



## TOPLUMSAL CİNSİYET PERSPEKTİFİ İLE DUYGUSAL ZEKA

<b>BAŞLIK</b>	Kişisel Yansıtma Günlüğü
<b>ETKİNLİĞİN TANIMI</b>	<p>Bu araç, ortaokul öğrencileri için tasarlanmış görsel olarak çekici bir günlük defteridir. Öğrencilere bir dizi yönlendirilmiş soru ve düşünce yoluyla kendi cinsiyetleri, cinsellikleri ve normatif olmayan davranışları üzerinde düşünmeleri için rehberlik eden indirilebilir bir PDF'dir. Defter, pozitif psikolojiyi tanıtarak öğrencilerin özellikle cinsiyet kimliği ve normatif olmayan davranışla ilgili bağlamlarda duygularını anlamak ve yönetmek için ilkelerini uygulamalarına yardımcı olur. Çevrimiçi olmasına rağmen, kişisel kullanım için yazdırılabilir ve öğrencilerin tercih etmeleri halinde fiziksel bir formatta etkileşime girmelerine olanak tanır.</p>
<b>ETKİNLİĞİN AMAÇLARI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yansıtıcı günlük tutma yoluyla duygusal zekayı geliştirmek.</li><li>• Öğrencilerin destekleyici bir bağlamda kendi cinsiyet kimliklerini ve cinselliklerini keşfetmelerine yardımcı olmak.</li><li>• Kişisel yansıtma pozitif psikoloji ilkelerini tanıtmak ve uygulamak.</li><li>• Öğrencilerin normatif olmayan davranış ve cinsiyet ifadesi zorluklarıyla başa çıkmalarına destek olmak.</li><li>• Öz farkındalığı, öz düzenlemeyi, empatiyi ve dayanıklılığı teşvik etmek.</li></ul>
<b>HEDEF GRUP</b>	Ortaokul öğrencileri (12-18 yaş), öğretmenler ve öğrencilerin duygusal gelişimini ve cinsiyet ve cinsellik anlayışını desteklemekle görevli okul danışmanları.
<b>ETKİNLİĞİN SÜRESİ</b>	Toplam süre kullanıma göre değişir, ancak önerilen yaklaşım şudur: <ul style="list-style-type: none"><li>- İlk Tanıtım: 15-20 dakika</li><li>- Günlük/Haftalık Yansıtma: Seans başına 10-15 dakika</li><li>- Sürekli kullanım: Haftalar veya aylar boyunca tekrar tekrar kullanılabilir</li></ul>
<b>KAYNAKLAR &amp; MATERYALLER</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Günlük Defteri PDF'i (ekli)</li><li>• Bilgisayarlar/Tabletler: PDF'i görüntülemek veya indirmek için</li><li>• Yazıcılar: Fiziksel bir kopya tercih eden öğrenciler için</li><li>• Boş kağıtlar: Ek düşünceler veya çizimler için</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yazma araçları: Kalemler, kurşun kalemler, işaretleyiciler, vb.</li></ul>
<p><b>ETKİNLİĞİN UYGULANMASI</b></p>	<p><b>1. Günlük Tutmaya Giriş:</b> Öğrencilere günlük tutmanın amacını ve faydalarını açıklayarak başlayın, bunun duygularını ve deneyimlerini anlamalarına nasıl yardımcı olabileceğini vurgulayın. Pozitif psikoloji kavramını ve güçlü yönleri ve esenliğe odaklanmasını tanıttın.</p> <p><b>2. Defterin Dağıtılması:</b> Öğrencilere PDF günlük defterine dijital veya basılı kopyalar olarak erişim sağlayın. Defterin nasıl yapılandırıldığını ve nasıl kullanabileceklerini açıklayın.</p> <p><b>3. Rehberli Günlük Tutma Seansları:</b> Öğrencilerin günlükleri üzerinde çalışmalarını için düzenli zamanlar ayırın. Bu, dersin başında veya sonunda veya ödev olarak olabilir. Kesintisiz düşünebilecekleri sessiz bir alan bulmaları için onları teşvik edin.</p> <p><b>4. Etki ve Tartışma:</b> Günlük tutma seansından sonra, öğrencilere düşüncelerini bir öğretmenle veya rahatlarsa küçük gruplar halinde tartışmaları için kısa bir fırsat verin. Bu, günlük tutma egzersizini pekiştirmeye yardımcı olur ve paylaşılan öğrenme deneyimleri sağlar.</p> <p><b>5. Sonraki Kullanıma Cesaretlendirme:</b> Öğrencileri defteri düzenli olarak kullanmaya teşvik edin. Onlara bunun düşüncelerini ve duygularını keşfetmeleri için kişisel bir alan olduğunu ve ihtiyaç duyduklarında ona geri dönebileceklerini hatırlatın.</p>
<p><b>İPUÇLARI &amp; EK BİLGİ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Günlük tutma süreçlerinde ek desteğe veya rehberliğe ihtiyaç duyabilecek öğrenciler için hazır olun. Bu, bire bir seanslar veya ek kaynaklar içerebilir.</li><li>- Cinsiyet ve cinsellik hakkındaki tartışmaların hassas olabileceğini kabul edin. Öğrenciler için destekleyici ve yargılayıcı olmayan bir ortam yaratın.</li><li>- Öğrencilerin düşüncelerinin, paylaşmayı seçmedikleri sürece özel olduğunu bilmelerini sağlayın.</li></ul>



Co-funded by  
the European Union



Avrupa Birliđi tarafından finanse edilmiştir. Ancak ifade edilen görüşler ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliđi veya Avrupa Eđitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Ne Avrupa Birliđi ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.