuştur.

Araştırmanın örneklemini Ataşehir Hasan Leyli İlköğretim Okulunda görev yapan 28 kadın iki erkek 30 öğretmen oluşturmuştur. 1. ve 2. Kademedeki 15’er öğretmen katılmıştır. Öğretmenlerin yaş ortalamaları 32 dir.

2.3. Veri Toplama Yolları ve Araçları

Özel Yetenekleri Keşfetme Ve Geliştirme Derneği kanalıyla, Ataşehir Hasan Leyli İlköğretim Okulu ve Ataşehir İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ile işbirliği yapılarak gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın verimli olabilmesi için, öğretmenlerin eğitim almaya gönüllü olmaları gerektiğinden, araştırmacı yılsonunda yapılan, öğretmenler kurul toplantısına bizzat katılmış, okulda verilecek eğitimin konusu ve içeriği ile ilgili olarak katılımcıları bilgilendirmiş ve gönüllüleri belirlemiştir.

22-26 Haziran 2009 tarihleri arasında, “Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı” (Ek 1) konulu uygulamalı eğitim verilmiştir. Beş gün, 10 saat süren programa, 1. ve 2. Kademedeki, gönüllü 30 öğretmen katılmıştır. Uygulamanın sağlıklı yürütülmesi için, öğretmenler 15’er kişilik iki gruba ayrılmış ve çalışma 120’şer dakikalık iki oturum halinde yürütülmüştür.

Örnek olay yönteminde, temelde altı farklı veri toplama yöntemi bulunmaktadır. Bunlar, görüşme, doğrudan gözlem, katılımlı gözlem, belgeleme, arşiv kayıtları ve kişisel üründür (Yin, 1994’ten aktaran Telis, 1997). Araştırma verilerini toplamak için odak grup görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Uygulama öncesi yapılan odak grup görüşmesi için araştırmacı tarafından araştırmanın amacına uygun “*Yarı Yapılandırılmış Öğretmen Görüşme Formu*” kullanılmıştır. Bu formda;

1. Sınıfta çözmekte en çok güçlük çektiğiniz problemleri davranışlar nelerdir?
2. Problem davranışlarla baş etmede bir yöntem olarak problem çözme tekniklerinin kullanılması ile ilgili neler biliyorsunuz?
3. Sizce öğrencilerin sergilediği bu problemleri davranışları kim çözmeli? Okul müdürü mü? Aile mi? Rehberlik servisi mi? Öğretmen mi? Ne düşünüyorsunuz?
4. Sizce problem davranışlarla baş etme sürecinde müzik kullanılabilir mi?
5. Sizce problem çözme sürecinde gevşeme, solunum, imajinasyon teknikleri kullanılabilir mi? olmak üzere toplam beş soru bulunmaktadır. Odak grup görüşmesinde bu sorular derinlemesine ele alınmış ve bu yolla öğretmenlerin karşılaştıkları güçlükler belirlenmiştir. Bu ön görüşme; öğretmenlerin sınıfta karşılaştıkları problemleri davranışları, nedenlerini, bu davranışların çözümlerinde uyguladıkları yöntemleri ve eğitim süresince öğrenecekleri alternatif yöntemlere ilişkin bilgilerinin olup olmadığını, beklentilerinin neler olduğunu belirlemek amacıyla yapılmıştır, açık uçlu sorular kullanılarak ve destekleyici sorular sorularak tartışma genelleştirilmiştir. Odak grup görüşmesi yoluyla öğretmenlerin sınıf yönetiminde karşılaştıkları problem davranışlar belirlenmiş ve uygulamada bu problemleri davranışlara yönelik uygulama örnekleri ele alınmıştır. Ayrıca, uygulanan programın, sürecin ve kazanımların değerlendirilmesini yapmak üzere ikinci kez uygulama sonrası odak grup görüşmesi yapılmıştır.

2.4. “Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı” Eğitim Durumu

“Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı” hazırlanırken öncelikle konu ile ilgili literatür çalışması yapılmıştır. Toplanan bilgiler ışığında öğretmenlere uygulanacak olan program, program geliştirme basamaklarına uygun olarak hazırlanmış ve yapılandırılmıştır. Bu süreçte program geliştirme uzmanlarının görüşlerinden yararlanılmıştır. Edinilen bilgiler ışığında öğretmenlere uygulanacak olan etkinliğin uygulama kitabı oluşturulmuştur.

Eğitim durumu birinci ve ikinci kademe öğretmenleri için hazırlanmıştır. Süre olarak, 120’şer dakikalık beş oturum belirlenmiştir. İlköğretim 1. kademe ve 2. kademe öğretmenleri 15’er kişilik iki gruba ayrılmıştır. Oluşturulan eğitim programı grup liderinin yönlendirici, öğretmenlerin aktif olacağı biçimde düzenlenmiştir.

2.5. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Uygulama, okulun çok amaçlı salonunda yapılmış olup bu alanın genişliği, drama tekniğinin kullanılması ve öğretmenlerin birbirlerini rahatça görüp göz teması kurabilmeleri için tercih edilmiştir. Uygulamada 120 dakikalık süreç içinde on dakika ara verilmiştir.

Veri toplama araçlarının uygulanması, uygulama zamanlarına göre ön uygulama, araştırma uygulaması ve son uygulama olmak üzere üç başlık altında verilmiştir.

2.5.1. Ön Uygulama:

Bu aşamada, araştırmacı tarafından öğretmenlerle uygulama öncesi odak grup yapılmıştır. Odak grup görüşmesi kısa zamanda çok fazla bilgi edinilebilmesi, grup içerisindeki etkileşim ve yaratıcılığın artması, düşünce, fikir ve deneyimlerin çoğalması nedeniyle tercih edilmiştir (Kruger, 1994 ve Morgen, 1998'den aktaran Nassar-Mcmillan ve Borders, 2002). Odak grup görüşmesinde yarı yapılandırılmış öğretmen görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme 60 dakika sürmüştür ve video kaydı yapılmıştır.

Görüşme, 19 Haziran 2009 tarihinde, saat 10.00 da, "Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı"nın uygulanmasından üç gün önce rastlantısal olarak seçilen yedi gönüllü öğretmenle yapılmıştır. Bu ön görüşme; öğretmenlerin sınıfta karşılaştıkları problemleri, nedenlerini, bu davranışların çözümlerinde uyguladıkları yöntemleri ve eğitim süresince öğrenecekleri alternatif yöntemlere ilişkin bilgilerinin olup olmadığını, beklentilerinin neler olduğunu belirlemek amacıyla yapılmıştır. Görüşme yapılmadan önce öğretmenlere görüşmenin içeriği ile ilgili gerekli bilgi verilmiş ve görüşmenin öğretmen adı verilmeden, yazılı olarak kullanılacağı belirtilerek katılımcıların onayları alınmıştır.

2.5.2. Araştırma Uygulaması:

Bu aşamada, hazırlanan eğitim kitabının uygulaması gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı, katılımcı öğretmen sayısının 30 kişi olmasından dolayı grubu ikiye ayırarak bir günde iki ayrı oturum halinde uygulama yapmıştır. Gruplara ayrılırken öğretmenlerin hangi kademedeki oldukları dikkate alınmamıştır. Aynı konunun iki farklı gruba tekrarlanması araştırmacının pratiğini artırmasına ve uygulamayı daha fazla özümsemesine yardımcı olmuştur.

Araştırmacı bu safhada uygulama etkinliğine geçmeden önce, tanışma, eğitim programının genel kapsamı ve özellikleri, programın hazırlık aşamaları, programın amacı, programın kuralları, programın uygulanmasında dikkat edilecek hususlar ile ilgili, Powerpoint sunum materyali ile düz anlatım yöntemini kullanarak, 10 dakikalık sunum yapmıştır. Burada yapılan etkinlik, eğitim programı ile ilgili genel bilgilendirmeyi içermekte olup özet niteliğindedir.

Birinci oturumda uygulamalı olarak verilen konulardan ilki, müzik dinleme eşliğinde gevşeme, nefes, imajinasyon ve konsantrasyon teknikleridir. Konu araştırmacı tarafından anlatım tekniği ile verilmiş ve öğretmenlerden doğru nefes ve gevşeme ile ilgili birbirlerini gözlemleyerek değerlendirmeleri istenmiştir. Ayrıca bu oturumda *Bireysel Hedeflerim Formu* (EK2) dağıtılmış ve öğretmenlerden formu doldurmaları istenmiştir. Formlar uygulama sonrası incelenmiş ve öğretmenlerin sınıfta karşılaştıkları davranış, yaşadıkları problem ve problem çözme yaklaşımları ile ilgili ipuçlarına ulaşılmıştır. Bu sayede öğretmenler yaparak yaşayarak öğrenme ile problem çözmeye hangi seviyede olduklarını fark etmişlerdir. *Kas Gevşetme Ve Doğal Nefes Alma Alıştırması Kayıt Formu* (EK 3) dağıtılarak her gün sistemli bir şekilde evde uygulayıp formu işaretlemeleri istenmiştir.

İkinci oturumdaki uygulamalarda, problemi rahatça çözebilmek, etkili iletişim becerilerini geliştirebilmek, amacıyla öğretmenlere, anlatım, soru-cevap, örnek olay, drama teknikleri kullanılarak eğitim verilmiştir. *Kas Gevşetme Ve Doğal Nefes Alma Alıştırması Kayıt Formu*'nu doldurma ile ilgili hatırlatma yapılmıştır.

Üçüncü oturumdaki uygulamalarda, araştırmacı tarafından problem çözmeye ilişkin bilgiler verilmiştir. Problemi tanımlamaları, problemi çözmek için gerekli bilgiyi toplamaları, problemin nedenlerini bulmaları, problem çözmeye kullanılacak alternatifleri, kendi çözüm yaklaşımlarını belirlemeleri için; *Problem Gözlem Formu*

(EK4), *Sınıf Yönetiminde Problem Çözme Yaklaşımlarım Formu* (EK5) dağıtılmıştır. Formları doldurmaları ayrıca *Kabul Edilmeyen Amaç Tablosu*'nu (EK6) incelemeleri istenmiştir.

Araştırmacı tarafından soru- cevap tekniği kullanılmış ve öğretmenlerin (EK 6) üzerinde etraflıca düşünmeleri sağlanmıştır. Örnek olaylar araştırmacı tarafından okunurken noktalı olan kısımlarda bir dakika bekleyip öğretmenlere, “siz olsaydınız ne söylediniz?” sorusu sorulmuştur. Sorunun cevapları alınca, yargılamadan ve hiç müdahale etmeden okumaya devam edilmiştir. Bu durum öğretmenlerin ilgisini konu üzerinde yoğunlaştırmış ve etkinliği eğlenceli hale getirmiştir.

Dördüncü oturumdaki uygulamalarda, öğretmenlerin problem çözmeye seçenekleri belirlemeleri, problemin etkili çözümünü seçebilmeleri, en uygun çözümü uygulamaları, kesin sonuca varmaları sürecini paylaşmaları için önceki oturumlarda kullanılan teknikler kullanılmıştır. Öğretmenlerden, *Problem Çözerken İzlenecek Yol Haritası Formu*'nu (EK7) ve *Problemi Tanımlama Ve Çözme Aşamaları Formu*'nu (EK8) doldurmaları istenmiştir. Problem çözme ve müzik ilişkisi üzerinde durulmuş ve “sınıfta problem davranışı kontrol altına almak için nelere dikkat etmeliyiz?” konusu üzerinde tartışma yapılmıştır. Bir önceki oturumda üzerinde durulan, öğrencilerde görülen problem davranışların altında yatan yanlış amaçların iyice anlaşılabilmesi için; gruptaki öğretmenlerin içinden dört grup oluşturmaları istenmiştir. *Kabul Edilmeyen Amaç Tablosu*'ndan yararlanarak, grupların aralarında: Yersiz ilgi, güç, intikam, varsayılan yetersizlik konuları paylaştırılmıştır. Konuyu drama tekniği ile sunmaları istenmiştir.

Beşinci oturumdaki uygulamalarda, problem çözmeye alışkanlıklarımız ve değişim üzerine düşünceler okunarak sınıf yönetiminde problem çözmeye durumu değerlendirme aşaması ile problem çözmeye ulaşılan sonuç değerlendirilmiştir. *Durum ve Cesaretlendirme Tablosu* (EK9) üzerinde durularak öğretmenlerin de bir örnek vermeleri istenmiştir. Değerlendirme aşamasında perspektif oluşturulması, yeni çıkarımlar yapılması, değişik bakış açılarına sahip olursa bile duyguların paylaşılması, birlik düşüncesi, sistem fikri oluşturulması konuları üzerinde durulmuştur.

26 Haziran 2009 tarihinde, beşinci oturumun sonunda, Ataşehir İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne, katılımcı öğretmenlerden kazanımları ile ilgili bilgi ve görüş alınmış, sertifika verilmiştir.

2.5.3. Son Uygulama:

Bu aşamada, 29 Haziran 2009 tarihinde, saat:10.00'da öğretmenlerden geri bildirim almak ve değerlendirme yapmak amacı ile öğretmenlerle odak grup görüşmesi yapılmıştır. Odak grup görüşmesinde “*Yarı Yapılandırılmış Öğretmen Görüşme Formu*” kullanılmıştır. İlk görüşme grubunda olan ve altı kişiden oluşan öğretmenlere, hazırlanan görüşme soruları yöneltilmiştir. Öğretmenlerin eğitimden yararlanıp yararlanmadıkları, eğitim sonrasında öğrendiklerini nasıl uygulayabilecekleri, tepkilerinin neler olduğu konularına açıklık getirmeleri istenmiştir. Görüşme araştırmacı tarafından yönetilmiş, 40 dakika sürmüş ve video kaydı yapılmıştır.

2.6.Verilerin Analizi

Öğretmen görüşmesinden elde edilen kaset kayıtları önce çözümlenmiş, düzenli ve yazılı hale getirilerek bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Örnek olay yönteminin raporlaştırılmasında, yapılandırılmış raporlama, öyküsel raporlama, tanımlayıcı raporlama ve kurgu raporlama teknikleri kullanılmaktadır (Bassegy, 1999). Bu araştırmada görüşme verilerinin analizinde yapılandırılmış raporlama tekniği seçilmiştir. Bu teknik, teori test tekniğine uygun olması, veriden konu dışı kalan konuları çıkarma ve araştırmacıya ulaştığı veriyi mantıklı olduğu sürece istediği gibi sunma olanağı sağlaması nedeniyle tercih edilmiştir. Yapılandırılmış raporlama tekniğinde izlenen adımlar şöyledir: Araştırma hipotezlerine cevap aramak için görüşme, gözlem vb. ile ham veri elde edilir. Ham veriler referanslara bağlı olarak temalar şeklinde kaydedilir. Temalar taslak analitik önermeler haline getirilerek önermelerin temalara uygunluğu test edilir. Gerekirse üzerinde değişiklik yapılır ya da çıkarılır. Analitik önermeler ampirik bulgulara dönüştürülür. Bu çalışmada da yukarıda belirtilen süreç izlenmiştir: İlk olarak tüm ham veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Ardından aynı konu ile ilgili bilgi veren öğretmen görüşleri bir araya getirilmiş ve bu görüşler tekrar tekrar okunarak düzeltme yapılmıştır. Sonrasında uzman görüşleri alınarak ve literatüre dayalı olarak

tema başlıkları oluşturulmuştur. Son olarak düzeltmeler yapılmıştır. Öğretmenlere yöneltilen sorulara verilen yanıtlardan oluşturulan temalar;

1. Öğretmenlerin sınıfta çözmekte en çok güçlük çektikleri problemleri davranışlar konusunda, “dinleme yetersizliği ve dikkat dağınıklığı”,
2. Öğretmenlerin problem davranışlarla baş etmede bir yöntem olarak problem çözme tekniklerinin kullanılması ile ilgili bilgi düzeyi konusunda “öğretmenlerin karşılaştıkları problemleri çözmek için yeterli yöntem bilgisinin olmadığı, problem çözme tekniklerini bilmedikleri”,
3. Öğretmenlerin problem çözme yeterlilikleri konusunda çözüm, iki boyutlu olarak ele alınmıştır. “Milli Eğitim Bakanlığının girişimleri ile organize olunarak problemlerin çözümünün kolaylaşabileceği ve öğretmenlerin iletişim becerilerinin artırılması, öğretmenlik becerilerinin geliştirilmesi ”yoluyla problem çözme yeterliliklerinin artacağı,
4. Öğretmenlerin problem çözme sürecinde müzikten yararlanmaları konusunda “tek başına müziği kullanmanın problem çözmeye yeterli olmadığı, ancak müziğin kullanılabilmesi”,
5. Öğretmenlerin problem çözme sürecinde gevşeme, solunum, imajinasyon (hayalde canlandırma) tekniklerini kullanılmaları konusunda çözüm iki boyutlu ele alınmıştır. “Konu ile ilgili bilgilerinin yeterli olmadığı ve gevşeme, solunum, imajinasyon tekniklerini ayrıntılı olarak öğrenmenin iyi olacağı” temaları geliştirilmiştir.

BÖLÜM III

BULGULAR

Bu çalışmanın amacı müzik ve gevşeme tekniklerini kullanarak öğretmenlerin sınıf içinde karşılaştıkları problemleri çözmelerine yardımcı olmaktır. Bu amaca ulaşmak için öğretmenlere, “*Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı*” ile müzikle gevşeme teknikleri ve problem çözme teknikleri uygulanmıştır. Uygulama öncesinde yapılan odak grup görüşmesi yoluyla öğretmenlerin uygulamadan beklentileri ve sınıfta yaşadıkları problemler ele alınmış, uygulama sonrası ise öğretmenlerin uygulama sürecinde yaşadıkları sorunlar ve kazanımlar ele alınmıştır.

Ulaşılan bulgular ön uygulama aşaması, araştırma uygulama aşaması ve son uygulama aşaması olmak üzere üç alt bölüm halinde sunulmuştur:

3.1. Ön Uygulama Aşaması:

Uygulama öncesi yapılan odak grup ön görüşmesinde;

- 1.Öğretmenlerin sınıfta karşılaştıkları problemler,
- 2.Öğretmenlerin bilimsel problem çözme basamaklarına yönelik bilgi düzeyleri,
- 3.Öğretmenlerin problem çözümede yeterlilikleri,
- 4.Öğretmenlerin problem çözme sürecinde müzikten yararlanmaları,
- 5.Öğretmenlerin problem çözme sürecinde gevşeme tekniklerini kullanmaları konusundaki bilgi beceri ve deneyimlerine odaklanmış bir grup çalışması yapılmıştır.

Yapılan bu odak grup görüşmesinde aşağıdaki bulgulara ulaşılmıştır.

Odak grup görüşmesinde, öğretmenlerin sınıfta karşılaştıkları ve çözmekte en çok güçlük çektiği problemin dinleme yetersizliği, konsantrasyon eksikliği ve dikkat dağınıklığı olduğu ortaya çıkmıştır. *”...Konu ile ilgisiz konuşmalar...”*, *”...öğrencilerin derse yoğunlaşmaları yerine, ilgili ilgisiz sürekli konuşmaları...”*, *”...bazı arkadaşlarını rahatsız etmesi, kitaplarını, kalemlerini alması ve onlarla konuşması...”*, *”öğrencilerin dinliyormuş gibi görünüp başka şeyler yapması...”*, *”öğrencilerin sorgulamadan dinlemeleri”*, *”...bilgisayar oyunlarına fazla zaman harcanmasının öğrenciyi edilgin hale getirmesi...”* gibi öğretmen ifadelerinden, öğrencilerin ders dinlemekte isteksiz oldukları görülmektedir.

“Eğer evde yaşayan insanlar birbirlerini dinlemiyorlarsa; yani birisi konuşurken diğeri dinlemiyor, öbürü başka bir şeyle uğraşıyorsa...”, *“Biribirini dinleme, önceden evde oluşmalı ki alışkanlık haline gelsin.”*, *“Büyükler de dinlemiyor. Hemen atlıyor kendisi konuşsun; anlamadan dinlemeden... Biz de yapıyoruz.”*, *“Bazen biz de bile oluyor böyle şeyler. Çok heyecanlıyken karşımızdakini dinlemeden konuşabiliyoruz.”*, ifadeleri öğretmenlerin özeleştiri içeren konuşmaları olarak algılanabilir. Yine öğretmenler dinleme dinlememe konusunda bir özeleştiri olarak öğrencilere model olması gereken öğretmen, yönetici ve diğer yetişkinlerin uygun model olamadıklarını vurgulamışlardır. Bu durum özellikle üzerinde durulması gereken bir konudur. Sosyal öğrenme kuramına göre, çocuklar yetişkin davranışlarını izleyerek ve taklit ederek model alma yoluyla birçok davranışı öğrenirler. Bu açıdan öğretmen eğitimi ayrı bir önem taşımaktadır.

Öğrencilerin dinlemede isteksiz oluşları, dinliyormuş gibi görünmeleri pek çok nedenden kaynaklanmış olabilir. Ders programlarının ezbere dayalı oluşu; ilköğretim 1. ve 2. Kademe Müfredat Programının değişmesine rağmen öğretmenlerin eski yöntemleri kullanmayı tercih ediyor olmalarından ve öğrencilerin erinlik döneminde oluşlarından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca öğretmenlerin problem davranışlarla etkili baş edemedikleri de açıktır.

Öğretmenlerin sınıf içinde veya genel olarak karşılaşılan bir problem durumunda bilimsel problem çözme basamaklarına yönelik bilgi düzeyleri ile ilgili odak grup görüşmesinde, *“Bu bizim sabrımızla ilgili bence. Kabul eşiğini aşmamışsa,; ... o çizgiyi aşmamışsa zaten telafi ediliyor. Çizgiyi aşmışsa, bazen bizim de yanlılarımız oluyor. Eve gidince, vicdan azabı çektiğimiz oluyor tabii.”* *“Bu işin eğitimini almıyoruz. Yani, biz ancak işte kendi şeylerimizle,*

çabalarımızla ancak öyle veya kendi hayatımızda uygularsak... Ben kendi öğrencilerime şahsen yansıtabilirim. Her halde, mutlaka öğrenirsek;, daha faydalı oluruz diye düşünüyorum. Bunu, toplantılarımızda velilerimize de anlatabiliriz. Onlara yararlı olabiliriz. Hiçbir şey de olmasa; bir arpa boyu yol da olsa gidilmiş olur. Bu da çok önemli bir şey....”, ”Problem çözmenin aşamaları var sanıyorum.”, “Bu konuyu iyice öğrenmek işimize yarar mutlaka diye düşünüyorum.”, ”Karşılaştığımız problemleri çözmek için yeterli yöntem bilimiz yok.”, ”Kendimizin yaşamış olması çok önemli. Çünkü insan kendisi yaşamadan, kendisi içselleştirmeden bir başkasına zaten uygulayamaz. Yaşantımıza gireceği için; önce bize faydası olacak diye düşünüyorum. Sonra, bu fayda çocuklara yansiyacak, velilere yansiyacak ve bir halka olarak geri dönecek.”, ”İmam ile cemaat misali var ya. Aslında önce imamın kendisini düzeltmesi lazım... Sonra diğerlerine örnek olarak yapmalarını istemeli” cümlelerinden, öğretmenlerin bilimsel problem çözme basamaklarına yönelik bilgi düzeylerinin yeterli olmadıkları görülmektedir. Ancak “ben de işimize yarayacağını düşünüyorum.”, ”...Siz öğrencilere bakın, onlarla ilgilenin.... Ben umutluyum, velilerin de mutlaka etkileneceğini düşünüyorum.... Yani her yaşta insan gelişebilir”, “Bu aşamaları bilmediğimiz için birbirine karıştırabiliyoruz. Bu konu her yerde karşımıza çıkıyor. Sadece okulda değil. Bu yüzden bizim çok işimize yarayacak diye düşünüyorum”. İfadelerinden, öğretmenlerin problem çözme ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmadıkları ancak, öğrenmeye istekli oldukları açığa çıkmıştır.

Öğretmenlerin kendilerini çağın gereği olan eğitim yeterlilikleri doğrultusunda yetiştirememeleri, gerekli bilgi, beceri, donanıma sahip olamamaları yeterli akademik eğitimi alamamış olmalarından veya Milli Eğitim Bakanlığının öğretmenlere düzenli olarak hizmet içi eğitim programı uygulamamasından kaynaklanıyor olabilir.

Öğretmenlerin problem çözmeye yeterlilikleri konusunda; “...Benim gözleyebildiğim kadar, orada şeyin etkili olduğunu düşünüyorum.... “Ailelerin yapısı”. Mesela çalıştığım başka özel okullar var. Drama ile ilgili olarak gittiğim okullar var. Ailenin bilinç düzeyi yükseldikçe, bu sorun azalıyor. Çünkü televizyon ve bilgisayar daha denetim altında”, ” ...Evde daha çok zaman geçiriyorlar çünkü....”, ”Ailenin yeterli eğitimi almaması önemli bir neden bana göre.” cümleleri, öğretmenlerin problemlerini çözmekte zorluk çektiklerinin, kendilerinin dışında velilerin desteğine de ihtiyaç duyduklarının velilerin sosyal ve ekonomik

düzeylerinin problem çözmede oldukça önemli bir boyut olduğunun bir göstergesi sayılabilir.

Ayrıca, " ... "Televizyon artık gerçekten aptal kutusu.", "Sorgulamasına gerek yok bu dizileri. Mesela Sihirli Annem'i seyreden bir çocuk neyi sorgulayacak? Boş boş bakıyor.", "Ev yaşantısının önemini düşünüyorum. Kalkıyorlar akşama kadar televizyon açık.", "Medyanın yönlendirmesini de göz ardı edemeyiz.", "Kanaldan kanala dolaşan çocuk zaten problemlerini çözemez. Uygulama yapamadığı için, sadece seyreder. Yaşantısında da...", "bunun tersi de olabilir. Yani medya çözüm olabilir." cümlelerinden medyanın öğretmenlerin karşılaştığı problemleri davranışların çözülmesinde medyanın etkili olabileceği düşünülebilir. "Televizyon yapımcılarının çok dikkat etmesi gerekir.", "Çocukları yönlendirebiliyor." ifadelerinden de anlaşılacağı üzere eğitim sürecinde medyanın önemli bir araç olduğu ancak medyanın eğitim açısından görevini tam anlamıyla yerine getiremediği tekrarlanmaktadır. Öğretmenlerden büyük bir kısmının problem çözme yeterliliklerinin artması için medyaya görevler düştüğü konusunda hem fikir olduğunu görmek mümkündür.

"Oynadıkları bilgisayar oyunları, izledikleri televizyon dizileri beyin jimnastiği yaptırmadığı için; gerçekten ben bazı çocukların, normal zeka düzeyinde ve dikkati normal olan çocukların da düşünmeden televizyon izler gibi baktığını fark ediyorum.", "...Onu da çocuk görüyorsa; sınıfta da çocuk aynısını yapıyor. Aileden gelen bir şeyler de var. Her odada bir televizyon var.", "Bilgisayar oyunları çocukları çok oyalıyor ve olumsuz etkiliyor.", "Bir yerde özellikle ülkelerin durumlarına göre oyun programı yapıldığını okumuştum.", "Geri kalmış ülkelere başka oyunlar, Avrupa'ya başka oyunlar. Çocukların bilinçaltını etkiliyorlar.", "Boşa zaman harcanıyor işte. Öğrenci zamanı öldürüyor.", "Tetris gibi oyunlar da öyle. Daha çok sinir bozuyor sonuçta." ifadeleri öğretmenlerin, öğrencilerin televizyonu ve bilgisayarı bilinçli olarak kullanması gerektiğini düşündüklerinin göstergesi sayılabilir.

Öğretmenlerin problem çözme sürecinde müzikten yararlanmaları konusunda,

"Aslında müzik çok iyi olur....", "Rehberlik öğretmeni müziği kullanabilir. Çalışmalarında sakinleştirebilir çocuğu yani.", "Ben bir ara kullandım... Çünkü sınıfta müzik olabiliyor.", "Uygulamalı derslerde kullanılabilir." ifadeleri

öğretmenlerin sınıf yönetiminde müzikten yararlandıklarının ve yararlanmayı istediklerinin bir göstergesi sayılabilir.

Ancak: “Müzik tek başına hiçbir şeyi çözemez, konuşma hiç bir şeyi tek başına çözemez. Hani durumun gerekliliği ile ilgili, okulda bize destek olacak bir kişinin olması gerekir. Bir birimin olması gerekir. Ama bu hani göstermelik değil.” “Tabii ki müzikle çözülebilir ama, ders de var. ...”, “... O dersi dinlemesi gereken çocuklar da var. Yani gerçek ile yapmamız gerekenler çok örtüşmüyor aslında. Yapılıyor mu bilmiyorum ama ben bu sıkıntıyı yaşıyorum.”, “Bende de bu şekilde oluyor... Evet, ...”, “sadece müziği dinleyin desem sıkıntı çıkıyor sınıfta. Müzik fon olabilir arkada yani. Sadece onunla meşgul olmaları onlara zor geliyor.”, “Sınıf 40 kişi. Onu kullanabilecek ortam bence sınıfta, okulda böyle ayrı bir oda olmalı ve bununla ilgilenen bir rehber öğretmen olmalı. Yani rehber öğretmen sayısı çoğaltılmalı...” cümlelerinden, öğretmenlerin müziği problem davranışın çözümü için kullanmak istediklerini ancak sınıfta uygulama yöntemlerini bilmedikleri için güçlük çektikleri bu yüzden müzik dinletme etkinliğini bir uzmanın yaptırabileceği fikrini taşıdıkları düşünülebilir.

“...müziği kullanırken mesela, Türkçede şiir okurlarken -özellikle güzel sanatlarda- resim yaparken kullanılabiliyorum...”, “Sorun yokken yani.”, “...Görsel sanatlarda resim yaparlarken kendi aralarındaki konuşmayı engellemek için yapıyorum. Klasik müzik olabilir, soft bir müzik olabilir.” şeklinde kullanılan ifadelerden, öğretmenlerin sınıfta dinletilen müziklerin müzik dersi dışındaki başka derslerde de farklı yöntemlerle kullanılabileceğine ilişkin düşüncelerini yansıtmaktadır. Öğretmenler müziğin problem çözmede sadece tek başına yeterli olamayacağını düşünmektedirler.

“... klasik müzikte mesela, çocuklar, daha çok konuşuyorlar. Bu çok ilginç geldi bana. Normalde, çocuklar daha rahatlamış, daha resme vererek çalışabilecekken; çocuklar daha yüksek sesle, müziği bastırarak şekilde konuşuyorlar. Yani onlara bir perde oluşturuyor. Ama mesela, kendilerinin katılacağı bir şarkı koyduğunuz zaman; hem söyleyip, hem de resimlerini yaptıklarını gördüm. Yani, bu beni çok şaşırtmıştı.”, “Teneffüslerde de geçen yıllarda, üç dört yıl önce o koşuşturmaları engellemek için; klasik müzik dinletiyorduk. Çocuklarda bu geri tepti. Ama çocuklar daha hızlı hareket ettiler.”, “Ama belki bunun yanında, dans edebileceği, eğlenebileceği veya şarkısına eşlik edebileceği bir şey bulunduğu zaman, çocuk daha iyi

hissediyor. Daha relax hale geçiyor. Hem teneffüste, hem de derste ters tepiyor.”, “Onlara hitap etmediğini görüyorsun. Müziğe tepkisi o kadar yüksek ve uğultu halinde geliyor ki. Biz teneffüslerde de onu gözlemledik. Biz vazgeçtik o müzikten.”, “Her öğrenci aynı davranmıyor ama biz de ortasını bulmak zorunda kalıyoruz, nihayetinde bu bir zevktir.”, “Yapılan özellikle psikolojik temelli çalışmalarda, bütün kaynakların yurt dışından olması. Anadolu toprağından olmaması... Verilen örneklerde bile. İşte, “sorun çözmek için çocuğa gazete dağıtıcılığı yaptırın.” diyor. Bizde yok böyle bir şey. Bire bir çeviriler yapıyor. Bunları bizim kültürümüze, bizim toprağımıza, Anadolu’ya uyarlanarak düşünmek lazım.”, “Başkasının elbisesini alıp kullansanız ne olur? Ya bol gelecek ya dar gelecek. Bizim işte orada da öyle oluyor. O çocuklar sevmiyorlar işte klasik müziği.”, “Ama yine de, bir iki tanesinde,-beslenme yaparlarken;- ben özellikle çalışıyorum. Hem yesinler, hem görsel sanatlarda dediği gibi arkadaşın... Düşünün 30- 35 kişilik sınıftan bir iki tanesi, “Öğretmenim ne olur klasik müzik açar mısınız?” diye soruyor. İki ya da üç kişiyi geçmiyor....”, “...Onlara hitap etmediğini görüyorsun. Müziğe tepkisi o kadar yüksek ve uğultu halinde geliyor ki. Biz teneffüslerde de onu gözlemledik. Biz vazgeçtik o müzikten.” ifadeleri ile öğretmenler araştırmanın yapıldığı okuldaki öğrenci portföyünün klasik müzik dinlemekten hoşlanmadığını vurgulamışlardır. Bu bulgulardan yola çıkarak, öğrencilerin klasik müzik dinlemede isteksiz oluşları, dinliyormuş gibi görünmeleri, dinlemek istemeyip konuşmaları, gürültü yapmaları pek çok nedenden kaynaklanmış olabilir. Dinletilen müziğin türünün, biçiminin, kullanılan çalgıların, dinleyenlerin sosyal ve kültürel yapılarına uygun, işitsel düzeylerine yatkın olması benimsenmesi ile orantılı olabilir. Örneğin ney sesini dinlemek bazı kişilere huzur ve dinginlik duygusu verirken bazı kişilerde de ölümü çağrıştırdığı için hüznün, keder ve üzüntü duygularını yaşatabilmektedir. Bu gibi nedenlerle öğrencilere dinletilen müziklerin titizlikle seçilmesinin uygun olacağı, “Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı” gerçekleştirilirken de, yapılan çalışmanın sağlıklı yürütülebilmesi, öğretmenler üzerinde etkili olabilmesi için kullanılan müzik türünün, biçiminin, çalgıların seçimi konusunda hassasiyet gösterilmesinin gerekli olduğu düşünülebilir.

Öğretmenlerin problem çözme sürecinde gevşeme tekniklerini kullanmaları, bilgi beceri ve deneyimleri konusundaki “*Ben biraz biliyorum. Kendim uyguluyorum. Nefes egzersizini yaptığım zaman; ilaç gibi. Arada nefes*

egzersizlerini gerildiğim zamanlar kullanıyorum.”,“... Biz Türk toplumu olarak, sıkışmayınca yapmıyoruz. Aslında direnç kazanmak için; vücut gevşeme egzersizleri var ya. Bir on dakika. Onu yani sıkışmadan yapmıyorum ama; yapınca çok faydasını gördüm. Sınıfta da öğrencilerime uyguluyorum.”,“ Aslında rahatlama çalışmalarında özellikle bir olaya konsantre olabilmeleri için;; bazen sıraya başlarını koyarak müzikle konsantrasyonu arttırmak için; sınıfta deniyorum. Ama sınıf ortamı, çok uygun olmuyor tabii. Çocuğun çok rahat uzanması lazım. Kaslarını rahat gevşetebilmesi lazım.”,“Doğada sesler var.” Kuş sesi, su sesi, deniz sesi. “ Bu sesleri, bazen dinletiyorum. 5 dakika hissettirmeye çalışıyorum. Bu işi, resim derslerinde de yapıyoruz ama; .Türkçe dersinde çocuğa: “Neler anlatılıyor? Sence ne olabilir?” diye sorgulatıyorum.”Aslında, sınıflarda öfke kontrolü problemi yaşıyoruz. Öfke kontrolünü çocuklara uygulatabilirsek... Gevşeme tekniklerini çocuklara öğretebilirsek;; vurma, kırma, birbirine zarar verme gibi saldırganca davranışları önleyebiliriz.”,“Çok sinirlenince, bir tepki vermeden önce bekleyin, 10 a kadar sayın diyorum. Benim bir öğrencim var. Çok asabi bir çocuk. “Öğretmenim 10a kadar saydım, yine de öfkem geçmedi, saldırdım.” diyor....”,“O zaman yeterli gelmedi, bunu 20 yap bunu.” dedim. “Denerim öğretmenim dedi.” ifadelerinden genel olarak bu teknikleri bilmedikleri, bazı öğretmenlerin ihtiyaç duydukları zamanlarda bazı teknikleri, kendilerine ve bazı öğretmenlerin de derslerde öğrencilerine, bildikleri kadarıyla uyguladıklarının göstergesi sayılabilir.

3.2.Araştırma Uygulama Aşaması:

Bu aşamada eğitime katılan otuz öğretmene “Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı” (EK-1) uygulanmıştır. Program 15'er kişilik iki ayrı gruba, 120 dakikalık beş oturum şeklinde uygulanmıştır. Oturumlar araştırmacı tarafından, hedef ve hedef davranışların gerçekleşmesi doğrultusunda yönetilmiştir.

1. Oturumun hedefi tanışmak, amaçları belirlemek, gevşeme, nefes, imajinasyon ve konsantrasyon tekniklerini öğrenmektir. Öğretmenler program hakkında bilgi sahibi olurlar, gruba katılma beklenti ve amaçlarını ifade ederler, kasma ve gevşeme arasındaki fiziksel farkı açıklarlar, doğal nefes ile kendi aldığı nefes arasındaki farkı açıklarlar, konsantrasyon ve imgeleme hakkında bilgi sahibi olurlar, müziğin Türklere hangi amaçlarla, nerelerde, nasıl kullanıldığını açıklarlar.

2. Oturumun hedefi problem çözmeye ilişkin bilgi sahibi olmak, öğretmenlerin problemlerini çözmeye sırasında, istedikleri ve uygun buldukları davranışları belirlemektir. Hedef davranışları ile ise öğretmenler, kasma ve gevşeme arasındaki fiziksel farkı bedenlerinde hissederler, doğal nefes ile kendi aldığı nefes arasındaki farkı bedenlerinde hissederler, konsantrasyon ve imgeleme çalışmalarıyla gelişimlerini fark ederler, problem, problem çözmeye kavramları ile ilgili bilgi sahibi olurlar, problemleri tanımlarlar, problemleri tanımlarken güçlük çekmezler, problem çözmeye sorumlu davranışları tanımlarlar, problemi rahatça çözebilmek için gerekli iletişimi gerçekleştirirler, duyguları beden diliyle ifade etmenin farkını görürler, ben dilini kullanmanın ve sakin tepkiler vermenin yollarını fark ederler, problemi çözmek için gerekli bilgiyi toplarlar, problemin nedenlerini bulurlar, iltifat cümlelerini rahatlıkla kullanabilirler.

3. Oturum'un hedefi problem çözmeye kullanılacak alternatifleri belirlemek, problemi tanımlamak, problemi çözmek için gerekli bilgiyi toplamak, problemin nedenlerini bulmaktır. Hedef davranışları ise: öğretmenler kasma ve gevşeme arasındaki fiziksel farkı bedenlerinde hissederler, doğal nefes ile kendi aldığı nefes arasındaki farkı bedenlerinde hissederler, konsantrasyon ve imgeleme çalışmalarıyla gelişimlerini fark ederler, problemi tanımlarlar, problemi tanımlarken güçlük çekmezler, problem çözmeye sorumlu davranışları tanımlarlar, problemi rahatça çözebilmek için gerekli iletişimi gerçekleştirirler, duyguları beden diliyle ifade etmenin farkını görürler, ben dilini kullanmanın ve sakin tepkiler vermenin yollarını fark ederler, problemi çözmek için gerekli bilgiyi toplarlar, problemin nedenlerini bulurlar, iltifat cümlelerini rahatlıkla kullanabilirler.

4. Oturum'un hedefi problem çözmeye gerekli seçenekleri belirlemek, problemin en etkili çözümünü seçebilmek, problemin en uygun çözümü uygulamak, kesin sonuca varmaktır. Hedef davranışları ise; öğretmenler; kasma ve gevşeme arasındaki, doğal nefes ile kendi aldığı nefes arasındaki fiziksel farkları bedenlerinde hissederler, konsantrasyon ve imgeleme çalışmalarıyla gelişimlerini fark ederler, problem çözmeye ile müzik ilişkisini kurarlar, problemi tanımlarlar, problemin nedenleri üzerinde düşünür, araştırır, bulurlar, problemin en etkili çözümünü seçerler, problemin en uygun çözümünü uygularlar, sonuca varırlar.

5. Oturum'un hedefi problem çözmeye ulaşılan sonucu değerlendirebilmektir. Hedef davranışları ise, öğretmenler gevşeme ve doğru nefes alma, imgeleme çalışmasını pekiştirirler, problemin çözümünü araştırırlar, değerlendirirler, sınıf

yönetiminde problem çözmede durumu değerlendirirler, problem çözme ile sınıf yönetiminde disiplinin sağlanmasını ilişkilendirirler.

3.2.1. Araştırmacının Programın İşleyişine Yönelik Gözlemleri:

“Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı” nın uygulamasında araştırmacı hem uygulayıcı hem de gözlemci durumundadır.

Öğretmenlerle tanışma kısmındaki yönerge ile öğretmenlerin eğlendiği ve ısınma sağlandığı gözlemlendi. Öğretmenler bireysel hedeflerini belirlerken yazdıkları konular tartışılırken oldukça eğlenceli zaman geçirdiklerini ve birbirlerinden öğrendiklerini ifade ettiler. Müzikle Kasma/Gevşeme uygulamalarını ilgi çekici ve yararlı bulduklarını söylediler. Öğretmenler arasında iyi bir iletişim, dayanışma ve ekip çalışması gerçekleşti, zamanı iyi değerlendirerek zaman yönetimine özen gösterdiler. Öğretmenler anlayamadıkları konularda samimiyetle soru sordular. Drama çalışmaları çok başarılıydı. Bir metni gırtlığa baskı yapmadan doğal nefesi kullanarak yüksek sesle okuma alıştırmaları öğretmenlerin ilgisini çekti ve metni okuyarak tek tek denemek istedikleri gözlemlendi.

Kasma ve gevşeme, doğal nefes ile kendi aldığı nefes arasındaki farkı bedenlerinde hissederlerken birbirlerine yaptıkları kontroller özellikle bayan öğretmenlerin çok ilgisini çekti ve onları eğlendirdi.

Örnek olay etkinliklerini dinlerken tüm grubun yoğun dikkat gösterdiği gözlemlendi. Öğretmenler özellikle canlandırmalarda örnek olaydaki konuya uygun söylemler oluşturmaya, öğrendikleri iletişim engellerini kullanmamaya özen gösterdiler.

Uygulamaya katılan bayan öğretmenlerin sayısının yirmi sekiz, erkek öğretmen sayısının iki olması dikkat çekiciydi. Öğretmenler bu durumu okuldaki erkek öğretmen sayısının azlığına bağladılar.

“Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı” Uygulamasının son gününde coşkulu ve duygusal dakikalar yaşandı. Ataşehir İlçe Milli Eğitim Müdürü tarafından eğitime katılım belgesi takdim edilmesi öğretmenler için sürpriz oldu ve içlerinden iki kişi hazırlıksız olarak, içlerinden geldiği gibi konuşma yaptı. Milli Eğitim Müdürü ve Okul Müdürü konuştular. Öğretmenler bir çay partisi organize ettiklerini bildirip araştırmacıya teşekkür ettiler.

3.2.2. Araştırmacının Programın Uygulanmasına Yönelik Gözlemleri ve Karşılaştığı Güçlükler

Programın uygulanması sırasında ufak tefek güçlüklerle karşılaşıldı, ancak bu güçlüklerin aşılabilecek türde olması sevindirici bulundu. Konsantrasyon ve imgeleme çalışmalarında ilk günlerde bazı öğretmenler ilgilerini toplamakta güçlük çektiklerini belirttiler. Bazıları da dinledikleri müziği beğenmediklerini ifade ettiler. Müziğin onların istekleri doğrultusunda değiştirilmesinin pek işe yaramadığı gözlemlendi. Dış konsantrasyonu öğrenme çalışmaları içinde yer alan “Bir metre mesafe bulunan bir çizgi ile birleştirilmiş iki şekil arasında bulunan noktalarda 10 saniyelik sürede nefes alma ve 10 saniyelik sürede nefesi verme konusunda ikinci gün sıkıldıklarını ifade ettiler. Bu nedenle bu kısım, araştırmacı tarafından 3. oturumun uygulamasından kaldırıldı.

“Bireysel Çalışmalar” adı altında verilen ev ödevlerinin bir kısmının çoğu öğretmen tarafından yapılmadığı gözlemlendi. İlk oturumda belirtilen kurallarda devam zorunluluğu konusu konuşulmasına rağmen, iki öğretmen beş günlük eğitimin iki gününde uygulamaya geç geldi. Öğretmenler geçerli mazeret bildirdikleri için araştırmacı tarafından geç kalma durumu hoşgörü ile karşılandı.

3.3. Son Uygulama Aşaması:

Uygulama sonrası öğretmenlerle yapılan odak grup görüşmesinde;

1. Genel olarak programı değerlendirme,
2. Problem çözme,
3. Müzik ve gevşeme,
4. Kazanımlar konusundaki bilgi beceri ve deneyimlerine odaklanmış, derinlemesine bir görüşme yapılmıştır.

Odak grup görüşmesinde, öğretmenler genel olarak programı değerlendirirken aşağıdaki temalara ulaşılmıştır:

Grup Çalışmasının Etkililiği: *“Aslında sorunlara daha değerşik bir açıdan bakmamızı sağladı. Benim bir sorun karşısında düşünemediğimi, bir başka arkadaş daha değerşik bir yaklaşımda bulundu. Evet, bu daha güzel diye düşündüm ve bu*

konuda faydalanmış oldum.”, ”Kendi arkadaşlarımızın görüşlerini eğlenerek öğrendiğimiz için sıkılmadık. Zevkli ve eğitici oldu.”, ”Herkes birbirini tamamladı. Böylece birbirimizi de eğittik.”, ”Bence de.” ifadelerini kullanmışlardır. Bu ifadelerden öğretmenlerin aldıkları eğitim ve uygulamalar sonucunda sorunlara daha değişik bir açıdan bakmayı ve birbirlerinin görüşlerinden yararlandıkları düşünülebilir.

Kazanımların Gerçek Hayatta ve Sınıf Ortamında Kullanılabileceği:

”Örnek olaylarda da özellikle farklı açılardan bakıp; bendeki problemin ne olduğunu düşündüm. Nasıl farklı tepkilerimin olabileceğini düşündüm.”, ”Ben de örnek olaylardan çok etkilendim. Sınıfta da uygulayabilirim. Aklıma geldikçe, sırası geldikçe, problemle karşılaştığımda değişmem gerektiğini kendi kendime tekrarlıyorum.”, ”Özellikle, örnek olaylarda, gayet bence işlevseldi. Tatminkâr oldu benim açımdan.”, ”Çocuğa davranırken, insiyatifi ona bırakmak, davranışlarının sorumluluğunu ona bırakmak zor. Aslında çocuğumuzdur; söz konusu olan ama bende de olsun istiyorum. Şu var, tamamen değil. Bana verilen örneklerin, onundan mutlaka en azından dört tanesini uygulayabilirim.” ifadelerinden örnek olay etkinliği ile ilgili eğitimin öğretmenlerin öğrenmeleri üzerinde olumlu etkisi olduğu anlaşılabilir.

Müzikle Gevşeme Tekniklerinin Sürdürülebilir Olduğu: *”Yani, çok keyifli ve çok güzeldi imgeleme... Çok rahatladık...”, . “...diyaframdan mı, yoksa işte buradan, yukarıdan mı nefes alıyorum? gibi... Sonra işte eşime uygulattım ben.”, ”Evet, ben de yaptım onu. Eşimle bayağı uğraştık... En sonunda öğrendi...”, ”Özellikle, işten stresle geldikleri için. Bak bak ben sertifikamı da aldım deyip...”, ”Evde uygulamak için zamana ihtiyaç var ama zaman ayırabilirim.”, ”Benim de işime yarıyor.”, ”evde bir kenarda rahatlatıcı bir müziğimiz olsun”, ”Bir de nefes teknikleri benim çok işime yaradı. Yani, artık böyle evde kendi kendimi kontrol edebiliyorum.”, ”...Sınıfta problem yaşadığımız öğrencilere etkili olması için kendi öğrendiğimiz şekliyle dinletmeyi düşünüyorum”, ”Bence de işimize yarar.” cümlelerinden öğretmenlerin müzikle gevşeme teknikleri ile ilgili uygulamalardan memnun kaldıkları, bu nedenle öğrendiklerini evlerinde eşlerine okulda öğrencilerine öğretmek için çaba harcadıkları, müziği “Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı”nın uygulanması sırasında kullanıldığı biçimiyle dinletebilecekleri biçiminde algılanabilir.*

Problemi Problem Sahibinin Çözeceği: *“Problemi kendileri yarattığı için; çözümleri de onlar bulurlar diye düşünüyorum ben.” ,”Bazen de şöyle yapılabilir: “Mesela, sadece problem olarak değil. Mesela on dakikalık sınıf toplantılarında, bugünkü çalışmalarımız bunlar. Önerileriniz neler olabilir? Konu ile ilgili önerileriniz neler olabilir? Konu ile ilgili ana başlıkları yazıp; o başlıklardan birini seçip; onu konuya uyarlamak...”*,”*“Şimdi tamam. Benim o konu hoşuma gitti. Çocukların dediklerini tahtaya yazıp; problemlerden bir tanesini ele alıp; bu konu üzerinde duracağız.”*,”*“Problemi çözmede, on dakikalık zaman verip çözüme ile ilgili yaptığımız şeylerin de benim işime yarayacağını düşünüyorum. Sınıf toplantılarını, o şekilde hiç uygulamamıştım. İlk işim, o şekilde uygulamayı düşünüyorum.”*,”*“Bu sınıf toplantıları işi de aklıma yattı. Bakalım nasıl olacak çok merak ediyorum.”*,”*“İlla olacak diye beklemeden; tahtaya belirli problemleri yazıp üzerinde konuşmayı hiç uygulamamıştım şimdiye kadar. En azından, bir on dakika çocuklarla sohbet etme... Bunu bazen yapıyoruz ama sınıfta yaşadığınız problemler nedir? Kendilerine buldurup, çözümleri için fırsatlar sunmayı hiç düşünmemiştim. Uygulayacağım.”*,”*“Ben de...”*,” *“Evet, bende öyle. Aynı fikirdeyim.”*,” *“Aslında ilk bakışta biraz zor gibi görünüyor ama ben yapabilirim diye düşünüyorum.”* ifadelerinden çözüm için önerilen günlük sınıf toplantılarının yapılması önerisinin benimsendiği anlaşılabilir.

Problem Çözümünde Geçmiş Yerine Geleceğe Yönelme: *“Biz bu teknikleri öğrenmeden önce, genellikle problemin nedenleri üzerinde çok fazla yoğunlaştık. Bir problemin nedenini bilmek iyi de nedenleri değiştirmek bizim yetenek alanımızın dışında. Hep orada takıldık. “Çocuğun hatalı davranışı bundandır.” dedik. Ama aslında bu bize bir şey kazandırmıyor. Kazandırmadığının da farkına vardık.”*,”*“Evet, evet ben de öyle düşünüyorum.”*,”*“Ona çok takılmamak gerekiyormuş. Nedenini bilmek ama orada çok fazla takılıp kalmamak gerekiyormuş demek ki. Yani o aşamalardan gidersek kargaşa yaşamadan problemi daha rahat çözebileceğimizi düşünüyorum.”* ifadeleri öğretmenlerin problem çözme süreci ile ilgili daha önceden yeterli bilgilerinin olmadığı, problem çözme sürecini “Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı”ndan sonra daha iyi öğrendikleri, ileriki dönemde de uygulamak istedikleri hatta uygulamak için sabırsızlandıkları şeklinde algılanabilir.

Problem Çözümünde Ben Dili: Öğretmenlerin kazanımları konusundaki bilgi beceri ve deneyimlerini paylaşırken, *“Ben dilini kullanırken; genellikle olumlu*

şeyler ifade etmem gerekiyor diye düşünüyordum.”; “Karşımdakini üzmeden, kırmadan kullanmam ifade etmem gerektiğini düşünüyordum. Ama bunun sonucu o değil. Duygularımı tamamen çıplaklığı ile. Yani karşımdakini üzecek bir şey de olsa; ben dilini kullanarak konuşmanın, bu olduğunu anladım. Yani, bu beni üzdü diye değil. Eskiden, bunu ben hep bu şekilde algılıyordum. Demek ki ben orada bir yanlışlık yapmışım.”; “Ben de öyleydim.”, “Ben sinirleniyorum.” diyebilme hakkının olması, beni çok rahatlattı. O yüzden, hayatıma daha çok katabileceğim bir şey bu benim. Gevşeme ezersizlerinden de yararlandığımı, daha önce de söylemiştim. Koruyucu olduğunu öğrendim. Sizin örneklerinizden ve sizin hayatınızdan, bunu her gün yaptığım zaman zaten sıkışık olamam. Hatta her gün yaptığım zaman, sıkışmama gerek kalmıyor. Bir tedavi olarak başvurmama gerek kalmıyor. Çünkü koruyucu olarak kullanılabilmesi farkındalığının da farkına vardım. Çok yararlandık, çok güzel. En önemlisi, hiç zorunlu olmadan, kendimiz için bir şey yaptık biz.”; “Evet, evet.”, “boş boş oturmak yerine değerlendirdik hepimiz bu süreyi. Çok iyi oldu.”; “O kadar kısa zaman içinde, çok şey öğrendik.”; “Bu saatlerimizde, sevdiğimiz bir şeyi istediğimiz için; geldik. O yüzden, çok teşekkür ederiz.” ifadelerini kullanmaları, örnek olay etkinliğinden yararlandıklarını, örnek olay etkinliğinde öğrendikleri problem çözmede bilimsel yaklaşımları uygulamak istediklerini, olumlu düşünceler taşıdıklarını, aldıkları eğitimle eksik ve yanlış bilgileri fark ettiklerini, artık çözüme odaklı düşünebildiklerini, ben dilini daha doğru kullanabildiklerini, yaşantılarının içinde öğrendiklerini rahatça uygulanabileceklerini düşündükleri şeklinde algılanabilir.

İletişim Engellerinin Problem Çözümüne Etkisi: Uygulamaya katılan öğretmenlerden bazılarının “Evde uyguladığımız tekniklerin evdekilerde de işe yaraması çok hoş.”; “Ben bir örnek verebilir miyim bu konuyla ilgili. Öğrendiğim teknikleri hafta sonunda çocuklarımla ilişkilerimde uyguladım. Çok işe yaradı. Benim büyük kızım her seferinde “hayır” der. Ben de ona her seferinde “hayır demen hoşuma gitmiyor.” derim. Ben duygularımı bu şekilde ifade ettiğimde onun anlayacağını düşünüyordum. Sizinle yaptığımız bu toplantılarda ilk önce yaşadığım problemi söyleyip sonradan kendi duygumu daha net bir şekilde açıklamam gerektiğini öğrenince dün kızımı aşağıdan yukarı çağırdım. “Hayır” dedi. Telefonu aldı
um, “Gelin yukarı, yukarı çıkmanızı istiyorum.” dedim. “Hayır” dedi. Daha sonra yukarı çıktı, geldi. Ben de dedim ki: “Hazal, seni çağırdım ve bana hayır dedin”.

“Ben bunun için çok üzüldüm.” Dedim. Çocuk cevap veremedi. Yani üzülmediğimi anladı... Demek ki ben ona hiç üzülmediğimi veya bu kadar bir şekilde bu kadar net söylememişim. Çocuk cevap veremedi. Normalde yine hayır derdi.”, “Ama gerçekten sonra da hayır demedi. Ben her seferinde bununla uğraşıyordum, hiç değişmiyordu. Şimdi de bir oyun ürettik. O hayır deyince ben de hayır diyorum şakalaşyoruz. Hayır, hayır, hayır, hayır. Bunun bir sorun olduğunu anladığını düşünüyorum ve dememek gerektiğini fark etti. Değişmesi gerektiğini düşünüyor. Şimdiye kadar böyle dememişim ben, üzülüyorum dememişim. “İstemiyorum.”, “ Ben senin hayır demeni istemiyorum” demek de onun hoşuna gitmemiş demek ki...”, “Önceki tavrım anahtar değilmiş demek ki. O zaman fark ettim. Çalışmalar sırasında da düşünmüştüm. Çocuk aşağıda hayır deyince de düşündüm. O cümleyi kullanınca bana tekrar hayır diyemedi. İnşallah bu böyle devam eder. Çünkü hayır demesinden çok rahatsız oluyorum.”, “Bir şey daha söylemek istiyorum. Paylaşmak istiyorum. Bir arkadaşım bana dedi ki: “Bir çocuğa ne kadar hayır dersen; o da sana hayır der. Ne kadar olumsuz konuşursan; , o da senin hakkında olumsuz düşünür”. Ben hep o hayırın nedenini arıyordum. Acaba benden mi kaynaklanıyor? İki tane daha çocuğum var. O üçüncü çocuğum. Hep neden arıyordum. Acaba ona farklı mı davrandım da, böyle oldu? Biraz önce, Ş. Hanım dedi ki: “Artık nedenler üzerinde fazla durmuyorum”. Neden olduysa olmuş; önemli olan, çözüme gitmek diye düşünüyorum.” Ben de demek ki yaparak, yaşayarak gelişecek diye düşünmeye başladım.”, “Kuralları şöyle uygulayacaksın diye bir şey yok. Geniş bir olayın içinde uygulanıyor, bir bakıyorsunuz oluyor yani...” . Evet, kurallar aslında sıkıcı değil ve çok güzel geçişler olabilir. Esnek yani...” ifadeleri ve evde çocukları ile yaşantılarından verdikleri örneklerden, ben dilini kullanmalarının, öğrendikleri iletişim yöntemlerini evde de kullanmalarının işlerine yaradığı biçiminde algılanabilir.

Programın Sonunda Problemlere Bakış Açısının Değiştiği: “Gevşeme ve nefes tekniklerini evde kullandığımızda iyi geliyor. Çocuklara da iyi olacaktır okulda.”, “ Evde sıkıldığımız, bunaldığımız aşırı derecede bunaldığım zaman, bu nefes teknikleri beni rahatlatıyor ama ; dışarıda ne olur , pek emin değilim. Derste, hoca hanım da vapur iskelesinde başına gelen problemi anlatmıştı. Orada iletişimi koparmıştı. Üzerine konuştuk. Hangi cümleleri kullanacağı konusunda....”, “...Ben de, kendime pek fazla güvenmiyorum. Ben, onu hep şu şekilde yapıyordum. Çok sinirlenince , içimden sayıyordum. Bir-iki-üç gibi... Panik atak mıyım neyim? Şimdi

dediğim gibi, evde çok bunaldığım anlar oluyor. Bazen, otobüste bunu hissediyorum,. İşte, o zaman uyguladığımda rahatlıyorum.”, “Öyle o aşamaya gelmiyor, önceden uygularsan...”, “Önceden kendine yatırım yaparsan, sıkıntılı durumlarda daha az etkilenirsin. Problemler karşısında, bizim davranışımız belirliyor. Agresif olursak, zaten berbat olan durum, iyice berbat oluyor. Eğer, biz gevşeme egzersizleri ile kendimizi kontrol edebilirsek; soğukkanlı olacağız ve soğukkanlı olunca zaten çözülür.”, “Ben bir örnek vereyim bu durumla ilgili... Ben iki defa kaza yaptım. İlkinde, kamyonun altına girmek üzereydim ve avazım çıktığı kadar bağırdım, ağladım. Etraftan birileri gelsin de; bana bir şey yapsın istedim. İkinci kazamda, arkadan dolmuş bana vurdu ve bariyerle gidip çarptım. Ama o anda dedim ki: “Sakin ol”. Arabanın içindeyim. Bagaj gelmiş arkama yapışmış. Emniyet kemeri bağlı. O arada, kızıma dedim ki: “ Sen iyi misin?” “İyiyim.” dedi.” ifadelerinden, öğretmenlerin yaşadıkları problemi çözerken gergin olmazlarsa, kendi kendilerini daha iyi kontrol edebildikleri için daha iyi sonuç alabildiklerini, gevşeme tekniklerini kullandıklarında bu tekniklerin iyi geldiğini fark ettiklerini, programın sonunda problemlere bakış açılarının değiştiğini algılayabiliriz.

”Arabının içinde durdum, sayıyorum. O anda, birileri camı mamı kırmaya çalışıyorlar. Ben, sakince kapıyı açtım ve çıktım arabadan. Bir tanesi elini kaldırmış, yüzüme vurmak istedi. “Ben iyiyim, dokunmayın.” dedim. Kesinlikle her anını hatırlıyorum. Kendi kendime sakinleştim. Nasılsa kimseye bir şey olmadı. Siz diyorsunuz ya “Olay olmadan kendine hakim ol”,. “Sen, olanı değiştiremezsin. O olay. Ama sen bunu yaptıkça; birden bire gerilmeyi azaltıyorsun. Kas ağrılarını çekmiyorsun. Sana bunu anlatıyorum.”, “Gözümün önüne getirdim olayı. İlkinde, o bağırma çağrılar, beni daha çok gerdi. Böyle insanlar önüme geldi, birisi su döktü. Tam hatırlamıyorum bile. Ama ikincide öyle olmadı. Çok rahattım. Çözmek rahat oldu.”, “Olayın o olması gerekmiyor yani.” ifadelerinden öğretmenlerin gerek yaşayarak, gerekse aldıkları eğitimin sonucunda öğrendikleri tekniklerle, algı değişimini gerçekleştirdikleri, problemi yaşarken kendi kendilerini kontrol edebilmelerinin çözümü getirir düşüncesini taşıdıkları şeklinde düşünülebilir. Bu algı değişimi ile yaşadıkları problemi değiştiremeyeceklerini, ancak problemin çözümüne yaklaşımlarının, problemin sonucunu değiştirebileceğini fark ettiklerinin göstergesi olabilir.

BÖLÜM IV

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1. Sonuçlar ve Tartışma

Araştırma kapsamında elde edilen öğretmen görüşlerine göre müzikle gevşeme teknikleri kullanarak problem çözme eğitiminin öğretmenlerin sınıf yönetimi becerilerine olumlu etkisinin olduğu söylenebilir. Öğretmenler öğrendikleri yeni bilgi ve teknikleri, evde çocuklarıyla ve okulda öğrencileriyle hatta sosyal yaşamın içinde karşılaştıkları insanlarla problem durumda uygulamaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Uygulama sırasında altmış yaşındaki bir bayan öğretmen, deniz otobüsüne binerken yaşadığı problemi çözerken, öğrendiği yöntemleri düşünerek, orada bulunan görevli ile diyalogunu grup içinde paylaşmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde öğretmenler, öğrencilerin dinleme becerilerinin yeterince gelişmediğini vurgulamışlardır. Kağıtçıbaşı (1988) ve Yavuzer (1986)'e göre, sınıf içinde öğrencilerin davranışlarında benzerlik yaratan önemli faktörlerden biri “uyuma” davranışdır. Grubun davranışlarına uyuma eğilimi, öğrencileri olumlu davranmaya yöneltebileceği gibi istenmeyen davranışlara da (dersi kaynatma, ders dışı şeylerle ilgilenme, gürültü yapma, konuşma vb.) yöneltebilir (Akt. Sadık, 2006). Yiğit (2004), öğretmenle ilişkilerle ilgili, sınıfta en çok görülen problemleri verilen görevi yapmamak, verilen ev ödevini yapmamak, öğretmenine karşı gelmek, öğretmenin ailesine şikâyet etmek, sınıfta oturma biçiminin dikkat etmemek, öğretmenle sağlıklı iletişim kuramamak olduğunu vurgulamaktadır. Aydın (2001) tarafından yapılan araştırmada da, öğrenciler

sıkılma, derse ilgi duymama, dersi ve öğretmeni sevmeme ve ailedeki kavga ve ilgisizliği problem davranışların temel nedenleri olarak göstermişlerdir (Akt. Sadık,2006).

Öğretmenler, karşılaştıkları problemlerin çözümü için kendilerinin dışında velilerin desteğine de ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir. Başar'ın bu konuya getirdiği yaklaşımı benzeşmektedir. “Unutulmamalıdır ki sorun davranışların çoğunun kökeni sınıfın dışındadır. Öğrenci sınıfın içine dışarıdan getirdikleriyle girmektedir. Bu yüzden öğretmen öğrencinin sınıf dışındaki durumlarına öncelik vererek sınıf içi davranış etkenlerini de bilmeli ve denetlemelidir” (Başar, 2003).

Öğretmen ifadelerinden, öğretmenlerin sınıf içinde veya genel olarak karşılaşılan bir problem durumunda bilimsel problem çözme basamaklarına yönelik bilgi düzeylerinin yeterli olmadığını, öğrenmeye istekli oldukları anlaşılmaktadır.

Öğretmenler yaşadıkları problemi çözerken gergin olmazlarsa, kendi kendilerini daha iyi kontrol edebildikleri için daha iyi sonuç alabildiklerini, gevşeme tekniklerini kullandıklarında kendilerine iyi geldiğini, öğrendikleri tekniklerle, algılarının farklılaştığını bu algı değişimiyle de yaşadıkları problemi değiştiremeyeceklerini, ancak problemin çözümüne yaklaşımlarının, problemin sonucunu değiştirebileceğini fark ettiklerini vurgulamışlardır. D' Zurilla ve Goldried bu konudaki öğretmen görüşleri ile örtüşen söylemlerde bulunmuşlardır. D' Zurilla ve Goldried, (1971) problem çözmeye başarısızlığın; yüksek kaygı ve bazı duygusal engellemeler nedeniyle etkili tepkilerin gösterilmemesi, etkili olabilecek tepkilerin gerçekte var olmaması gibi etmenlerin sonucu olduğunu öne sürmüşlerdir. Problem çözme sürecini, tanımlanabilen aşamalara ayırmışlardır. Bunlar: Genel yaklaşım, problemin tanımlanması, seçeneklerin yaratılması, karar verme, değerlendirme aşamalarıdır.

Öğretmenler müziğin problem çözmeye sadece tek başına yeterli olamayacağını düşünmektedirler. Ancak müziği problem davranışın çözümü için kullanmak istediklerini ancak sınıfta uygulamakta güçlük çektikleri için bu etkinliği bir uzmanın yaptırabileceği fikrini taşımaktadırlar. Scott, (2007) “Müzikterapi uygulayanlar, kanser hastalarından tutun da dikkat dağınıklığı olan çocuklara kadar müziğin iyi geldiğini tespit ettiler” ifadeleri ile müziğin rahatlatıcı gücünün birçok alanda kullanıldığı gibi eğitim alanında da kullanıldığını vurgulamaktadır.

Öğretmenler bazı teknikleri kendilerine ve öğrencilerine bildikleri kadarıyla uyguladıklarını, gevşeme tekniklerini yeterince bilmediklerini vurgulamışlardır. Bu

bağlamda eğitim alanında gevşeme ve nefes tekniklerinin uygulanması ile geniş kazanımlara ulaşılması mümkündür. Kulaksızoğlu (2003) bu konunun önemini vurgulamaktadır. “Gevşeme alıştırmalarında ise nefes alış verişimizle ruhsal durumumuz biçimlenmekte, önce ruhsal durum nefes almayı etkilerken, bu sefer nefes alma ruhsal durumu etkilemektedir. Bu nedenle solunumumuzu yavaşlatarak bedenimizde sakinlik yaratabiliriz. Yavaş solunum zihinsel olarak sakinlik yaratır. Bu da bedence rahatlamayı sağlar. Gevşeme alıştırmalarında solunum otomatik bir hareket olmaktan çıkar ve bilinçli bir hareket haline gelir. Gevşeme ve rahatlama için temel noktada bilinçli nefes almaktır.”

Öğretmenler problemi problem sahibinin çözmesi gerektiği bilgisini almalarının işlerine yaradığını, sınıfta bu bilgiyi kullanmak istediklerini vurgulamışlardır. Problemlerle karşılaşan birey eğer çözmek için uygun yöntemi buluyorsa problem çözme yaklaşımı beceri haline dönüşmüştür. Karşılaştığı problemi bireyin kendisi çözeceği için problem çözme becerisi her süreçte kullanılacak ve gerekecek demektir. Problem çözenin beceri haline gelmesi, daha önceden karşılaşılmamış olan, sürpriz olarak bireyin karşısına çıkan ve onu hazırlıksız yakalayan problemleri çözebilmesi için yetkinliği artırır. Bu konuda Kalaycı (2001) şöyle der: Kasıtlı bir öğretim sürecinden geçen öğrenciler düşünme yetilerinden olan problem çözmeyi beceri haline dönüştürmek zorundadır. Problem çözme eğitsel bir edim sonucunda olduğundan problem çözenin bir yeti veya yetenek olduğu kadar beceri olarak da ele alınmasının haklı gerekçesi olabilir (2001:18-19).

Öğretmenler iletişim engellerinin kaldırılmasının problem çözümüne etkisinin olduğunu ve iletişim becerilerinin geliştirilmesinin uygun olacağını vurgulamışlardır. Büyükkaragöz ve Çivi’ye (1996:22-23) göre; “Öğretim sürecinde sınıf içi öğretim ortamında ve dolayısıyla bu ortamın sağlanmasında öğretmenin üstlendiği rol gereği, öğretmenin öğreteceği konu ile ilgili yeterli alan bilgisine sahip olmasının yanında, belirlenmiş olan program amaçlarını dikkate alma, öğretimi planlama, öğrenciyi tanıyabilme, öğrencinin öğrenme problemlerini belirleme, öğrenciyi daha kolay nasıl öğrenebileceği konusunda destek sağlama, pekiştirme, motivasyon ve güdü sağlama, yetenekleri değerlendirme, zeka türlerini, öğrenme stillerini belirleme, tekrar öğretim gibi etkili öğretim yönetimi sağlamaya yönelik pek çok becerilere sahip olması gerekir. Bu beceriler öğrencileri öğrenmeye

yönlendiren veya yönlendirmeye yetecek minimum becerilerdir. Bu beceriler: İletişim, Yeterli İçerik Bilgisi ve İfade Düzensizliği, Dikkat Çekme, Geri Bildirim, Kontrol Altına Alma, Tekrar Gözden Geçirme ve Özetleme, Soru Sorma, Öğretim Etkinliklerinin Planlanması ve Uygulanması, Zamanın Etkili Kullanımı, Eğitimde Araç- Gereç Kullanımıdır (Akt: Korkmaz, 2007).

Öğretmenler yaşantılarında, problem çözümünde ben dilini daha doğru kullanabildiklerini belirtmişlerdir. Başar'a göre:(2003:151) İletişimde daima olumluyu çağrıştıran dil kullanılmalıdır. İstediklerini net bir cümle ile ifade etmek davranış değişikliğinde etkilidir.

Öğretmen görüşlerine göre “Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı”, öğretmenlerin yaz tatili olmasından dolayı evde çocukları ile uygulama yapmalarına fırsat vermiştir. Ev yaşantılarından verdikleri örneklerden, aldıkları eğitimin işlerine yaradığı anlaşılmıştır. Ayrıca eğitim sırasında öğretmenler arasında daha sıcak ilişkiler gelişmesini ve var olan ilişkilerin artmasını sağlamıştır. Öğretmen gruplarının rasgele oluşturulması, birlikte çalışmaya ve takım olmaya yönlendirilmesi, önceden iletişimi yetersiz olan 1. ve 2. kademe öğretmenlerinin kaynaşmasını sağlayıcı bir etken olarak görülebilir. Ayrıca grup etkinliklerinin birlikte yapılma zorunluluğu ve iki saatlik uygulama süresince yapılan bireysel eğitim çalışmaları öğretmenler arasında arkadaşlık ilişkilerinin gelişmesine ve yakınlaşma davranışlarına yol açmış olabilir. Oturma düzeninde tüm katılımcıların birbirlerini görebilecekleri şekilde, yüz yüze iletişimin olduğu grup çalışmaları ile yürütülmesi öğretmenler arası iletişimi arttırmıştır. Bu eğitimde öğretmenin iletişim becerilerini geliştirmesi önemli olduğundan verilen uygulamalı eğitim iş birliği ve iletişim davranışlarının kazanılması açısından kritik değere sahiptir.

Öğretmen görüşlerine göre “Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı” eğitimi yararlı ve rahatlatıcı bulunmuş ve tüm öğretmenler tarafından zevkle sürdürülmüştür. Öğretmenler bu uygulamada özellikle gevşeme ve doğru nefes alma konusu ile yakından ilgilenecek öğrendiklerini yaşantılarına katmaya özen göstereceklerini belirtmişlerdir. Ayrıca problem çözme eğitimi yaklaşımları, düzenli sınıf toplantıları yapma konusu ilginç gelmiş ve bundan sonra bu konuya dikkat edeceklerini belirtmişlerdir. Öğretmenler ek olarak, drama yaparken geçen zaman içinde, özellikle öğrendikleri konu ile ilgili etkili cümleler kurabilmeye çaba sarf ederken komik duruma düşebildiklerini bu arada çok eğlendiklerini ifade

etmişlerdir. Öğretmenlerin “Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı” eğitimini sevmeleri, kendi ifadelerinin yanı sıra öğretimde farklı ve etkili sınıfı yönetimini gerçekleştirebilecekleri bir stratejinin kullanılması, uygulama ortamını bir yandan öğrenirken bir yandan eğlenceli hale getirebilmeleri, iletişimlerinin güçlü olması ve yıl sonu tatilinde olmaları gibi nedenlerden kaynaklanıyor olabilir.

“Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı” eğitimi öğretmenler tarafından genel olarak sevilmesine rağmen uygulamadan kaynaklanan bazı aksaklıklar da yaşanmıştır. Bu aksaklıklardan birincisi iki öğretmenin dinletilen müzikten sıkılmalarıdır. Sıkılmanın nedeni, öğretmen Türk müziğine yakınlık duymuyor olabilir. Müziğin veya çalgının sesinin izler bırakan istenmeyen yaşantıları çağrıştırmamasından olabilir. Dolayısıyla burada daha uygulamanın başında öğretmenin rahatsızlığı ile oluşan gevşeyememe hali ortaya çıkabilmektedir. Yaşanan ikinci sorun öğretmenlerin bazılarının evde yapması gereken alıştırmaları yapmamasıdır. Özellikle sakinleştirici müzik dinleme, gevşeme ve nefes alıştırmalarının alışkanlık haline getirilmesi için evde mutlaka her gün yirmi dakika kadar zihnin boşaltılarak uygulanması gerekmektedir. Öğretmenlerin uygulamayı deneyip, anlamalarına rağmen genelde bu sorunu yaşamaları, verilen ödevi yapmaktan kaçınmaları, sürekli ödev vermeye alışkın olduklarından ödev yapmak istememelerinden, alışkanlıklarını değiştirmede zorlanmalarından kaynaklanabilir. Buna karşın bazı öğretmenlerin de konu ile son derece ilgili ve ev çalışmalarını yapmakta özenli olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra hizmet içi eğitimlerin verilmemesinden dolayı bu tür bir eğitim ile ilk kez karşılaşmış olmaları bu durumun başka bir nedeni olabilir. Uygulama sırasında yaşanan sorunların uygulayıcı grup lideri tarafından ortadan kaldırılması uygulamanın daha verimli olmasını sağlayacaktır.

4.2.Uygulayıcılara Yönelik Öneriler:

“Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı”nın uygulanması sonucunda ulaşılan kazanımlar doğrultusunda aşağıdakiler önerilebilir;

1. Seçilecek olan müziğin gevşeme üzerindeki etkisi ve grubun sosyo-kültürel özellikleri dikkate alınarak seçilmesi,

2. Sınıf içinde sorun yaratan davranışların seçiminde katılımcı deneyim ve örnek olaylarından yararlanılması,

3. Uygulayıcıların müzik ve gevşeme teknikleri konusunda bilgi birikimi ve deneyim sahibi olmaları önerilir.

4.3.Araştırmacılara Öneriler:

Bu araştırma bulgularının, farklı örneklem grupları ile yürütülecek başka araştırmalarla desteklenmesi,

1. İlköğretim 1. ve 2. kademe öğretmenlerine verilen “Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı” eğitiminin, orta öğretimde görev yapan öğretmenlere de uygulanması,

2. “Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı” eğitiminin veli eğitimi biçiminde düzenlenerek velilere uygulanması,

3. “Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı” eğitiminin öğrenci eğitimi biçiminde düzenlenerek öğrencilere uygulanması,

4. Yeni araştırmalarda öğretmenlerin problem çözme becerilerindeki değişikliği test etmek için nitel tekniklerin yanı sıra nicel ölçümlerin de yapılması önerilir.

KAYNAKLAR

- Ağaoğlu, E. (2002). *Sınıf Yönetimiyle İlgili Genel Olgular*. Edit Z. Kaya. **Sınıf Yönetimi**. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Aksoy, B. (2003). *Problem Çözme Yönteminin Çevre Eğitiminde Uygulanması*. **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 14 (2).
- Aksu, Ü. (1999). *Sınıf Öğretmenlerinin Disiplin Problemlerine Yönelik Sınıf Yönetimi Yöntemleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Anderson, J.R. (1980). **Cognitive Psychology and It's Implications**. San Fransisco: Freeman.
- Anonim. (2007). 1739 Sayılı "Milli Eğitim Temel Kanunu", (1973), MEB Mevzuat.Bankası. <http://mevzuat.meb.gov.tr/html/88.html> (28.08.2007).
- Arslantaş, Y. (1998). *Sınıf Yönetiminde Öğretmen İletişim Becerilerine İlişkin. Öğretmen ve Öğrenci Görüşleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Ataman, A.(2003). *Sınıf İçinde Karşılaşılan Davranış Problemleri Ve Bunlara Karşı Geliştirilen Önlemler*.Edit. L.Küçükahmet. **Sınıf Yönetimi**. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım.
- Atıcı, M. (1999). "An Exploration Of The Relationships Between Classroom Management Strategies And Teacher Efficacy In English And Turkish Primary School Teachers", Doktora Tezi, England: Leicester University.
- Aydın, A. (2004). **Sınıf Yönetimi**. Ankara: Eylül Yayıncılık.
- Aydın, B. (2006). "Öğretmenlerin Kendi Sınıf Disiplin. Sistemlerini Oluşturması", **Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi**. 2, 19-32.

- Baker, F., Jones, C. (2006) “The Effect Music Therapy on Services on Classroom Behaviours of Newly Arrived Refugee Students in Avustralia- Pilot Study”, *Emotional & Behavioural Difficulties*, 11:249- 260.
- Bancroft, W. (2008). “*Accelerated Learning Techniques for the Foreign Language Class: A Personal View*”, Scarborough Campus, University of Toronto
- Bartok, B. (1991).**Küçük Asya’dan Türk Halk Musikisi** Çev: Bülent Aksoy. İstanbul:Pan Yayıncılık.
- Bassey, M. (1999). Case Study Resarch In Educational Setting. Buckingham: OpenUniversty Pres.
- Başar, E.(2001). **Genel Öğretim Yöntemleri**. Samsun: Kardeşler Matbaacılık.
- Başar, H.(2003). **Sınıf Yönetimi**. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Başagaoglu, İ., Kalkan, M.T., Sarı, N. (1998). *Klasik Ve Pop Müziğin Liseli Kız Öğrenciler Üzerine Fizyolojik Ve Psikolojik Etkileri*. Samsun. Türk Fizyolojik Bilimler Derneği 24. Ulusal Kongresi .
- Beşdok, D. (2007).”Ortaöğretim Öğretmenlerinin Sınıf Yönetiminde Karşılaştıkları İstenmeyen Öğrenci Davranışlarını Önleyebilme Yeterliklerinin Değerlendirilmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Burden, P. E. (1995) “Classroom Management and Discipline, *Methods to facilitate Cooperation and Instraction*”, USA: Longman Publishers.
- Burger, J.M.(2006). **Kişilik**. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Buzan, T. (1999). **Aklını En İyi Şekilde Kullan**. İstanbul: Arion Yayınevi.
- _____ (2003). **Yaratıcı Zekanın Gücü**. İstanbul:Epsilon Yayıncılık.
- Campbell, D. (2002). **Mozart Etkisi**. Çev: Feryal Çubukçu. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Celep, C. (2008). **Sınıf Yönetiminde Kuram ve Uygulama**. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Charles, C.M. (1996). Building Classroom Discipline. USA: Longman Publishers.
- Civelek, K. (2001). *İlköğretimde Sınıf Öğretmenlerinin Sınıf İçi Disiplini Sağlamada Kullandıkları Yöntemler*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Conroy, A., Sutherland, K., Snyder, A., Marsh, S. (2008). "Classwide Interventions: Effective Instruction Makes a Difference Teaching Exceptional Children", **Reston**, 40:6; p 24,7.
- Cüceloğlu, D. (2000). **Anlamlı ve Coşkulu Bir Yaşam İçin Savaşçı**. İstanbul:Sistem Yayıncılık.
- Çelik, V. (2008). **Sınıf Yönetimi**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Çubukçu, Z. Girmen, P.(2008).*Öğretmenlerin Sınıf Yönetimi Becerilerine İlişkin Görüşleri*. 139. **Bilig Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi**, 44: 123- 142.
- D’Zurilla, T., Goldfried, M. (1971). Problem Solving Behavior Modification, **Journal of Abnormal Psychology**, 18: 45-47.
- Erbaş, D. (2002) *Problem Davranışların Azaltılmasında Olumlu Davranışsal Destek Planı Hazırlama*, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi**, (2), 41-50.
- Erbaş, D. (2005). **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Özel Eğitim Dergisi**, Haziran Cilt: 6 Sayı: 1, ISSN 1304-7639
- Emoto, M. (2005). **Suyun Gizli Mesajı**. İstanbul:Kuraldışı Yayıncılık.
- Eren, E. (2004). **Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi**. İstanbul, Beta Yayım.
- Fındıkçı, İ. (1991). *Öğretmenlerin Disiplin Konusundaki Tutumları*, Eğitimde Nitelik Geliştirme Eğitimde Arayışlar I.Sempozyumu Bildiri Metinleri, İstanbul Kültür Koleji Yayınları.
- Gözütok F.D.(1993) *Disiplin Sağlamada Öğretmen Davranışları*, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**. Cilt: 25, 703-711.(30.03.2009).
- Gümüş A.E.(2006). **Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma**. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Heppner, P., Krauskopf, K.(1987). "An Information Processing Approach to Personal Problem Solving", **The Counseling Psychologist**, 15: p. 34-37.
- Kabadayı, R. (1992) *Problem Çözme Süreci, Gereği ve Eğitimdeki Boyutları* **Öğretmen Dünyası**, s:146, Ankara: Nüve Matbaası.
- Kalaycı, N. (2001). *Problem Çözme Yönteminin Çevre Eğitiminde Uygulanması* **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi** Yıl:2003, (2):1483. (10.04.2009).

- Kalaycı, N. (2001). **Sosyal Bilgilerde Problem Çözme ve Uygulamalar**. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kapusuzoğlu, Ő. (2004) *İlköğretim Düzeyinde Sınıf Yönetimi Uygulamalarının Öğrenci- Öğretmen Görüşleri ve Sınıf Yönetimi Profilleri Açısından Değerlendirilmesi*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi.
- Kaptan, F.Aslan, F., Atmaca S. (2002) *Problem Çözme Yönteminin Kalıcılığa ve Öğrencilerin Erişi Düzeyine Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma* Ankara: V. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi.
- Kaya, N. (1992). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Benlik Saygıları arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Master Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaya Z. (2002). *Olumlu Öğrenme Ortamı Oluşturma. Sınıf Yönetimi*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Kazu, H. (2004). *Öğretmenlerin Sınıfta İstenmeyen Davranışların Önlenmesi ve Değerştirilmesine Yönelik Stratejileri Uygulama Durumları*. **Milli Eğitim Dergisi**, sayı 175, Yaz 2007.
- Kern, P., Wolery, M., Aldridge, D. (2008) “Use of Songs to Promote Independence In Morning Greeting Routines for Young Children with Autism”, *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37: p1264-1271.
- Khan, S.İ.(2001).**Müzik**. İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Kneeland, Steve (2001) **Problem Çözme**. Çev. N. Kalaycı. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kocabey, A.(2008). *İlköğretim Programının Uygulanması Sırasında Sınıf Öğretmenlerinin Sınıfta Karşılaştıkları İstenmeyen Öğrenci Davranışları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Kolçak, O.(1998). **Ses Eğitimi ve Şarkı Sanatı**. İstanbul:Esin Yayınevi.
- Korkmaz, İ. (2002) *İstenmeyen Davranışların Önlenmesi*. **Sınıf Yönetimi**. Edit:Ziya Kaya. Ankara:Pegem Yayıncılık.
- Korkmaz, N. (2007). *İlköğretim Okullarında Etkili Sınıf Yönetiminde Öğretmen Davranışlarının İncelenmesi*. İstanbul-Tuzla İlköğretim Okullarında Pilot Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal

- Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı.
- Kulaksızoğlu, A. (2003). **Kişisel Gelişim Uygulamaları**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Küçükahmet, L.(2003). **Sınıf Yönetimi**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lumsdaine, E., Lumsdaine, M. (1995). "Creative Problem Solving, Thinking Skills For A Changing World, USA *McGarw Hill, Inc.*.S.C.,L.D.(2002).Use of focus groups in survey item development. *The QualitativeReport*.<http://www.nova.edu/ssss/QR/QR7-1/Nassar.html>. 10.08.2006).
- Nelsen, J., Lott, L., Glenn, S. (2000). **Sınıfta Pozitif Disiplin**. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Öncü, H. (2003). *Motivasyon*. **Sınıf Yönetimi**. Edit. L. Küçükahmet. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özyürek, M. (2001). **Sınıf Yönetimi**. Ankara: Karatepe Yayınları.
- Pala, A. (2005). *Sınıfta istenmeyen Öğrenci Davranışlarını Önlemeye Dönük Disiplin Modelleri* .KTMÜ, Fen Edebiyat Fakültesi Eğitim ve Sosyal Bilimler Bölümü.
- Powell, L., Gilchrist, M., Stapley, J. (2008). "A Journey of Self Discovery: An Intervation Involving Message, Yoga and Relaxation for Children with Emotional and Behavioral Difficulties attending Primary Schools", ***European Journal of Special Needs Education***, 23:, p403- 412.
- Peterson, L. (2007). "Strategies to Manage Problem Behaviors", ***Intervention in School and Clinic***, (Vol: 42), pg. 248, 2 pgs.
- Rafferty, A.,(2008). 'They Just Won't Listen to Me", *A Teacher's Guide to Positive Behavioral Interventions Childhood Education*, 84:p 102.
- Simister, C. (2007). *How to Teach Thinking and Learning Skills: A Practical Programme for the Whole School*, UK: Paul Chapman Publishing.
- Franzen, K., Kamps, D,. **Journal of Positive Behavior Interventions**. *The Utilization and Effects of Positive Behavior Support Strategies on an Urban School Playground* Austin: Jul 2008. 10: Iss. 3; pg. 150, 12 pgs.
- Maag, L. (2004). Training a General Education Teacher to Apply Functional Assessment, ***Education & Treatment of Children***, 27: p26-37.

- Sadık, F. (2006). *Öğrencilerin İstenmeyen Davranışları Ve Bu Davranışlarla Baş Edilme Stratejilerinin Öğretmen, Öğrenci ve Veli Görüşlerine Göre İncelenmesi ve Güvengen Disiplin Modeli Temele Alınarak Uygulanan Eğitim Programının Öğretmenlerin Baş Etme Stratejilerine Etkisi* (Basılmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Sarı, H.(2004). *Sınıfta Öğretim Yöntem v Tekniklerinin Etkili Kullanılması*. Edit. M.Gürsel vd. **Sınıf Yönetimi**. Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Scott, E., 2007). How Music Affects Us and Why Music Terapy Prometes Health.stress.abaut.com/od/tensiontamers/a/music-therap.htm. (17.12.2008)
- Senemoğlu, N.(2001). **Gelişim, Öğrenme ve Öğretim, Kuramdan Uygulamaya**. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sevengil, A.R. (1950). *Eski Türklerde Musiki Musiki Mecmuası*, 3.
- Stevens, M., (1998). **Sorun Çözümleme**. Çev:A. Çimen. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sungur, N. (2001).**Yaratıcı Okul Düşünen Sınıflar**. Ankara: Evrim Yayınevi.
- Şahin, İ., Kesici,Ş.(2009). *Web Yardımlı Pozitif Davranış Desteği. ilköğretim-online.org.tr/ vol8say1.html*.
- Şentürk, H. Oral, B (2008)*Türkiyede Sınıf Yönetimi İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmaların Değerlendirilmesi*. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. www.esosder.org Electronic Journal of Social Sciences info@esosder.org Güz-2008 C.7 S.26 (001-026) ISSN:1304- 0278
- Taylan, S. (1990). *Heppner'in Problem Çözme Envanteri'nin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları* Yayınlanmamış Master Tezi. Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tellis, W. (1997). Application of case study methodology. The Qualitative Report.www.nova.edu/ssss/QR/QR3-3/tellis2.html.(10.08.2006).
- Telman, N. (2003). **Pozitif Düşüncenin Sihirli Gücü**. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Terzi, Ç. (2001). “Öğretmenlerin Sınıf Yönetimi Anlayışlarına İlişkin Görüşlerinin Belirlenmesi”. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi.
- Terzioğlu, H.A.(1984). **İbn Sina**. Ölümünün Bininci Yılı Armağanı 1984'ten Ayırbaşım, Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.

- Tomlinson, C. A.(1995). *How to differentiate instruction in mixed-ability classrooms*. USA, Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Toprakçı, E.(2008). **Sınıfa Dayalı Yönetim**. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Turan, S. Şişman, M.(2004) *Yönetimle İlgili Temel Teori ve Yaklaşımlar* .**Sınıf Yönetimi**. Ankara: Öğreti Pegem A. Yayınları.
- Ünal, S. Ada, S. (2003). **Sınıf Yönetimi**. İstanbul: Marmara Üniversitesi Yayınları.
- Yılmaz, B. (1990). *Müzikle Terapi*. 17.1.1990. Yayınlanmamış 1.Müzikterapi Semineri Sunumu.
- Yılmaz, N.(2008). *Dersin Akışını Bozan İstenmeyen Davranışları Yönetme Stratejilerinin İncelenmesi*. **Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi**. (10)-1.
- Yiğit, B. (2004).“*Sınıfta Disiplin Ve Öğrenci Davranışının Yönetimi*” **Sınıf Yönetimi**. Edit. M.Şişman. S.Turan. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Yontar, A. (2007). ”*Sorumluluk Eğitiminde Ceza Uygulamalarına İlişkin İlköğretim Sınıf Öğretmen ve Öğrenci Görüşlerinin İncelenmesi*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- www.egitim.aku.edu.tr/ (20.06.2009).
- www.ogretmen.info/ogretmenlik (25.05.2009).
- www.egitim.aku.edu.tr (20.06.2009).

EK 1

UYGULAMA KİTABI

MÜZİKLE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ PROGRAMI

AYŞEN ERTÜRKLER

EKLER LİSTESİ

EK 1	2
MÜZİKLE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ PROGRAMI	2
EK 2	61
BİREYSEL HEDEFLERİM FORMU	61
EK 3	62
KAS GEVŞETME VE DOĞAL NEFES ALMA ALIŞTIRMASI KAYIT FORMU	62
EK4	65
PROBLEM GÖZLEM FORMU	65
EK5	64
SINIF YÖNETİMİNDE PROBLEM ÇÖZME YAKLAŞIMLARI	64
EK6	65
KABUL EDİLMEYEN AMAÇ TABLOSU	65
EK7	67
PROBLEM ÇÖZERKEN İZLENECEK YOL HARİTASI	67
EK8	68
PROBLEMİ TANIMLAMA VE ÇÖZME AŞAMALARI	68
EK 9	69
DURUM VE CESARETLENDİRME TABLOSU	69

MÜZİKLE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ PROGRAMI

Eğitim Programının Genel Kapsamı Ve Özellikleri

“Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı” bir paket programdır. Düzenli olarak, gevşemeye uygun Türk Müzikleri dinleme eşliğinde; solunum, gevşeme çalışmaları yapmak ve problem çözme eğitimini gerçekleştirmek bu programın içinde yer alır. Program gerçekleştirilirken, öğretmenlere okul ders saatleri içinde, sınıf yönetiminde, problem çözüme ve pozitif disiplinin sağlanmasında uygulanabilirliği olan alternatif teknikleri kullanmalarını öğretme konusunda yardımcı olmak amaçlanmaktadır.

Eğitim sürecinde öğretmen birçok problem yaşar. Öğretmenin problem yaratan davranışlarla baş etme becerisi kazanması, etkili problem çözme yollarını yaşantısal olarak öğrenmesi ile gerçekleşir. Çözüm için, önce öğretmenin sorunu fark etmesi, sonra çözmek istemesi ve etkili çözümü bulması gerekir. Öğretmen karşılaştığı problemleri çözmekte kendisini ne kadar yetkin bulursa, sınıf yönetimindeki yetkinliği de o kadar artar. Eğitimin kalitesi ancak nitelikli öğretmen ile yükselir. Programın uygulanması ile öğretmenlere sınıfta karşılaştıkları problemleri çözme becerilerini geliştirmeleri konusunda destek olunacağı düşünülmektedir.

Öğretmenlere müzik dinletilerek, konsantrasyon, gevşeme ve nefes tekniklerinin öğretilmesinin yanı sıra canlandırılan küçük oyunlar ile sınıf yönetiminde yaşadıkları sorunla ilgili düşünme becerilerini geliştirmeleri, beraberinde çözümü getirecektir. Öğretmenlerin içinde buldukları durumun farklı boyutlarını sorgulamaları, o anda yaşadıkları ile yaşamak istedikleri arasındaki ilişki üzerinde düşünmelerini sağlayacaktır.

Öğretmenin sorunlarla etkili bir biçimde ilgilenme becerisini kazanması, etkili problem çözme becerilerine sahip olması, öğrencilerin sınıfta ya da sınıf dışında, kendi sorumluluklarını ve rollerini anlamalarına yardımcı olur. Öğrencilerin kendilerine yeten, topluma yararlı ve mutlu bireyler olarak yetişebilmeleri için bu

becerileri edinmelerini sağlamak, öğretmenlerinin etkili problem çözme yollarını yaşantısal olarak öğrenmeleri ve öğretmeleri ile kolaylaşır.

“Günümüzde öğretmenlerin önde gelen sorunlarından biri, derslerin amaçlarının gerçekleşmesini sağlayacak şekilde öğrencilerin davranışlarını sınıf içinde yönetmede karşılaştıkları güçlüklerdir” (Özyürek, 2001). Eğitim sürecinde öğretmenlerin karşılaştıkları sorunların çözümü için, önce sorunu fark edip çözmek istemesi, sonra etkili çözümü bulması gerekir. Öğretmenler sınıf yönetimini zorlaştıran öğrenci davranışları ile baş etmek için bazı becerilere ihtiyaç duyarlar. Bir yandan kendi potansiyellerini kullanıp geliştirirken, bir yandan da öğrencilerin özyönetim ve özsaygılarının gelişmesine katkıda bulunarak onları daha sonraki yaşantılarına hazırlarlar. Öğretmenler sınıf yönetimi konusunda yetkin olurlarsa, sorunları daha etkili bir biçimde çözerler. Öğrencilerin kendilerine yeten, yaratıcı, eleştirel düşünen topluma yararlı ve mutlu bireyler olarak yetişmeleri, öğretmenlerin sınıf yönetimindeki yetkinlikleri ile ilişkilidir. Öğretmenin etkili problem çözme becerilerine sahip olması, öğrencilerin sınıfta ya da sınıf dışında, kendi sorumluluklarını ve rollerini anlamalarına yardımcı olur.

Bu program içindeki uygulamalar yaşantısal etkinlik içinde verilecektir. Yani doğru nefes almak, kasları gevşetmek, iç ve dış konsantrasyonu geliştirmek, imgeleme gücünü harekete geçirmek, problem çözme tekniklerini öğrenmek için uygulamalar yapılacaktır. Bu uygulamalar gönüllü olarak oluşturulan otuz öğretmenle, 15 kişilik iki gruba, beş gün iki’şer saatlik oturumlar halinde gerçekleştirilecektir.

Bu çalışma nitel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Deney grubu, 15 kişilik gönüllü öğretmen grubundan oluşmaktadır. Araştırmada kontrol grubu oluşturulmamıştır. Uygulama öncesi odak grup görüşmesi ve uygulama sonrası odak grup görüşmesi uygulanarak çalışmanın etkisi incelenmiştir.

Programda Akılcı- Duygusal Davranış Terapisi kuramı (A. Elis) temel alınmıştır. Programın eğitsel boyutuyla ilgili olarak; dinleti, gevşeme, imajinasyon, örnek olay incelemesi, soru-cevap, grup tartışması, canlandırma, siz olaydınız ne yapardınız? yöntem ve teknikleri kullanılmıştır.

“Müzikle Problem Çözme Becerileri Programı”nın Amacı

Bu programın amacı, sınıf lideri olan öğretmenlerin müzik eşliğinde doğru nefes almalarını, gevşeme teknikleriyle rahatlamaolarını sağlayarak, sınıf içi problem çözme becerilerini geliştirmek, farklı düşünmelerini desteklemek, böylece sınıf yönetimi becerilerine katkı sağlamaktır.

Bu amaca ulaşabilmek için hedefler aşağıda sıralanmıştır.

1. Problem çözmeye müzik kullanılan gevşeme ve doğru nefes alma, iç ve dış konsantrasyonu geliştirme tekniklerini öğrenmek,
2. Müzik aracılığı ile gerginliklerle baş edebilmek, gevşeyebilmek, doğal nefes alabilmek ve bedensel tepkileri fark edebilmek,
3. Problem çözmeye ilişkin bilgi sahibi olmak, öğretmenlerin problemlerini çözmeye sırasında, istedikleri ve uygun buldukları davranışları belirlemek. Problem çözmeye kullanılacak alternatifleri belirlemek, problemi çözmek için gerekli bilgiyi toplamak,
4. Sorunlu davranışı tanımlayabilmek, sınıf yönetiminde başarıyı gerçekleştirme anlayışına dayalı olarak problem çözebilmek,
5. Problem çözmeye sorunun nedenlerini düşünebilmek, problem çözmeye uygun seçenekleri belirlemek, çözüm yollarını bulabilmek ve en etkili çözümü seçebilmek,
6. Problem çözmeye ulaşılan sonucu değerlendirebilmek, sınıf yönetiminde karşılaşılan problemleri davranışları değerlendirmek.

Programın sonunda öğretmenler aşağıdaki kazanımlara ulaşacaktır;

- 1.Gerekli durumlarda vücudunda yeterli gevşemeyi gerçekleştirir.
- 2.Etkili ve doğru nefes alabilir.
- 3.Duyularının bedenindeki etkilerini fark eder.
- 4.Düşüncelerinin davranışlarına etkilerini fark eder.
- 5.Sorunlu davranışları ayırt eder.
- 6.Sorunlu davranışların çözümü için yöntem geliştirir.
- 7.Sınıfta karşılaştığı problem davranışları gidermek için problem çözme aşamalarını kullanır.
8. Problemin tanımını yapar.
9. Problemin çözüm seçeneklerini değerlendirir.
- 10.Problemleri davranışları değerlendirir, öğrencinin asıl amacını fark eder.

Programın Kuralları

Programın sağlıklı yürütülebilmesi için aşağıdaki kurallara uyulması gerekir:

- Oturuma başlamadan önce, grup üyelerinin ortak problemleri olmasına dikkat edilecektir. Bu nedenle, ilköğretim 1. kademe ve 2. kademedeki öğretmenler onbeş'er kişilik iki gruba ayrılacaktır. Oturum yirmi dakika sürdürecektir.
- Grup liderinin devamsızlık yapması eğitim programının amacına ulaşmasını güçleştirir ve çalışmanın etkililiğini zayıflatır. Bu nedenle devamlılığa özen gösterilmesi beklenmektedir.
- Grup lideri, oturumların belirlenen tarih ve süre içinde tamamlanmasına özen gösterecektir.
- Hazırlıksız bir eğitim lideri, etkili olamayacağından çalışma ortamına gitmeden önce yapacağı etkinliklerle ilgili hazırlık yapmaya özen gösterecektir.
- Grup lideri her etkinlik sonunda grup katılımcılarının etkinliğe gelmeden önce hangi hazırlıkları yapması gerektiğini belirtecektir.
- Grup lideri, gruptaki öğretmen arkadaşlarına saygı duyarak, takım bilinci ile içtenlikle davranacaktır.
- Grup lideri, ilk dersten itibaren, öğretmenlere adları ile hitap edecektir. Bu yüzden yaka kartları kullanılmalıdır. Grup oturumları kişilerin birbirlerini rahatça görmesi için daire şeklinde olacaktır.
- Grup lideri, öğretmenleri müzik dinlerlerken, sakince izleyecektir. Çalışma ortamı içinde ses çıkarmayan ayakkabı ve uygun kıyafetleri tercih edecektir.
- Grup lideri, kürsüdeki sandalyeye oturmayacak, grup içinde diğer üyelerle aynı düzeyde duracak, kasma-gevşeme çalışmalarına onların görebilecekleri şekilde katılacaktır.
- Grup lideri, gruba uygulamalardan kendisinin de yararlandığını hissettirecektir. Teknikleri uygularken model oluşturacak, katılımcıların da benzer yaşantılardan geçmeleri için yol gösterecektir.
- Grup liderinin yüz ifadesi huzurlu ve rahat, ses tonu yumuşak ve etkili olacaktır.
- Grup lideri, öğretmenin kendi kendisini kontrolü artıyorsa ve değiştirmek istekleri duyguları/ inançları/ düşünceleri/ davranışları değişiyorsa, bu durumu memnuniyetle karşıladığını özellikle belirtecektir. Gelişmeleri grup içinde coşkuyla ve sevgiyle paylaşacaktır.

- Grup lideri etkileşim sürecinde öğretmenlerin, yapıcı ve grubun enerjisini arttırıcı olmalarına dikkat edecektir.
- Grup lideri gruba hakim olacak, gerekli materyalleri grup için uygulamada ellerinde hazır olacak şekilde zamanında hazırlayacaktır.
- Grup lideri öğretmenlerin birbirleri ile iletişimlerinde olumlu diyalog ortamları sağlamaları için etkin olacaktır.
- Grup lideri gruptan gelen farklı fikirleri paylaşıp grubu açık uçlu sorularla yönlendirecektir. Grup lideri problem çözme tekniklerini kullanırken ve grubu yönlendirirken çözümlere odaklanacak, problemin çözümüne götüren uygun çözüm önerilerinin hep birlikte belirlenmesini sağlayacak, öğretmenlerin çözüme uygun davranmalarını kolaylaştırmak için onları çözümlere ortak edecektir.
- Grup lideri hem kendisi hem de öğretmenleri aktif kılmak için çaba gösterecek, grup içinde cesareti ve paylaşımı arttırıcı davranışlar sergileyecektir.
- Grup lideri grup elemanlarının birbirlerine karşı kırıcı, yargılayıcı davranışlar geliştirmelerine fırsat vermeyecektir.
- Kişisel yaklaşım her zaman önemlidir. Uygulamalar sırasında öğretmenlerin ilgi ve ihtiyaçları göz önünde tutulacaktır.
- Uygulama yapılacak olan yerin fiziksel özellikleri dikkate alınacak, gerekirse ortam uygun hale getirilecektir.
- Grup lideri oturumlara başlamadan önce bir önceki oturumun özetini yapacaktır.
- Her oturumun başında gruba; eğitimin etkili olabilmesi için nefes, gevşeme ve konsantrasyon, imajinasyon (hayal kurma) egzersizleri tekrarlatılacaktır.
- Programın öğretmenler üzerinde etkili olabilmesi için uygulama akışına ve zaman yönetimine dikkat edilecek ve programa bağlı kalınacaktır.
- Programı uygulayacak kişinin programın içerdiği konulara ve uygulanan tekniklere hakim olması ve uygulama performansının yeterli olması gerekir.

Programın Uygulanmasında Dikkat Edilecek Hususlar

1. Program kapalı grup çalışması halinde yürütülür. Yani oturumlar başladıktan sonra yeni katılımlar kabul edilmeyecektir.
2. Çalışma ortamında fiziki şartların yeterli olması gerekir. Özellikle müzik ile

gevşeme ve konsantrasyon çalışmaları sırasında, sesli uyaranların olmaması veya olabildiğince az olması gerekir. Dinleti sırasında ışık mümkünse azaltılabilir. Pencerelerin perdesi çekilip loş bir ışık oluşturulabilir.

3. Katılımcıların devamsızlık yapması eğitim programının amacına ulaşmasını güçleştirir ve çalışmanın etkililiğini zayıflatır. Bu nedenle katılımcılardan devamlılığa özen göstermeleri beklenecektir.
4. Etkinliklerin uygulanması sırasında katılımcılar görüş ve düşüncelerinden dolayı yargılanmayacaktır. Koşulsuz kabul ve saygı, dürüstlük gibi ilkelerden hareketle yansız tutumlar sergilenerek öğretmenlerin kendilerini güvende hissedecekleri ortam yaratılacaktır.
5. Oturum konularının yaşantısal uygulamalarla verilmesine özen gösterilecek, öğretmenlerin aktif olabileceği yöntem ve teknikler uygulanacaktır, aktif grup yaşantıları oluşturulması için özen gösterilecektir.
6. Ekinlikler sırasında özellikle canlandırmalarda grup dinamiği dikkate alınarak değişik düzenlemeler yapılacaktır.
7. Öğretmenlerin bu egzersizleri her gün evde tekrarlamaları için ev çalışması önerilecektir.
8. Kendi kültürümüzü yaygınlaştırmak ve geleneksel mirasımızı yaşatmak düşüncesi ile gevşeme ve solunum egzersizlerinde kullanılan müzik şifa amacı ile hazırlanmış Türk müzikleridir. Bir yandan müzik dinlenirken diğer yandan yönergeye bağlı kalınarak. gevşeme, solunum ve imajinasyon egzersizleri verilecektir.
9. Hayal kurma ve telkinler sırasında; gevşeme ve rahatlama durumuna geçmiş kişiye verilen telkin cümlelerinde hatalı kavramlar kullanıldığında, telafisi zor ve istenmeyen sonuçlarla karşılaşılabilir. Bu yüzden, kesinlikle kitapta verilen telkinlerin dışına çıkılmayacaktır.

MÜZİKLE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ GRUP PROGRAMI

I. Oturum: Tanışmak, amaçları belirlemek, gevşeme, nefes, imajinasyon ve konsantrasyon tekniklerini öğrenmek.

1. Gruptaki öğretmenlerle tanışma
2. Bireysel amaç belirleme

3. Programın amacı ve hedefi ile ilgili bilgi verme
4. Programın uygulanması sırasında grupta uyulması gereken kuralları kararlaştırma
5. Müzikle kasma/gevşeme uygulamaları
6. Doğal nefes alma uygulamaları
7. Konsantrasyon ve imgeleme uygulamaları
8. Dış konsantrasyonu öğrenme çalışmaları
9. İç konsantrasyonu öğrenme çalışmaları
10. İmgeleme çalışmaları
11. Türklerde müziğin kullanılışı ve müziğin insan davranışı üzerindeki sihirli gücü
12. Değerlendirme ve bireysel çalışmalar

II. Oturum: Grubu oluşturma ve problem çözmeye ilişkin bilgi sahibi olabilmek

1. Müzikle kasma/gevşeme uygulamaları
2. Doğal nefes alma uygulamaları
3. Konsantrasyon ve imgeleme uygulamaları
4. Dış konsantrasyonu öğrenme çalışmaları
5. İç konsantrasyonu öğrenme çalışmaları yönetimi becerilerine etkisi
6. İmgeleme çalışmaları
7. Problem çözme nedir, nasıl başlar, nasıl gelişir, problemler bizi nasıl etkiler?
8. Düşünelim tartışalım
9. Değerlendirme ve bireysel çalışmalar

III. Oturum: Problem çözümede kullanılacak alternatifleri belirlemek, problemi tanımlamak, problemi çözmek için gerekli bilgiyi toplamak, problemin nedenlerini bulmak.

1. Sakinleştirici etkisi olan Türk müzikleri eşliğinde gevşeme, doğru nefes alma çalışmasının tekrarı
2. İmgeleme çalışmaları
3. Problem çözmeye hazır mıyız?
4. Sınıf yönetiminde öğretmenlerin karşılaştıkları problemlerin doğru tanımlanması aşaması
5. Etkin dinleme ve ben dilini kullanma çalışmaları

6. Sınıf yönetiminde problem çözmede sorunun nedenlerini bulma aşaması
7. Düşünelim tartışalım
8. Değerlendirme ve bireysel çalışmalar

IV. Oturum: Problem çözmede gerekli seçenekleri belirlemek, problemin en etkili çözümünü seçebilmek, problemin en uygun çözümü uygulamak, kesin sonuca varmak.

1. Bir önceki oturumun özeti
2. Sakinleştirici etkisi olan Türk müzikleri eşliğinde gevşeme ve doğru nefes almayı pekiştirme
3. İmgeleme çalışmaları
4. Problem çözme ve müzik ilişkisi
5. Problem davranışı kontrol altına almak için nelere dikkat etmeliyiz?
6. Sınıf yönetiminde problem çözmede uygun çözüm yollarını düşünebilme ve en etkili çözümü seçebilme aşaması
7. Düşünelim tartışalım
8. Değerlendirme ve bireysel çalışmalar

V. Oturum: Problem çözmede ulaşılan sonucu değerlendirebilmek.

1. Bir önceki oturumun özeti
2. Sakinleştirici etkisi olan Türk müzikleri eşliğinde, doğru nefes almayı pekiştirme
3. İmgeleme çalışmaları
4. Problem çözmede alışkanlıklarımız ve değişim üzerine düşünceler
5. Sınıf yönetiminde problem çözmede durumu değerlendirme aşaması
6. Düşünelim tartışalım
7. Problem çözmede pozitif disiplin sağlamak için öneriler
8. Değerlendirme ve bireysel çalışmalar

1. OTURUM

HEDEF:

1. Tanışmak,
2. Amaçları belirlemek,
3. Gevşeme, nefes, imajinasyon ve konsantrasyon tekniklerini öğrenmek.

HEDEF DAVRANIŞLAR:

Öğretmenler;

1. Grup üyeleri birbirleri ile tanışırlar.
2. Programın hakkında bilgi sahibi olurlar.
3. Gruba katılma beklenti ve amaçlarını ifade ederler.
4. Kasma ve gevşeme arasındaki fiziksel farkı açıklarlar.
5. Doğal nefes ile kendi aldığı nefes arasındaki farkı açıklarlar.
6. Konsantrasyon ve İmgeleme hakkında bilgi sahibi olurlar.
7. Müziğin Türklerde hangi amaçlarla, nerelerde, nasıl kullanıldığını açıklar.

KULLANILAN ARAÇLAR:

Bireysel Hedeflerim Formu, tahta ve tebeşir, Kas Gevşetme Ve Doğal Nefes Alma Alıştırması Kayıt Formu, müzik çalar ve CD.

SÜRE: İki saat.

Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar

1. Grubu oluşturan öğretmenler için yaka kartları hazırlanır.
2. Verilen formları ve notlarını saklamaları için dosyalar hazırlanır.
3. Bireysel Hedeflerim Formu hazırlanır.
4. Kas Gevşetme Ve Doğal Nefes Alma Alıştırması Kayıt Formu hazırlanır.
5. Müzik çalar ve CD hazırlanır.

UYGULAMA:

1. Gruptaki Öğretmenlerle Tanışma

Her katılımcı kısaca kendisini tanıtır. En sonunda adını bedenini kullanarak oluşturacağı bir simge ile gösterir. Oluşturduğumuz grup yaşantısı ile ilgili bir dilekte bulunur.

Bu dileğini kafiyeli kısa iki cümle ile, tekerleme şeklinde söyler.

2. Bireysel Amaç Belirleme

Grup lideri Programın Amaçları ile ilgili bilgi verir. Bu amaçların katılımcı öğretmenler tarafından paylaşılıp paylaşılmadığı ve bireysel amaçlarının ne olduğu sorulur ve konu ile ilgili konuşulur.

3. Programın Amacı ve Hedefi İle İlgili Bilgi Verme

Sınıf yönetiminde öğretmenler karşılaştıkları sorunları çözmek için kendilerine özgü çözümler geliştirirler. Bu çözümler, onları her zaman istedikleri sonuca ulaştırmaz. Programımızın hedefi, öğretmenlerin isteyip de yapamadıkları davranışları kazanmalarına yardımcı olmaktır.

*** Grup lideri aşağıdaki bilgileri aktarır:**

Müzik, gevşeme ve düşünme eğitimi yardımı ile problem çözme tekniklerini kullanmayı öğrenmeniz için size sunulan paket program 120'şer dakikalık 5 oturumda gerçekleştirilecek. Her çalışmanın sonucunda bir sonraki oturum için bireysel çalışmalarınız olacak. Bu ödevleri özenle yapmanız gerekiyor. Çünkü programımızın başarısı, sizin etkinliklere eksiksiz katılmanıza ve öğrendiklerinizi her gün evde pratik yaparak sürekliliği sağlamanıza bağlıdır. Şunu da özellikle belirtmek isteriz ki bu süreklilik, eğitim program bittikten sonra da alışkanlık oluşturarak devam etmelidir ve öğrenilen teknikler yaşam boyu kullanılabilir.

4. Programın Uygulanması Sırasında Grupta Uyulması Gereken Kuralları Kararlaştırma

*** Grup lideri şöyle der:**

Buraya gönüllü olarak gelmiş bulunan arkadaşlarımızın hepsi bizim için çok değerli ve sıra dışı. Size öğrenme ve kendinizi geliştirme isteğinizden dolayı

teşekkür ediyorum. Sizlerle birlikte çalışmaktan mutluluk duyuyorum. Amaçlarımızı gerçekleştirmek için bazı kurallarımızın olması ve bu kurallara uymamız gerekecek.

*** Grup lideri 1. kısımda bulunan “Programın Uygulanmasında Dikkat Edilecek Hususlar” bölümünü gruba açıklamadan önce kuralların katılmadığınız yanları olabilir bitince üzerinde tekrar konuşacağız” der. Kurallar bitince öğretmenlere sorar:**

- Bu kuralların içinden katılmadığınız kısımlar var mı?
- Katılmıyorsanız nedenlerini söyleyiniz.
- Kurallar size göre uygun ise görüşlerinizi, düşüncelerinizi ifade ediniz.
- Kurallara ek olarak belirtmek istediğiniz görüş ve önerileriniz var mı?

5. Müzikle Kasma/Gevşeme Uygulamaları

Kaslarımızı kullanmamız ile ilgili birkaç soru ile işe başlayalım.

1. Vücudunuzdaki kasların hangi bölümünü farkında olmadan kasıyorsunuz?
2. Kasmalar sonucunda ağrılarınız veya şikâyetleriniz oluyor mu?
3. Kaslarınız ile duygularınız arasında bir ilişki kurabilir misiniz?
4. Kaslarınızın rahatlamasını sağlayıp bedeninizi kontrol edebilirsiniz kendinizi nasıl hissedersiniz?

***Grup lideri soruların yanıtlarını alır, müzik ile gevşeme ve solunum egzersizlerinin nasıl yapılacağını bizzat yaparak gösterir, katılımcıların tekrar etmelerini ister. Müzik, imgeleme çalışmalarının sonuna kadar devam eder. Aşağıdaki kasma- gevşeme tekniklerini uygulatır. Her aşamayı 3 kere tekrarlatır. Katılımcıların bedenlerini gevşeterek dinlendirmenin yarattığı değişiklikleri fark etmelerini ister.**

*** Grup lideri müziği açar.**

İlk uygulamada bedenlerindeki kas gruplarını ve gerginlikle gevşeme arasındaki farkı anlayabilmeleri için her bölüm 3 kez tekrarlanır.

*** Grup lideri herkesin görebileceği biçimde sandalyeye oturur, uygulamayı yaptırır. Çok yumuşak ve etkili bir ses tonu ile noktalı kısımlarda bir süre**

bekleyerek aşağıdaki yönergeyi okur.

- Burnumuzdan, derin bir nefes alıyoruz. ... Daha sonra bu nefesi bir süre tutarak, yavaş yavaş ağızımızdan veriyoruz. Bunu arka arkaya 3 defa yapalım.
- ❖ “Ellerimizi dizlerimizin üzerine koyuyoruz. Derin bir nefes alarak **ellerimizi yumruk şeklinde sıkıyoruz**, tırnaklarımız avuç içlerimizi acıtıncaya kadar sıkıyoruz ve içimizden ağır ağır 10’a kadar sayıncaya dek bekliyoruz... Şimdi çok ağır bir şekilde ellerimizi yaklaşık 10 saniyelik bir süre gevşetmeye başlıyoruz ve ikisinin arasındaki farkı hissediyoruz... (3 kere tekrarlanacak).
 - ❖ Derin bir nefes alıp bacaklarımızı uzatarak **ayağımız ileriye gösterecek şekilde iyice kasıyoruz**... Kaslarımızın acıdığını hissederek kasıyoruz... Bu sırada nefesimizi tutuyoruz... Ağır ağır içimizden 10’a kadar sayıyoruz. Daha sonra çok yavaş bir şekilde gevşetmeye ve nefesimizi vermeye başlıyoruz... Şimdi ikisinin arasındaki farkı hissediyoruz...(3 kere tekrarlanacak).
 - ❖ Derin bir nefes alıp **karnımıza yumruk yiyecekmiş gibi karın kaslarımızı iyice sıkıyoruz**... Nefesimizi tutarak bekliyoruz... Ağır ağır içimizden 10’a kadar sayıyoruz. Şimdi yavaş yavaş karın kaslarımızı gevşetirken aynı yavaşlıkta nefesimizi bırakıyoruz... İkisinin arasındaki farkı hissediyoruz...(3 kere tekrarlanacak).
 - ❖ Ellerimizi serbestçe yana bırakıyoruz... Derin bir nefes alıp yavaş yavaş omuzlarımızı yukarıya doğru kaldırırken başımızı ve **boynumuzu omuzlarımızın arasına gömerek acıdığını hissedene dek sıkıyoruz**... Nefesimizi tutuyoruz ve bekliyoruz... Ağır ağır içimizden 10’a kadar sayıyoruz. Daha sonra yavaş yavaş gevşetiyoruz... Kasılma ve gevşeme arasındaki farkı hissediyoruz...(3 kere tekrarlanacak).
 - ❖ Derin nefes alarak **baş ve boyun kaslarımızı kasılma hissedene kadar sıkıyoruz ve nefesimizi tutuyoruz**... Ağır ağır 10’a kadar sayıyoruz. Daha sonra nefesimizi yavaşça verirken boynumuzu düzeltiyoruz... Kasılma ve gevşeme arasındaki farkı hissediyoruz...(3 kere tekrarlanacak).
 - ❖ Derin nefes alarak göz **kapaklarımızı ve yüzümüzü acıdığını hissedene kadar sıkıyoruz**... Ağır ağır 10’a kadar sayıyoruz. Daha sonra nefesimizi yavaşça verirken, ağır ağır gevşetiyoruz... Sıkma ve gevşeme arasındaki farkı hissediyoruz...(3 kere tekrarlanacak).
 - ❖ İki omzumuzu da dengeli bir biçimde hissederek oturalım... Gözlerimizi kapatalım ve burnumuzdan, hafifçe soluk almaya başlayalım... Şimdi, bırakın

vücudunuz kendi kendine nefes alsın... Aldığımız havanın ta midenize kadar gittiğini ve midenize her solukta yavaşça baskı yaptığını hayal edin... Oturuşunuzu izleyin, eğer sizi rahatsız eden bir pozisyondaysanız ayaklarınızın ve ellerinizin pozisyonunu değiştirebilirsiniz... Ayaklarınızı uzatabilirsiniz örneğin... Tüm ağırlığınızı oturduğunuz yere verin. Bırakın sizin ağırlığınızı o taşısin...

6. Doğal Nefes Alma Uygulamaları

* *Grup lideri şöyle der:*

Sağlıklı bir çalışma için sınıfların iyi havalandırılmış olması çok önemlidir. Dik pozisyonda oturma ve uygun nefes almak önemlidir. Önce nefes alma ile ilgili birkaç soru ile işe başlayalım.

1. Nefes alırken/verirken, bilinçli olarak düşünür müyüz?
2. Heyecanlandığımızda, korktuğumuzda, öfkelendiğimizde nefes alışımız değişir mi?
3. Nefesimizin duygularımızla ilişkisi var mıdır? Nasıl?
4. Nefesimizi kontrol edebilirsek duygularımızı da kontrol etmiş olur muyuz?

* *Grup lideri aşağıdaki soruların yanıtlarını dinler, konuyu anlatır.*

- ❖ Nefes almadan önce karnınızdaki kasları sıkın. Ciğerlerinin üst kısmını kullanarak nefes alın. Nasıl hissediyorsunuz?
- ❖ Nefes alırken ciğerlerinize giren havanın aşağıya karnınıza doğru indiğini hissedin. Nefes alırken karnınızı, içine su doldurduğumuz bir balonun önce alttan şişmesi gibi alttan şişirerek nefes alın ve balonunuza akan suyu üste doğru doldurmaya devam edin. Bu şekilde nefes aldığımızda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Bebeklerin, kedilerin, köpeklerin yatarken nasıl nefes aldıkları, karınlarının nasıl hareket ettiği hiç dikkatinizi çekti mi? Onların aldıkları nefes doğal nefestir, nefesi hiç düşünmeden ama doğru biçimde alıp verirler. İnsanların yaşadıkları gerginlik ve kaygıları ilerleyen yaşlarda nefes alma düzenlerinin değişmesinde etkili olur. Zamanla düzensiz ve yanlış nefes alıp vermeyi alışkanlık haline getirirler. Daha az oksijen aldıkları için ihtiyaçlarını karşılayamazlar. Yetersiz oksijen alımı ile gerek beynimizde gerekse bedenimizde tahribatlar olur. Karşılaştığımız problemlerin çözümü de zorlaşır.

Bu durumu değiştirmemiz için, yani bize verilmiş olan sistemimizi doğal

yöntemlerle daha iyi kullanabilmemiz için, doğru nefes alma ve gevşemeyi uygulayacağımız teknikler ile tekrar anımsamamız gerekecek.

Aslında hepimiz nefes alma tekniğini belli zamanlarda uygularız; bunu fark etmek için evde sırt üstü yere uzandığınızda dikkat edin. Şimdi bu hareketi gözlemlemek için bir kişiyi masaya yatıralım.

Bir elinizi göbeğinizin üzerine koyun ve nefes alıp vermeye başlayın, sadece göbeğinizin nefes aldığınızda şiştiğini ve nefes verirken de indiğini göreceksiniz. Göbeğiniz şiştikten sonra daha yukarıdaki kısmın yani ciğerlerin şiştiğini hissedin. İşte bu diyafram nefesidir. Bunun için bir elinizi yine göbeğinize koyun, göbeğinizin şişmesine izin verin. Daha sonra balon örneğindeki gibi havayı yukarı çıkarın. Bundan sonraki uygulamalarda hem eğitim süresinde hem de evinizde bu nefesi almaya çalışın. Nefes kontrolü çok önemlidir. Doğru nefes alma ruhsal-fiziksel dengeyi sağlar. Temelde 3 farklı nefes alış verişi olabilir;

- ❖ Ciğerlerin alt bölümlerini kullanarak,
- ❖ Orta bölümlerini kullanarak,
- ❖ Üst bölümlerini kullanarak nefes alırız.

Ciğerlerin üst kısmı köprücük kemikleri ile sınırlıyken, orta bölümleri kafes gibi çevresini saran kaburgalarla sınırlıdır. Ciğerlerin alt kısmı karın boşluğuna açıldığından daha geniş bir alana sahiptir. Ciğerlerimiz tıpkı bir sünger gibi şişip inerek havayı alıp verme yeteneğine sahip olduğundan, mantıksal olarak, en fazla havayı ciğerlerin alt bölümlerini kullanarak alabildiğimizi, en az havayı ise köprücük kemiklerinden dolayı sadece üst bölümlerini kullanarak alabildiğimizi söyleyebiliriz. Nefes alırken diyaframı doğru olarak kullandığımızda ciğerlerimizin daha fazla bölümünün hava ile dolmasını, dolayısıyla vücudumuza daha fazla oksijen alarak daha verimli çalışmasını sağlarız. Nefes alma, nefes alınan havanın tutulması ve nefes verme gibi üç anının uyum içinde olması gerekir.

***Grup lideri müziği açar. Doğru nefes alabilmeyi öğrenme egzersizlerini yaptırırken şu yolu izler:**

Diyafram nefesini ne şekilde alacağımızı uygulayalım.

- ❖ Diyaframını kullanarak nefesini al. (Nefesi 10 saniye süresinde almaları sağlanır) (Grup lideri ayakta durur. Nefes al derken ellerini belden yukarıya doğru ağır ağır yüz hizasına kadar kaldırır)
- ❖ Bekle. (Grup lideri bekle derken el ayalarını sınıfa çevirir. Nefesini tutarken içinden ağır ağır 3'e kadar sayar.)

- ❖ Şimdi yavaşça üfleterek ver. (Grup lideri ellerini yavaşça aşağıya doğru indirir. 10 saniye süresinde, nefes vermeyi bitirir.)

** Grup lideri alıştırmayı 3 kez tekrarlatır. Katılımcıların nefeslerini doğru alıp almadıklarını tek tek kontrol eder.*

7. Konsantrasyon ve İmgeleme Uygulamaları

Konsantrasyon çalışmaları 2 aşamayı kapsar.

- ❖ Dış konsantrasyonu öğrenme çalışmaları.

Dış dünyadaki uyaranlara karşı yoğunlaşarak dikkatimizi toplamamızı içerir.

- ❖ İç konsantrasyonu öğrenme, imgeleme çalışmaları.

Kendi içimize yoğunlaşarak dikkatimizi içimize toplamamızı içerir.

8. Dış Konsantrasyonu Öğrenme Çalışmaları

** Grup lideri müziği açar. Tahta üzerine aralarında Bir metre mesafe bulunan bir çizgi ile birleştirilmiş iki şekil çizer. İki şekil arasında 5 adet nokta bulunur. Önce 10saniyelik sürede nefes alacağız ve 10saniyelik sürede nefesimizi vereceğiz.*

Şimdi tahtadaki şekillere bakalım. Bakışlarımız yavaşça her şekilde bir süre kalarak hat boyunca ilerlerken soldan sağa nefes alacağız. Sağdan sola doğru hareket ederken her noktaya bakarak nefes vereceğiz.



Yukarıdaki çizgide işaretlendiği gibi bakışlarımız yavaş bir şekilde noktadan noktaya hat boyunca hareket ederken soldan sağa nefes alarak ilerleyecek, sağdan sola doğru hareket ederken her noktaya bakarak nefes vereceğiz.

Şimdi de alttaki dikey çizgiye bakalım, bir noktadan diğer noktaya doğru hat boyunca gözlerimizi hareket ettirirken yavaşça nefes alalım. Sonra üst çizime ulaştığımız zaman oraya bakıp nefesimizi tutalım. Daha sonra yavaşça nefes vermeye başlayalım. En aşağıdaki çizime ulaşıncaya kadar noktalı hattı gözümüzle aşağı doğru hareket ettirirken şekle bakalım. Nefesimizi tutalım ve sonra yavaşça

nefesimizi vermeye başlayalım. Bu egzersiz süresince baş veya gözlerimizi hareket ettirebiliriz.



Nefesimizi 10 saniye süre ile almamız, bu sırada havayı içimizde görselleştirmemiz ve nefes almaya yoğunlaşmamız gerekiyor. Nabız sayısı dakikada 60 olmalıdır. Bu yüzden evdeki çalışmalarımızda nabız sayısını kontrol etmek yerinde olur. Çünkü nefes alma ritmimiz kalp ritmimiz ile uyumlu olmalıdır. Bir dakika içerisinde aldığımız nefes sayısına bakalım nefes sayısını sayalım. Şimdi topluca müzik eşliğinde nefes egzersizlerinde uyguladığımız gibi nefes alıyoruz... Gözlerinizi kapatın... Sadece aldığımız verdiğiniz nefesinize odaklanın... Gevşemeyi düşünün... Uygulamayı kendi kendinize tekrarlayın.

9. İç Konsantrasyonu Öğrenme Çalışmaları

Gözlerimizi kapattığımızda içe yoğunlaşmayı (içe yönelmeyi) öğrenmek için çalışacağız.

*** Grup lideri sakinleştirici özelliği olan müziği açar, gruba yumuşak ve etkili**

Bir ses tonu ile noktalı yerlerde bir nefeslik süre bekleyerek aşağıdaki metni okur.

10. İmgeleme Çalışmaları

Gevşeme ile birlikte tefekkür deneyimi, diyafram nefesi olarak iç konsantrasyon sağlamayı öğretir. İç gözlem yapmaya ve kendini içe doğru yönlendirmeye yardım eder. Telkin, bilinçaltına bir fikri oluşturmak veya

yerleştirmek demektir. Bilinçaltımız tıpkı bir çocuk gibidir. Onu iyi eğitmek ve terbiye etmek gerekir. Siz onu neye ikna ederseniz, önce onu yapar. Konsantre olmayı düşündüğünüz an bedeninize hemen bir gevşeme gelecek ve hızla rahatlayacaksınız. İmgeleme çalışmasına başlamadan önce bir süre gevşemek ve sadece telkinleri düşünmek için burundan nefes alın ve yavaşça ağızdan vermeye başlayın.

*** Grup lideri alıştırmayı 3 kez tekrarlatır. Katılımcıların nefeslerini doğru alıp almadıklarını tek tek kontrol eder.**

Rahat bir şekilde oturun... Sakince, rahat ve tefekkür halinde derin nefes alın... Gevşemiş durumda müziğinizi dinlerken, gözlerinizi kapatın... Dikkatinizi içinize yönlendirin... Söylediklerimi hayal edin... Şimdi derin bir nefes çekip tuttuktan sonra bütünle bir olduğunuzu düşünün....Bütünü hissetmeye çalışın... Nefesinizi verin. Her nefes alışta havanın bilinçli bir yapısı olduğunu düşünün... Bu bilinç havadaki enerjiyi içimize akıtıyor... İçimizi onun şifalı gücü ile dolduruyoruz... Rahat ve derin nefes alabilmek için havadaki şifa dolu enerjinin omurganız boyunca akışını ayaklarınızdan çıkışını imgeleyin... Rahat değilseniz duruşunuzu değiştirebilirsiniz... Başınızın üstünden giren hava nefes verdiğinizde ayaklarınızdan çıkarken geçtiği her yana yayılsın... Bedeninizin her tarafı, her hücreniz sağlıklı dolsun... Hoş ve ılık bir yaz günündeyiz... Gökyüzüne bakın... Orada sapsarı ışıkları ile aydınlatan güneşi görün... İlerde hareket eden küçük beyaz bir bulut var... Ilık bir rüzgâr saçlarınızı okşuyor... Herkes çok mutlu... Çevrenizdekiler, iyi ki hayatımdasın” der gibi gülümsüyor... Şimdi şu cümleleri kendi kendinize tekrarlayın... Kendime güveniyorum... Kendimi seviyorum... Çok değerliyim. Ben sevmeye layık bir insanım... İki dakika kadar kendi hayallerinizle başbaşasınız.

*** Grup lideri şöyle der:**

İmgeleme sürecine çok özen gösterilecektir. Günlük konuşmalar sırasında da her zaman olumlu telkinlerde bulunulacaktır. Örneğin, “Ben başarısız değilim.” cümlesi yanlış bir cümledir. Onun yerine “Ben başarılıyım.” demek gerekir. ”Ben huzursuz değilim.” cümlesi yanlış bir cümledir. Onun yerine “Ben huzurluyum.” cümlesini kullanmak gerekir.

Telkinlerin içselleştirilebilmesi, dinleyen tarafından tam anlamıyla benimsenebilmesi için, dinleyenler telkini kendileri için uygun bulmalıdır.

“Kendime güveniyorum.”, “Hedeflerimi biliyorum.”, “Sahip olduğum değerlerin farkındayım.”, “Zamanımı iyi kullanırım.” vb. Grup lideri tarafından öğretmenlere “telkinlerini kendileri belirleyip yazabilecekleri, diledikleri ortamlarda görsel olarak kullanabilecekleri” uyarısı yapılacaktır.

İngeleme, hayal kurma egzersizleri sırasında verilen telkinler, veya kişinin kendi kendine verdiği telkin, kişinin çaba harcamadan kabulleneceği türde olmalıdır. Telkinler ile akıl, anlam, idrak, sezgi geliştirme ve içsel yönetimi geliştirmek, içe doğru yoğunlaşmak amaçlanmaktadır.

11.Türklerde Müziğin Kullanılışı Ve Müziğin İnsan Davranışı Üzerindeki Sihirli Gücü

** Grup lideri aşağıdaki bilgileri sınıfla paylaşır.*

Türklerde müziğin insan ruhu ve tüm canlılar üzerindeki olumlu etkileri binlerce yıl öncesinden biliniyordu. Türk tarihi ve kültüründe önemli bir yeri olan müzik, dans ve bunlarla yapılan tedavi yaklaşık 3000 yıl öncesinden başlamıştı. İslamiyet öncesinde Şamanlardan beri uygulanmaktaydı. Selçuklu ve Osmanlılar döneminde, hastalar müzikle tedavi edilirdi. Darüşşifalarda, her an çalmaya hazır müzik grupları vardı. Bu tedavi şekli, Türkler tarafından uzun yıllar uygulandı ve oldukça etkili sonuçlar alındı. Günümüzde birçok ülkede Müzikterapi adı altında, insanları müzikle tedavi eden uzmanları yetiştiren, lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim veren kurumlar vardır. Bu kurumlardan mezun olan uzmanlar, otizmden zekâ geriliğine, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinden ruhsal sorunların çözümüne kadar birçok hastalığa karşı tıp doktorlarıyla beraber mücadele veriyorlar. Dolayısıyla müziğin, hastalıkların oluşumunu önlemede ve tedavi etmede birçok işlevi olduğu görülüyor.

12.Değerlendirme Ve Bireysel Çalışmalar

** Grup lideri sırasıyla aşağıdaki maddeleri uygular. Uygulama bitince öğretmenlerin oturum ile ilgili düşüncelerini öğrenir. Sonunda çalışma ile ilgili kendi görüşlerini ekler. Bir sonraki oturumun konusu ile ilgili bilgi verir. Öğretmenlerin sınıfta karşılaştıkları problemleri düşünerek Bireysel Hedeflerim Formu’nu doldurmalarını ister. Formu toplar.*

BİREYSEL ÇALIŞMALAR

- Sakinleştirici özelliği olan Türk müziği cd'lerinden ediniz. Tümeta Müzik Grubunca hazırlanmış olan gevşeme cd'lerini dinlemeniz önerilir.
- Kas gevşetme ve Doğal Nefes Alma Alıştırması Kayıt Formunu inceleyip her gün işaretleyin. Kendinize her gün 20 dakika ayırın. Bu sürede müzik dinlerken öğrendiğiniz doğru nefes alarak kasları gevşetme çalışmasını uygulayın.

2. OTURUM

HEDEF:

1. Problem çözmeye ilişkin bilgi sahibi olmak,
2. Öğretmenlerin problemlerini çözmeye sırasında, istedikleri ve uygun buldukları davranışları belirlemek.

HEDEF DAVRANIŞLAR:

Öğretmenler;

1. Kasma ve gevşeme arasındaki fiziksel farkı bedenlerinde hissederler.
2. Doğal nefes ile kendi aldığı nefes arasındaki farkı bedenlerinde hissederler.
3. Konsantrasyon ve İmgeleme çalışmalarıyla gelişimlerini fark ederler.
4. Problem, problem çözmeye kavramları ile ilgili bilgi sahibi olurlar.
5. Problemleri davranış ile sağlıklı davranışı ayırt ederler.
6. Problemleri davranış ile sağlıklı davranışlarla ilgili deneyimlerini paylaşırlar.
7. Sınıf yönetiminde karşılaştıkları problemler karşısında kendi tutum ve davranışlarını fark ederler.
8. Problem çözmeye yaklaşımlarını fark ederler.
9. Problem çözmeye müziği araç olarak kullanma konusunda bilgi sahibi olurlar.

KULLANILAN ARAÇLAR:

Kas Gevşetme Ve Doğal Nefes Alma Alıştırması Kayıt Formu, tahta, Tebeşir, CD, CD çalar.

SÜRE: İki saat.

Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar

- Kas Gevşetme Ve Doğal Nefes Alma Alıştırması Kayıt Formu
- Kabul Edilmeyen Amaç Tablosu
- Müzik çalar ve CD hazırlanır.

UYGULAMA

Bir önceki oturum özetlenir. Kaslarımızın gerginliği ile duygularımızın ve doğru nefes alma ilişkisi tekrarlanır.

*** Grup lideri şöyle der:**

Bizler vücudumuzdaki kasların bazı bölümlerini farkında olmadan kasıyoruz. Bir önceki oturumda bu kasmalar sonucunda ağrılarımız veya şikâyetlerimiz olduğunu, stresle ve bazı duygularımızla ilişkili olduğunu konuşmuştuk.

Eğer kaslarımızın rahatlamasını sağlarsak bedenimizi daha rahat kontrol edebileceğimizi fark ettik. Nefes alırken/verirken, bilinçli olarak düşünmediğimizi, heyecan, korku, öfke gibi duyguları yaşarken nefes alışımımızın değiştiği fikrine vardık. Nefesimizin duygularımızla ilişkili olduğunu, bu nedenle nefesimizi kontrol edebilirsek duygularımızı da kontrol edebileceğimizi gördük.

Bebeklerin, kedilerin, köpeklerin aldıkları nefesin doğal nefes olduğunu, yaşadığımız gerginlik ve kaygıları ilerleyen yaşlarda nefes alma düzenlerinin değişmesinde etkili olduğunu belirttik. Yetersiz oksijen alımı ile gerek beynimizde gerekse bedenimizde tahribatlar olduğunu karşılaştığımız problemlerin çözümünün de zorlandığımızı anlattık. Bu durumu değiştirmemizin mümkün olduğunu öğrendik.

- Öğretmenlerin bireysel çalışmaları kontrol edilir.
- Günlük bireysel çalışmalarda sürekliliği aksatan öğretmenlerle problemin nedenleri ile ilgili konuşulur. Öğrenilen bilgilerin her gün düzenli tekrar edilmesi şartı üzerinde durulur.
- Bir öğretmen masa veya birleştirilmiş sandalyelere yatırılır. Doğru nefes alması ile ilgili diyaframın hareketi gözlemlenir. Üzerinde konulur. Eğer örnek kişi doğal nefes almakta zorlanıyorsa onun yerine grup lideri geçer ve örneklendirir.

1. Müzikle Kasma/Gevşeme Uygulamaları

*** Grup lideri müzik ile gevşeme ve solunum egzersizlerinin nasıl yapılacağını bizzat yaparak gösterir, katılımcıların tekrar etmelerini ister. Müzik, imgeleme çalışmalarının sonuna kadar devam eder. Her aşamayı 3 kere tekrarlatır. Katılımcıların bedenlerini gevşeterek dinlendirmenin yarattığı değişiklikleri fark etmelerini ister. İlk uygulamada bedenlerindeki kas gruplarını ve gerginlikle gevşeme arasındaki farkı anlayabilmeleri için her bölüm 3 kez tekrarlanır.**

** Grup lideri herkesin görebileceği biçimde sandalyeye oturur, uygulamayı yaptırır. Çok yumuşak ve etkili bir ses tonu ile noktalı kısımlarda bir süre bekleyerek aşağıdaki yönergeyi okur.*

Burnumuzdan, derin bir nefes alıyoruz. ... Daha sonra bu nefesi bir süre tutarak, yavaş yavaş ağızımızdan veriyoruz. Bunu arka arkaya 3 defa yapalım.

- ❖ “Ellerimizi dizlerimizin üzerine koyuyoruz. Derin bir nefes alarak **ellerimizi yumruk şeklinde sıkıyoruz**, tırnaklarımız avuç içlerimizi acıtıncaya kadar sıkıyoruz ve içimizden ağır ağır 10’a kadar sayıncaya dek bekliyoruz... Şimdi çok ağır bir şekilde ellerimizi yaklaşık 10 saniyelik bir süre gevşetmeye başlıyoruz ve ikisinin arasındaki farkı hissediyoruz... (3 kere tekrarlanacak).
- ❖ Derin bir nefes alıp bacaklarımızı uzatarak **ayağımız ileriye gösterecek şekilde iyice kasıyoruz**... Kaslarımızın acıdığını hissederek kasıyoruz... Bu sırada nefesimizi tutuyoruz... Ağır ağır içimizden 10’a kadar sayıyoruz. Daha sonra çok yavaş bir şekilde gevşetmeye ve nefesimizi vermeye başlıyoruz... Şimdi ikisinin arasındaki farkı hissediyoruz...(3 kere tekrarlanacak)
- ❖ Derin bir nefes alıyoruz... .. Nefesimizi tutarak bekliyoruz...Nefesimizi yavaşça veriyoruz... Nefesimizi verdikten sonra **karnımıza yumruk yiyecekmiş gibi karın kaslarımızı iyice sıkıyoruz**.. Ağır ağır içimizden 10’a kadar sayıyoruz. Şimdi yavaş yavaş karın kaslarımızı gevşetiyoruz... İkisinin arasındaki farkı hissediyoruz...(3 kere tekrarlanacak).
- ❖ Ellerimizi serbestçe yana bırakıyoruz... Derin bir nefes alıp yavaş yavaş omuzlarımızı yukarıya doğru kaldırırken başımızı ve **boynumuzu omuzlarımızın arasına gömerek acıdığını hissedene dek sıkıyoruz**... Nefesimizi tutuyoruz ve bekliyoruz... Ağır ağır içimizden 10’a kadar sayıyoruz. Daha sonra yavaş yavaş gevşetiyoruz... Kasılma ve gevşeme arasındaki farkı hissediyoruz...(3 kere tekrarlanacak).
- ❖ Derin nefes alarak **baş ve boyun kaslarımızı kasılma hissedene kadar sıkıyoruz ve nefesimizi tutuyoruz**... Ağır ağır 10’a kadar sayıyoruz. Daha sonra nefesimizi yavaşça verirken boynumuzu düzeltiyoruz... Kasılma ve gevşeme arasındaki farkı hissediyoruz...(3 kere tekrarlanacak).
- ❖ Derin nefes alarak göz **kapaklarımızı ve yüzümüzü acıdığını hissedene**

kadar sıkıyoruz... Ağır ağır 10'a kadar sayıyoruz. Daha sonra nefesimizi yavaşça verirken, ağır ağır gevşetiyoruz... Sıkma ve gevşeme arasındaki farkı hissediyoruz...(3 kere tekrarlanacak)

- ❖ İki omzumuzu da dengeli bir biçimde hissederek oturalım... Gözlerimizi kapatalım ve burnumuzdan, hafifçe soluk almaya başlayalım... Şimdi, bırakın vücudunuz kendi kendine nefes alsın... Aldığımız havanın ta midenize kadar gittiğini ve midenize her solukta yavaşça baskı yaptığını hayal edin... Oturuşunuzu izleyin, eğer sizi rahatsız eden bir pozisyondaysanız ayaklarınızın ve ellerinizin pozisyonunu değiştirebilirsiniz... Ayaklarınızı uzatabilirsiniz örneğin... Tüm ağırlığınızı oturduğunuz yere verin. Bırakın sizin ağırlığınızı o taşısin...

**Grup lideri, kasma / gevşetme ve nefes egzersizlerini öğretmenlere teker teker uygular.İsteyen öğretmenlerin gruba liderlik yapmasına izin verir.*

2.Doğal Nefes Alma Uygulamaları

Nefes alma, nefes alınan havanın tutulması ve nefes verme gibi üç anının uyum içinde olması gerekir.

*** Grup lideri doğru nefes alabilmeyi öğrenme egzersizlerini yaptırırken şu yolu izler:**

Diyafram nefesini ne şekilde alacağımızı uygulayalım.

Diyaframını kullanarak nefesini al. (Nefesi 10 saniye süresinde almaları sağlanır). (Grup lideri ayakta durur. Nefes al derken ellerini belden yukarıya doğru ağır ağır yüz hizasına kadar kaldırır).

Bekle. (Grup lideri bekle derken el ayalarını sınıfa çevirir. Nefesini tutarken içinden ağır ağır 3'e kadar sayar).

Şimdi yavaşça üfleyerek ver. (Grup lideri ellerini yavaşça aşağıya doğru indirir. 10 saniye süresinde, nefes vermeyi bitirir).

** Grup lideri alıştırmayı 3 kez tekrarlatır. Katılımcıların nefeslerini doğru alıp almadıklarını tek tek kontrol eder.*

3.Konsantrasyon ve İmgeleme Uygulamaları

Konsantrasyon çalışmaları 2 aşamayı kapsar.

❖ Dış konsantrasyonu öğrenme çalışmaları.

Dış dünyadaki uyaranlara karşı yoğunlaşarak dikkatimizi toplamamızı içerir.

❖ İç konsantrasyonu öğrenme ve inceleme çalışmaları.

Kendi içimize yoğunlaşarak dikkatimizi içimize toplamamızı içerir.

4. Dış konsantrasyonu öğrenme çalışmaları

** Grup lideri tahta üzerine aralarında Bir metre mesafe bulunan bir çizgi ile birleştirilmiş iki şekil çizer. Şöyle der: İki şekil arasında 5 adet nokta bulunur. Önce 10 saniyelik sürede nefes alacağız ve 10 saniyelik sürede nefesimizi vereceğiz. Grup lideri müziği açar.*

Şimdi tahtadaki şekillere bakalım. Bakışlarımız yavaşça her şekilde bir süre kalarak hat boyunca soldan sağa ilerlerken her şekilde nefes alacağız. Sağdan sola doğru hareket ederken her noktaya bakarak nefes vereceğiz.



Yukarıdaki çizgide işaretlendiği gibi bakışlarımız yavaş bir şekilde noktadan noktaya hat boyunca hareket ederken soldan sağa nefes alarak ilerleyecek, sağdan sola doğru hareket ederken her noktaya bakarak nefes vereceğiz.

Şimdi de alttaki dikey çizgiye bakalım, bir noktadan diğer noktaya doğru hat boyunca gözlerimizi hareket ettirirken yavaşça nefes alalım. Sonra üst çizime ulaştığımız zaman oraya bakıp nefesimizi tutalım. Daha sonra yavaşça nefes vermeye başlayalım. En aşağıdaki çizime ulaşıncaya kadar noktalı hattı gözümüzle aşağı doğru hareket ettirirken şekle bakalım. Nefesimizi tutalım ve sonra yavaşça nefesimizi vermeye başlayalım. Bu egzersiz süresince baş veya gözlerimizi hareket ettirebiliriz.





Nefesimizi 10 saniye süre ile almamız, bu sırada havayı içimizde görselleştirmemiz ve nefes almaya yoğunlaşmamız gerekiyor. Nabız sayısı dakikada 60 olmalıdır. Bu yüzden evdeki çalışmalarımızda nabız sayısını kontrol etmek yerinde olur. Çünkü nefes alma ritmimiz kalp ritmimiz ile uyumlu olmalıdır. Bir dakika içerisinde aldığımız nefes sayısına bakalım nefes sayısını sayalım. Şimdi topluca müzik eşliğinde nefes egzersizlerinde uyguladığımız gibi nefes alıyoruz... Gözlerinizi kapatın... Sadece aldığımız verdiğimiz nefesinize odaklanın... Gevşemeyi düşünün... Uygulamayı evde kendi kendinize tekrarlayın.

*** Grup lideri alıştırmayı 3 kez tekrarlatır. Katılımcıların doğal nefes alıp almadıklarını tek tek kontrol eder.**

5. İç Konsantrasyonu Öğrenme Çalışmaları

Gözlerimizi kapattığımızda içe yoğunlaşmayı (içe yönelmeyi) pekiştirmek için nefes alırken sarı, daire şeklinde bir güneş; nefes verirken de mavi yarım ay şeklinde bir ay hayal edin. Nefes alıp vermeyi 3 kez tekrar edelim.

*** Grup lideri sakinleştirici özelliği olan müziği açar, gruba yumuşak ve etkili bir ses tonu ile noktalı yerlerde bir nefeslik süre bekleyerek aşağıdaki metni okur.**

6. İmgeleme Çalışmaları

Rahat bir şekilde oturun... Sakince, rahat ve tefekkür halinde derin nefes alın... Gevşemiş durumda müziğinizi dinlerken, gözlerinizi kapatın... Nefes alışverişlerinizi en yavaş ve derin seviyeye indirin... Gözünüz kapalı durumdayken bir ışık hayal edin... Bu ışık istediğiniz renkte olabilir... Işığı altın sarısı, beyaz, mavi veya mor olarak görebilirsiniz. Derin nefes alırken ışığın da nefesinizle birlikte başınızın üzerinden içeri girdiğini ve ayaklarınızın altından çıktığını hayal edin... Işığın yoğunluğunu ve parlaklığını istediğiniz gibi ayarlayın... Dikkatinizi içinize yönlendirin... Söylediklerimi hayal edin... Hoş ve ılık bir yaz günündeyiz... Gökyüzüne bakın... Orada sapsarı ışıkları ile aydınlatan güneşi görün... İlerde hareket eden küçük beyaz bir bulut var... Ilık bir rüzgâr saçlarınızı okşuyor...

Herkes çok mutlu... İleride sakin bir deniz var... Denize doğru ilerliyoruz... Kıyıdaki kumların üzerine oturalım... Ellerimizi kumun üzerine koyalım ve kumun sıcaklığını hissedelim... Şimdi parmaklarımızı kumun içine sokalım ve kumun serinliğini hissedelim... Balıklar rengârenk dans ediyor... Kırmızı, mavi, siyah benekli... Hepsi de uyum içinde... Şimdi şu cümleleri kendi kendinize tekrarlayın... Kendime güveniyorum... Kendimi seviyorum... Çok değerliyim ve sevilmeye layığım...

Problemi rahatça çözebilmek için etkili iletişim;

**Grup lideri öğretmenlerin düşüncelerini alarak kavramları tahtaya yazar, kavram haritası oluşturur.*

- Öğretmen iletişimi kolaylaştıran faktörleri çok iyi bilmelidir. **Etkin dinlemek, öğrencinin anlattıklarını önemseyerek dinlemektir.** İlişkinin temelini oluşturur. Öğretmenin onu dinlemeye her zaman hazır olduğu inancını oluşturması sonucunda öğrenci, “seninle konuşmaktan memnunum, seninle ilgili olan her şey benim için önemli” mesajını alır.

- **Öğrenciyle göz teması kurarak konuşmak amaca götürmede önemli bir adımdır.** Öğrenci göz teması kuran öğretmenin iletişime açık olduğu ve içinde olumlu duygular taşıdığını düşünür.

- **Öğretmenin konuşma sesini bilinçli olarak kullanması gerekir.** Sesinin tonu, nüansı ve hızı anlatımı etkiler. Konuya göre sesin gür veya hafif olması, ağırca veya hızlı konuşma, sesin giderek yükselmesi veya giderek alçalması konuşulan içeriğin etkisini artırır. Gırtlığa baskı uygulayarak yapılan konuşmalar dinleyeni yeterince etkilemez. Sinirli bir şekilde tiz sesler kullanarak, gırtlığına bastırarak bağırıp çağıran bir öğretmenin, sınıfta otoritesi kalmamıştır. Diyafram nefesini kullanmak, etkili iletişimde çok önemli bir mihenk taşıdır. Konuşma sesinin doğru kullanımı öğretmenin anlattıklarının doğruluğuna ve güvenilirliğine ilişkin inancı temelden etkiler.

- **Beden dili önemlidir. Konuşurken elleri/kolları/bacakları birbirine kenetlememek, dik durmak, güler yüzlü olmak iletişimi kolaylaştırır.** Çekingen veya tepki vermeye her an hazırmiş gibi saldırgan beden duruşları öğrenciye güven vermez. Kendinden hoşnut olan bir öğretmen duruşu ile bunu öğrencisine belli eder, olumlu duygu ve düşüncelerini bedeni ile yansıtır.

• **Öğretmen iletişim engellerini çok iyi bilmelidir.** Emir verme, yönlendirme, uyarma, gözdağı verme, ahlak dersi verme, öğüt verme, çözüm getirme, nutuk çekme, öğretme, yargılama, eleştirme, övme, alay etme, yorumlama, güven verme, konuyu saptırma iletişim engelleridir.

• **Rekabet duygularını birbirlerini alt etmek için acımasızca kullanmak bütününe gelişimine hizmet etmez. Öğrenciler kendi kendileri ile rekabet etmelidir.** Rekabet duygusunu kendilerini dönüştürmek için kullanmaları, olumlu değişim için rekabeti bir yaşam felsefesi haline getirmeleri önemlidir. İkili ilişkilerde kaybeden taraf olmak istenmez. Karşılıklı kazan- kazan yönteminin çok daha iyi bir sistem olduğu düşüncesi sınıf tarafından kabul görmelidir.

7. Problem Nedir, Nasıl Başlar, Nasıl Gelişir, Problemler Bizi Nasıl Etkiler?

*** Grup lideri şöyle der:**

Problem: Sorun, açmaz, düğüm noktası, külfet gibi anlamlar barındırır. Öğretmenlerin en büyük sorunlarından biri, öğrencilerin davranışlarını sınıf içinde yönetmede karşılaştıkları güçlüklerdir. Öğretmenin sorunlarla etkili bir biçimde ilgilenme becerisini kazanması, etkili problem çözme becerilerine sahip olması ona fırsatlar sunar.

*** Grup lideri şöyle devam eder:**

Takım olabilmemiz için belirleyeceğimiz benzerlikleri olan amaçlarımız olmalıdır. Hepimizin sınıfta yaşadığı farklı veya ortak problemlerimiz olabilir. Sınıfta disiplini sağlamak, çözüldüğü zaman yaşam kalitemizi yükseltecek sonuçlara ulaşmak için önce problemlerimizi tanımamız ve tanımlamamız gerekir. Sınıfta yaşadığımız bir problemi düşünün. Sizin veya arkadaşlarınızın problemleri ile ilgili konuşalım. Çevrenizdeki öğretmenlerin yaşadıkları problemleri çözerken nasıl davrandıklarını gözlemlemiştirsinizdir. Bu konudan örnek verir misiniz?

1. Hangi davranışla karşılaştınız?
2. Çözüm için yaklaşımınız ne oldu?
3. Sonuçta ne oldu?
4. Sonucun nasıl olmasını isterdiniz?

*** Grup lideri soruların cevaplarını alır. Genel problemleri ve çözüm yaklaşımlarını özetler.**

Grup iletişiminde problem çözenin anlamına ilişkin, soru-cevap anlatım teknikleri kullanılarak bilgi verilir.

** Grup lideri aşağıdaki örnek olayı okur. Metin okunduktan sonra öğretmenlerin rolleri paylaşarak canlandırma yapacaklarını söyler.*

ÖRNEK OLAY

Sınıf içinde öğretmenin sınıf yönetimi becerilerine meydan okuyan bazı durumlar olmaktadır. Türkçe dersinde sınıftaki öğrenciler, İstiklal Marşımızın sözlerinin anlamını tartışmaktadırlar. Aysel ile Betül yan yana oturan iki öğrencidir. Öğretmenin önceden kendilerine yaptığı uyarılara rağmen aralarında yüksek sesle konuşup gülerler. Bu sırada durumu fırsat bilen Can elindeki tebeşiri havaya atar. Tebeşir öğretmenin başına vurur.

** Grup lideri konunun daha iyi kavranması amacıyla drama yapılması için gönüllü kişileri belirler. Onlardan konuyu dramatize etmelerini ister. Katılımcılara varsa çözüm ile ilgili fikirlerini de oyuna ekleyebileceklerini söyler.*

** Grup lideri problemle ilgili etkili bir çözüme ulaşmak için hazırladığı soruları yöneltir. Soruların yanıtları alınırken kişilere karşı tarafsız davranılmalı, yanıtları ne olursa olsun saygı ile dinlenilmeli ve yargılanmamalıdır. Grup lideri grubun rol paylaşımı yapmasını ister. Canlandırmaya geçilir.*

8.Düşünelim Tartışalım

** Grup lideri şu açık uçlu sorularla grubu yönlendirir:*

1. Çözdüğünüz/çözemediğiniz problemler yaşamınızı nasıl etkiliyor? Örnekleyiniz.
2. Öğretmenin problem çözme yaklaşımları öğrencilere model olabilir mi?
3. Problem çözerken doğru karar verebilmek için, hangi becerileri kazanabilmek isterdiniz?

9.Değerlendirme Ve Bireysel Çalışmalar

** Grup lideri uygulama bitince oturum ile ilgili fikirleri alır. Katılımcılara, daha önceden bu türde bir deneyime hiç alışık olmadıkları halde ilgiyle çalıştıkları için teşekkür eder. Evde yapılacak bireysel çalışmalara mutlaka her gün zaman ayırmaları gerektiğini anımsatır. Şöyle der:*

Problemler sadece sınıfımızda değil, yaşamımız boyunca bizimledir. Problem çözme eğitim programı süresince edindiğimiz kazanımlar, aynı zamanda yaşamımızda karşılaşılabileceğimiz problemlerin çözümü için de ışık tutacaktır.

Mevlana'nın söylediği "Birisi güzel bir söz söylüyorsa bu, dinleyenin dinlemesinden, anlamasından ileri gelir" sözünü çok anlamlı buluyorum. Sizlerin ilgisi ve çalışmamıza karşı yapıcı tutumunuz için teşekkür ederim.

** Grup lideri bir sonraki oturumun konusu ile ilgili bilgi verir. Bir sonraki oturumdaki örnek olay etkinliğini noktalı kısmına kadar okuyup konu ile ilgili çözümler düşünmelerini ister.*

BİREYSEL ÇALIŞMALAR

- Kendinize her gün 20 dakika ayırın. Bu sürede müzik dinlerken öğrendiğiniz doğru nefes alarak kasları gevşetme çalışmasını uygulayın. İmgeleme etkinliğinin sonundaki telkinleri bu sırada tekrarlayın.
- İmgeleme etkinliğinin sonundaki telkin cümlelerini yazın ve sürekli görebileceğiniz bir yere asın.
- Kas gevşetme ve doğal nefes alma alıştırmaları kayıt formunu her gün doldurun.
- Bir metni gırtlığınıza baskı yapmadan doğal nefesinizi kullanarak yüksek sesle okuma alıştırmaları yapın.

3.OTURUM

HEDEF:

1. Problem çözümede kullanılacak alternatifleri belirlemek,
2. Problemi tanımlamak,
3. Problemi çözmek için gerekli bilgiyi toplamak,
4. Problemin nedenlerini bulmak.

HEDEF DAVRANIŞLAR:

Öğretmenler;

1. Kasma ve gevşeme arasındaki fiziksel farkı bedenlerinde hissederler.
2. Doğal nefes ile kendi aldığı nefes arasındaki farkı bedenlerinde hissederler.
3. Konsantrasyon ve İmgeleme çalışmalarıyla gelişimlerini fark ederler.
4. Problemi fark ederler, teşhis ederler.
5. Sınıf yönetiminde karşılaştıkları problemleri tanımlarken güçlük çekmezler.
6. Problem çözümede sorunlu davranışı tanımlarlar.
7. Problemi rahatça çözebilmek için gerekli iletişimi gerçekleştirirler.
8. Duyguları beden diliyle ifade etmenin farkını görürler.
9. Ben dilini kullanmanın ve sakin tepkiler vermenin yollarını fark ederler.
10. Problemi çözmek için gerekli bilgiyi toplarlar, problemin nedenlerini bulurlar,
11. İltifat cümlelerini rahatlıkla kullanabilirler.

KULLANILAN ARAÇLAR:

Problem Gözlem Formu, Sınıf Yönetiminde Problem Çözme Yaklaşımları Formu, Kabul Edilmeyen Amaç Tablosu, tahta ve tebeşir.

SÜRE: İki saat.

Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar

1. Sınıf Yönetiminde Problem Çözme Yaklaşımları Formu
2. Problem Gözlem Formu
3. Kabul Edilmeyen Amaç Tablosu
4. Müzik çalar ve CD

UYGULAMA:

Öğretmenlerin bireysel çalışmaları kontrol edilir. Günlük bireysel çalışmalarda sürekliliği aksatan öğretmenlerle problemin neden ve sonuçları ile ilgili konuşulur. Öğrenilen egzersizlerin her gün düzenli tekrar edilmesi şartı üzerinde durulur.

1. Sakinleştirici Etkisi Olan Türk Müzikleri Eşliğinde Gevşeme, Doğru Nefes Alma Çalışmasının Tekrarı

İlk oturumdan beri kullanılan aynı müzikler bıkkınlık yaratabilmektedir. Müzik değişik olmalıdır.

** Grup lideri seçilen müziği açar. Müzik, imgeleme çalışmalarının sonuna kadar devam eder. İlk oturumda uygulanan nefes ve gevşeme çalışmaları tekrar edilir.*

Grup lideri, ilk oturumdaki kasma- gevşeme tekniklerini uygulatır. Her aşama 3 kere tekrarlanır. Öğretmenlerin nefeslerini doğru alıp almadıklarını eli ile diyaframına dokunmasını isteyerek tek tek kontrol eder. Eksiklikler varsa müzik ile gevşeme ve solunum egzersizlerinin nasıl yapılacağını bizzat yaparak gösterir, tekrar etmelerini ister. Katılımcıların, bedenlerini gevşeterek dinlendirmelerinin yarattığı değişiklikleri fark etmelerini ister.

** Grup lideri, katılımcı öğretmenlerden birisinin nefes ve gevşeme çalışmalarını, yönetmesini ister. (Her aşama üçer kez.)*

2. İmgeleme Çalışmaları

** Grup lideri gruba yumuşak ve etkili bir ses tonu ile noktalı yerlerde bir nefeslik süre bekleyerek aşağıdaki metni okur. Metin bitince birkaç dakika bekler.*

Sakince nefes alın ve gevşemiş durumda rahat ve tefekkür halinde müziğinizi dinlerken, dikkatinizi içinize yönlendirin... Gözlerinizi kapatın... Derin derin ve rahat nefes almaya devam edin... Ta uzaktan gelen neşeli çocuk çığlıklarını duyun... Ayağınızın altındaki yeşillikleri, tertemiz çimenleri hissedin... Bir yerlerden fırından yeni çıkmış ekmeğin mis gibi kokusu geliyor... O kadar güzel kokuyor ki ekmeğin tadını damağınızda hissedin... Karşınızda ağaçların birbirini kucakladığı güzel bir yol var... Şimdi bu yolda yürümeye başlayın... Kıvrılarak uzayan bu yol sizi bir göl kenarına götürüyor... Ağaçların çepeçevre sardığı gölün suyu zümrüt gibi ıslık ıslık parlıyor... Ve durup çevreye bakın... Gölün içine doğru uzanan iskelenin ucuna doğru yürüyün, ayaklarınızı suya sokun... Şimdi suyun

serinliğini hissetmeye çalışın... Şimdi geri dönüyoruz... Kıyıya vardık... Okulunuza doğru ilerleyelim... Sınıfa girdik Tüm sorunları çözebilecek durumda olduğumuzu gösteren sakin bir tavrımız var... Kendimize güvenli ve dimdik duruyoruz... Şimdi şu cümleleri kendi kendinize tekrarlayın... Herkesin kendi içinde taşıdığı bir yaşam enerjisi var... Kendimi ve herkesi seviyorum... Kendimi her şeyi ve herkesi affediyorum... Üzerimde taşıdığım tüm yükleri bırakıyorum... Her zaman çözüme odaklanıyorum...

3. Problem Çözmeye Hazır Mıyız?

Öğretmenler, sınıflarındaki öğrencilerin problemlili davranışlarından sıkça bahsederler. Bu tür davranış gösteren öğrenciler bazen başkaldırırlar, bazen negatif enerji yayarlar veya sözlü ya da fiili tehditlerde bulunurlar. Burada tartışılan materyaller öğretmenlere, sınıflarda daha iyi yaklaşım da bulunmaları için teknikler sunar.

4.Sınıf Yönetiminde Öğretmenlerin Karşılaştıkları Problemlerin Doğru Tanımlanması Aşaması

Problemi doğru olarak tanımlamak çözümün en önemli adımıdır. Çünkü yaşadığımız günlük sorunlar çoğunlukla iç içe geçmiş durumdadır ve çözülmesi gereken ana sorunun ve alt sorunların farkını bilmek çok önemlidir. Şimdi sınıfta yaşanan bir olayda problemin ne olduğuna dikkat ederek aşağıdaki metni okuyalım.

Öğretmen trafik sıkışıklığından dolayı derse son dakikada yetişir. Bu yüzden kendisini biraz gergin hisseder. Bir öğrenci, evde beslediği bukalemunu sınıfa getirmiştir. Müzik dersinin ortasında arkadaşları flüt çalarken gizlice sınıfa bırakır. Bu sırada bukalemun hızla öndeki öğrencinin bacaklarından kucağına tırmanır. Öğrenci durumu fark edip çığlık atar. Öğretmen kışkırtıcı davranışlara cevap verir olaya müdahale eder.

*** Grup lideri problemle ilgili etkili bir çözüme ulaşmak için şunları konuşur.**

Problemler neler? Asıl problem nedir?

*** Grup lideri öğretmenlerden tek tek yanıtları alır.**

Öğretmenlerin fikirlerinin tahtaya yazılması ve herkes tarafından görülmesi etkilidir. Problem çözmeye yaratıcı fikirlere yer vermelidir. Düşünce saçma da olabilir. Asla geçiştirilmemeli yazılmalıdır. Bu kişilerde o konuya ilgi çekmek için farklı yöntemler denemesi sonucunu getirebilir. Çözümü anlatarak değil yaparak

göstermek isteyenler olabilir. Buna da izin verilmesi gerekir.

Metinde birden çok problem vardır. Bu aşamada, öncelikli olarak çözülmesi gereken problem davranışı tanımlayalım.

Problem davranış: Öğrencinin sınıfa canlı bir hayvan getirip, ders işlendiği sırada, izin almadan ortaya bırakmasıdır.

5.Etkin Dinleme Ve Ben Dilini Kullanma Çalışmaları

** Grup lideri önce etkin dinleme ve ben dilini kullanma konusunda bilgiler ve örnekler verir.*

**Grup lideri Problem Gözlem Formunu dağıtılır ve forma yazılan problemlerin tanımlanmasını, hangi ihtiyaçtan kaynaklandığını, çözümlünc ne değişeceğini konuşulmasını ister. Grupla paylaşılır. Forma yazılanların içinden birisi konu olarak belirlenir. Canlandırma yapılır. Canlandırma sırasında öğretmenin kullandığı cümleler değerlendirilir.*

**Grup lideri konuyu dramatize etmek için gönüllü kişileri belirler. Konuyu canlandırmalarını ister. Oyun canlandırılır.*

Çocuğunuzun sınav hazırlığının yetersiz olduğunu düşünüyorsunuz.

Ancak o aynı fikirde değil. Sınavdan sonra durumu sorduğunuzda iyi geçmediğini söylüyor.

1. Problemlle ilgili olarak ne söylersiniz? Tanımı yapın.
2. Etkin dinleyin.
3. Ben diliyle duygularınızı ifade edin.
4. Uygun zamanlarda takdir cümleleri kullanın.

**Canlandırma sırasında kullanılan cümleler değerlendirilir.*

İki nişanlı saat 19.00da pastanede buluşmak üzere telefonla konuşurlar. Kız saatinde buluşma yerine gider. Erkek arkadaşları ile maça dalar ve buluşmaya yarım saat geç kalır.

** Grup lideri “canlandırma yaparken Problemi tanımlayın, ben dilini kullanın” der. Canlandırmadan sonra değerlendirme yapılır, şu konulara dikkat çeker:*

Öğretmen:

- Konuşurken elleri/kolları/bacakları birbirine kenetledi mi?
- Dik durdu mu?
- Güler yüzlü oldu mu?

- Göz teması kurarak konuştu mu?
- Beden dilini doğru kullandı mı?
- Taşıdığınız endişe, üzüntü gibi duyguları belli etti mi?
- Konuşma sesini bilinçli olarak kullandı mı?
- Etkin dinledi mi?
- Problemi tanımladı mı?
- Ben dilini kullandı mı?
- Sınıf yönetiminde, problemi yaşayan  ğretmen  fkelenmeden, soğukkanlılıkla sorunu sınıfa tanımladı mı?

Grup lideri yaratıcı problem çözme ile ilgili Lazarus örneğini verir.

Arnold Lazarus adlı bir davranış bilimcisi sorunu nasıl tanımlamış? Hastaları huzursuz eden davranışların tanımını yapmış. Ağrılarını, fiziksel Őik yetlerini tanımlamış. Hastaların hobilerini ve fobilerini öğrenmiş. Korkular ve endişelerden kurtulmak için rahatlatıcı hayaller kurdurmuş. Hayalde rolü prova etme tekniğini kullanmış. Kişisel kontrol kazandıran hayaller kurdurmuş, üzüntü ve bağımlılığı hayallerle yenmenin yollarını aramış, Hayal tekniği ile çocukların korkularını yenmesini sağlamış, Psikosomatik sorunlarla hayal yoluyla baş etme, gelecek Őokunu önleyen imajlar başlıkları altında çalışmalarını sürdürmüş ve sağaltım uyguladığı kişileri sorunlarından kurtarmış.

6. Sınıf Yönetiminde Problem özmede Sorunun Nedenlerini Bulma Aşaması

Problem çözmede problemin nedenlerini düşünmek ve anlamak için bilgiye gereksinim duyarız. Problemin nedenlerini bulan ve problemi anlayan kişi bilgiyi sadece bilmekle kalmaz başka alanlara da yansıtabilir ve yeni fikirler üretebilir.

*** Grup lideri Şöyle der:**

Problemlerimizi Sınıf Yönetiminde Problem özme Yaklaşımları Formuna yazmıştık. Yazdıklarımız Şu kutuda saklı kalsın. Biraz sonra orada bekleyen problemlerle ilgili konuşacağız. Tanımı, nedenleri üzerinde konuşalım. Grup tarafından önerilen problemlerimizi önceliğine göre kararlaştıralım. Sorunun nedenleri üzerinde konuşalım.

- a) Problemin nedeni nedir?
- b) Oluşması için neler olmuş olabilir?

- c) Nedeni bulmak için ne gibi ipuçları verilmiş?
- d) Daha nelere gereksinim var?

7. Düşünelim Tartışalım: Örnek Olay Etkinliği

* Grup lideri şöyle der:

Örnek olayın çizgili kısma kadar olan bölümünü bir önceki oturumda okumuştuk. Şimdi bir kez daha okuyalım. Hangi duygular yaşanmış dikkat edelim. Noktalı yerlerde durulup siz olsanız ne yapardınız? diye sorulur.

ÖRNEK OLAY

Meriç Öğretmenin kızı Ece 8. sınıfa gidiyordu. Annesi okul dönüşünde her zaman onu pencerenin önünde beklerdi. O akşam Ece servisten çıkmadı. Annesi Ece'nin başına kötü bir şey gelmiş olabilir diye düşünerek **telaşla** yerinden fırladı. Servise doğru koştu. Diğer çocukları indiren servis şoförü Ece'yi sabahleyin de almadığını söyleyince annesi daha çok **endişelendi**. Aklından bir sürü sıkıntılı düşünce gelip geçti. Acaba Ece kaçırılmış mıydı? Yoksa organ mafyasının eline mi düşmüştü? Aman Tanrım, hemen babasını aramalıyım diye düşündü. Meriç Öğretmen **korku** dolu gözlerle çıkageldi. O da kızının başına kötü bir şeylerin gelmiş olabileceği düşüncesini taşıyordu. Önce polise mi başvuralım yoksa hastanelere mi bakalım? Ece derslere karşı ilgisini kaybetmişti. Ailesi ile tartışıyor, çalışmak istemediği için dokuz dereden su getiriyor, işinin başına geçmek istemiyordu. Babası bir öğretmen çocuğunun bu şekilde davranmasına içerliyor, üzülüyordu. Bazen de öğretmen arkadaşlarına mahcup olmamak için Ece'nin ev ödevlerine yardım ediyordu. Annesi ise Ece ile **güç mücadelesine** girişmişti. Sürekli uyarıyor, bazen de **sinirlenip** geleceğini yaratmadığı için ileride beş parasız kalıp, kendi ilacını bile alamayan kocasına muhtaç birisi olacağını söylüyordu.

Tüm bu çekişme sahneleri gözlerinin önünden bir bir geçti annenin. “Acaba fazla mı ileri gittim? Yoksa başka nasıl yaklaşabilirdim ki? Sadece iyi bir geleceği olsun diye uyardım” dedi içinden. Kendi kendisini **suçlamaya** başlamıştı. Bu yoğun düşünceler içindeyken telefon çaldı. Telefondaki ses Ece'nin sesiydi. Babası telefonu alıp kendisinin başına gelebilecek şeyler için **çok korktuklarını**,

kendisini bu yüzden gergin hissettiğini söyledi.

Ece “annemin beni göremeyince ne yaptığını merak ediyorum baba.” dedi. “Aynı şekilde o da **endişeli, üzüntüden ağlıyor**” dedi babası. “Şimdi lütfen gel ve bu durumu karşılıklı konuşalım.” Ece amacına ulaşmış olmanın verdiği hazla hemen geleceğini söyledi.

Meriç öğretmen soğukkanlı olmaya, durumu değerlendirmeye çalışıyordu. Eşi ile kızıyla ön görüşmeye ihtiyacı olduğunu düşündü. Ece aslında **beni fark edin, ben istemediğimde bana zorla ders çalıştıramazsınız** demek istemişti. Onlar da davranış şeklini zorlayarak değiştirmek istemişler, onaylamadıkları davranışlarından dolayı onu **utandırmaya** çalışmışlardı. Böylece durum daha da kötüleşmiş, Ece isyankâr tavırlara başvurmuş, hem kendileri hem de o zor durumda kalmıştı. Ece eve gelince babası onu odasına çağırды.....

Arkadaşça bir tavırla “ Böyle davranman bizi çok sarstı, senin başına çok kötü bir şey geldiğini sanarak **korktuk.**” dedi. Ece böyle yapmakla fazla ileri gittiğini düşündü ama sesini çıkarmadı. Meriç Öğretmen devam etti. “Okula gitmeyip bizi **merakta** bıraktın. Amacının ne olduğunu söyler misin?”

Ece “Sadece sıkılmıştım.” dedi. “Fakat bu kadar **üzüleceğinizi** tahmin etmemiştim, bu konuda daha fazla konuşmak istemiyorum.”

Babası “Şimdi konuşmak benim için de uygun değil. Ancak bu problemi acilen çözmemiz gerekir. Yarın okul çıkışına ne dersin?”

Ece asık bir suratla “Tamam” dedi, “Yarın konuşalım”.....

Ertesi günü anne önceki söylemlerinden kaçındı. Sözü babaya bıraktı. Meriç Öğretmen, “Herkes kendi yaşamını istediği gibi yönlendirebilir. Sen de kendin için istediğin seçimleri yapabilirsin. Eğer eğitimi aksatarsan neler olabileceğini düşünüyorsun? Yaşamında neler değişir bunları konuşalım, sen de kararını ver” dedi. Ece “İyi bir eğitim almadan da zengin ve **mutlu** olanlar var.” dedi. Babası onu onayladı. “Evet var. Bunlara örnek verebilir misin?” Ece birkaç isim sıraladı. “Onların pahalı evleri ve arabaları da var” dedi.

Babası “ okul başarısı düşük olan başka tanığın var mı?” diye sordu. Ece arkadaşının abisinin oto tamircisinde çalıştığını söyledi. Diğeri de mahalledeki manava yardım ediyor dedi. Bu arada düşünürken hafifçe gülümsedi. Biraz **utanarak** “Tamam, aslında ben gayret edebilirim, günde bir saat daha fazla

çalışmam yeterli gibi görünüyor. Ne dersin baba?” Babası “Bunun sonucunu deneyip görebilirsin.” dedi. “Kendi kararlarını kendin veriyorsun sonucu biz de **merak ediyoruz**. Şu anda kendinle ilgili olarak, yaşamında başarılı olan kişiler gibi düşünüyorsun. Buna sevindim”

***Grup lideri şöyle der:**

Problem davranışın nedenlerini sorgulayınız.

Öğrencilerde görülen problem davranışların altında genellikle şu yanlış amaçlar gizlidir:

- 1.Yetersiz olduğunu düşünme,
- 2.Öç alma/ intikam alma,
- 3.Güç gösterisinde bulunma
- 4.Yersiz ilgi çekme

*** Grup lideri yukarıdaki maddeleri tahtaya yazar. Öğretmenlerden örnek olayla ilgili olarak problem davranışın altında yatan amacın ne olduğunu sorar.**

Her davranışın altında yatan bir düşünce, duygu veya inanç vardır. Öğretmenler istenmeyen davranışı değerlendirirken, fevri olarak karşılık verme yerine, altta yatan bu düşünce, duygu veya inancı düşünmelidirler. Davranışın nedeni ne kadar iyi anlaşılırsa, etkili çözümler bulunması da o kadar kolaylaşacaktır.

*** Grup lideri Kabul Edilmeyen Amaç Tablosunu dağıtır.**

Şimdi Kabul Edilmeyen Amaç Tablosu'nu inceleyelim. Grubumuzdaki kişilerle dört grup oluşturalım. Tablodan yararlanarak, amaca göre, gruplar aralarında: **Yersiz ilgi, güç, intikam, varsayılan yetersizlik** konularını paylaşsınlar. Bize pekiştirmemiz için istedikleri teknikleri kullanarak konuyu sunsunlar.

7. Değerlendirme Ve Bireysel Çalışmalar

*** Grup lideri uygulama bitince öğretmenlerden oturum ile ilgili düşüncelerini açıklamalarını ister. Öğretmenlere teşekkür eder. Problemlere daha kaliteli çözümler bulabilmek için müzikle gevşeme çalışmalarına mutlaka her gün zaman ayırmaları gerektiğini anımsatır.**

BİREYSEL ÇALIŞMALAR

1. Kendiniz için her gün 20 dakika zaman ayırın. Her gün aynı yerde öğrendiğiniz teknikleri tekrarlayabileceğiniz sessiz ve sakin bir odaya geçin.
2. Sakinleştirici özelliği olan Türk müziği cd'sini dinleyin.
3. Müzik dinlerken öğrendiğiniz doğru nefes alarak kasları gevşetme çalışmasını uygulayın.
4. Kas gevşetme ve doğal nefes alma alıştırmaları kayıt formunu eğitim programı sona erinceye kadar her gün doldurun.
5. Problemlere yaklaşımınızla ilgili olarak kendinizi izleyin. Öğrendiğiniz teknikleri yaşamınızda ne düzeyde kullandığınızı fark edin.
6. Her oturum sonunda imgeleme etkinliğinin içindeki telkin cümlelerinden istediklerinizi yazın ve sürekli görebileceğiniz bir yere asın.
7. Sınıf Yönetiminde Problem Çözme Yaklaşımları Formu'nu doldurun.

4.OTURUM

HEDEF:

1. Problem çözmeye gerekli seçenekleri belirlemek
 - a. Problemin en etkili çözümünü seçebilmek,
 - b. Problemin en uygun çözümü uygulamak,
 - c. Kesin sonuca varmak.

HEDEF DAVRANIŞLAR:

Öğretmenler;

1. Kasma ve gevşeme arasındaki, doğal nefes ile kendi aldığı nefes arasındaki fiziksel farkları bedenlerinde hissederler.
2. Konsantrasyon ve imgeleme çalışmalarıyla gelişimlerini fark ederler.
3. Problem çözmeye ile müzik ilişkisini kurarlar.
4. Problemi tanımlarlar.
5. Problemin nedenleri üzerinde düşünür, araştırır, bulurlar.
6. Problemin en etkili çözümünü seçerler.
7. Problemin en uygun çözümünü uygularlar.
8. Sonuca varırlar.

KULLANILAN ARAÇLAR:

Problem Çözerken İzlenecek Yol Haritası Formu, Problemi Tanımlama ve Çözme Aşamaları Formu.

SÜRE: İki saat.

Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar

1. Problem Çözerken İzlenecek Yol Haritası Formu
2. Problemi Tanımlama Ve Çözme Aşamaları Formu
3. Müzik çalar ve CD
4. Problem Çözme Kutusu

UYGULAMA:

1. Bir Önceki Oturumun Özeti

*** Grup lideri öğretmenlerin bireysel çalışmalarını kontrol eder, aşağıdaki özeti anlatır.**

Bir önceki oturumda;

- Öğretmenin, öğrencilere takdir sözleri ve iltifat etmeyi bilmesinin gerektiğini,
- **“Sistemin veya bütününe gelişimine hizmet etmek”** anlayışını kavratmak, herkesin kazanacağı ortamlar yaratmak gerektiğini,
- Tartışılan konularda öğrencilerin duygularını paylaşmak gerektiğini,
- Öğretmenin iletişim engellerini ve iletişimi kolaylaştıran faktörleri iyi bilmesi gerektiğini belirledik,
- Problemin davranış olarak tanımlanması ve nedenleri konularında çalıştık.
- Öğrencinin tepkisi, öğrencinin davranışlarının altında yatan duygu, düşünce, inanç, öğrencinin ihtiyacı ve yetişkinin onu cesaretlendirmek için yapabilecekleri konularında ön bilgi aldık.

2. Sakinleştirici Etkisi Olan Türk Müzikleri Eşliğinde Gevşeme Ve Doğru Nefes Almayı Pekiştirme

*** Grup lideri seçilen müziği açar. Müzik imgeleme çalışmalarının sonuna kadar devam eder. Kasları gevşetmeyi, doğru nefes almayı pekiştirme çalışmaları tekrar edilir.**

*** Grup lideri kasma- gevşeme tekniklerini uygulatır. Her aşama bir kere tekrarlanır. Öğretmenlerin nefeslerini doğru alıp almadıklarını tek tek kontrol eder. Eksikler varsa düzeltir. Katılımcıların bedenlerini gevşeterek dinlendirmenin yarattığı değişiklikleri fark etmelerini ister.**

*** Katılımcı öğretmenlerden birisinin bir önceki etkinlikte olduğu gibi, nefes ve gevşeme çalışmalarını, her aşama birer kez olmak üzere yönetmesini ister.**

3. İmgeleme Çalışmaları

*** Grup lideri gruba yumuşak ve etkili bir ses tonu ile noktalı yerlerde bir nefeslik süre bekleyerek aşağıdaki metni okur. Metin bitince birkaç dakika bekler.**

Rahat bir pozisyonda oturun... Dikkatinizi içinize yönlendirin... Burun deliklerinizden temiz havanın girişini, bu havanın nefes borusundan geçerek

ciğerlere ulaşmasını ve daha sonra göbeğin ve karın kaslarının gerilmesini hissedin... Her nefes verişte, havanın bedeninizi terk edişini hissedin... Nefesinizi hissedin... Nefesinizi kontrol etmeden, rahatça sadece fark ederek nefes alıyoruz... Şimdi yavaş yavaş nefes alış ve veriş sırasında sadece havayı değil, evrensel yaşam enerjisini de içinize çektiğinizi hissedin... Her nefes alışta iyilik ve güzelliği içinize çekin, her nefes verişte tüm sıkıntılar, üzüntüler ve öfke sizden uzaklaşsın... Her nefes alışta güven duygusunu içinize çekin, her nefes verişte korku, huzursuzluk, tedirginlik sizden uzaklaşsın... Şimdi sınıfınızdasınız... Sınıfta öğrencilerinizle konuşurken diplomatik bir dil kullanıyorsunuz... Kendinize güveniyorsunuz... Etkili bir iletişiminiz var... İçinizdeki yaşam enerjisinin tıpkı bir anne gibi size yardım ettiini hissedin... Böylece tüm olumlu özellikler içinize doluyor... Sistemin küçük ama anlamlı bir parçasısınız... Sabahın ilk saatleri... Kırlarda çimlerin üzerinde sevdiklerinizle birlikteyiz... Kuş cıvıltılarını dinleyerek kahvaltı ediyorsunuz... Daha sonra, çimenlerdeki renkleri ve canlılığı görün... Ellerinizi çimlerin üzerinde gezdirip çiy tanelerini hissedin... Orada bulunan hamağa yatıp rüzgârın bedeninize dokunduğunu duyumsayın... Hafif hafif sallanırken etraftaki mor çiçeklerin kokularını ciğerlerinize doldurun... Bu arada hafifçe yağın yağmur damlalarının yüzünüze ve dudağınıza hafifçe damladığını hissedin ve yağmurun tadına varın... İçiniz huzurla dolsun... Şimdi şu cümleleri kendi kendinize tekrarlayın... Ben, huzurlu ve tatminkârim... Başarılı bir insanım... Prensipte sahibiyim... Benim içimde maddi manevi tüm sorunlarımı çözebilecek bir enerji mevcut... Hoşgörülüyüm... Sakin ve huzurluyum...

4. Problem Çözme ve Müzik İlişkisi

İtalya'da Toskana Vadisi'nde bir bağ sahibi, üzümlere dadanan parazitlerden bıkmış, onlarla bir türlü baş edemiyormuş. Aklına bir çözüm gelmiş. Bağda Mozart çalmaya başlamış. Üzümler hem zamanından önce olgunlaşmış hem de haşereden kurtulmuş (Hızlan, Hürriyet Gazetesi, 21 Kasım 2005).

Konu ilginizi çekti mi? Öyleyse gelin devam edelim. Dünyaca tanınan kalpcerrahi Prof. Dr. Mehmet Öz Columbia Üniversitesi Presbyterian Tıp Merkezi'nde ameliyata hazırladığı hastalarına müzik dinlettiriyor. Ölüm korkusu yüzünden kalp ameliyatlarında ölüm vakalarının çok olduğunu belirtiyor. Eski Türklerin müzik uygulamalarının örnek melodik icra şekillerini içeren müzik terapi CDlerinin dinletilmesi sonucu ölüm vakaları azalıyor ve tedavide başarı sağlanıyor.

Günümüzde müzik ile tedavi Avrupa ve Amerika'da hızla yayılmaktadır. Müziğin sakinleştirici, umut verici etkisini ve özellikle zihinsel hastalıklar alanında kullanan uzmanlar, alkol ve madde bağımlılığı gibi sorunların aşılmasında da Müzik terapisinin etkili bir yöntem olduğu konusunda hemfikirdirler. Müzikologlar tarafından müzik sesli bir matematik olarak adlandırılır. Müziğin içinde matematik, matematiğin içinde de müzik bir bilmece misali saklıdır. Müziği çözdükçe insanda başarı duygusunun yayıldığı, bu konularla uğraşanlar tarafından bilinir.

5. Sınıfta Problem Davranışı Kontrol Altına Almak İçin Nelere Dikkat Etmeliyiz?

1.Sınıfta düzenin yerleşmesi için her gün yaklaşık on dakikalık sınıf toplantıları yapılmalıdır. Bu toplantılarda öğrenciler birbirlerinin yüzlerini görecektir biçimde oturmalıdır. Öğrenciler aktif olarak katılımcı olmalıdır. Tartışmaya, bilgi paylaşımına, birbirlerine yardıma hazır durumda olmalıdırlar. Öğretmen sadece yönlendirir ve öğrenciler birbirine karşılıklı sorular sorarlar. Fikirler oluşur. Problemlerin çözümü için yollar belirlenir. Problemlerle karşılaşmadan önce veya karşılaştığında problemle ilgili görüşleri olan öğrencilerden çözüm önerileri almak ve problemi yaratan öğrencinin bu çözümlerden birisini seçmesini istemek yararlı olur. Konu tartışılır, problemin çözülmesi bir kaç gün sürdürülebilir. Her toplantıdan sonuç alınmayabilir.

2.Öğrenciler öğretmenin sürekli kendisinin konuştuğu veya baskın olduğu sınıf ortamından hoşlanmazlar. Tartışılacak problemin konusunu öğrencilerle birlikte tartışarak belirlemek ve sınıf kurallarını oluşturmak gerekir.

3.“Bir öğretmenin kullanabileceği en kuvvetli araç sınıf kurallarının koyulmasıdır. Bütün sınıfın toplu olarak karar verdiği bir kural listesinin oluşturulması her zaman tavsiye edilir. Öğrenci popülasyonundaki ayrımı göz önüne alarak, kuralların adaleti temsil etmesine de önem verilmedir.”

4.Öğretmen öğrencilerin düzeyine göre, ya çocukları gelişmeye sevk eder ve pozitif bir tutum içinde kuralları yineler ya da yine pozitif bir tutum takınarak çocuğun daha önceki yazılı kurallar çerçevesinde davranmasını talep eder. Çocuğa karşı sert bir dil kullanmak tavsiye edilen bir tutum değildir. Bunun yerine daha ılıman

yaklaşmak her zaman en yararlı yoldur. Örneğin; parmak kaldırmadan konuşmayın diye bağırarak yerine, konuşmak istediğiniz zaman ellerini kaldırın ve izin alın demek daha etkilidir. Sınıf kurallarını bu çerçevede düzenlerken kuralların limitine de dikkat etmek gerekir. Tercihen beşten fazla olmaması gerekir. Ya da öğrencinin kafasını karıştıracak, hatırlanmakta zorluk yaratacak kuralları koymamak gerekir. Kuralların öğrencilerin geliştirme tavsiyelerine de açık olması gerekir. Eğer bir öğrenci kurallardan birini geliştirebilecek bir fikir ile gelirse, öğretmen onu değerlendirmelidir.

5.Eğer bir öğrenci sınıf kuralını çiğnemek isterse, öğretmen onun dışında kalan öğrencileri kurallara uymayı teşvik etmelidir. Öğrencinin de anlayabileceği biçimde düzenlenmiş kurallar sınıf içinde yarattığı adalet ortamıyla birleşince son derece uygun davranışlar görülür.

6.Eğer bir öğrenci hataları tekrar etmeye yatkınsa bireysel sözleşme devreye girebilir. Bu sözleşme, çocuğun tekrarladığı kişisel ve kendine özgü olan davranışı hedef alır ve onu çözüme amacı güder. Bireysel sözleşme, belli bir zaman içindeki bir problem üzerinde yoğunlaşmak için bir hayli etkilidir. Bireysel sözleşmeyi yaparken, problemin çözüldüğünde çocuğa ne tür bir ödülün olduğu ve bunun için bir zaman sınırı konulması gerekir. Eğer sözleşmede birçok problem belirleniyorsa, öğrenci sıkışmış hissedip, daha fazla davranış problemi gösterebilir.

7.Öğretmenler bazen, uygun olmayan davranışlara, uygun olanlara verdikleri ilgiden daha fazlasını verip daha fazla zaman harcarlar. Oysa uygun olmayan davranışlardan haberdar olarak, bunun bir daha meydana gelmemesini desteklemelidirler. Sınıf içindeki uygun olmayan davranışları böylece, yok etmek daha etkili olur. Buna pozitif destekleme denir. Pozitif destekleme öğrencinin istenen davranışı sergilemesi gerektiği anda devreye girerse son derece etkili olur.

8.Pozitif desteklemenin üç tipi ve esnek destekleme çeşitleri uygun davranışlara sevk etme konusunda etkilidir.

9.Övgüyü, gülümsemeyi ve takdir hareketlerini içeren sosyal destekleme, öğretmenlerin kullanabileceği en kolay biçimdir. Övgü, geçmişte olanlarla birleştirilerek gösterilirse ancak o zaman anlamlı olur.

10. Öğretmenler dikkatlerinin çoğunu uygunsuz davranışlara vermemelidir. Diğer bir deyişle, belli bir düzeye kadar bilinçli bir şekilde göz ardı etmelidirler. Eğer bir öğretmen bilinçli bir şekilde bazı uygunsuz davranışları görmezden gelme yöntemini uygulamaya sokmak isterse onun kullanımın ne kadar zor olduğunu da önceden hesaplaması gerekir. İlk olarak öğretmen kararlı olmalıdır. İkinci olarak ise, uygunsuz davranışları belirlemelidir. Göz ardı edilen bir problemin sürekli tekrar etmesi kaçınılmaz olabilir. Öğretmen belirlenen davranışları göz ardı etmeye devam etmelidir ki çocuk sergilediği bu olumsuz davranışlardan zamanla vazgeçsin.

11. En çok göz ardı edilen kontrol altına alma stratejisi yeniden yönlendirme. Yeniden yönlendirme öğrencinin daha kabul edilebilir bir davranış seçmesine yardımcı olmaktır. Eğer öğretmen çocuğun rahatsız edici davranışlarda bulunduğunu belirlerse onu daha olumlu davranışlara yönlentmeyi ona seçenekler sunarak deneyebilir. Öğretmen davranış problemlerini ceza yerine çözüme odaklı olarak çözmelidir. Koruyucu, cezalandırıcı, kontrol edici, yargılayıcı rolleri bir tarafa bırakmalıdır.

6. Sınıf Yönetiminde Problem Çözmede Uygun Çözüm Yollarını Düşünebilme Ve En Etkili Çözümü Seçebilme Aşaması

Problemler sınıfta yaşanmadan önce tartışılır ve üzerinde konuşulup düşünceler oluşturulursa çözümü anlamlı olur. Yaşam bize problemleri sunar ancak çözümü için çoktan seçmeli seçenekler vermez. Her çözümde tek doğru, tek yanlış da yoktur. Her problemin birden çok çözümü olabilir. Her problem öğrenmemiz ve çözerken karar verip sorumluluk almamız açısından önemlidir. Problem çözme sürecinde yeni durumlara ve koşullara uygun davranışlarda bulunma ve eldeki verileri etkili bir biçimde kullanma asıl kazanımımız olacaktır. Bu yüzden aşağıdaki gündem oluşturma oyunu tasarlanmıştır. Bu oyun sınıf ortamında uygulanabilir.

** Grup lideri bir önceki oturumda çalışılan iltifat, takdir cümlelerini kullanır. Takım ruhunu hissettirecek davranışlarda bulunur. Birbirlerine yardım etmek, birbirlerini var etmek için beraber oldukları düşüncesini uyandıracak cümleler kullanır.*

- Hepimiz birbirimize karşı saygılıyız.
- Birbirimizi yüceltebiliriz.
- Şu anda sizinle beraber çalışmaktan çok memnunuz.

- Herkesin kazanacağı çözümleri bulmak için buradayız vb.

**Grup lideri, öğretmenlerin problemlere etkili çözümler bulma ve sınıfta disiplini oluşturma konusunda düşüncelerini bir önceki oturumda verilen konularla örneklendirerek sunmalarını ister. Sunumlar değerlendirilir.*

7. Düşünelim Tartışalım

** Grup lideri aşağıdaki problemi okur.*

Arkadaşları Ahmet'e isim takmışlar. Teneffüste onunla alay ettikleri için Ahmet sınıfın bir köşesinde ağlamaktadır. Öğretmen sınıfa girer. Neden ağladığını sorar. Sınıfta gürültü vardır. Öğrenciler Ahmet konuşurken sıkça onun sözünü keserler. Bu sırada arkada oturan iki kişi öğretmenin sınıfa girdiğini görmezden gelip birbirleri ile boks maçına girişmişlerdir.

a. Problem çözmeye uygun çözüm yollarını düşünebilme:

** Grup lideri problemle ilgili etkili bir çözüme ulaşmak için hazırladığı soruları yöneltir.*

1. Problemi tanımlayın.
2. Nedenleri belirleyin.
3. Beyin fırtınası yaparak uygun çözüm yollarını düşünün.
4. En etkili çözümü seçelim.

** Grup lideri tahtaya beyin fırtınası yapılan grupta görüş bildirenlerin tüm fikirlerini ayırt etmeden yazar.*

b. Problem çözmeye en etkili çözümü seçebilme

Grup lideri problemi yaşayan Ahmet'i oynayan öğrenciye çözüm için ne düşündüğünü sorar ve fikirlerini paylaşması için ona öncelik verir.

Yaşadığın problemin çözümüne ilişkin farklı bir fikrin var mı?

Grup lideri fikir varsa dinler, yoksa sınıftan çözüm önerilerini ister. Saçma da olsa gelen fikirler tahtaya yazılmalıdır. Önerilenlerin tümü yazılıp üzerinde konuşulur... İşe yaramayanlar grupça elenir. En işlevsel olanı kalır. Ahmet'i oynayan öğretmen, varsa ekleyebileceği kendi görüşünü önerir. Böylece yol gösterici bir karar alabilme ve alınan karara uyulması yaşantıya geçirilir. Sınıflarda uygulandığında saygısız önerilerde olabilir. Böylesi durumlarda saçma öneriler de ayırt edilmeden tahtaya yazılmalıdır.

*** Grup lideri öğretmenlerden tahtaya yazılan önerilerin içinden bir veya birkaçını seçmelerini ister.**

*** Grup lideri şöyle der:**

Ahmet'e en çok yardımcı olacak öneriyi kendisi belirledi. Sizler de onun önerisine yardımcı olacak önerilerde buldunuz. Böylece sınıfta yaşanabilecek problemleri çözme yaklaşımları konusunda yol aldık.

Problemlere her zaman çözüm bulunmayabilir. Bu durumda grup lideri öğretmenlerden konu üzerinde tekrar düşünmelerini ister. Örnek olarak anlatılan anlamlı öyküler, modeller, benzetmeler, fıkralar, imgeler, fikirler ve olaylar bireysel boyut kazandırır ve çözüm fikrine ulaşılabilir duruma getirir. Öğrenciler böylesi durumlarda aşağıdaki sorularla yönlendirilir. Ertesi gün tekrar görüşülüp karar verilir.

- Yaşanan problemi anlamak için önceden yaşayarak ilişkilendirebileceğimiz deneyimleriniz var mı?
- Acaba öğretmen neyi görmeyi, düşünmeyi veya hissetmeyi istiyor?
- Bu konudaki bilginiz sınırlı mı?
- Güçlü ve zayıf olduğunuz noktalar nelerdir?
- Problemi düşünürken bu konuda bilmediğiniz noktalar olabilir mi?
- Alışkanlıklarınız, önyargılarınız, bağımlı olduğunuz düşünceler ve duygular, deneyimleriniz bu konuyu anlamamızı nasıl etkiliyor?
- En iyi çözüm planı nasıl olabilir?
- Problemi yeniden çözün.

Eğer çözüm uygulanmış ve yeterli olmamışsa daha sonra 6. maddedeki gündem oluşturma oyununda belirlenen konuya dönülür. Çözüm öneri maddelerine ekler yapılır. Bu konuda canlandırma tasarlanır. Yukarıda uygulanan “Problem Çözmede Uygun Çözüm Yollarını Düşünebilme ve Problem Çözmede En Etkili Çözümü Seçebilme” aşamaları göz önünde bulundurularak çalışma pekiştirilir.

*** Grup lideri Örnek Olayı noktalı yerlerde bekleyerek ve siz olsaydınız ne derdiniz? Diye sorarak okur.**

ÖRNEK OLAY

Sami 14 yaşındaydı. Sınıf kurallarına uymak onun için dayanılmazdı. Senenin başında öğretmeni Mehmet Bey ile sınıfta uyulması gereken kurallar konusunda, aralarında bir anlaşma yapmış olmalarına rağmen, Sami şartlara bir türlü uymuyordu. Öğretmeni Sami'ye nasıl davranması, ne yapması gerektiği konusunda kararsızdı. Çünkü Sami'yi kazanmak istiyordu.

Sami ise öğretmeni kendisine ne söylesen kayıtsız şartsız onu yapmak zorunda olduğunu düşünüyordu. Sami'ye öğretmeni Mehmet Bey'in kendisine söylediklerinden başka bir şeyi yapma şansının olmaması çok **sıkıcı** geliyordu. Bu durum, yaşamında kendi kararlarını kendisi almak isteyen, kendi kontrolünü kendi gerçekleştirmek isteyen Sami'yi **kızdırıyordu**. Derslerde, sınıf eşyalarına zarar vermesi, dersin akışını bozması, hatta **meydan okuması** ona, Mehmet Öğretmen'den **intikam** aldığını hissettiriyordu. Bu durumda Sami kendisi için önemli olanın ne olduğunu, akademik başarısını yükseltmenin ona sağlayacağı yararı konusunu düşünemeyecek kadar **kırgındı**.

Mehmet Bey Sami'ye artık daha fazla tahammül edemeyeceğini, sınıf arkadaşlarını da olumsuz etkilediğini düşünerek konuyu rehber öğretmene devretti. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Uzmanı Sami'yi görüşmeye davet ettiğinde durumu ayrıntıları ile öğrendi. Bu sorunu ailesinin nasıl karşıladığını sordu. Sami ailesinin okuldaki konuyu bilmediğini söyledi. Danışmanı "Neden ailene öğretmenle anlaşmazlığını söylemiyorsun?" diye sordu.....Sami "Çünkü bu benim seçimim. Eğer öğrenirlerse müdahale ederler veya beni istediğim bir şeyden mahrum bırakırlar. Ayrıca ben onların seçimlerine nasıl karışmıyorsam, satın aldıklarına, yapmak istediklerine engel olmuyorsam benim yaşamıma da onlar karışamazlar." dedi.....Danışmanı "Ailenin onaylamadığı şeyleri yapmak istiyorsun? Bunun nedenini öğrenebilir miyim?" Sami "Onların her onayladıkların yaparsam onlardan farkım kalmaz, aramızda çağ farkı var. Doğal olarak da düşünce farklılıkları olacaktır" dedi.....Danışman "Samiciğim seni anlıyorum. Ancak öğretmenini de, ailenin de senin düşüncelerini nasıl değerlendirdiği konusu önemli. Bu konuda onların, sana karşı tavırlarını değiştirdiğini düşün. Seni istediğin gibi davranman konusunda özgür bıraksalar, hiçbir şekilde müdahaleci olmasalar, kontrol etmekten vazgeçseler sence nasıl olurdu? diye sordu. Sami "Çok iyi olurdu"

dedi.”Kendimi daha özgür hissedirdim. Onlar bana karışmasalar ben de sıkılmadan rahat bir hayat sürerim. Hem okuldaki hem de evdeki davranışlarımın sorumluluğunu alırdım. Hatalarımı kendim bulabilirdim. Zararı varsa kendime” dedi. Danışman konuyu ailesiyle ve öğretmeniyle görüşeceğini söyleyip Sami ile görüşmesini bitirdi.....Hem Sami’nin ailesi, hem de Mehmet öğretmen otoritelerini doğru bir biçimde kullanamamışlardı. Öğretmen Mehmet Bey Sami’yi yanına çağırıp şöyle dedi. ”Danışmanın ile görüştüm. Bana düşüncelerin ve duyguların ile ilgili bilgi verdi. Sonra da sınıftaki durumun ile ilgili düşündüm. Davranışların bana incindiğini gösteriyor. Bu konu hakkında konuşabilir miyiz?” Sami öğretmeni tarafından anlaşılmaya başladığını düşündü, duyduklarına inanamadı. “Evet, sizden emirler almak, bunları yapmak zorunda olmak beni **incitiyor**”. Mehmet Öğretmen, “Seni anlıyorum. Kendi yolunu çizmeye uğraşıyorsun. Sence sınıfın düzeninin nasıl sağlayabilirim?” Sami “Kurallar olmalı, yoksa işin çivisi çıkabilir. Ama sizin kuralları koymanız, bizim de uymak zorunda oluşumuz beni çileden çıkarıyor. Çok gergin oluyorum.” Mehmet Öğretmen, “Derste ilk işimiz bu kuralları birlikte belirlemek olsun. Üzerinde konuşup anlaşalım, benim için bunun bir mahzuru yok” dedi. Sami hafifçe gülümsedi. Öğretmenine teşekkür etti.

Sami’nin ailesi okulda durumun iyiye gittiğini duyunca değişme sırasının kendilerinde olduğunu düşündüler. Sami’nin babası ve annesi danışman öğretmenden aldıkları yardım sonucunda ne yapmaları, çocukları ile nasıl konuşmaları gerektiğini biliyorlardı. Sami’ye şöyle dediler:.....”Senin hem okulda hem de yaşamında başarılı olmanı çok istiyoruz. Ama şunu fark ettik ki senin görevlerin ve sorumlulukların bizi gereğinden daha fazla endişelendiriyor. Gelecekte başarılı bir insan olmazsan başkaları ne der? diye düşünüyorduk. Bu yüzden işini yapmadığın zamanlar tepkisel davranabiliyorduk. Bazen ceza verebiliyorduk. Artık bakış açımızı değiştirdik. Senin sorumluluklarını, görevlerini kontrol etmek aslında bizim işimiz değil. Okuldaki derslere karşı ilgini, başarıya ulaşma isteğini sana bırakıyor, kararlarının sorumluluğunu sana devrediyoruz. Eğer kendimizi tutamayıp işine karışsak lütfen bizi uyar.”.....Sami hem ailesinin hem de öğretmenin tutumları karşısında şaşırıldı. Bir süre onları samimi olup olmadıkları konusunda kendince sınırdı. Tepkilerine baktı. Tutarlı davranıp söylediklerini yapmaları onu epey sevindirdi. Ebeveynlerine ve öğretmenine inanıncaya kadar geçen zamanı şimdi kendisi için kayıp sayıyor.

*** Grup lideri şöyle der:**

Öğrenciler zaman zaman, önemli olduklarını hissettirmek veya dikkat çekmek, fark edilmek ihtiyacı duyabilirler. Güçlü olduğunu ima eden davranışlarda bulunmak, intikam düşüncesi taşımak, özel ilgi görmeyi istemek, öç almak, vazgeçmek veya yalnız kalmak gibi yanlış davranışlar geliştirirler.

*** Grup lideri öğretmenlerin bu gibi davranışlarla baş etme becerilerinin gelişmesi için, önceki oturumda verilen içeriğin canlandırılmasını ister. Görevlendirilen dört grup oyunlarını canlandırır. Her grubun oyunu değerlendirilir.**

8. Değerlendirme Ve Bireysel Çalışmalar

Grup lideri uygulama bitince oturum ile ilgili fikirleri alır. Katılımcılara, bireysel çalışmalarına mutlaka her gün zaman ayırmaları gerektiğini anımsatır.

BİREYSEL ÇALIŞMALAR

1. Müzikle Gevşeme Ve Düşünme Etkinliklerini uygulama ilkeleri ile ilgili bilgileri tekrarlayın.
2. Kendinize her gün 20 dakika ayırın. Bu sürede müzik dinlerken öğrendiğiniz doğru nefes alarak kasları gevşetme çalışmasını uygulayınız.
3. Günlük yaşamınızda ihtiyaç duyduğunuz zamanlarda öğrendiğiniz teknikleri uygulayın.
4. Kas gevşetme ve doğal nefes alma alıştırmaları kayıt formunu her gün doldurun.
5. Bir hafta boyunca kendinizi gözlemleyin. Öğrendiğiniz bilgilerin karşılaştığınız problemleri çözmede işe yarıyor mu? Ne oranda işe yaradığını fark edin.
6. İmgeleme etkinliğinin sonundaki cümlelerden istediklerinizi yazın ve sürekli görebileceğiniz bir yere asın.
7. Problem Çözerken İzlenecek Yol Haritası formunu doldurun.
8. Problemi Tanımlama Ve Çözme Aşamaları formunu doldurun.

5. OTURUM

HEDEF:

Problem çözümede ulaşılan sonucu değerlendirebilmek.

HEDEF DAVRANIŞLAR:

Öğretmenler;

1. Gevşeme ve doğru nefes alma, imgeleme çalışmasını pekiştirirler.
2. Problemin çözümünü araştırırlar, değerlendirirler.
3. Sınıf yönetiminde problem çözümede durumu değerlendirirler.
4. Problem çözme ile sınıf yönetiminde disiplinin sağlanmasını ilişkilendirirler.

KULLANILAN ARAÇLAR:

Durum ve Cesaretlendirme Tablosu, tahta ve tebeşir

SÜRE: İki saat.

Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar

1. Durum ve Cesaretlendirme Tablosu,
2. Müzik çalar ve CD.

UYGULAMA:

1. Bir Önceki Oturumun Özeti

** Grup lideri bir önceki oturumu anımsattır.*

Bir önceki oturumda;

- Öğretmenlerle problemleri tahtaya yazıp ortaya koyduk. Sesli olarak okuduk.
- Öncelikle problem bir kişiyi ilgilendiriyorsa, problemi olan arkadaşımıza önerilerde bulunduk, en çok yardımcı olacak olan öneriyi kendisinin seçmesini istedik. Bunun nasıl olacağını konuştuk. Bu çalışma karar vermemiz ve verdiğimiz kararın sorumluluğunu almamız açısından pratik yapmamıza yardım etti.
- Probleme uygun çözüm yollarını düşünebilmek, farklı bakış açılarıyla

görebilmek için oyunlaştırdık.

- Beyin fırtınası yöntemi ile çözüm önerilerini istedik.
- Problem eğer bütün grubu ilgilendiriyorsa her öğrencinin oy kullanmasının uygun olacağını belirttik. Çözüm bir hafta deneneceği için işe yaramazsa tekrar beyin fırtınası yoluna gidilmesi gerektiğini vurguladık.
- Bu süreçte problemi tanımladık. Nedenleri ve çözümleri ile ilgili konuştuk.

2. Sakinleştirici Etkisi Olan Türk Müzikleri Eşliğinde, Doğru Nefes Almayı Pekiştirme

** Grup lideri seçilen müziği açar. Müzik imgeleme çalışmalarının sonuna kadar devam eder. Kasları gevşetme, doğru nefes almayı pekiştirme çalışmaları tekrar edilir.*

** Grup lideri, kasma- gevşeme tekniklerini uygulatır. Her aşamayı bir kere tekrarlatır. Öğretmenlerin nefeslerini doğru alıp almadıklarını tek tek kontrol eder.*

** Grup lideri katılımcı öğretmenlerden birisinin bir önceki etkinlikte olduğu gibi, nefes ve gevşeme çalışmalarını, her aşama birer kez olmak üzere yönetmesini ister.*

3. İmgeleme Çalışmaları

** Grup lideri gruba yumuşak ve etkili bir ses tonu ile noktalı yerlerde bir nefeslik süre bekleyerek aşağıdaki metni okur. Metin bitince birkaç dakika bekler.*

Rahatça oturuyoruz... Sakin sakin nefes alıp veriyoruz... Dikkatinizi içinize yönlendirin... Kendinizi güzel bir kumsalı olan deniz kenarında düşünün... Ayağınız çıplak... Kumsalla dalgaların birleştiği kesimde yürümeye başlayın ve denizin serinliğini hissedin... Her şey çok güzel ve güvenli... Dalgalar ayaklarınıza yumuşacık dokunup geri çekiliyorlar... Dalgaların çıkardığı sesler ile martıların seslerini duymaya çalışın.... Şimdi kumların üzerine oturun ve ellerinizi kumların üzerine koyarak; sıcaklığı hissedin.... Ellerinizin kumların altına doğru iyice sokun... Altındaki kumların serinliğini hissedin... Ne kadar güzel... Şimdi denize doğru yürüyelim... Deniz çok sakin ve pırl pırl... Açık mavi rengin içinde dans eden balıklar var... Yeşil, sarı, kırmızı renkliler... Bir tanesinin siyah benekleri var...Görünüşleri ve muhteşem uyumları insanı büyülüyor.. Yavaşça yanlarına yaklaşp onların uyumlu dansına siz de katılıyorsunuz... Bu sırada gözünüz havada

uçan kuşlara ilişiyor... Onlarda havada dans ederek daire çizip dönüyorlar... Onlarda muhteşem uyumu yakalamışlar... Tüm saf dikkatinizle gördükleriniz karşısında huzur duygusu içinizi kaplıyor... Koskoca bir evrenin içindesiniz... Büyük sistemin anlamlı bir parçasısınız... Dansınız bitti... Sakince tekrar kumlara doğru yöneldiniz... Çevrenizde mutlulukla size bakan öğrencilerinizi fark ediyorsunuz... İçiniz tatminkâr bir insanın hazzıyla dolu... Cesaretle sorunlarınızı çözüyorsunuz... Onlar yardımlarınız için size minnetle bakıyorlar... Çocuksu saflıkları, masumiyetleri, bilgelikleri, neşeyle gülüşleri size çok iyi geliyor... Çocuklar gibi olmak istiyorsunuz... Hoşgörülü bir insanım... Her zaman pozitif düşünürüm ve iyimserim... Potansiyelimden farkındayım... İstedğim başarıyı yakalayabilirim.

4. Problem Çözmede Alışkanlıklarımız Ve Değişim Üzerine Düşünceler

** Grup lideri aşağıdaki metni gruba aktarır. Metin bitince öğretmenlerin değişimle ilgili fikirlerini paylaşır.*

Alışkanlıklarımızı Değiştirmek Problemlerimizi Çözmede Etkili Midir?

Yeni bir alışkanlığı kalıcı bir şekilde yerleştirmenin tek yolu çok fazla enerji yöneltmek ve böylece eski alışkanlığın istenmeyen bir misafir gibi ortadan kaybolmasını sağlamaktır. Alışkanlık edinme 21 günde gerçekleşir. Bu, yeni bir nöron bağlantısının kurulması için geçen süredir.

Kendi güven çemberinden çıkmaya ve bilinmeyeni keşfetmeye cesaret ettiğinde gerçek insani potansiyelini açığa çıkarmaya başlayacaksınız. Bu kendini ve yaşamındaki diğer tüm koşulları kontrol etme ustalığına giden ilk adımdır.

Yalnızlık ve sessizlik senin yaratıcı kaynağın ile bağlantı kurar ve evrenin sınırsız zekâsını açığa çıkarır. Gördüğün gibi, zihin bir göl gibidir. Kaotik dünyamızda çoğu insanın zihni sesiz değildir. Bizler zihinsel çalkantılarla doluyuz. Ancak her gün hareketsiz ve sesiz kalmak için zaman ayırdığımızda zihin gölümüz bir cam tabak kadar düz hale gelir. İç sessizlik derin bir iyilik hali iç huzur ve sınırsız enerji duygusu gibi birçok fayda sağlar. Hatta daha iyi uyursun ve günlük faaliyetlerinde yenilenmiş bir denge duygusunun tadını çıkarırsın.

Bilgi sadece potansiyel güçtür. Gücün görülebilmesi için uygulanması gerekir. Çoğu kimse belirli bir durumda veya bu bağlamda yaşamlarında ne yapmaları gerektiğini bilir, sorun bilgiyi kullanmak ve düşlerini gerçekleştirmek için her gün

tutarlı bir çaba göstermemeleridir.

Güne iyi başlamak için güneşle birlikte kalkmak gerekir. Çoğumuz bizim için gerekli olandan fazla uyuruz. Ortalama biri için 6 saat uyku mükemmel, sağlıklı ve dinç olması için yeterlidir. Aslında uyku bir alışkanlıktan başka bir şey değildir ve diğer alışkanlıklarda olduğu gibi istediğin sonucu almak için kendini eğitebilirsin. Öncelikle uykunun miktarı değil kalitesinin önemli olduğunu asla unutmamalısın 6 saatlik kesintisiz derin uyku 10 saatlik aralıklı uykudan daha iyidir. Tüm mesele vücudunu dinlendirmektir. Böylelikle doğal süreçler günlük uğraşların stresi ve güçlükleri nedeniyle zarar gören fiziksel yapını doğal sağlıklı durumuna gelecek şekilde onarıp yenileyebilir. Bilgelerin alışkanlıklarının çoğu kaliteli dinlenmenin çok uyumaktan daha önemli olduğunu anlaması gerektiği prensibine dayanır.

Uyumadan önceki 10 dakika ile uyandıktan sonraki 10 dakikalık sürecin bilinçaltı üzerinde büyük etkisi vardır. En ilham verici ve huzurlu düşünceler zihnine bu süreler içinde programlanır.

Motivasyonum yüksek disiplinliyim ve enerji doluyum, ulaştığım en yüksek kendime güven duygusunu korumak için “Güçlüyüm, becerikliyim ve huzurluyum.” cümlesini tekrarlarım. Hatta genç ve yaşam dolu kalmamı sağlayan cümleleri kullanırım.

İster inan ister inanma iarede gücünü geliştirmen kaygı duyma alışkanlığını ortadan kaldıracak, seni sağlıklı kılacak ve sahip olduğundan çok daha fazla enerjiyi sana verecek. Kendini, kontrol etmek zihin kontrolünden başka bir şey değil. İrade zihinsel güçlerin kralıdır. Zihninin efendisi olduğunda yaşamının efendisi olursun. Zihninin efendisi olmak her şeyi kontrol edebilmekle başlar. Tüm zayıf düşünceleri bir kenara atıp sadece olumlu ve iyi olan düşüncelere odaklanma becerisini geliştirdiğinde pozitif ve iyi eylemler onların ardından gelecektir. Kısa süre sonra olumlu ve iyi olan tüm şeyler yaşamına girer.

Düşüncelerini kontrol ettiğinde, zihnini kontrol edebilirsin, zihnini kontrol ettiğinde, yaşamını kontrol edersin. Tüm yaşamını kontrol etme aşamasına ulaştığında da kaderinin efendisi olursun (Sharma, 2005:157).

5. Sınıf Yönetiminde Problem Çözmede Durumu Değerlendirme Aşaması

*** Grup lideri şöyle der:**

Değerlendirme aşamasında perspektif oluşturulur, yeni çıkarımlar yapılır. Değişik bakış açılarına sahip olanlar, aynı zamanda duygudaşlık yaparak

kendisinden farklı düşünenleri dinleyebilir. Özü kavrayarak büyük resmi görebilir. Birlik düşüncesi, sistem fikri oluşturulur. Değerlendirme aşaması sonuca varılan önemli duraktır.

*** Grup lideri aşağıdaki metni bir kişinin okumasını ister.**

Azize sabahları kahvaltı etmeyi lüzumsuz görüp, kahvaltıyı cips ve kola ile geçiştirmeyi tercih eden bir çocuktur. Bu alışkanlığından memnundur. Serviste konuşmalarını duyan servis şoförü ona fasulye, elma, mercimek gibi gıdaları yemeyi tercih etmesini önerir. Düşündürücü örnekler verir. Azize'nin servis arkadaşı Kamile'nin yeni bir öneri ile karşılaştığında reddetmeyen, hemen kabul de etmeyen, esnek düşünen bir yapısı vardır. Okul servisinde aralarında sohbet ederler.

*** Grup lideri konunun daha iyi kavranması amacıyla drama yapılması için gönüllüleri belirler. Onlardan konuyu canlandırmalarını ister.**

6.Düşünelim Tartışalım

***Grup lideri şöyle der:**

Problem çözmenin son aşaması olan değerlendirme aşamasında, herkesin memnun olacağı pozitif bir sonuca ulaşabilmeyi amaçlıyoruz. Bunun için oynayanlara, izleyenlere tekrar soruyorum:

1. Canlandırmada yaşanan problem nedir? Tanımlayın.
- 2.Problem hangi nedenlerden dolayı oluşmuş olabilir?
- 3.Problemin çözüm yolları sizce neler olabilir?
- 4.Eğer servis şoförü konuşmalara ilgisiz kalsaydı, sonuç değişir miydi?
- 5.Sonuca ulaşmak için çözüm önerilerinizi tahtaya yazıp üzerinde düşünelim.
- 6.Bu sonucu başka ortamlarda da kullanabilir miyiz? Nasıl?
- 7.Yaptığımız değerlendirme bize başka hangi sorunları aşmaya yardımcı olabilir?
- 8.Yaptığımız değerlendirmeden başka çıkarımlara ulaşılabilir mi?

7. Problem Çözmede Pozitif Disiplin Sağlamak İçin Öneriler

Problemi çözme ve problemi değerlendirme sürecinde; yaşanan problem kime ait olursa olsun, sınıfta yaşanan probleme getirilen çözüm önerileri, problemle ilgili olan herkese yaşantısal bir deneyim kazandırır.

Problem çözmenin aşamalarını ve yollarını yaparak yaşayarak öğrenirler.

Problemlerini çözebilmeleri doğrultusunda teşvik edildikleri için güvenleri ve cesaretleri artar.

Problem çözmekten kaçınmazlar.

Öğretmenin sınıfta arzu edilmeyen öğrenci davranışlarıyla baş edebilmesi için, problemlili davranışla karşılaştığı anda nasıl davranacağını iyi bilmesi gerekir. Öğretmenin değiştirebilme gücü, cesareti olmalı problemin üstüne kararlı bir şekilde gidebilmelidir. Probleme verilen sözel tepkiler tüm sınıfın dikkatini çeker, diğer öğrencilerin konsantrasyonunu bozar. Bu yüzden bazı durumlarda sadece problem davranışı gösteren öğrencinin görebileceği, duyabileceği veya sadece onun anlayabileceği şekilde tepkiler vermek de işe yarar. Bir örnekle uygulayalım.

Ali sınıfa geç gelmeyi alışkanlık haline getirmiş. Öğretmen Ali'nin bu davranışını problem olarak tanımlamış. Bu alışkanlığı değiştirmek istiyor. Şimdi beyin fırtınası yapalım.

****Üretilen çözümlerden etkili olan biri veya birkaçı Ali'nin de görüşü alınarak saptanır. Uygulamaya geçilip bir hafta denenir. Duruma göre daha sonra çözüme devam edilir veya istenildiği gibi o sonuç alınamazsa üzerinde tekrar konuşulup başka seçenekler denenir.***

Grup çalışmalarında öğretmenlerden bazıları problemlere çözüm önerisi olarak ceza verme yoluna gitmeyi önerebilirler.

**** Bu gibi öneriler geldiğinde grup lideri şöyle der:***

Öğrencilere serbestçe başıboş bırakılmak nasıl iyi gelmezse davranışlarının karşılığında ceza almaları da iyi gelmez. Çünkü ceza aldıklarında kendilerini kötü hissederler. Ceza sonucunda ya isyan ederler olur ya da boyun eğmeyi öğrenirler. Boyun eğme ilk bakışta daha iyi gibi görünse de boyun eğen çocuğun kendine güveni azalır, kendine olan saygısını kaybeder. Kendisini incinmiş, küçük görülmüş, horlanmış, hakaret edilmiş, dışlanmış hisseden çocuk bu duygularını bastırmak için bazı çıkış yollarına başvurur.

****Grup lideri devam eder:***

“Sıradan öğretmen anlatır, iyi öğretmen açıklar, yetenekli öğretmen yapar ve gösterir, büyük öğretmen esin kaynağı olur” William A. Ward.

Öğrencinin sadece akademik başarıyı değil; yaşam başarısını yakalayabilmesi, yaşam dersinden sınıfı geçmesi için; yaşamında karşılaşabileceği tüm problemlerini bir biçimde çözebileceği inancını taşıması gerekir.

Bunun için; Problemlerin çözümünde öğrencilerin cesaretlendirilmesi çok önemlidir. Öğrencinin özsaygısı ve özgüveni olması, “ben bu işi yapabilirim” düşüncesini taşıması gerekir. Bu düşüncüyü de, sınıf ortamındaki yaşantılar yoluyla edinir. Öğrenci sınıfta, öğretmenin etkin rehberlik yapmasını arzu eder, buna ihtiyaç duyar. Öğretmen yönlendirirken kullandığı sözcükleri özenle seçmelidir.

Öğretmen, öğrencinin en iyi çözümü bulup uygulaması için rehberlik edip geri çekilmelidir. Süreci gözlemlemelidir. Öğrencinin, problemi bizzat kendi yöntemleri ile çözümüleme şansının olduğunu bilmesi kendisine avantaj sağlar, onu rahatlatır ve yüreklendirir. Bulduğu çözümler zaman içinde yaratıcılığını ve üretkenliğini fark etmesine neden olur. Böylece kendisini daha güçlü hisseder. Yaptığı hata ve yanlışlarını bulur, onlardan ders alır. Her zaman daha iyisini yapabileceğine inanır. Kendi kararlarını kendisi verir. Kendi yaşamını kendisi yönetir duruma gelir. Kendi yaşamının sorumluluğunu alır.

****Grup lideri, “şimdi Durum ve Cesaretlendirme Tablosu’nu inceleyelim, boşlukları dolduralım ve tartışalım”der.***

****Grup lideri Örnek Olayı okur. Noktalı yerlerde bekler ve sorar: Siz olsaydınız ne derdiniz?***

ÖRNEK OLAY

Aliye Öğretmen, okuldan yorgun argın eve gelmişti. Çantasındaki paranın eksik olduğunu fark edince çılgına döndü. Son zamanlarda bu gibi durumlarla sıkça karşılaşılıyordu. Parasını 11 yaşındaki büyük oğlu Ahmet’in çaldığından şüpheleniyordu. Ahmet daha önceden arkadaşlarının eşyalarını sınıftan alıp eve getirdiğinde, Aliye öğretmen çok endişelenmişti. Ahmet’le konuştu, ama nafile... Bu konuşmayı takip eden günlerde, evde çocuğuna ait olmayan başka eşyaları görmeye devam etti..... “İşte yine aynı şeyi yaptı” diye düşündü. Bu sefer sıra annesinin çantasındaki parasına gelmiş, problem daha da büyümüştü. Ahmet ısrarla annesinin parasını almadığını söyledi. Aliye öğretmen çok sinirlenerek onu yalancılıkla suçladı. Daha da ileri giderek sert bakışlarla üstüne yürüdü. Demek ki bu çocuğa başka şekilde davranmam gerekiyor” diye düşündü.

Ama nasıl?.....Ahmet'e tekrarladığı bu davranışının çok kötü bir şey olduğunu anlattı. Sonunda, bu konuyu düşünmesi için odasından 2 saat çıkmamasını söyleyerek ceza verdi.

Aliye Öğretmenin çocuğun davranışına ilişkin aldığı ceza kararı, ona verdiği dersler, tüm konuştukları işe yaramamıştı. Kendi kendisine çocuğu ile ilişkilerini düşündü. Ahmet'in derslerine yardımcı oluyoruz. Ona yeteri kadar harçlık veriyoruz. Paraya ihtiyacı yok. Bu konudan hiç şikâyet etmedi zaten. 2 yaşındaki kardeşini de, kendisini de çok seviyoruz. Belki de ilgi çekmek istiyor. Bunu neden yapıyor anlamıyorum?

Aliye öğretmen daha etkili bir çözüm için kolları sıvadı. Ahmet'in okulundan öğretmenin aradığını, durumun farkına vardığını, arkadaşlarının kalem ve silgilerinin kendisinde olduğunu bildiğini söyledi. Aliye Öğretmen bu durumun çözümü için, kendisinden emin ve kararlı bir ses tonu ile, bu kalem ve silginin karşılığı olan paranın Ahmet'in haftalık harçlığından kesileceğini bildirdi. Ahmet önce savunmaya geçerek her zamanki gibi arkadaşlarından kalem ve silgiyi aldığını reddetti..... Daha sonra annesi "Ahmetçiğim, şimdi bu konunun üzerinde durmayalım. Öğretmenine daha anlamlı çözümlerle gidersek sevinir. Şimdi durumu nasıl iyiye doğru yönlendirebiliriz onu konuşalım." dedi. Bir hafta kalem diğer hafta ise silginin parasını kendi harçlığından verip veremeyeceğini sordu. Ahmet daha fazla uzatmadı, annesini dinlemeye karar verdi. Arkadaşları kaybolan eşyalarını bulamayınca Ahmet içinde bulunduğu durumdan rahatsızlık duydu. Aliye Öğretmen yaklaşımının öncekilere göre daha etkili olduğunu fark etti."Bak canım. Başka bir çözümün varsa konuşalım. Yoksa az önceki önerimi uygulayalım. Ne dersin?" Ahmet olur, der gibi başını salladı. Annesi devam etti. "Biliyor musun? Senin bu çözümü onaylayan beni çok sevindirdi. Eminim öğretmenin, arkadaşların çok sevinecekler. Hata yapabiliriz. Telafi ettiğimizde kendimizi çok daha iyi hissederiz. Hadi şimdi gidip bahçedeki kedilerimizle oynayalım" dedi. Ahmet, üzerinden bir yük kalkmış gibi rahatladı. Sevgiyle annesine sokuldu. "Hadi gidelim anneciğim, ben de onlarla oynamayı özlemiştim" dedi.

Daha önceki çözüme benzemeyen yeni yaklaşım işe yaramıştı. Oğlunun kardeşini kıskandığını, kendisinin sevilmediğine inandığını bu yüzden böyle davrandığını düşündü. Aliye Öğretmen çocuğunu yargılamadı, suçlamadı, cezalandırmadı.

Kurtarmaya çalışmadı. Çalınan eşyayı yerine iade etmek için Ahmet ile bir görüşme kurguladı. Çocuğunun kolaylıkla başarabileceği bir plan yaptı. Samimi ve kararlı yaklaşımıyla, net cümleler kullandı. Bu davranışı çocuğunun yaptığını bildiğini ancak bu davranışın dünyanın sonu olmadığını, bu tip hataların yapılabileceğini, düzeltilmesi gerektiğini söyledi. Sesindeki özgüven ile, bakışları ile bu düşüncelerinde ne kadar içten olduğunu hissettirdi. Onu sevdiğini gösterdi.

*** Grup lideri şu açık uçlu sorularla grubu yönlendirir:**

- Aliye öğretmenin problemi çözüm yöntemi başka nasıl olabilirdi?
- Öğretmenin problem çözme yaklaşımları öğrencilere model olabilir mi? Örnek veriniz.
- Problem çözerken doğru karar verebilmek için, hangi tutum ve becerileri kazanabilmek isterdiniz

8. Değerlendirme Ve Bireysel Çalışmalar

****Grup lideri uygulama bitince öğretmenlerden 5. oturumu değerlendirmelerini ister. Program ile ilgili fikirleri alır. Katılımcılara, nefes ve gevşeme çalışmalarına bundan sonraki süreçte de her gün düzenli olarak zaman ayırmaları ve alışkanlık haline getirmelerini gerektiğini anımsatır. İmgeleme etkinliğinin sonundaki cümleleri yazıp sürekli görebilecekleri bir yere asmalarının işe yarayacağını belirtir. Teşekkür eder.***

Öğretmenler ve öğrenciler olarak birlikteliğimizi ne kadar uyum içinde sürdürürsek eğitim ortamı o kadar zenginleşir, güzelleşir. O kadar huzurlu bir süreç geçiririz. Çalışmamızı Mevlana'nın anlamlı sözleri ile sonlayalım.

Biz hepimiz, bütün insanlar, tek bir vücut halinde olgun bir insanın varlığında toplanmış gibiyiz. Fakat neden böyle şaşırırız? Aynı vücudun birer uzvu olduğumuz halde neden zenginler, yoksulları böyle hor görürler? Aynı vücutta bulunan sağ el, ne diye sol elini hor görür? Her ikisi de madem senin elindir, aynı tende uğurlu ne demek, ne demek uğursuz...

Haydi, şu benlikten kurtul, herkesle anlaş, herkesle hoş geçin. Sen kendine kaldıkça, bir habbesin, bir zerresin fakat herkesle birleştin, kaynaştın mı, bir ummansın, bir madensin! Bütün insanlarda aynı ruh vardır, hepsinde de aynı yağ

bulunmaktadır. Dünya da çeşitli diller, çeşitli lügatler var, fakat hepsinin da anlamı birdir, çeşitli kaplara konan sular, kaplar birleşirler, bir su hâlinde akarlar (Elitez, 2004 :38).

EK 2

BİREYSEL HEDEFLERİM FORMU

<p>Sınıfta Yaşadığım Problem Örneği:</p> <p>1 – Karşılaştığım davranış:</p> <p>2 –Yaklaşım biçimim(Çözüm yöntemim):</p> <p>3 –Sonuç:</p>

EK 3

KAS GEVŞETME VE DOĞAL NEFES ALMA ALIŞTIRMASI KAYIT FORMU

Açıklama: Her gün kaç dakika alıştırma yaptığınızı ilgili sütuna kaydediniz. Doğal nefes alma ve kas gevşetme alıştırmalarını yapmadan önce ve sonra rahatsızlık düzeyinize 0 ile 10 arasında bir puan veriniz ve ilgili sütuna kaydediniz.						
		I. Hafta		II. Hafta		
		Gevşeme ve nefes öncesi rahatsızlık puanı	Gevşeme ve nefes sonrası rahatsızlık puanı	Gevşeme ve nefes öncesi rahatsızlık puanı	Gevşeme ve nefes sonrası rahatsızlık puanı	
1. Gün	Dk					Dk.
2. Gün	Dk					Dk.
3. Gün	Dk					Dk.
4. Gün	Dk					Dk.
5. Gün	Dk					Dk.
6. Gün	Dk					Dk.
7. Gün	Dk					Dk.
Topl.	Dk					Dk.

Gümüş A.E.(2006). **Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma**. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.

EK4

PROBLEM GÖZLEM FORMU

Yaşadığım Problemin Tanımı	Yaşadığım Problem Hangi İhtiyaçtan Kaynaklanıyor	Problem Çözülünce Ne Değişecek? (Yerini Hangi Olumlu Yaşantıya Bırakacak)
1.		
2.		
3.		

EK 5 SINIF YÖNETİNDE PROBLEM ÇÖZME YAKLAŞIMLARI

NO	SINIF YÖNETİNDE PROBLEM ÇÖZME YAKLAŞIMLARIM	EVET	BAZEN	HAYIR
1.	Müzik dinleyerek doğru nefes almak problemlerimi çözmekte işime yarıyor			
2.	Müzik dinleyerek kaslarımın gevşemesini sağlayabilmek, problemlerimi çözmekte işime yarıyor			
3.	Müzik dinleyerek imgeleme yapmak problem çözmemi kolaylaştırıyor			
4.	Sınıf etkinliklerinde öğrencilerimin kendi düşüncelerini rahatça ifade etmesi için ortam hazırlarım			
5.	Sınıf yönetiminde, öğrencilerin özgüveninin geliştirilmesine önem veririm			
6.	Öğrenciye model olmaya özen gösteririm			
7.	Sınıf içi uygulamaları yönlendirirken öğrencileri sorumluluk almaları için cesaretlendiririm			
8.	Öğrencilerin duygularını rahatça ifade etmesini önemserim			
9.	Olumlu düşünme yeteneğini geliştirmek için öğrencileri düşündürmek gerekir			
10.	Sınıf ortamında problemlerini çözerken buldukları yaratıcı çözümler için onları kutlarım			
11.	Problemin doğru tanılanması çok önemlidir. Sınıfta problemi canlandırmak için yönetmen ve oyuncularını belirlerim.			
12.	Problemi yaşayan öğrencimin problem yaşadığı öğrencim ile canlandırma yapmasını uygun bulurum			
13.	Problemleri çözmek için isteyen herkesin fikrini almak gerekir			
14.	Problemlerin çözümünde beyin fırtınası yöntemi işe yaramaz			
15.	Beceriksizlik ve yetersizlik duyguları ile baş etmeyi yaşamaları için fırsat sağlarım			
16.	Sevgi gösterme, şükran ve samimiyet duyguları öğrencileri şımartır			
17.	Oyunlar sırasında öğrenci arkadaşları ile empati kurar			
18.	Canlandırmaları izleyen öğrenci kendi kendisini kontrol etme becerisini geliştiremez			
19.	Problem çözme çalışmaları sırasında sosyal beceriler gelişir			
20.	Arkadaş edinme ve ilişkiyi sürdürme becerilerinin artması sınıf disiplinini zora sokar			
21.	Doğaya ve çevreye duyarlı öğrenciler problem çözerken olumlu örnek olarak kullanılabilir			
22.	Öğrencilerde liderlik yeteneğinin geliştirilmesinde öğretmenin fonksiyonu yoktur			
23.	Öğrencilerde liderlik yeteneğinin geliştirilmesi ile problem çözme becerilerinin geliştirilmesi arasında bir ilişki yoktur			

EK6 KABUL EDİLMEYEN AMAÇ TABLOSU

Çocuğun amacı;	Eğer öğretmen şunları hissederse:	Öğretmen Şöyle davranma eğiliminde olabilir;	Eğer çocuğun tepkisi şu şekildeyse;	Çocuğun davranışının arkasındaki inanç;	Çocuğun ihtiyacı olan şey ve yetişkinin onu cesaretlendirmek için yapabileceği şey:
Yersiz ilgi (Diğerlerini meşgul etmek veya özel ilgi istemek)	Sinirli Rahatsız Endişeli Suçlu	Hatırlatıcı Kandırıcı Çocuğun kendisinin yapacağı şeyleri onun için yapmak	Geçici olarak durmak, fakat daha sonra aynı yada bir başka rahatsız edici davranışı sürdürmek. Bire bir dikkat verildiğinde durmak	Sadece fark edildiğinde veya özel ilgi gördüğümde önemliyim. Sadece senin benimle meşgul olmanı sağladığımda önemliyim.	Beni fark et / Benimle ilgilen: Çocuğunuzu faydalı işlere katarak onu yeniden yönlendirebilirim."Seni seviyorum ve _____ (Örneğin: Seni önemsiyorum ve daha sonra vakit ayıracağım.) Özel ilgiden kaçınmın. Sadece bir kez söyleyin ve uygulayın.Özel ilgiden planlayın. Rutinler belirleyin. Eğitim için zaman ayırın. Aile/ sınıf toplantılarını kullanın. Sözsüz iletişime geçecek işaretler oluşturun.
Güç (Patron olmak)	Kızgın Meydan okunan Korkutulan Yenilmiş	Kavga edici Boyun eğici "Bundan kaçamazsın." veya "Sana yaptıracağım." diye düşünen Haklı olma isteği	Davranışı yoğunlaştırmak Küstahça itaat öğretmen üzgün olduğunda kazandığını düşünmesi	Patron ben olduğumda veya kontrol benim elimde olduğunda ya da kimsenin beni yönetemeyeceğini gösterdiğimde varım. "Bana bir şeyi zorla yaptıramazsınız"	Bana yardım et / Bana seçenek sun: Onu birşeyi yapmaya zorlamadığınızı ve sadece yardımı istediğinizi belirtin. Sınırlı seçenekler sunun. Çatışmalardan kaçınmın ve sakın olun. Tatlı sert olun. Konuşmaktan ziyade icraat yapın. Ne istediğinize karar verin. Günlük işlerinin patronunun kendisi olmasına izin verin. Mantıklı ve sınırlı seçenekler oluşturması için çocuğunuzun yardımını isteyin. Sonuna kadar devam edin. Pozitif gücü yönlendirin. Aile/sınıf toplantılarını kullanın.

Nelsen, J., Lott, L., Glenn, S. (2000). **Sınıfta Pozitif Disiplin.** İstanbul: Hayat Yayıncılık.

EK6 (DEVAMI)

Çocuğun amacı;	Eğer öğretmen şunları hissederse:	Öğretmen Şöyle davranma eğiliminde olabilir;	Eğer çocuğun tepkisi şu şekildeyse;	Çocuğun davranışının arkasındaki inanç;	Çocuğun ihtiyacı olan şey ve yetişkinin onu cesaretlendirmek için yapabileceği şey:
İntikam	Kırılmış Hayal kırıklığına uğramış İnanırcı olmayan Berbat	İntikam Misilleme Eşyalara zarar verme " Bunu bana nasıl yaparsın! " düşüncesi	Misilleme Başkalarına ve eşyalara zarar verme İntikam alıcı aynı davranışı sürdürmek veya bir başka silah çekmek	Bana değer verilmediğini düşündüğüm için zarar gördüğümü hissettiğimde bende başkalarına zarar veriyorum. Kimse tarafından sevilmiyorum.	Bana yardım et / İncindim: İncinen duygularla ilgilenin: "Davranışların bana incindiğini gösteriyor. Bu konu hakkında konuşabilir miyiz?" Yansıtıcı dinlemeyi kullanın. Duygularınızı paylaşın. Özür dileyin. Cezalandırma ve misillenmeden kaçının. İlginizi gösterin. Güçleri destekleyin. Aile/sınıf toplantılarını kullanın.
Varsayılan yetersizlik (Vazgeçmek ve yalnız kalmak)	Çaresiz Umudunu yitirmiş Aciz Yetersiz	Kişisel tavır alma Vazgeçme İşleri onun adına yapma Aşırı yardım İnanmadığını gösterme	Geri çekilme Pasif Düzelleme yok Tepki yok Uğraşmaktan kaçınır	Bana değer verilebileceğini düşünmüyorum bu yüzden başkalarını benden bir şeyler beklememeye ikna edeceğim. Çaresiz ve beceriksizim, bir şeyi denemeye bile değmez çünkü doğrusunu yapamam.	Benden umudunu kesme / Bana küçük bir fırsat tanı: Eğitim için zaman ayırın. Ufak adımlar atın. Çocuk başarıyı deneyene kadar işi kolaylaştırın. İnançınızı gösterin. Herhangi pozitif bir girişime ne kadar ufak olursa olsun cesaretlendirin. Vazgeçmeyin. Çocuğunuzla eğlenin. Onun ilgilerini tespit edin. "Senden umudumu kesmem" deyin. Aile/sınıf toplantılarını kullanın.

EK7**PROBLEM ÇÖZERKEN İZLENECEK YOL HARİTASI**

NO	PROBLEM ÇÖZERKEN DİKKAT ETTİĞİM KRİTERLER	HİÇ BİR ZAMAN	BAZEN	HER ZAMAN
1.	Sınıfta her gün öğrencilerin problemleri ile ilgili 10ar dakikalık sınıf toplantıları yapıyorum.			
2.	Tartışılacak konuyu öğrencilerimle birlikte belirliyorum.			
3.	Öğrencilerimin problemlerini kendi yaşamlarından seçmesine özen gösteriyorum.			
4.	Problemin çözüm önerilerini öğrencilerden alıyorum.			
5.	Öğrencilerim için uygun zamanlarda takdir sözlerini kullanıyorum.			
6.	İletişim engellerini kullanmıyorum sadece süreci yönlendiriyorum.			
7.	Gezileri, eğlenceleri, projeleri problem çözme araçları olarak kullanıyorum.			
8.	Öğrencileri etkin dinliyorum.			
9.	Beden dilini kullanmaya dikkat ediyorum			
10.	Konuşurken ses tonuma dikkat ediyorum			
11.	Konuşurken göz teması kurmaya dikkat ediyorum			

EK8 PROBLEMİ TANIMLAMA VE ÇÖZME AŞAMALARI

NO	AŞAMALAR	HİÇ BİR ZAMA N	BAZEN	HER ZA MAN
1.	Problemin konusuyla ilgili ön bilgimin yeterli olup olmadığını kendime sorarım.			
2.	Problemin ne olduğunu tanımlarım			
3.	Problemin nedenlerini bulurum, listelerim			
4.	Problemin nedenleri arasında ilişki kurarım			
5.	Problemin ana nedenini bulurum			
6.	Ana nedeni ortadan kaldıracak çözüm önerileri geliştiririm			
7.	Çözüm önerilerini sıralayabilecek ölçütler geliştiririm(Önem, zaman, maliyet vb.)			
8.	Çözüm önerilerini gösteren bir akıl haritası yaparım			
9.	Çözümleri önem sırası ve uygulanabilirliğine göre sıralar puanlarım			
10.	İçlerinden en yüksek puan alan çözüm önerisini planlarım			
11.	Uygulamada karşılaşılabileceğim engelleri listelerim			
12.	Hangi engelin nasıl ortadan kalkabileceğine ilişkin önlemleri listelerim			
13.	Listelediğim önlemleri zaman planlaması yaparak uygularım			
14.	Bulduğum çözüm yetersiz olursa başka yöntemler belirlerim			
15.	Problemi daha önceden çözdüklerimle ilişkilendiririm, farklı/benzer yönlerini bulurum			
16.	Düşündüğüm yeni seçenekleri uygulama zamanını belirlerim			
17.	Çözümü yeniden uygularım			

EK 9

DURUM VE CESARETLENDİRME TABLOSU

Durum	Öğrenci Ne Düşünüyor?	Öğrenci Ne Hissetmektedir?	Öğrenci Nasıl Davranır?	Amaç Nedir?	Problem nedir?	Problem Kime ait?	Problem Nasıl Çözülür?	Problemi Kim Çözecek?	Cesaretlendirme İçin Öğretmenin Tepkisi Ne Olmalı?
Ahmet ve diğer öğrenciler Mehmet'e sürekli şişko diye hitap ediyorlar	Bana değer verilmediğini düşünüyorum. Bunun için zarar gördüğümü hissettim bende başkalarına zarar veriyorum. Kimse tarafından sevilmiyorum.	İncinmiş bozulmuş üzgün hayal kırıklığına uğramış	İçinden veya yüksek sesle küfür eder.	Öçalma için tika mimsilleme	Mehmet'e sınıf takilerin ve Ahmet'in sürekli "Şişko" demesi	Mehmet'in	Mehmet problemi tanımlar ve herkese duygularını söyler:	Mehmet	Davranışın altında yatan asıl amaç: Öğrenci incindiği için yardım istiyor İncinen duygularla ilgilenin. Şu cümleleri kullanabilirsiniz "Davranışların bana incindiğini gösteriyor. Bu konu hakkında konuşabilir miyiz?" Yansıtıcı dinlemeyi kullanın. Duygularını paylaşın. Arkadaşları Özür dilesin. Cezalandırma ve misilleme yok.
Ali yaptığı programa uymuyor ders başarılarını bir türlü arttırmıyor									