**BEN DEĞERLİYİM ÇÜNKÜ…**

**Hedef:** Kişinin kendisi ve çevresiyle ilişkilerinin öz saygısına etkisini kavrayabilme

**Kazanımlar:** 1- Öz saygıyı kavrama

2- Kendine değer verme ve güvenin öz saygıya etkilerini fark etme.

3- Kendine duyduğu saygıyı zedeleyebilecek davranışları fark etme.

Sure: 40 dakika

**Eğitimsel Materyal :** “Ben değerliyim, çünkü………………..” Çalışma kâğıdı, kalem

**Eğitimsel Metot:** Anlatım, Tartışma

**Sürec:** Araştırmacı, derse “öz saygı” nedir? Sorusuyla geçiş yapar.

Öz saygıyla ilgili gruptakilerden fikirleri alınır. Araştırmacı öz saygıyı tanımlar. “ Öz saygı, insanın kendini faydalı bir birey olarak hissetmesi ve kendine güvenmesidir. İnsanın yaşamında mutlu olması, sorunların üstesinden gelebilmesi ve karar vermesindeki başarısında etkileyici en önemli faktördür.” Grupta bir tartışma başlatmak için “ kendimize verdiğimiz değer ve bununla ilgili hissettiklerimiz nelerle alakalıdır” sorusu yöneltilir. Beyin fırtınası için gerekli yönlendirmeler araştırmacı tarafından yapılır. “Ben değerliyim; çünkü……………”

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yeri doldurmaları ve bunun gibi on beş cümle yazmaları istenir. Kişinin kendisine duyduğu güvenin öz saygısına etkisine vurgu yatıktan sonra özsaygı konusu daha iyi anlamaya çalışılır. Yazılan ifadeler grup üyeleri ile paylaşılır. Ortak düşündüklerimiz tahtaya yazılarak dikkat çekilir.

Araştırmacı, kişinin öz saygısının çevresine karşı davranışlarıyla ilgili olduğunu, insanın işine ve kendisine duyduğu saygının onu mutlu edeceğini ve mahcup olmayacağını anlatan şu hikâyeyi anlatır.

**MARANGOZ**

Yaşlı bir marangozun emeklilik çağı gelmişti. İşvereni olan müteahhidine, çalıştığı konut yapım işinden ayrılma ve ailesi ile daha özgür bir hayat sürme tasarısından söz etti. Çele aldığı, yüklü ücretini elbette özleyecekti. Emekli olmak istiyordu, ne var ki müteahhit iyi işçisinin ayrılmasına üzüldü. Ve ondan, kendine bir iyilik olara, son bir ev daha yapmasını rica etti. Marangoz kabul etti ve işe girişti, ne var ki gönlünün yaptığı işte olmadığını görmek pek kolaydı. Baştan savma bir işçilik yaptı ve kalitesiz malzeme kullandı. Kendini adamış olduğu mesleğine böyle son vermek ne büyük talihsizlikti!

İşini bitirip de işveren, evi gözden geçirmek için geldiğinde, dış kapının anahtarını marangoza uzatarak: “Bu ev senin.” Dedi. “ Sana benden hediye.” Marangoz şoka girdi. Ne kadar utanmıştı! Keşke, yaptığı evin kendi evi olduğunu bilseydi! O zaman onu böyle mi yapardı? Bizim içinde böyledir. Gün be gün kendi hayatımızı kurarız. Çoğu zaman da, yaptığımız işe elimizden gelenden daha azını koyarız. Sonra da şoka girerek kendi kurduğumuz evde yaşayacağımızı anlarız. Eğer tekrar yapabilsek, çok daha farklı yaparız. Ne var ki, geriye dönemeyiz. Marangoz sizsiniz. Her gün bir çivi çakar, bir tahta koyar ya da bir duvar dikersiniz.

“ Hayat, bir kendin yap sanatıdır.” Demiş biri. Bugün yaptığınız davranış ve seçiler, yarın yaşayacağınız evi kurar. Öyle ise onu akıllıca kurun. Hikâyenin sonunda insanların kendilerine gösterdikleri saygının onların hayatlarını etkiledikleri ve mutlu olmalarını da sağladığı hissettirilecek. Öğrencilerden de konuyla ilgili örnekler vermeleri ister.

**Değerlendirme:** Oturumun sonunda öğrencilerin özsaygılarının artması beklenilecektir.

**Ek Etkinlik:** Grup üyelerinden çevreleri ile olan ilişkilerinde özsaygılarından dolayı davranışları not etmeleri istenecek.