

AKRAN ZORBALIĞINA
MARUZ KALAN ÖĞRENCİLERE YÖNELİK

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

ORTAOKUL



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



german
cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

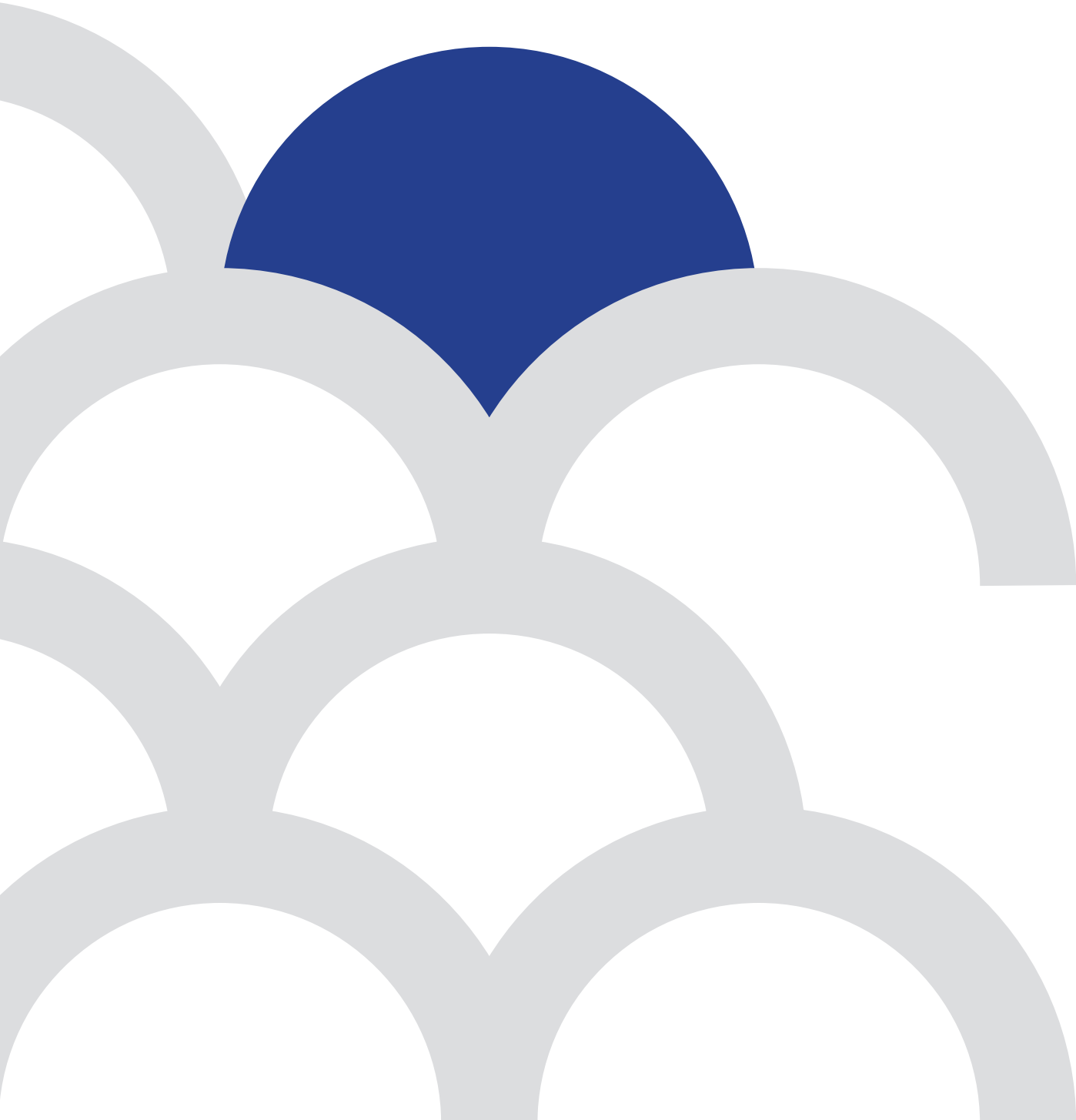
financed by
KFW



AKRAN ZORBALIĞINA
MARUZ KALAN ÖĞRENCİLERE YÖNELİK

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

ORTAOKUL



AKRAN ZORBALIĞINA MARUZ KALAN ÖĞRENCİLERE YÖNELİK ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI ORTAOKUL

1. Baskı: Ankara, 2021

ISBN: 978-975-11-5874-1

Genel Yayın No: 7741

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 1749

Yayın Yönetmeni: Mehmet Nezir GÜL

Editör: Dr. Murat AĞAR • Ebubekir AYDIN

Yazar: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER • Dr. Öğr. Üyesi Yasin YILMAZ • Doç. Dr. Raşit AVCI

Destekleyenler: Prof. Dr. Aysun DOĞAN • Dr. Öğr. Üyesi Demet VURAL YÜZBAŞI
Dr. Öğr. Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ

Yayına Hazırlayan: Uzm. Psk. Dan. Elif Asena YILDIRIM • Uzm. Psk. Dan. Emine ATLAY
Serap ERDEĞER • Murat TANRIKOLOĞLU

Tashih: Erdoğın MURATOĞLU

Baskı:

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası

Adres: Emniyet Mahallesi, Abant 1 Caddesi, No:12, Yenimahalle/ANKARA

Tel:0312 212 62 18

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

| | |
|-----------------------------|-----|
| Programın Genel Amaçları | 4 |
| Programın Uygulama Rehberi | 4 |
| Programın Değerlendirilmesi | 6 |
| Programın Yapısı | 7 |
| 1. Oturum: | 8 |
| 2. Oturum: | 14 |
| 3. Oturum: | 28 |
| 4. Oturum: | 38 |
| 5. Oturum: | 48 |
| 6. Oturum: | 54 |
| 7. Oturum: | 64 |
| 8. Oturum: | 74 |
| 9. Oturum: | 80 |
| 10. Oturum: | 94 |
| Ek A | 98 |
| Ek B | 100 |
| Kaynakça | 103 |

PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI

1. Öğrencilerin farklılıklara saygı duyma ve farklılıkları kabul etme becerilerini geliştirmek.
2. Öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerinde haklarını ve sorumluluklarına dair farkındalık kazandırmak.
3. Öğrencilerin hakları ve sorumlulukları ile ilgili gerçekçi/tarafsız düşünceler konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamak.
4. Öğrencilerin, akran zorbalığı ve türlerine dair farkındalık kazanmalarını sağlamak.
5. Öğrencilerin, iletişim becerilerini kazanmalarını sağlamak.
6. Öğrencilerin çekingen, saldırgan ve güvengen iletişim tarzları konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamak.
7. Öğrencilerin güvengen iletişim becerisini kazanmalarını sağlamak.
8. Öğrencilerin, duyguları tanımasını ve duyguların ifade ediliş biçimlerini öğrenmelerini sağlamak.
9. Öğrencilerin kendilerini tanımaları ve öz saygılarını yükseltme konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamak.
10. Öğrencilerin empati becerilerini geliştirmek.
11. Öğrencilerin, arkadaşlık ilişkilerinin önemi konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamak ve arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmek.
12. Öğrencilerin akran zorbalığı ile baş etmede sosyal kaynaklara ulaşma konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamak.
13. Öğrencilerin akran zorbalığı ile baş etmeye yönelik dur diyebilme, kaçınma, görmezden gelme ve mizah kullanma becerilerini kazanmalarını sağlamak.
14. Öğrencilerin, öfke duygusunu tanımasını ve öfke ile baş etme becerilerini kazanmasını sağlamak.
15. Öğrencilerin problem çözme becerilerini geliştirmek.
16. Öğrencilerin, akran zorbalığı durumlarını engellemeye yönelik alternatif yöntemleri keşfetmelerini sağlamak.

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI UYGULAMA REHBERİ

Arkadaşlık ilişkileri geliştirme psikoeğitim programları öğrencilerin akran zorbalığı ile baş etmelerine yardımcı olmalarına yönelik hazırlanmış olup rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar tarafından uygulanması gerekmektedir. Bu kitapçıkta akran zorbalığına maruz kalan gruba müdahale etmeye yönelik olarak hazırlanan program bulunmaktadır. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanların uygulamalar sırasında dikkat etmeleri gereken bir takım hususlar vardır. Bu hususlar aşağıdaki gibi özetlenebilir.

1. Arkadaşlık ilişkileri geliştirme programı akran zorbalığı yapan ve maruz kalan öğrencilere yönelik hazırlanmıştır. Psikoeğitim programının amacı akran zorbalığına maruz kalan öğrencilerin akran zorbalığı ile baş etmeleri için beceri geliştirmelerine yardımcı olmaktır.
2. Bu programa katılan öğrencilerin kişilerarası ilişkilerdeki sorumluluk ve haklarını öğrenmeleri, iletişim becerilerini geliştirmeleri, iletişime geçtikleri bireylerle empati kurabilmeleri, akran zorbalığı ve akran zorbalığı ile

ilgili düşünceleri tanıyabilmeleri, kişilerarası ilişkilerde problem çözebilmeleri, akran zorbalığı ile baş etmek için bir takım stratejiler geliştirebilmeleri konusunda beceri geliştirmeye yönelik tasarlanmıştır.

3. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanların grubu heterojen oluşturmaları önerilir. Örneğin akran zorbalığı müdahale grubunu oluştururken öğrencilerin sadece akran zorbalığına maruz kalan öğrencilerden oluşmamasına ve bu öğrencilere iletişim becerilerini kullanma, empati kurabilme, duygularını yönetebilme gibi konularda model olabilecek öğrencilerin de grupta yer almasına dikkat etmeleri önemlidir. Bu program ayrıca rol model oluşturabilecek öğrencilerin de iletişim gibi konularda beceri geliştirmelerini sağlayacak şekilde tasarlanmıştır.
4. Psikoeğitim programı uygulaması akran zorbalığına maruz kalan ortaokul öğrencileri için tasarlanmıştır. Grubun oluşturulması süreci okulların koşullarına göre değişkenlik gösterse de grup cinsiyet açısından heterojen olabilir. Ayrıca gruplar farklı sınıflardan öğrencileri içerebilir.
5. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar grupları oluştururken öğrencilerin aralarında en fazla bir sınıf düzeyi farklı olacak şekilde ayarlamaları daha uygun olacaktır. Örneğin 5. ve 6. sınıf öğrencileri ya da 7. ve 8. sınıf öğrencileri aynı grupta bulunabilir.

6. Rehber öğretmen/psikolojik danışmana psikoeğitim uygulamaları için ışık, ısı, ses ve benzeri koşullar açısından uygun ortam temin etmeleri önerilir.
7. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar, oturumları haftada bir gün olacak şekilde planlayabilirler. Ancak okulun koşullarına göre zamanda esneklik yapabilirler.
8. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar, grupları 8-12 öğrenciden oluşacak şekilde ayarlayabilirler. Uygulama süresi sekiz öğrenciye uygun 60 dakika olarak planlanmıştır. Öğrenci sayısı arttığı durumlarda oturum süresinin de uzayacağı dikkate alınarak planlama yapılmalıdır.
9. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar, psikoeğitim grubuna öğrenci seçiminde rehberlik hizmetleri sunum sisteminde yer alan konu ile ilgili ölçme araçlarından yararlanabilirler. Ölçeklerin değerlendirilmesi sırasında zorba ve kurban puanları düşük olan öğrenciler de gruba dahil edilerek grup üyelerinin heterojen olması sağlanabilir.
10. Ayrıca grup üyelerinin seçimlerinde MEB tarafından sunulan Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetlerinde Kullanılan Formlar ve Ölçme Araçları'ndaki test dışı tekniklerden faydalanılabilir. Bu kapsamda "Şiddet Algısı Anketi, Şiddet Sıklığı Anketi ve Kimdir Bu?" gibi uygulamaların ilgili bölümlerinin de incelenmesi faydalı olacaktır.
11. Psikoeğitim grubuna katılma konusunda öğrencilerin gönüllü olması çok önemlidir. Bunun için rehber öğretmen/psikolojik danışmanların program ile ilgili okul bazında tanıtım yapması önemlidir. Ayrıca öğrencilerin gruba katılım ile ilgili tereddütleri olması durumunda rehber öğretmen/psikolojik danışmanı bireysel görüşme gerçekleştirerek programın kazanımları ile ilgili öğrencilere bilgi verebilir.
12. Psikoeğitim programları 10 hafta sürecek şekilde tasarlanmıştır. Öğrenciler grup sürecinden istediği zaman ayrılabilirler. Aynı zamanda rehber öğretmen/psikolojik danışmanların grup sürecine katılan bir öğrencinin psikoeğitim programından faydalanamayacağı kanaatine varması durumunda öğrencinin gruptan ayrılması sağlanarak bireysel çalışmaya devam etmesi önerilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, bireysel psikolojik danışma oturumlarında programda yer alan içeriklerden faydalanabilir.
13. Psikoeğitim çalışmasında oturumlar bir bütün şeklinde tasarlanmış olup her bir oturumun bir önceki oturum ile bağlantısı vardır. Bu kapsamda öğrencilere grup oturumlarına devam vurgusunun önemli olduğu ifade edilmelidir. Ek olarak ikiden fazla oturuma katılmayan öğrencilerin grup sürecinde kopukluklar olması sebebiyle okulda sonraki aşamada düzenlenecek grup çalışmasına yönlendirilmesi daha uygun olacaktır. Gruba sonradan dâhil olmak isteyen öğrenci ise gruba alınmamaktadır. Bu öğrenciler için rehber öğretmen/psikolojik danışman, program uygulanacağı yeni bir grup oluşturabilir.
14. Programlarda öğrencilerin oturumlardaki kazanımlarını günlük yaşama aktarabilmeleri için bazı oturumlar arasında gerçekleştirilecek uygulama görevleri yer almaktadır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, bu ödevlerin yerine getirilmesi ve oturumların uygulanması sırasında.
15. Programda her öğrenci için bireysel bir dosya tutulması, etkinlikler sırasında öğrenciler tarafından kullanılan formların öğrencilerin bireysel dosyalarında saklanması ve oturumlar tamamlandığında bu dosyaların öğrencilere teslim edilmesi önerilmektedir.
16. Oturumlar tamamlandıktan sonra grup psikoeğitim sürecinden yeterli düzeyde faydalanmadığı düşünülen öğrenciler bireysel psikolojik danışmaya yönlendirilebilirler.
17. Bireysel yürütülecek çalışmalarda mevcut oturum içeriklerinden faydalanılarak bireysel program planlanabilir.

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ DEĞERLENDİRİLMESİ

“Akran Zorbalığına Maruz Kalan Öğrencilere Yönelik Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psikoeğitim Programı”nın uygulanması sürecinde her oturum sonrası Oturum Değerlendirme Formunun (Ek A) doldurulması gerekmektedir. Programın genel olarak değerlendirilmesi için de tüm oturumların tamamlanmasından sonra, “Arkadaşlık İlişkilerini Geliştirme Programı Genel Değerlendirme Formu”nun (EK B) doldurulması gerekmektedir. Bu form iki kısımdan oluşmaktadır: Birinci kısım, öğrencilerin Likert tipi bir ölçeklendirme ile puanlayabilecekleri sorulardan oluşmaktadır. İkinci kısım ise öğrencilerin programla ilgili görüşlerini ifade etmelerine yönelik hazırlanmış açık uçlu sorulardan oluşmaktadır.

Bununla birlikte programın etkililiğinin değerlendirilmesi amacıyla program sürecinde ve sonrasında izleme ve değerlendirme çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

1. Programın etkililiğini değerlendirmek amacıyla kullanılacak ölçüm araçlarının önceden belirlenmesi önerilir. Programın içeriğinde yer alan konular hakkında (Örn. akran zorbalığı, atılganlık, öfke yönetimi, olumlu sosyal davranışlar) ölçüm araçları seçilebilir.
2. Belirlenen bu ölçüm araçlarının fotokopisi gruptaki öğrenci sayısı kadar hazırlanmalıdır.
3. Öğrencilerin dolduracağı ölçüm araçları müdahale programı başlamadan 1-2 hafta önce (ön-test) ve program bittikten 1-2 hafta sonra (son-test) uygulanmalıdır. Eğer mümkünse aynı ölçüm araçları program tamamlandıktan 4-6 ay sonra (izleme çalışması) öğrencilere tekrar verilmelidir.
4. Öğrencilerden ayrıca oturumları ve etkinlikleri (örn. içerik, süre, anlaşılabilirlik) değerlendirmeleri istenebilir.
5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman her oturum sonunda programın oturumlarını ve etkinliklerini (Örn. içerik, süre, anlaşılabilirlik) değerlendiren bir form doldurmalıdır.

PROGRAMIN YAPISI

TANIŞMA, PROGRAMIN GENEL AMACININ
AÇIKLANMASI, GRUP KURALLARI

I. OTURUM

II. OTURUM

KİŞİSEL HAKLARIM, SORUMLULUKLARIM VE
FARKLILIKLARIMIZ

AKRAN ZORBALIĞINI TANIYORUM

III. OTURUM

IV. OTURUM

DÜŞÜNCELERİM, DUYGULARIM VE
DAVRANIŞLARIM

İNCİNELERİM, BAŞA ÇIKMA
STRATEJİLERİ VE ÖZSAYGI

V. OTURUM

VI. OTURUM

NASIL İLETİŞİM KURUYORUM?
GÜVENLİ DAVRANMAYA DOĞRU

GÜVENLİ DAVRANIYORUM: DUR
DİYEBİLME, MİZAHİ KULLANABİLME VE
HIZLI TEPKİ VEREBİLME

VII. OTURUM

VIII. OTURUM

BAŞ ETME STRATEJİLERİ:
GÖRMEZDEN GELME, KAÇINMA VE
YARDIM İSTEME

PROBLEM ÇÖZME: BAŞ ETME
STRATEJİLERİNİ SEÇİYORUM

IX. OTURUM

X. OTURUM

SONLANDIRMA

1. OTURUM
**TANIŞMA, PROGRAMIN
GENEL AMAÇLARININ
AÇIKLANMASI, GRUP
KURALLARI**

SÜREÇ

Isınma Oyunu: Meyve Salatası

- Süreç ısınma oyunu ile başlatılır. Lider “Şimdi birlikte bir oyun oynayacağız.” der ve öğrencilerin yarısını “elma”, yarısını da “portakal” şeklinde isimlendirir. Yuvarlak düzende bir sandalye eksilterek öğrencilerden birinin ortada kalması sağlanır. Ortadaki kişi gruba “elma” veya “portakal” diye seslenir. Elma denilince elma ismi verilenler, portakal denilince portakal ismi verilenler oturdukları yerden kalkar ve bir başka sandalyeye geçerler. Eğer ortadaki kişi “meyve salatası” derse grupta herkes kalkıp yer değiştirmelidir. Bu sırada ortadaki kişi de kendisine oturacak bir sandalye bulmaya çalışır. Ayakta kalan kişi ile çalışma devam eder.

Tanışma Çalışması

- Grup lideri ısınma çalışmasından sonra öğrencilere yarım sayfa boş A4 kâğıdı dağıtır. Boş kâğıdın üstüne bir elini koyarak çizmeleri ve daha sonra elin ortasına kendi isimlerini yazmaları istenir. Parmaklara, sorulan sorulardan seçtikleri beşinin yanıtlarını yazarak yakalarına takmaları yönergesi verilir.
 - En sevdiğin renk?
 - En sevdiğin yemek?
 - En sevdiğin oyun?
 - En sevdiğin etkinlik?
 - En mutlu hissettiğin yer?
 - En sevdiğin şarkı?
 - En sevdiğin film?
- Daha sonra öğrencilerin ellerine yazdıkları özellikleri arkadaşlarıyla paylaşmaları istenir.

Grup kurallarının belirlenmesi

- Grup kuralları belirlenir. Lider “Sevgili öğrenciler 10 haftalık arkadaşlık ilişkileri geliştirme programında birlikte çalışacağız. Grup olarak birlikte daha iyi bir biçimde çalışabilmek için bazı kurallar belirleyebiliriz. Şimdi hep birlikte grup kurallarını oluşturalım. Grubumuzda hangi kuralları belirlersek daha iyi çalışabiliriz? Bu konuda önerilerinizi almak istiyorum.” açıklamasını yapar. Lider gruptan gelen önerileri tahtaya yazar. Lider aşağıda yer alan kurallardan da yararlanarak eğer gerekirse kurallara eklemeler yapar.
 - Gizlilik kuralına uymak (Burada söylediğimiz ve yaptığımız şeyler özeldir, grup içinde kalır.)
 - Diğer öğrencilere ve onların anlatacaklarına saygı duymak
 - Kavga etmemek
 - Biri konuşurken onu dinlemek, söz kesmemek,

AMAÇ

- Öğrencilerin birbirleri ve grup lideri ile tanışması
- Öğrencilerin grubun genel amacı, işleyişi, grupta uyulması gereken kurallar hakkında bilgi sahibi olması

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Grup lideriyle ve diğer öğrencilerle tanışır.
- Grubun genel amacı ve işleyişi hakkında bilgi sahibi olur.
- Grupta uymaları gereken kurallar hakkında bilgi sahibi olur.

MATERYALLER

A4 kâğıt, kalem, FORM 1A, FORM 1B, FORM 2

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru-cevap, tartışma.

SÜRE: 60 dk.

söyleyeceklerine müdahale etmemek

- Katılım ve süreklilik (Bir oturumun dahi kaçırılmasının bu süreci etkileyebileceği belirtilmelidir.)
- Oturum zamanına uymak
- Ev ödevlerini yerine getirmek
- Sürece aktif katılmak
- “Sevgili öğrenciler bir grup olarak kurallarımızı oluşturduk. Bu kurallara uymanız grubun daha etkili bir şekilde çalışmasına yardımcı olacaktır.” (Grup lideri grup kurallarını bir bilgisayarda yazar ve onun çıktısını alır. Psiko eğitim çalışması süresince öğrencilerin görebileceği bir noktaya asar ve gerekli olduğunu düşündüğü zamanlarda kuralları tekrardan gözden geçirebilir.)

Etkinlik: Gelişiyorum, Güçleniyorum

- Lider öğrencilere FORM 1A'yı dağıtır. Öğrencilere “Bu ayaklar size ait. Bunlardan biri sizin “güçlü ayağınız”, diğeryse “geliştirmek istediğiniz ayağınız”. Güçlü ayağınıza kendinizde hoşlandığınız özellikleri, yapmaktan mutluluk duyduğunuz aktiviteleri, kendinizi mutlu hissettiren özelliklerinizi yazınız veya isterseniz çiziniz. Güçlendirmek istediğiniz ayağınıza ise pek hoşlanmadığınız, sizi endişelendiren, üzen ya da zorlandığınız özelliklerinizi yazınız veya çiziniz.” açıklaması yapılır (**Grup Liderine Not: Lider'in FORM 1B'den yararlanarak öğrencilere birkaç örnek vermesi kolaylaştırıcı olacaktır**). Öğrencilere 10 dakika ayakları üzerinde çalışmaları için izin verilir. Yönlendirmelere gereksinimi olan öğrencilere destek olunur. Öğrenciler çalışmalarını tamamladığında çembere geri dönerler. Grup lideri öğrencilerden kendi ayaklarını gruba anlatmalarını ister.

Bireysel amaçların belirlenmesi

- Lider “Sevgili öğrenciler biliyorsunuz grup çalışmamızın genel amacı arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmek, arkadaşlık ilişkilerindeki zorlayıcı davranışlarla baş etmek. Şimdi sizlerden bu grup oturumları boyunca çalışabileceğiniz kişisel amaçlarınızı belirlemenizi istiyorum. Bu çalışmanın sonunda neleri başarmış olmayı istersiniz?” şeklinde açıklama yapar ve FORM 2'yi öğrencilerin kişisel amaç kısmını doldurmaları için dağıtır.
- Grup liderinin amaçların somut, olumlu, gerçekçi ve ulaşılabilir olmasına dikkat etmesi gerekir. Bu ölçütler doğrultusunda öğrencilere geri bildirim verir.
- Öğrencilerin formları doldurması tamamlandıktan sonra gönüllü öğrencilerden kişisel amaçlarını paylaşması istenir. Grup lideri gerekirse öğrencilerin kişisel amaçlarında yukarıdaki ölçütlere göre düzenleme yapar.
- Grup lideri oturumun özetini yaparak öğrencilerin oturumla ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmesini ister. Paylaşımların tamamlanmasının ardından

öğrencilerin oturumla ilgili formlarını toplayarak dosyalarına yerleştirir.

- **Grup Liderine Not: FORM 2 her oturum sonunda ilgili oturuma dair kazanımlarını yazmaları için öğrencilere verilecek, sonrasında öğrencilerin dosyalarına yerleştirilecektir. Son oturumda bu form öğrencilerin programdan kazanımları konusunda yapılacak çalışmada kullanılacaktır.**

FORM-1 A // GÜÇLENİYORUM, GELİŞİYORUM



Güçlü Ayağım

**Güçlendirmek İstediyim
Ayağım**

FORM-1B // GÜÇLENİYORUM, GELİŞİYORUM ÖRNEK -GRUP LİDERİ FORMU



Güçlü Ayağım



Güçlendirmek İstediyim Ayağım

FORM-2 // KİŞİSEL AMAÇLARIM VE OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

KİŞİSEL AMAÇLARIM VE OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Bu psikoeğitim oturumları sonundabaşarmak istiyorum.

Bireysel amaçlarım doğrultusunda 1. Oturumda.....öğrendim.

Bireysel amaçlarım doğrultusunda 2. Oturumda.....öğrendim.

Bireysel amaçlarım doğrultusunda 3. Oturumda.....öğrendim.

Bireysel amaçlarım doğrultusunda 4. Oturumda.....öğrendim.

Bireysel amaçlarım doğrultusunda 5. Oturumda.....öğrendim.

Bireysel amaçlarım doğrultusunda 6. Oturumda.....öğrendim.

Bireysel amaçlarım doğrultusunda 7. Oturumda.....öğrendim.

Bireysel amaçlarım doğrultusunda 8. Oturumda.....öğrendim.

Bireysel amaçlarım doğrultusunda 9. Oturumda.....öğrendim.

Psikoeğitim program sonunda kişisel amacıma 1 ile 10 arasında ulaştım.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

2. OTURUM

**KİŞİSEL HAKLARIMIZ,
SORUMLULUKLARIMIZ VE
FARKLILIKLARIMIZ**

SÜREÇ

Etkinlik: Farklılıklarımız

- Grup lideri bir önceki haftanın özetini yaptıktan sonra FORM 3'ü dağıtır (Lider bu formu öğrencilere dağıtabileceği gibi, isterse yansıtarak sürece devam edebilir). Grup lideri, öğrencilere "Gördüğünüz gibi burası bir orman. Bu ormanda yer alan ağaçları inceleyiniz. Hangi farklılıklara sahipler?" der. Yanıtlar alındıktan sonra (Muhtemel yanıtlar renkleri, gövdelerinin incelik, kalınlıkları, ağacın boyutları vb. farklıdır şeklinde olabilir), grup lideri bu kez öğrencilere, "Sevgili öğrenciler, peki bu ormanda gördüğünüz ağaçların benzerlikleri neler?" sorusunu yöneltir ve yanıtları alır (Muhtemel yanıtlar hepsinin dalı, gövdesi, yaprağı vs. var). Daha sonra lider "Bu ağaçların yaşamlarına devam etmeleri için nelere ihtiyaçları var?" sorusunu yöneltir ve yanıtları alır (Muhtemel yanıtlar hava, su, toprak, güneş vb. olabilir).
- Lider "Sevgili öğrenciler, tıpkı ağaçlar gibi insanlar da benzer ve farklı özelliklere sahiptirler." açıklamasını yapar ve onlara "Tıpkı ağaçlar gibi, sizce insanların birbirinden farklı olan özellikleri nelerdir?" sorusunu yöneltir. (Yanıtlar alındıktan sonra "Evet insanlar bahsettiğiniz gibi fiziksel olarak ve duygusal olarak birbirinden farklı özellikler gösterebilirler." açıklamasını yapar). Ardından aynı şekilde "İnsanların birbirine benzeyen ortak özellikleri vardır. Sizce bunlar neler olabilir?" sorusu öğrencilere yöneltilir, yanıtlar alındıktan sonra "Evet sizlerin de ifade ettiği gibi insanların boy, kilo, saç-göz rengi, duygularını ifade ediş şekilleri gibi farklı özelliklerinin yanı sıra kolları, bacakları gibi fiziksel ortak özellikleri, sevilme, onaylanma, ait olma, hak ve sorumluluklar gibi ortak ihtiyaçları vardır. Gördüğünüz gibi insanların birçok farklılığı olduğu gibi birçok da benzerliği vardır. Farklılıklarımız bizi diğerlerinden daha güçsüz, zayıf ya da garip yapmaz. Bazen farklılıklarımız güçlü tarafımız da olabilir."

Etkinlik: Kişisel Haklarım

- Lider bir sonraki çalışma olan kişilerarası ilişkilerde bir birey olarak haklarımız konusunu ele almak için şu açıklamayla devam eder: "Sevgili öğrenciler bir birey olarak temel haklarımız bulunmaktadır. Örneğin bir birey olarak diğerleri tarafından saygı görme hakkımız vardır. Size saygılı bir şekilde davranılmadığı zaman kendinize duyduğunuz saygı düşebilir, kendinizi değersiz ve kaygılı hissedebilirsiniz. Bu hakkımız olduğunu bildiğimizde, iletişimde kendimizi güvende hissederek daha etkili iletişim kurabiliriz. Saygı görme kişisel bir hakkımızdır. Bunun gibi güvenli iletişim ortamını oluşturacak başka haklarımız da vardır. Sizce bu haklar neler olabilir?"
- Grup lideri öğrencilerin yanıtlarını alır. Sonra FORM 4'ü (Kişisel haklar) dağıtır. Her bir öğrencinin bir kişisel hakkı sesli olarak okumasını ister. Öğrencilere bu kişisel haklardan hangisini/hangilerini bilmediklerini sorar ve paylaşımları için onlara süre verir.
- Paylaşımlar tamamlandıktan sonra grup lideri FORM

AMAÇ

- Öğrencilerin bireysel farklılıklarını fark etmesi
- Öğrencilerin kişisel haklarını fark etmesi
- Öğrencilerin kişisel sorumluluklarını fark etmesi

KAZANIMLAR

- Bu oturum sonunda öğrenciler;
- Kişisel haklarını fark ederler.
 - Kişisel sorumluluklarını fark ederler.
 - Bireysel farklılıklarını fark ederler.

MATERYALLER

Öğrenci sayısı kadar kalem, yazı tahtası, FORM 3, FORM 4, FORM 5A, FORM 5B, FORM 6, FORM 7

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru-cevap, tartışma

SÜRE: 60 dk.

5A'da yer alan durumları okur ve öğrencilerden bu durumların hangi hakları içerdiğini, bununla nasıl başa çıkabileceklerini FORM 4'ten faydalanarak cevaplamalarını ister. Öğrencilerin yanıtları alınır ve tartışılır. Öğrencilerden haklarının söz konusu olduğu bazı durumları üretmeleri istenir.

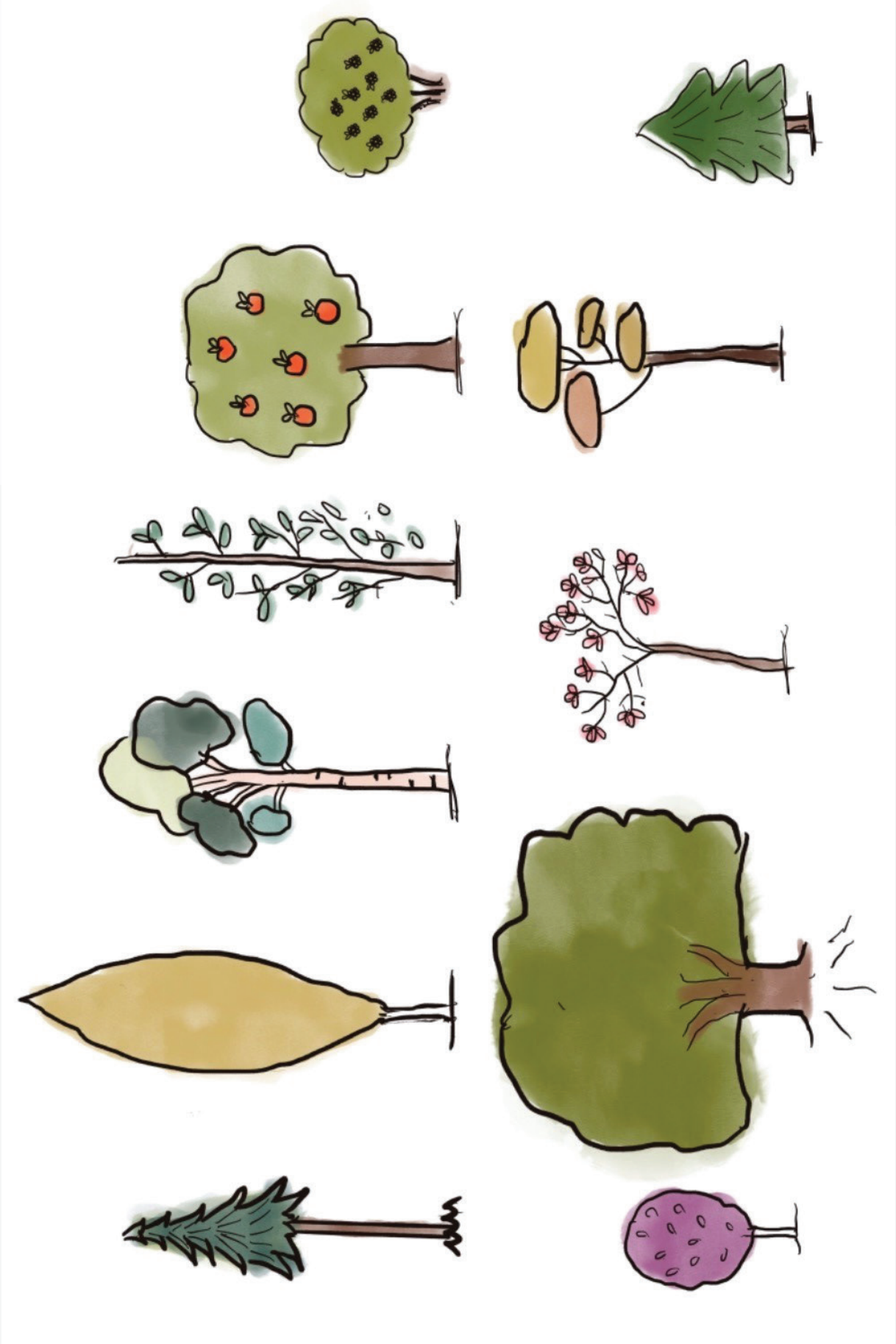
- Paylaşımlar alındıktan sonra lider "Şimdi sizlerden birkaç dakika odaklanmanı ve bunlardan hangisini yaşamınızda daha çok kullanmaya ihtiyacınız olduğunu düşünmenizi istiyorum (Öğrencilere 1-2 dakika zaman verilir.)" açıklamasını yapar ve ardından aşağıdaki soruları yönelterek grup etkileşimini sağlar:
 - Seçmiş olduğunuz hakkı daha fazla kullanılabiliyor olsaydınız hayatınız nasıl olurdu?
 - Seçmiş olduğunuz hak, davranışlarınızı nasıl değiştirdi?
 - Arkadaşlık ilişkilerinizde neler değiştirdi?

Etkinlik: Sorumluluklarım

- Lider, öğrencilerin paylaşımlarını özetledikten sonra "Öncelikle benzer ve farklı yönlerimiz üzerine konuştuk. Ormandaki ağaçlar gibi bizim de insan olarak birçok benzer ve farklı yönlerimiz olduğunu ifade ettik. Sonrasında kişisel haklarımız üzerine konuştuk. Kişisel haklara sahip olmamız aynı zamanda başkalarının da bu haklara sahip olduğu anlamına gelmektedir. Bu durumsa karşımıza yeni bir kavramı çıkarır: Sorumluluklarımız. Başkalarıyla etkileşime girerken sorumluluklarımızın farkında olarak etkileşimde bulunuruz. Şimdi kişisel haklarımız kavramına ve bu hakların beraberinde gelen sorumluluklarımız üzerine çalışalım." açıklamasını yapar.
- Lider FORM 7'de yer alan haklarım kartlarını keser ve bir kutuya koyar. Lider, öğrencilerden her birine en az bir tane kart seçmelerini, bu kartı gruba okumalarını ve okudukları kartı tahtaya veya panoya karşısı boş kalacak şekilde sırayla yapıştırmalarını ister. Lider, bütün haklarım kartları tamamlandıktan sonra kesilen sorumluluklarım kartlarının olduğu kutuyu ortaya koyar. Öğrencilerden sorumluluk kartlarından birini seçmelerini ve uygun haklarım kartının karşısına eşleştirerek yapıştırmalarını ister (**Grup Liderine Not:** FORM 6 Grup Lideri Formundan faydalanabilirsiniz). Eşleştirmeler tamamlandıktan sonra lider "Sevgili öğrenciler sorumluluklar listesini incelediğinizde, hangi sorumluluğunuzu yerine getirme konusunda gelişmeye gereksiniminiz olduğunu düşünmenizi istiyorum. Bu sorumluluğu grupta paylaşabilirsiniz. Sizce bu sorumluluğu yerine getirmenin zor yönü ne olabilir?" diyerek etkileşimi başlatır.
- Paylaşımların tamamlanmasının ardından grup lideri aşağıdaki açıklamayı yapar: "Sevgili öğrenciler bir birey olarak diğer insanlarla pek çok benzer ve farklı yönlerimiz var. Bazılarımızın diğerlerinden bazı yönlerden güçlü olması, bu gücü onları yargılamak ya da kontrol etmek için kullanmasını gerektirmez. Bu durum, başkalarına otoriter davranma hakkınız olduğu anlamına gelmez. İletişimde bireysel haklarımız ve sorumluluklarımız çok önemlidir.

Başkalarıyla etkileşimde haklarımızı korumaya özen göstermemiz ve aynı zamanda sorumluluklarımızın bilincinde olmamız karşındaki bireylerle etkili bir şekilde iletişim kurmamıza yardımcı olacaktır. Bu koşulları sağlamak güvenli iletişimin yapı taşlarıdır. Eğer kendi haklarımızı korumaz ya da sorumluluklarımızın farkında olmadan iletişime geçerse arkadaşlarımız ile ilişkilerimizde problemler ve çatışmalar yaşamamız ya da akran zorbalığı durumunun ortaya çıkması çok olasıdır. Özellikle karşındaki kişinin bir davranışı hak ettiğini düşünürsek başkalarının sınırlarını ihlal ederek akran zorbalığı yapan rolünde olabiliriz. Bir davranışı hak ettiğimizi düşündüğümüzdeyse sınırlarımızın ihlal edilmesine izin vererek akran zorbalığına maruz kalan rolünde olabiliriz. Tüm öğrencilerin güvenli iletişimi oluşturma ile ilgili sorumluluğu olduğunu unutmayınız." diyerek oturum sonlandırılır. Öğrencilerin dosyalarında yer alan "Kişisel Amaçlarım ve Oturum Değerlendirme" formlarına ikinci oturuma ilişkin kazanımlarını yazmaları istenir.

FORM-3 // AĞAÇLAR



FORM-4 // KİŞİSEL HAKLARIM

- ✓ Saygılı davranılma
- ✓ Duygularımı yargılanmadan hissetme
- ✓ Hata/yanlış yapabilme
- ✓ Başkalarının benden beklentilerini istemediğim zaman karşılamama
- ✓ Hakkımı savunma
- ✓ İsteklerimi ve ihtiyaçlarımı ifade etme
- ✓ Kendimi koşulsuz sevme
- ✓ İhtiyaçlarımın önemli olduğunu ifade edebilme
- ✓ Kendimi olduğum gibi kabul etme
- ✓ Kendimi değiştirme
- ✓ Başkaları ile ilişki kurma ve sınır koyma
- ✓ Yargılamadan duygularımı kabul etme
- ✓ Yardım isteme
- ✓ Gizliliğe ve kendi kişisel alanıma sahip olma
- ✓ Önceliklerimi belirleme
- ✓ İstemediğim durumlarda rahatça/çekinmeden hayır diyebilme
- ✓ Hayallerimi, ilgi alanlarımı ve tutkularımı takip etme
- ✓ Güçsüz-zayıf hissetme
- ✓ Herkes tarafından takdir edilen "mükemmel biri" olmama
- ✓ Kendime karşı affedici olma
- ✓ Değişimimi destekleyecek kişiler arama
- ✓ Açık ve dürüst iletişim kurma
- ✓
- ✓
- ✓

FORM-5A // KİŞİSEL HAKLARIM ÇALIŞMA KÂĞIDI

Aşağıda yer alan durumların hangi hakları içerdiğini ve bununla nasıl başa çıkılabileceğini yazınız:

Arkadaşınız görmeyi istemediğiniz bir korku filmine gitme konusunda size ısrarcı davranıyor ve "Eğer gerçek bir arkadaşsan gelirsin!" şeklinde ifade ederek üzerinde duygusal baskı oluşturuyor. Korku filmlerinden hoşlanmıyorsun.

Hangi kişisel hak:.....

Ne yapılabilir?

.....

Öğretmeniniz size anlamadığınız bir ödev veriyor ve yapıp yapamadığınızı da bilmiyor.

Hangi kişisel hak:.....

Ne yapılabilir?

.....

Arkadaşların çevrimiçi oyun oynamanın çok harika bir şey olduğunu düşünüyorlar. Onlara katılacağınızı söylemişsiniz ama şimdi onlarla gitmek sizi rahatsız etmeye başladı.

Hangi kişisel hak:.....

Ne yapılabilir?

.....

Bir arkadaşınız kitabınızı ödünç aldı ve ona zarar vererek kitabı size geri verdi. İncindiniz ve sinirlendiniz.

Hangi kişisel hak:.....

Ne yapılabilir?

.....

Ebeveyniniz bu yaz size harçlık veremeyeceklerini söyledi. Fakat siz onlarla aynı fikirde değilsiniz.

Hangi kişisel hak:.....

Ne yapılabilir?

.....

Grup Lideri Formu

Aşağıda yer alan durumların hangi hakları içerdiğini ve bununla nasıl başa çıkılabileceğini yazınız:

Arkadaşınız görmeyi istemediğiniz bir korku filmine gitme konusunda size ısrarcı davranıyor ve "Eğer gerçek bir arkadaşsan gelirsin!" şeklinde ifade ederek üzerinde duygusal baskı oluşturuyor. Korku filmlerinden hoşlanmıyorsun.

(Hayır deme ve suçluluk hissetmeme hakkına sahipsiniz. Sadece korku filmlerini sevmediğinizi söylemeniz yeterli.)

Öğretmeniniz size anlamadığınız bir ödev veriyor ve yapıp yapamadığınızı da bilmiyor.

(Bilgi isteme hakkına sahipsiniz. Bu durumda, öğretmeninizden konuyu netleştirmesini ve yardım etmesini isteyebilirsiniz. Böylelikle yapabileceğinizin en iyisini yapabilirsiniz.)

Arkadaşların çevrimiçi oyun oynamanın çok harika bir şey olduğunu düşünüyorlar. Onlara katılacağınızı söylemişsiniz ama şimdi onlarla gitmek sizi rahatsız etmeye başladı.

(Fikrinizi değiştirme hakkına sahipsiniz. Onlara bunun sizin için harika bir şey olmadığını söyleyebilirsiniz.)

Bir arkadaşınız kitabınızı ödünç aldı ve ona zarar vererek kitabı size geri verdi. İncindiniz ve sinirlendiniz.

(Duygularınızı yaşama ve ifade etme hakkına sahipsiniz. Arkadaşınıza ne kadar sinirlendiğinizi söyleyebilirsiniz ve bu hatasını telafi etmesini isteyebilirsiniz.)

Ebeveyniniz bu yaz size harçlık veremeyeceklerini söyledi. Fakat siz onlarla aynı fikirde değilsiniz.

(Onlara ne istediğinizi söyleme hakkına sahipsiniz.)

FORM-6 // HAKLARIM VE SORUMLULUKLARIM - GRUP LİDERİ FORMU

| hakkına sahibim. | sorumluluğum var. |
|--|--|
| Saygılı davranılma | Diğerlerine saygılı davranma |
| Duygularımı yargılanmadan hissetme | Yargılamadan, alay etmeden ve suçlamadan başkalarının duygularını kabul etme |
| Hata/yanlış yapabilme | Başkalarının yaptığı yanlışları/hataları yargılamama |
| Başkalarının benden beklentilerini istemediğim zaman karşılamama | Başkalarının benim beklentilerimi karşılamamasını kabul etme |
| Hakkımı savunma | Başkalarının haklarına saygılı olma |
| İsteklerimi ve ihtiyaçlarımı ifade etme | Başkalarının istek ve ihtiyaçları olduğunu kabul etme |
| Kendimi koşulsuz sevme | Başkalarını koşulsuz sevme |
| İhtiyaçlarımın önemli olduğunu ifade edebilme | Başkalarının ihtiyaçlarının önemli olduğunu kabul etme |
| Kendimi olduğum gibi kabul etme | Başkalarını olduğu gibi kabul etme |
| Kendimi değiştirme | Başkalarını değiştirmeyi denememe |
| Başkalarıyla ilişki kurma ve sınır koyma | Başkalarının ilişkilerine saygı gösterme |
| Yargılamadan duygularımı kabul etme | Başkalarına karşı yargılayıcı olmama |
| Hata yapma ve hatta başarısız olma | Başkalarının başarısızlıklarını eleştirmeme |
| Yardım isteme | Yardım etme |
| Gizliliğe ve kendi kişisel alanıma sahip olma | Başkalarının kişisel alanlarına saygılı olma |
| Önceliklerimi belirleme | Başkalarının önceliklerine saygılı olma |
| İstemediğim durumlarda rahatça/çekinmeden hayır diyebilme | Başkalarının "hayır" demesini kabul etme |
| Hayallerimi, ilgi alanlarımı ve tutkularımı takip etme | Başkalarının hayallerini ve ilgilerini destekleme |
| Zorluklar karşısında bazen kendini güçsüz-zayıf hissetme | Başkalarının güçsüzlüklerini- zayıflıklarını kabul etme-saygı duyma |
| Herkes tarafından takdir edilen "mükemmel biri" olmama | Başkalarının mükemmel biri olmamasını kabul etme |
| Kendime karşı affedici olma | Başkalarını affetme |
| Değişimimi destekleyecek kişiler arama | Başkalarının gelişimini destekleme |
| Açık ve dürüst iletişim kurma | Açık ve dürüst iletişim kurma |

FORM-7 // HAKLARIM VE SORUMLULUKLARIM KARTLARI

KİŞİSEL HAKLARIM

SAYGILI DAVRANILMA

**DUYGULARIMI
YARGILANMADAN HİSSETME**

HATA-YANLIŞ YAPABİLME

**BAŞKALARININ BENDEN
BEKLENTİLERİNİ
İSTEMEDİĞİM ZAMAN
KARŞILAMAMA**

SORUMLULUKLARIM

**DİĞERLERİNE SAYGILI
DAVRANMA**

**YARGILAMADAN ALAY
ETMEDEN VE SUÇLAMADAN
BAŞKALARININ DUYGULARINI
KABUL ETME**

**BAŞKALARININ YAPTIĞI
YANLIŞLARI YARGILAMAMA**

**BAŞKALARININ BENİM
BEKLENTİLERİMİ
KARŞILAMAMASINI
KABUL ETME**

FORM-7 // HAKLARIM VE SORUMLULUKLARIM KARTLARI

KİŞİSEL HAKLARIM

HAKKIMI SAVUNMA

**İSTEKLERİMİ VE
İHTİYAÇLARIMI İFADE ETME**

KENDİMİ KOŞULSUZ SEVME

**İHTİYAÇLARIMIN ÖNEMLİ
OLUĞUNU İFADE EDEBİLME**

SORUMLULUKLARIM

**BAŞKALARININ HAKLARINA
SAYGILI OLMA**

**BAŞKALARININ İSTEK VE
İHTİYAÇLARI OLDUĞUNU
KABUL ETME**

**BAŞKALARINI KOŞULSUZ
SEVME**

**BAŞKALARININ
İHTİYAÇLARININ ÖNEMLİ
OLDUĞUNU KABUL ETME**

FORM-7 // HAKLARIM VE SORUMLULUKLARIM KARTLARI

KİŞİSEL HAKLARIM

**KENDİMİ OLDUĞUM GİBİ
KABUL ETME**

KENDİMİ DEĞİŞTİRME

**BAŞKALARI İLE İLİŞKİ KURMA
VE SINIR KOYMA**

**YARGILAMADAN
DUYGULARIMI KABUL ETME**

SORUMLULUKLARIM

**BAŞKALARINI OLDUĞU GİBİ
KABULETME**

**BAŞKALARINI DEĞİŞTİRMEYİ
DENEMEME**

**BAŞKALARININ İLİŞKİLERİNE
SAYGI GÖSTERME**

**BAŞKALARINA KARŞI
YARGILAYICI OLMAMA**

FORM-7 // HAKLARIM VE SORUMLULUKLARIM KARTLARI

KİŞİSEL HAKLARIM

HATA YAPMA VE HATTA
BAŞARISIZ OLMA

YARDIM İSTEME

GİZLİLİĞE VE KENDİ KİŞİSEL
ALANIMA SAHİP OLMA

ÖNCELİKLERİMİ BELİRLEME

SORUMLULUKLARIM

BAŞKALARININ
BAŞARISIZLIKLARINI
ELEŞTİRME

YARDIM ETME

BAŞKALARININ KİŞİSEL
ALANLARINA SAYGILI OLMA

BAŞKALARININ
ÖNCELİKLERİNE SAYGILI
OLMA

FORM-7 // HAKLARIM VE SORUMLULUKLARIM KARTLARI

KİŞİSEL HAKLARIM

İSTEMEDİĞİM DURUMLARDA
RAHATÇA ÇEKİNMEDEN
HAYIR DİYEBİLME

ZORLUKLAR KARŞISINDA
BAZEN KENDİNİ GÜÇSÜZ VE
ZAYIF HİSSETME

HERKES TARAFINDAN TAKDİR
EDİLEN MÜKEMMEL BİRİ
OLMAMA

KENDİME KARŞI AFFEDİCİ
OLMA

SORUMLULUKLARIM

BAŞKALARININ HAYALLERİNİ
VE İLGİLERİNİ DESTEKLEME

BAŞKALARININ
GÜÇLÜKLERİNİ
ZAYIFLIKLARINI KABUL ETME
ONLARA SAYGI DUYMA

BAŞKALARININ MÜKEMMEL
BİRİ OLMAMASINI KABUL
ETME

BAŞKALARINI AFFETME

FORM-7 // HAKLARIM VE SORUMLULUKLARIM KARTLARI

KİŞİSEL HAKLARIM

DEĞİŞİMİ DESTEKLEYECEK
KİŞİLER ARAMA

AÇIK VE DÜRÜST İLETİŞİM
KURMA

SORUMLULUKLARIM

BAŞKALARININ GELİŞİMİNİ
DESTEKLEME

AÇIK VE DÜRÜST İLETİŞİM
KURMA

3. OTURUM
**AKRAN ZORBALIĞINI
TANIYORUM**

SÜREÇ

Etkinlik: Seni Tanıyorum

- Lider bir önceki oturumu özetledikten sonra öğrencilere "Bu hafta sizlerle okulda, evde, mahallede, sınıfta vb. yerlerde yaşadığımız bazı olayların ne anlama geldiğini değerlendirmek amacıyla oturumumuza bir çalışma ile başlayacağız." diyerek çalışmayı başlatır. Daire şeklinde oturan katılımcılara Lider, içinde akran zorbalığının da yer aldığı FORM 8'i okumaya başlar. Öğrenciler liderin okuduğu özelliği daha önce yaşamışlarsa ayağa kalkmalarını ve gerçekleştirmelerini ister. Örneğin lider "Kardeşi olan herkes ayağa kalksın ve parmaklarını şıklatsın." der. Kategoriyeye uyan öğrenciler ayağa kalkar ve parmaklarını şıklatırlar. Daha sonra otururlar. Bir başka duruma geçilir. Bu şekilde tüm durumlar okunduktan sonra, öğrenciler yerlerine oturur ve birbirlerinin ortak ve farklı yanlarının neler olduğu, etkinlik sırasında ne düşündükleri ve hissettikleri ile ilgili paylaşımında bulunma amacıyla şu sorular sorulur:
 - Gruptaki diğer öğrenciler ile ortak yanlarınız nelerdi?
 - Okuduğum formda sizi mutlu eden durumlar var mıydı? Hangisi ve nedeni neydi?
 - Okuduğum formda sizi rahatsız eden durumlar var mıydı? Hangisi ve nedeni neydi?
 - Okuduğum formda sizi rahatsız eden ve sürekli tekrarlayan durumlar var mıydı? Hangisi/hangileriydi?
 - Sizi rahatsız eden durumların bir kez olması ile sürekli olması arasında sizce bir fark var mı?

Akran Zorbalığı

- Lider, "Biraz önceki çalışmamızda bizi rahatsız edici, yaralayıcı, zorlayıcı kişisel haklarımızı çiğneyen davranışlardan söz ettik. Bunlardan bazıları da akran zorbalığı olarak isimlendirilebilecek durumları. Şimdi de akran zorbalığına biraz daha yakından bakalım." şeklinde açıklama yapar. Lider öğrencilere akran zorbalığının tanımı, türleri ve rolleri konusunda hazırlanan FORM 9'u dağıtır ve öğrencilerden incelemelerini ister.
- Lider "Akran zorbalığı bir ya da birkaç öğrencinin bilerek ve isteyerek kendinden güçsüz bir başka öğrenciye sürekli olarak zarar vermesi, onu rahatsız etmesi ya da onu incitmesidir. Zorbalık fiziksel (vurma, çelme takma, tekmeleme vb.), sözel (ad takma, küçük düşürme, tehdit etme, dalga geçme vb.), ilişkisel (dışlama, söylenti yayma vb.) ve siber (Sms, e-posta, sosyal medya hesapları üzerinden zarar verme) zorbalık olmak üzere dört şekilde yapılabilir. Bir davranışın zorbalık olarak tanımlanması için üç temel özelliğe sahip olması gerekir:
 - Zorbalığı yapan öğrenci ya da öğrenciler ile zorbalığa maruz kalan öğrenci ve öğrenciler arasında güç dengesizliği olmalı,
 - Tekrarlanan bir davranış olmalı,
 - Bilerek ve isteyerek yani kasıtlı olarak zarar vermek için yapılmalı." şeklinde bilgi verir.
- "Yapılan davranış bu özellikleri barındırmıyorsa

AMAÇ

- Öğrencilerin akran zorbalığı kavramını, türlerini ve akran zorbalığı rollerini tanıması

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Akran zorbalığı kavramını tanımlayabilirler.
- Akran zorbalığını çatışma ya da saldırgan davranıştan ayırabilirler.
- Akran zorbalığının türlerini bilirler.
- Akran zorbalığı yapan, akran zorbalığına maruz kalan ve izleyicilerin kimler olduğunu açıklayabilirler.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, FORM 8, FORM 9, FORM 10, FORM 11

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru cevap, tartışma, bilgi verme

SÜRE: 60 dk.

zorbalık olarak kabul edilmez. Örneğin bir arkadaşınızı o teneffüs beraberce oynadığınız oyuna almadınız. Bu yaptığınız davranış elbette ki istedik bir davranış değildir. Fakat bu davranışınızı biz zorbalık olarak adlandıramayız. Çünkü bu davranışı sadece bir seferliğine yaptınız yani tekrarlanan bir davranış değildir. Ama bu arkadaşınızı hiçbir oyununuza almıyorsanız ve sürekli olarak bu arkadaşınızı dışlıyorsanız bu, akran zorbalığı olarak adlandırılır.” açıklaması yapılır.

- Lider “Şimdi bir senaryo üzerinden öğrendiklerimizi gözden geçirelim.” açıklamasını yapar ve aşağıdaki senaryoyu öğrencilere okur.

Yedinci sınıf öğrencisi olan Fatih fiziksel olarak arkadaşlarına göre daha gelişmiş ve güçlü yapıdadır.

Fatih’in okulda birkaç yakın arkadaşı vardır ve genellikle okulda onlarla vakit geçirmekte, diğer çocuklarla pek iletişim kurmamaktadır. Okul başladığından beri o ve arkadaşları beşinci sınıf öğrencisi olan Çağlar’la uğraşmaktadırlar. Örneğin birgün Çağlar kantinde sıra beklerken Fatih ve iki arkadaşı Çağlar’ı iterek ‘Sıra bizim, sen arkada bekleyeceksin!’ derler. Çağlar ‘Ama sıra bendeydi!’ diyerek kendini savunur. Ancak Çağlar onun üzerine yürüyerek, sert bir ses tonuyla “Bir şey mi dedin ufaklık?” deyince Çağlar hiçbir şey söylemeden sıranın arkasına geçer. Sıradaki diğer öğrencilerden itiraz edenlere de Fatih sert bir bakış atarak istediği sıraya geçerek kantinden istediği yiyeceği alır. Fatih ve arkadaşları yalnızca kantinde değil birçok kez okul bahçesinde ya da koridorda Çağlar’la ya saç rengi ve gözlükleriyle alay eder ya da onun yanından geçerken omuz atar, ayağına basarlar. Bu davranışlara şahit olan birçok öğrenci Fatih ve arkadaşlarından korktuğu için tepki vermezler.

- “Bu bir akran zorbalığı hikâyesi. Peki; bu duruma neden zorbalık diyoruz?”, “Burada hangi zorbalık davranışlarını görüyorsunuz? Bu davranışlar hangi zorbalık türündedir? Kim hangi rolde?” soruları öğrencilere yöneltilerek çalışma pekiştirilir.
- “Siz hiç akran zorbalık durumuyla karşılaştınız mı? Hangi zorbalık türündeydi? Siz hangi roldeydiniz?” gibi sorular yöneltilerek gönüllü öğrencilerin paylaşması istenir.

Etkinlik: Başkalarının Ayakkabısını Giymek

- Öğrencilere, “Bu çalışmada zorbalık yapan, zorbalığa maruz kalan ve izleyici rollerini deneyimlemeye çalışacağız. Zorbalık yapan, zorbalığa maruz kalan ve izleyici olmanın nasıl bir şey olduğunu hayal edeceğiz. Sizlere bazı zorbalık durumları okuyacağım. Ben ilk durumu okuduktan sonra, bazılarınız ‘Zorbalık Yapan’ yazan ayak izlerinde duracaksınız. Bu gruptaki her öğrencinin, zorbalık yapan kişinin yaşayabileceği bir duyguyu söylemesi ve ardından, zorbalığın nasıl durdurulacağına dair bir öneri vermesi gerekecektir. Başka bir öğrenci grubu, bu sırada ‘Zorbalığa Maruz Kalan’ olarak işaretlenmiş ayak izlerinde duracaktır. Bu gruptaki her öğrencinin, zorbalığa maruz kalan kişinin yaşayabileceği bir duyguyu belirtmesi ve zorbalığa maruz kalmayı nasıl durduracağına dair

bir öneri vermesi gerekir. Son olarak, geri kalanınız ‘İzleyici’nin ayak izlerinde duracaksınız ve her bir kişinin bir duyguyu ve alınabilecek eylemi belirtmesi gerekiyor. Her biriniz ayak izinin üç setinde de durma şansına sahip olacaksınız.” açıklaması yapılır.

- Öğrenciler FORM 11’de bulunan görsellerden faydalanılarak üç gruba ayrılır: “Zorbalık yapan” ayak izinde duracak olanlar; “zorbalığa maruz kalan” ayak izinde duracak olanlar ve “izleyici” ayak izinde duracak olanlar. FORM 10’da yer alan senaryolardan birincisi okunur:
- “Bir grup öğrenci, arkadaşlarının doğum günü için bir organizasyon hazırlar. Sınıftaki birçok kişi etkinliğe davet edilirken, Aysel davet edilmemiştir. Davet edilen öğrenciler kendi aralarında etkinliğe ilişkin konuşmalar yaparken Aysel sınıfa girince susup konuyu değiştirmektedirler. Aysel durumu sorduğunda ‘Kıyafetlerini beğenmiyoruz, hem seni de istemiyoruz. Kusura bakma!’ diyerek Aysel’in yanından uzaklaşırlar.”
- Üç gruptaki her öğrencinin sırasıyla, rollerindeki kişinin hissedebileceği bir duyguyu ifade etmesi ve çözüm için öneri vermesi istenir. Duygu ve öneriler lider tarafından tahtaya yazılır.
- Öğrencilerin yeni bir ayak izine geçmesi sağlanır (Örneğin, ‘zorbalık yapan’ grubundakiler ‘zorbalığa maruz kalan’ grubuna, ‘zorbalığa maruz kalan’ grubundakiler ‘izleyici’ grubuna ve izleyici grubundakiler ‘zorbalık yapan’ grubuna geçmelidir). Aşağıdaki senaryo okunur:
- “Okulun ilk günü iyi bir izlenim bırakmayı umarak yeni bir kıyafet giyiyorsunuz. Bazı çocuklar size bakıyor ve gülmeye başlıyorlar. ‘Vay canına, kıyafete bak! Bunu giyeceğime evden çıkmazdım daha iyi! Günün geri kalanında seni her gördüklerinde kıyafetlerini işaret edip gülüyorlar.”
- Yine, üç grubun her birindeki öğrenciler, rollerindeki kişinin kendini nasıl hissedebileceğini ifade etmeye ve çözüm için öneri vermeye teşvik edilir. Duygu ve öneriler lider tarafından tahtaya yazılır.
- Öğrencilerin son ayak izlerine geçmesi sağlanır (Örneğin, ‘zorbalık yapan’ grubundakiler ‘zorbalığa maruz kalan’ grubuna, ‘zorbalığa maruz kalan’ grubundakiler ‘izleyici’ grubuna ve izleyici grubundakiler ‘zorbalık yapan’ grubuna geçmeli). Aşağıdaki senaryo okunur:
- “Murat futbol oynamayı çok seven bir öğrencidir. Beden eğitimi derslerinde futbol oynadığı zaman sınıf arkadaşları ile oyun oynamak istemekte ancak her defasında arkadaşları tarafından hiçbir takıma alınmamaktadır. Arkadaşlarına takıma girmek istediğini söylediğindeyse ‘Sen güzel oynayamıyorsun, bunu anla artık!’ şeklinde cevap almıştır.”
- Son olarak, üç grubun her birindeki öğrencilerden, rollerindeki kişinin hissedebileceği bir duyguyu ifade etmesi ve akran zorbalığını ortadan kaldırmaya yönelik öneri vermesi istenir. Duygu ve öneriler lider tarafından tahtaya yazılır.

Oturumun Sonlandırılması

- Lider, öğrencilerden dosyalarında yer alan “Kişisel Amaçlarım ve Oturum Değerlendirme” formlarına üçüncü oturuma ilişkin kazanımlarını yazmalarını ister ve oturumu özetleyerek süreci sonlandırır.

- İlk defa bu tür bir çalışmaya katılanlar-Ellerinizi iki kere çırpın.
- Bir müzik enstrümanı çalanlar-Çömelin.
- Daha önce diğer öğrenciler tarafından alay edilenler-Ayaklarınızı yere vurun.
 - Peki sürekli alay edilenler-İki elinizi kaldırın.
- Çok iyi futbol oynayanlar-Ayağa kalkıp etrafınızda dönün.
- Daha önce sınıf arkadaşları tarafından yalnız bırakıldığını hissedenler-Ayağa kalkıp zıplayın.
 - Peki bunu sürekli hissedenler-Elinizi bir kere çırpın.
- Derslerinde başarılı olanlar-Kollarınızı kavuşturun.
- Çevrimiçi (online) ya da mobil oyun vb. oyunlar oynayanlar-Bir adım atın.
 - Bu platformlardan engellenen veya dışlananlar-Zıplayın.
- Daha önce diğer öğrenciler tarafından tehdit edilenler-Elinizi belinize koyun.
 - Peki bunu sürekli yaşayanlar-Ayaklarınızı yere vurun.
- Daha önce teşekkür, takdir ve onur belgesi alanlar-Parmağınızı şıklatın.
- Daha önce diğer öğrenciler tarafından koluna ya da omzuna kötü niyetle vurulanlar-Zıplayın.
 - Peki bunu sürekli yaşayanlar-Elinizi çırpın.
- Sosyal medya hesabı olanlar-Bir elinizi kaldırın.
 - Bu hesapları engellenen veya dışlananlar-Parmak şıklatın.
- Daha önce diğer öğrenciler tarafından hiç hoşlanmadığı bir isimle çağrılanlar-Elinizi iki kere çırpın.
 - Peki bunu sürekli yaşayanlar-Burnunuza dokunun.
- Daha önce diğer öğrenciler tarafından hakkında hoş olmayan şeyler konuşulanlar-Ayağınızı yere vurun.
 - Peki bunu sürekli yaşayanlar-Bir adım atın.
- Daha önce diğer öğrenciler tarafından oynanan oyunlara alınmayanlar-Koşar gibi yapın.
 - Peki bunu sürekli yaşayanlar-El sallayın.
- Daha önceden sokak hayvanı besleyen-Çömelin.

FORM-9 // AKRAN ZORBALIĞI



Akran Zorbaliğı nedir?

Akran zorbaliğı bir ya da birkaç öğrencinin bilerek ve isteyerek kendinden güçsüz bir başka öğrenciye sürekli olarak zarar vermesi, rahatsız etmesi ya da onu incitmesidir.

Akran Zorbaliğının Üç Temel Özelliğı:

1. Zorbaliğı yapan öğrenci ya da öğrenciler ile zorbaliğı maruz kalan öğrenci arasında **güç dengesizliğı olması**
2. **Sürekli** olarak tekrarlanan bir davranış olması
3. **Bilerek ve isteyerek** yani **kasıtlı olarak** zarar vermek için yapılması

Akran Zorbaliğının Türleri

Fiziksel Zorbalık: Fiziksel güç içeren davranışları kapsayan akran zorbaliğı türüdür. Vurma, çelme takma, iteleme, tekmeleme ya da çocuğun eşyalarını çalma veya onlara zarar verme.

Sözel Zorbalık: Sözel ifadeler içeren akran zorbaliğı türüdür. Ad takma, küçük düşürme, tehdit etme, dalga geçme, hakaret etme, kendini kötü hissetmesine sebep olma, mağdura ya da ailesine hakaret etme, küçük düşürücü, incitici, hakaret edici sözler söyleme vb.

İlişkisel Zorbalık: Sosyal ilişkilere zarar vermeyi hedefleyen davranışlardır. Dışlama, birini kasıtlı olarak grup dışında tutup yalnızlığa itme, aleyhinde yalan-yanlış söylentiler çıkarma ve yayma, oyun veya diğer etkinliklere almama, mağdur hakkında çeşitli yerlere çirkin sözler yazma.

Siber Zorbalık: Bilgisayar, telefon gibi dijital teknolojiler kullanılarak yapılan akran zorbaliğı türüdür. Sms, E-posta, sohbet odaları yolu ile veya sosyal medya hesapları üzerinden zarar verici yazılar ve çevrimiçi (online) resimler yayınlama.

Akran Zorbaliğında Roller

Akran Zorbaliğı yapanlar: Zorbaliğı başlatan ve zorbalıkta aktif olarak yer alan öğrencilerdir. İstemli olarak belirli bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişiyi rahatsız edecek çevre tarafından kabul görmeyen olumsuz davranışlarda bulunan öğrencilerdir.

Akran Zorbaliğına maruz kalanlar: Zorbalık davranışlarına birebir maruz kalan öğrencilerdir. Düzenli olarak ve bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişinin kendisini rahatsız eden olumsuz davranışlarına maruz kalan öğrencilerdir.

Hem zorba davranışta bulunan hem de zorbaliğı maruz kalanlar: Zaman zaman zorbalık yapan, zaman zaman da başkalarının zorbaliğına maruz kalan gruplardır.

İzleyici(ler): Zorbaliğı doğrudan karışmayan ama bazen dışarıdan etki eden öğrencilerdir. Bu rolde yer alan öğrenciler bazen

- Zorbaliğı destekleyen
- Bir gün kendisinin de zorbaliğı maruz kalabileceğini düşünen ve bundan dolayı zorbaliğı maruz kalanı korumaya yönelik herhangi bir müdahalede bulunmayan
- Zorbaliğı maruz kalan öğrenciyi koruyan çünkü kendisinin zorbalık davranışına maruz kalmayacağından emin olan
- Zorbaliğı maruz kalan öğrenciye destek olan (zorbalık davranışına maruz kalanın yanında yer alıp onu sakinleştirerek veya araya girerek koruyan) kişilerdir.

Zorbalık Herkese Zarar Verir

Zorbalık sadece zorbaliğı uğrayan kişiye değil, aynı zamanda bunu izleyenlere ve hatta zorbaliğı yapanlara fiziksel, duygusal veya sosyal yönlerden zarar verir.



Senaryo 1

Bir grup öğrenci arkadaşlarının doğum günü için bir organizasyon hazırlarlar. Sınıftaki birçok kişi etkinliğe davet edilirken Aysel davet edilmemiştir. Davet edilen öğrenciler kendi aralarında etkinliğe ilişkin konuşmalar yaparken Aysel sınıfa girince susup konuyu değiştirmektedirler. Aysel durumu sorduğunda 'Kıyafetlerini ve kokunu beğenmiyoruz, kusura bakma!' diyerek Aysel'in yanından uzaklaşırlar.

Senaryo 2

Okulun ilk günü iyi bir izlenim bırakmayı umarak yeni bir kıyafet giyiyorsunuz. Bazı çocuklar size bakıyor ve gülmeye başlıyorlar. 'Vay canına, kıyafete bak! Bunu giyeceğime evden çıkmazdım daha iyi! Günün geri kalanında seni her gördüklerinde kıyafetlerini işaret edip gülüyorlar.

Senaryo 3

Murat futbol oynamayı çok seven bir öğrencidir. Beden eğitimi derslerinde futbol oynandığı zaman sınıf arkadaşları ile oyun oynamak istemekte ancak her defasında arkadaşları tarafından hiçbir takıma alınmamaktadır. Arkadaşlarına takıma girmek istediğini söylediğindeyse 'Sen güzel oynayamıyorsun, bunu anla artık!' şeklinde cevap almıştır.



ZORBALIK YAPAN



ZORBALIĞA MARUZ KALAN



İZLEYİCİ

4. OTURUM
**DÜŞÜNCELERİM,
DUYGULARIM VE
DAVRANIŞLARIM**

SÜREÇ

- Lider bir önceki haftanın özetini yaparak oturuma başlar.
 - Lider "Sevgili öğrenciler bu hafta düşünce-duygu-davranış ilişkisi üzerine konuşacağız. Bu şekilde akran zorbalığı olmadan güvenli ilişkileri nasıl oluşturabileceğimiz üzerine yeni bir bakış açısı elde etmeye çalışacağız." açıklamasını yapar. "Şimdi bu zincirin ortasında yer alan duygu kelimesinden başlamak istiyorum. Sizce duygu ne demektir?" sorusunu yöneltir. Öğrencilerden aldığı yanıtlardan sonra her öğrenciden bir duygu ismi söylemelerini ister (Uygulama yapılan yerde tahta varsa tahtaya yazılabilir).
 - Lider, üyelere "Hepimiz günlük yaşamımızda çeşitli olaylar yaşarız. Yaşadığımız bu olaylar karşısında bazı duygular hissederiz. Örneğin bir arkadaşımızdan bir hediye alırsak mutlu olurken bir arkadaşımız ile kavga edersek kendimizi üzgün ya da kızgın hissedebiliriz. Şimdi bu duygularımızı daha iyi anlayabilmek için bir çalışma yapacağız." dedikten sonra FORM 12 ve FORM 13 üyelere dağıtılır. Üyelerden son birkaç hafta içinde yaşadıkları arkadaşlık ilişkileriyle ilgili iki olayı düşünmelerini, bu olaylar sonucunda formda yer alan duygulardan da faydalanarak hangi duygu/duyguları yaşadıklarını ve bu yaşadıkları duygular sonucunda ne tepki verdiklerini yazmaları istenir. Üyeler formu doldurduktan sonra gönüllü bir öğrenciden başlanarak şu sorular sorulur ve etkileşim başlatılır:
 - ✓ Yaşadığın olay neydi?
 - ✓ Bu olay sonucunda ne hissettin?
 - ✓ Bu duygunun sonucunda nasıl davrandın? Ne yaptın?
 - Öğrencilerden geribildirim alındıktan sonra lider "Gördüğünüz gibi farklı olaylar karşısında farklı duygular hissedebiliyoruz. Bütün bu duygular bize aittir. Bunları doğru-yanlış ya da iyi-kötü duygular olarak sınıflandırmak doğru değildir. Duyguları deneyimleriz ve sonrasında onları ifade etmeyi ya da etmemeyi tercih edebiliriz. Burada asıl önemli olan nokta duygularımızı ifade etmeyi tercih ettiğimizde hangi davranışlarda bulunduğumuzdur. Duygularımız sonucunda gösterdiğimiz davranışlar arkadaşlık ilişkilerimize veya arkadaşlarımıza zarar verici ya da güçlendirici olabilir. Benzer şekilde duygularımızı ifade etmemeyi tercih ettiğimizde bize olan etkilerini fark etmemiz önemlidir. Benzer şekilde ifade edilmeyen duyguların kendimize etkilerini gözlemlemek ve aynı zamanda arkadaşlık ilişkilerindeki davranışlarımıza yansımalarını fark etmek de önemlidir." diyerek bir sonraki etkinliğe geçer.
- ### Düşünce-Duygu-Davranış
- Grup lideri "Birey olarak davranışlarımızın ortaya çıkmasında duygularımızın etkili olduğunu söyleyebiliriz. Bununla beraber düşünceler ve duygular arasında da bir ilişki vardır. Düşünce şeklimizin duygularımızı etkilediği ve düşüncelerimizin

AMAÇ

1. Öğrencilerin duyguları tanınması
2. Öğrencilerin akran zorbalığıyla ilgili akılcı olmayan düşünceleri fark etmesi

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Düşüncelerinin duygularla olan ilişkisini fark ederler.
- Duyguların davranışlar ile ilişkisini fark ederler.
- Düşüncelerinde yapılacak değişikliklerin duygularına ve davranışlarına etkilerini fark ederler.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, FORM 12, FORM 13, FORM 14, FORM 15, FORM 16

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru cevap, tartışma, bilgi verme

SÜRE: 60 dk.

sonucunda oluşan bu duygular ile hareket ettiğimizi söyleyebiliriz. Şimdi sizlerle düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız arasındaki ilişkiyi anlayabilmek için bir çalışma yapacağız.” şeklinde açıklama yapar. FORM 14 öğrencilere dağıtılır ve öğrencilerden bu formu incelemeleri istenir. Öğrencilerin karikatürde yer alan olaylarla ilgili çıkarımları alınır.

- Daha sonra lider şu açıklamayı yapar: “Karikatürde de gördüğünüz gibi bir olay yaşadığımızda ya da bir durum ile karşılaştığımızda hepimiz farklı tepkiler veririz. Örneğin bir arkadaşımız telefonumuzu açmadığında bazılarımız ona kızıp küserken bazılarımızsa onu merak edip daha sonra onunla konuşmaya devam etmeyi tercih edebilir. Bununla beraber bu tepkiler birdenbire ortaya çıkmaz. Davranışlarımızın ortaya çıkışında belirli bir sıra olduğunu söylemek mümkündür. Bir olaydan sonra o olaya ilişkin önce düşüncelerimizin oluştuğunu, sonraysa duygularımızın ortaya çıktığını; duygularımızdan sonra ise davranışlarımızın meydana geldiğini (yani bir tepki gösterdiğimizi) söyleyebiliriz.”

Etkinlik: Gerçekçi ve Gerçekçi Olmayan Düşüncelerim

- Grup lideri öğrencilere FORM 15'i dağıtır ve öğrencilerden incelemelerini ister. Öğrencilerin formla ilgili geribildirimleri alınır. Ardından öğrencilerin Form 13'ü tekrar çıkarmaları ve yaşadıkları olay(lar)da ne düşünebileceklerini bulmaları istenir (1-2 dakika süre verilir). Öğrencilerin düşünceleri bulmalarından sonra bu düşünceleri boş sütuna yazmaları ve grupta paylaşmaları istenir. Paylaşımlar sırasında aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir (Öğrencilerin soruları cevaplamakta zorlandığı durumlarda grup arkadaşlarına sorular yöneltilerek onlardan cevaplar alınabilir):
 - ✓ Yaşadığın bu olayda hangi hakkını koruyamadığını ya da sorumluluğunu yerine getiremediğini düşünüyorsun?
 - ✓ Bu düşünceyi sence gerçekçi/tarafsız bir düşünce mi yoksa mantıksız bir düşünce mi?
 - ✓ Seçtiğin düşünceyi, deneyimlediğin duygu ile ilişkisi nasıldır?
 - ✓ Listedenden farklı bir düşünceyi seçsen kendini nasıl hissedersin? Davranışların nasıl olurdu?
 - ✓ Hakların ya da sorumlulukların bağlamında düşündüğümüzde, hangi gerçekçi/tarafsız düşünceleri daha fazla güçlendirmeye ihtiyacın vardır? Bu düşünceye alternatif gerçekçi/tarafsız düşünceler neler olabilir?
- Öğrenci paylaşımlarının tamamlanmasının ardından öğrencilerin güçlendirmeye ihtiyaç duyduğu düşünceleri pekiştirmek amacıyla onlardan ayağa kalkmaları ve bir adım öne çıkmaları istenerek grup halkası küçültülür. Her öğrencinin kendi gerçekçi/tarafsız düşüncesini/düşüncelerini sesli bir şekilde ifade etmesi istenir. Uygulama önce düşünceyi yavaş bir şekilde ifade edilmesi şeklinde başlatılır. Ardından gittikçe hızlanması sağlanır. Uygulama sırasında ilk başlayan öğrenciyi geldiği zaman küçük bir duraksama sağlanır ve uygulamaya

sıradan devam edilir. Öğrencilerin kendi gerçekçi/tarafsız düşüncelerini rahat bir şekilde ifade edene kadar (Örneğin 5 tur uygulamaya devam edebilir) uygulamaya devam edilir. Sonrasında grup lideri aşağıdaki soruları öğrencilere yöneltilir.

- ✓ Uygulama sırasında gerçekçi/tarafsız düşüncelerinizi duymak nasıldı? Neler hissettiniz?
 - ✓ Diğer arkadaşlarınızın gerçekçi/tarafsız düşüncelerini duyduğunuzda neler düşündünüz ve hissettiniz?
 - ✓ Günlük yaşamda karşılaştığınız durumlarda arkadaşlık ilişkilerinizi geliştirmek için bu düşünceleri kullanabilir misiniz? Kullanabilmeniz için neye ihtiyacınız var?
- Etkinlik tamamlandığında lider, öğrencilere “Gördüğünüz gibi düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız aslında bir zincir gibi birbirleri ile bağlantılı ve birbirlerini etkiliyor. Bu nedenle davranışlarımızda bir değişiklik yapmak istediğimizde öncelikle düşüncelerimizde bir değişiklik yapmamız gerektiği söylenebilir. Şimdi sizlerle bununla ilgili bir çalışma yapacağız.” diyerek bir sonraki çalışmaya geçer.
 - Öğrencilere FORM 16 dağıtılır. Daha sonra FORM 16'daki Senaryo 1 okunur.

Senaryo 1:

Zeynep sınıfta notları iyi, görevlerini zamanında yapan bir öğrencidir. Pelin grup arkadaşlarına Zeynep ile konuşmamalarını; onun tuhaf biri olduğunu söyler. Zeynep, Pelin ve arkadaşlarının kendini gördüklerinde ya gülüp geçtiklerini ya da hakkında konuştuklarını fark eder.

- Üyeler şu sorular yöneltilir: (**Grup Liderine Not:** Grup üyelerinden gönüllü olanlarla başlanarak cevaplar alınır. Bununla birlikte tüm grup üyeleri etkileşime katılması için teşvik edilir.)
 - ✓ Sizce Zeynep yaşadığı bu olay karşısında ne düşünmüş olabilir?
 - ✓ Sizce Zeynep yaşadığı bu olay karşısında ne hissetmiş olabilir?
 - ✓ Sizce Pelin bu davranışı ne düşünerek yapmış olabilir?
 - ✓ Sizce Pelin bu davranışı yaparken ne hissetmiş olabilir?
- Öğrencilerden gelen yanıtlar alındıktan sonra; “Düşüncelerimizin duygularımızı ve davranışlarımızı etkilediğini daha önce belirtmiştik. Şimdi bu olayda Zeynep'in düşüncelerinde bir değişiklik yapmaya çalışacağız.” denilerek şu sorular yöneltilir:
 - ✓ Zeynep'in düşüncesinde ne tür bir değişiklik yaparsak bu olumsuz davranıştan daha az etkilenmesine yardımcı olabiliriz? Zeynep'in duygu ve düşüncelerinde ne tür bir değişim olur?
- Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra Senaryo 2'ye geçilir.

Senaryo 2:

Bahar arkadaşı Nazlı'nın sınavdan düşük not aldığını ailesine söylemekle tehdit ederek sürekli olarak ödevlerini Nazlı'ya yaptırıyor. Çantasını ona taşıttırıyor. Yine bir gün Bahar

ödevlerini yapması için Nazlı'yı zorlar.

- Üyeler şu sorular yöneltilir: (Grup Liderine Not: Öğrencilerden gönüllü olanlarla başlanarak cevaplar alınır. Bununla birlikte tüm öğrenciler etkileşime katılması için teşvik edilir.)
 - ✓ Sizce Nazlı yaşadığı bu olay karşısında ne düşünmüş olabilir?
 - ✓ Sizce Nazlı yaşadığı bu olay karşısında ne hissetmiş olabilir?
 - ✓ Sizce Bahar bu davranışı ne düşünerek yapmış olabilir?
 - ✓ Sizce Bahar bu davranışı yaparken ne hissetmiş olabilir?
- Öğrencilerden gelen yanıtlar alındıktan sonra öğrencilere "Düşüncelerimizin duygularımızı ve davranışlarımızı etkilediğini daha önce belirtmiştik. Şimdi bu olayda Bahar'ın düşüncelerini nasıl değiştirebileceğini çalışacağız." denilerek üyelere şu sorular yöneltilir:
- Bahar'ın aynı olay karşısında farklı şekilde düşünebileceği alternatif düşünceler neler olabilir? Bahar başka nasıl düşünebilir? Bu yeni düşünce(ler) hangi duyguları oluşturabilir? Bu duygularla birlikte hangi davranışlar ortaya çıkabilir?

Oturumun sonlandırılması









- Grup lideri "Bugün otururumuzda düşüncelerimizin duygularımızı, duygularımızın da davranışlarımızı etkileyebileceğini fark ettik. Düşüncelerde yapacağımız bir değişiklikse duygumuzda, dolayısıyla da davranışımızda değişikliğe neden olabilir. Bu nedenle özellikle karşımızdaki bireylerin bize yönelik davranışlarında haklarımızı korumayı başarıp başarmadığımıza dikkat etmemiz önemlidir. Bir öğrenci bizim hakkımızı çiğnediğinde nasıl düşünüğümüzü yakalamak ilk hedef olabilir. Sonrasında haklarımızı korumak ve akran zorbalığını durdurabilmek için ihtiyaç duyduğumuz yeni düşünceyi oluşturmak amacıyla harekete geçebiliriz. Bu yeni düşünceyi tekrarlayarak kalıcı hâle getirebiliriz. Şimdi sizlerden istediğim bugün oturumda fark ettiğiniz düşüncenizi ve alternatif düşüncenizi hafta boyunca ihtiyaç duyduğunuz durumlarda uygulamanız. Uygulamada karşılaştığınız olumlu ve olumsuz yönleri gelecek oturumda konuşmak isterim." açıklamasını yapar. Öğrencilerinden dosyalarında yer alan "Kişisel Amaçlarım ve Oturum Değerlendirme" formlarına dördüncü oturuma ilişkin kazanımlarını yazmalarını ister. Daha sonra çalışmada kullanılan formlar toplanarak grup lideri tarafından dosyalanır.

FORM-12 // DUYGU LİSTESİ

| | | | |
|-----------|-----------|--------------------|------------|
| Heyecanlı | Korkmuş | Rahat | Merhametli |
| Mutlu | Memnun | Utanmış | Empatik |
| Mutsuz | Sinirli | Coşkulu | Sempatik |
| Üzgün | Gücenmiş | Suçlu | Yalnız |
| Kızgın | Sakin | Telaşlı | Depresif |
| Neşeli | Hoşnut | Kıskanç | Endişeli |
| Kaygılı | Dışlanmış | Haksızlığa uğramış | Sabırsız |
| | Şaşırmış | | |

FORM-13 // YAŞADIĞIM OLAYLAR

| Yaşadığım olay | ? | Hissettiğim Duygu | Yaptığım Davranış |
|----------------|---|-------------------|-------------------|
| | | | |
| | | | |

| Durum/Olay | Düşünce | Duygu | Davranış |
|---|--|--|--|
| <p>A</p> <p>Arkadaşım telefonumu açmadı.</p>  | <p>B</p> <p>Artık benimle arkadaşlık yapmak istemiyor. Sanırım beni sevmiyor.</p>  | <p>C</p> <p>Kızgınlık, kırgınlık</p>  | <p>D</p> <p>Ertesi gün arkadaşına küstüm.</p>  |
| <p>Arkadaşım telefonumu açmadı.</p>  | <p>Arkadaşım uygun olmayabilir.</p>  | <p>Meraklı, Sakin</p>  | <p>Ertesi gün okulda arkadaşına onu merak ettiğimi söyledim.</p>  |

FORM-15 // GERÇEKÇİ OLAN-GERÇEKÇİ OLMAYAN DÜŞÜNCE ÖRNEKLERİ

| Gerçekçi/Tarafsız Düşünce Örnekleri | Gerçekçi Olmayan/Mantıksız Düşünce Örnekleri |
|---|--|
| Elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışacağım. | Başarısız olacağım. |
| Yanlış yapabilirim fakat bu beni beceriksiz gibi göstermez. | Beceriksizmişim gibi görüneceğim. |
| İnsanlar tarafından sevmek güzel ama herkesin beni sevmesi mümkün değil. | Kimse benden hoşlanmayacak. Herkes beni sevmeli. |
| Yaptığım güzel şeyler de var. | Ben beceriksizin tekiyim. |
| Problemler çözülebilir. Çevreme baktığımda başka insanların da problem yaşadığını görüyorum. | Tüm problemler beni buluyor. |
| Bazen kötü olaylar oluyor ama hayatımda güzel şeyler de var. | Hayatımda hiçbir şey güzel değil. Bütün kötü şeyler beni buluyor. |
| Hata yapabilirim. | Mükemmel olmalıyım. |
| Hayatımdaki sorunlara farklı bakış açılarıyla bakabilirim. Hayatımdaki sorunlara farklı çözümler üretmeyi deneyebilirim. | Hayatımdaki herhangi bir sorunun sadece tek bir çözüm yolu vardır. |
| Olayların doğru ve yanlış yönleri olabilir. | Bir şey ya doğrudur ya da yanlış. |
| Hata yapabilirim. | Hata yapmamalıyım. |
| Başkalarının benden beklentilerini istemediğim zaman karşılamayabilirim. Onların beni sevmemesi değersiz olduğum anlamına gelmez. | Başkalarının benden beklentilerini istemediğim zaman karşılamazsam beni sevmeyecekler. |

FORM-16 // SENARYOLAR

Senaryo 1

Zeynep sınıfta notları iyi, görevlerini zamanında yapan bir öğrencidir. Pelin grup arkadaşlarına Zeynep ile konuşmalarını; onun tuhaf biri olduğunu söyler. Zeynep, Pelin ve arkadaşlarının kendini gördüklerinde ya gülüp geçtiklerini ya da hakkında konuştuklarını fark eder.

Senaryo 2

Bahar arkadaşı Nazlı'nın sınavdan düşük not aldığını ailesine söylemekle tehdit ederek sürekli olarak ödevlerini Nazlı'ya yaptırıyor. Çantasını ona taşıttırıyor. Yine bir gün Bahar ödevlerini yapması için Nazlı'yı zorlar.

5. OTURUM

**İNCİNMELERİM, BAŞA
ÇIKMA STRATEJİLERİ VE
ÖZSAYGI**

SÜREÇ

Etkinlik: Kalbimiz

- Lider bir önceki oturumun özetini yapar. Sonrasında geçen hafta verdiği ev ödevi ile ilgili geribildirimleri alır. Sonrasında her öğrenciye FORM 17A'yi (Kalbim) dağıtır. "Sevgili öğrenciler bu formda yer alan kalp sizin kalbiniz. Her birimiz yaşama, birinin bakımına ihtiyaç duyan bir bebek olarak başlarız. Yeni doğmuş bir bebeği hayal edin - Aklınıza hangi kelimeler veya düşünceler geliyor? - Aklınıza gelen kelimeleri kalbinize yazınız." Lider, kolaylaştırıcı olmak için kendi kalbine bir kelime yazıp onu söyleyerek model olabilir (**Grup Liderine Not:** Etkinlik sırasında FORM 17B, Grup Lideri Örnek Formundan faydalanınız). Lider, öğrencilere yeterli süre verir. Öğrenciler yazdıktan sonra "Yazdıklarınıza baktığınızda hangi duyguları hissediyorsunuz?" sorusunu yönelterek duyguları hakkında konuşulur, gönüllü öğrencilerin yazdıklarını paylaşmalarına izin verilir.
 - Lider, öğrencilere "Bebeklikten çocukluğa giden yolculuğa devam ederken, yetişkinlerden hoş olmayan ve bazen utanabileceğimiz sözler duyabiliriz. Yetişkinler tarafından çocuklara hoş gitmeyen hangi kelimeler/ifadeler söylenir? Çocuklar büyüdükçe genellikle akranlarından kaba sözler duyarlar. - Akranlar çocuklara ve gençlere neler söyler? - Kendinize ya da başkalarına yönelik duyduğunuz sizde iz bırakmış tüm kelimeleri yazabilirsiniz. Her kelime için kalbinize bir eğik çizgi koyunuz." açıklaması yapılır. Lider, kolaylaştırıcı olmak için kendi kalbi üzerinden bir örnek verebilir. Öğrencilerin bu kelimeleri daha kolay bulmalarına yardımcı olmak için "Seninle hiç alay eden oldu mu? Sana ne söylendi? Başkalarıyla alay edildiğini gördün mü? Neler söyleniyordu? Diğerlerinden bazı özellikleriyle farklılık gösterenlere neler deniliyordu?" gibi sorular yöneltilir. Öğrenciler çalışmayı tamamladıklarında "Şu anki kalbinize baktığınızda neler hissediyorsunuz? Şimdi kalbiniz nasıl?" sorusu yöneltilerek duyguları hakkında konuşulur. Gönüllü öğrencilerin yazdıklarını paylaşmaları desteklenir.
 - Öğrencilere "İnsanlar bazen bu kelimeler kendilerine çok sık söylendiğinde genellikle onlara inanmaya başlar ve kendilerini acıdan korumanın yollarını ararlar. Örneğin, aptal olarak adlandırılan biri, aptalca davranabilir veya diğerlerini alay etmekten caydırmak için soru sormaktan kaçınabilir. Alay edildiğinde ne yaparsın? Senin yaşındaki insanların kötü isimlerle veya kendisine yönelik olumsuz söylem ve davranışlarla başa çıkmalarının yolları nelerdir? Formunuza, incitici sözler ile kendilerini kötü hissetmemek için kullandıkları başa çıkma yolları arasına bir çizgi koyarak bunları yazınız." Danışman nasıl yapılacağını bir örnekle gösterebilir.
 - Lider, öğrencilere "Çevrenizde zorbalıkla mücadele eden insanlardan örnekler görüyor musunuz? Nasıl davranıyorlar?", "Sizlerin belirttiği başa çıkma yollarından hangileri sorunu azaltmada etkili?" sorularını yöneltilir, öğrencilerden yazdıklarını paylaşmaları istenir.
- Etkinlik: Akran Zorbalığıyla Başa Çıkma Stratejileri**
- Lider "Sevgili öğrenciler, sizler gerek kendinizin

AMAÇ

- Öğrencilerin akran zorbalığı durumlarında yaşadıkları incinmeleri fark etmesi
- Öğrencilerin başa çıkma stratejilerini tanımaları
- Öğrencilerin özsaygı kavramını tanımaları

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Akran zorbalığı durumlarında yaşadıkları olumsuz duyguları fark ederler.
- Akran zorbalığı durumlarında kullandıkları baş etme stratejilerini fark ederler.
- Akran zorbalığı ile başa çıkmada kullanılacak baş etme stratejilerini tanırlar.
- Akran zorbalığının özsaygı üzerindeki etkisini fark ederler.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, FORM 17A, FORM 17B, FORM 18

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru cevap, tartışma, bilgi verme

SÜRE: 60 dk.

gerekse de gözlemediğiniz diğer kişilerin akran zorbalığıyla nasıl başa çıkmaya çalıştıklarına dair paylaşımlarda bulundunuz. Sizlerle bunların hangilerinin sorunu çözmeye etkili olduğu, hangilerininse pek de etkili olmadığı üzerinde kısaca durduk. Bir kısmını sizlerin de belirttiği gibi akran zorbalığıyla başa çıkmada kullanılabilecek bazı stratejiler var. Sizlerle etkili stratejilerin neler olduğunu gözden geçirelim.” diyerek FORM 18’i (Akran Zorbalığıyla Başa Çıkma Stratejileri Formu) dağıtır. Öğrencilerle birlikte form incelenir. Lider, öğrencilere her bir stratejinin sonraki çalışmalarda ele alınacağını söyler.

Etkinlik: Kendimi Seviyorum

- Lider “Sizlerle şu ana kadar haklarımız, sorumluluklarımız, akran zorbalığı ve bize düşündürdükleri, hissettirdikleri ve akran zorbalığı ile baş etme stratejileri hakkında çalıştık. Bu çalışmalarımızın verimli olabilmesi için sizlerle önemli bir konu ile ilgili bir çalışma yapacağız.” dedikten sonra şu açıklama ile etkinliğe devam eder “Sevgili öğrenciler yaşamda bizi inciten, yolunda gitmeyen şeyler olsa da kendimizi iyi hissetmemiz önemlidir.” der. Lider aynaya bakar ve kendisine üç güzel şey söyleyerek öğrencilere model olur. Örneğin “Arkadaş canlısıyım. Güleç bir yüzüm var ve işimi seviyorum.” der. Daha sonra öğrencilere “Sizler de aynada kendinize bakarak kendinizde beğendiğiniz üç özelliği söyleyiniz.” yönergesini verir. Lider, öğrencilerin düşünmesi için biraz süre verdikten sonra gönüllü bir öğrenciyle başlar. Öğrenci kendisiyle ilgili üç olumlu özellik söyledikten sonra lider öğrenciyle ilgili bir olumlu özellik söyler ve öğrencilerin de birer olumlu özellik söylemelerini ister.
- Her öğrencinin aynayı alması ve olumlu yönlerini kendisine söylemesi sağlanır ve yukarıda anlatılan süreç her öğrenci için gerçekleştirilir. Daha sonra aşağıdaki sorular yöneltilerek öğrencilerin duygu ve düşünceleri alınır:
 - ✓ Aynaya bakarken ve kendinize hoş şeyler söylerken kendinizi nasıl hissettiniz?
 - ✓ Diğer üyelerden kendinle ilgili olumlu geribildirimler duymak nasıldı? Kendinizi nasıl hissettiniz?
 - ✓ Duydukların kendinle ilgili gelecekte daha olumlu şeyler düşünmene ne düzeyde katkıda bulunur?
- Paylaşımlar alındıktan sonra lider “Dikkat ettiyseniz kendinizle ilgili olumlu kelimeler ya da cümleler kurduğunuzda kendinizi daha iyi hissettiniz. Kalbimizle ilgili yaptığınız çalışmayı hatırlarsanız hayatımızda olumlu cümleler kadar olumsuz cümleler de bulunuyor. Ne yazık ki bu, kaçınılmaz bir durum. Çünkü çevremizde olumlu olaylar kadar olumsuz olaylar da yaşanıyor. Burada dikkatinizi çekmek istediğim nokta hangi olaylara yani hangi düşüncelere ve kelimelere odaklandığınız. Olumsuz düşüncelere ve kelimelere odaklandığımızda bu, bizim özsaygımızı düşürür. Bununla birlikte olumlu düşüncelere ve kelimelere odaklandığımızda az önce ayna etkinliğimizde olduğu gibi kendimizi daha iyi hissederiz. Bu ise kendimizi daha değerli hissetmemizi ve öz saygımızı yükseltmemizi sağlar. Az önce kendiniz ile ilgili söylediğiniz her olumlu ifade aslında öz saygınızı yükseltebilecek bir ifadedir

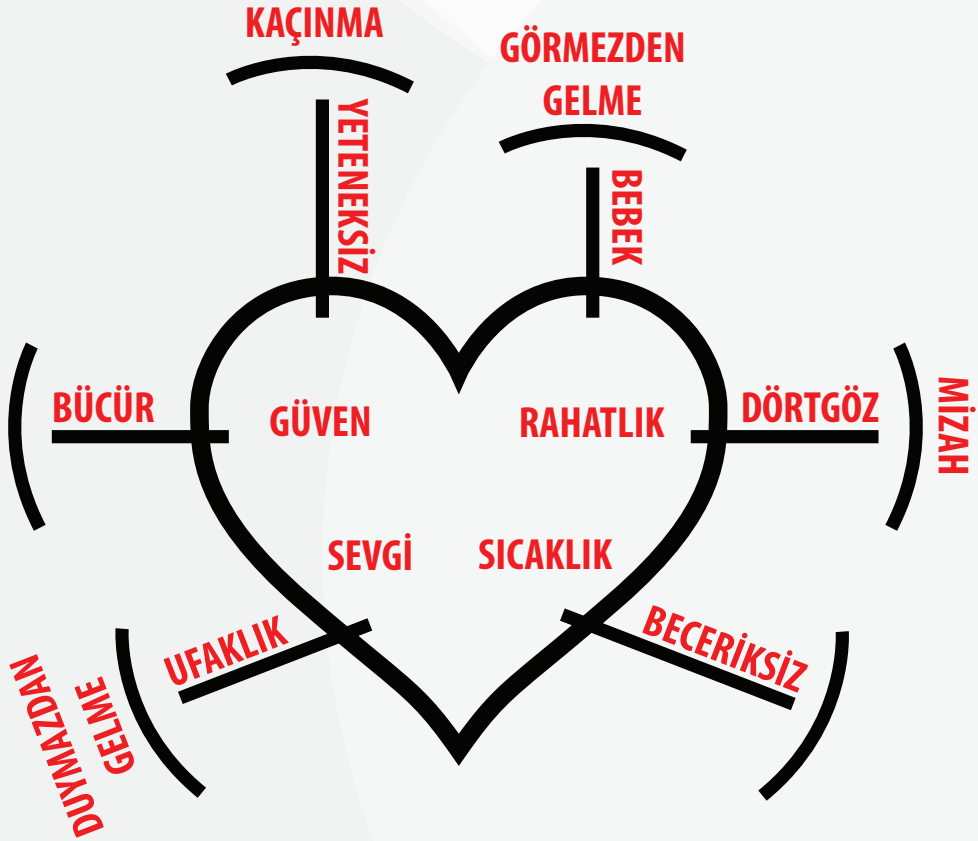
(Grup Liderine Not: Öğrencilerin etkinlik sırasında kullandığı ifadeler burada tekrarlanabilir). Özellikle akran zorbalığına uğradığımız zamanlarda olumlu özelliklerimiz yani güçlü yanlarımızın farkında olmak ve insanlarla etkileşimde bu güçlü yanlarımızı kullanmak bizim öz saygımızı yükseltir. Öz saygımızın yükselmesi sonucu kendimiz ile barışık ve kendimize karşı olumlu tutum sergileyen, kendi hak ve sorumluluklarımızı yerine getiren, hakkını savunan, problemlerle başa çıkmada kendine güvenen ve akran zorbalığına karşı koyabilen birer birey olma yolunda önemli bir adım atmış oluruz.” açıklamasını yapar.

Oturumu Sonlandırma

- Oturum sona ermeden önce öğrencilere soracak ya da söyleyecek bir şeyleri olup olmadığı sorulur. Öğrencilerin dosyalarında yer alan “Kişisel Amaçlarım ve Oturum Değerlendirme” formlarına bu oturuma ilişkin kazanımlarını yazmalarını ister. Lider, özetleyerek oturumu sonlandırır.



FORM-17B // KALBİM - GRUP LİDERİ İÇİN ÖRNEK



FORM-18 // AKRAN ZORBALIĞI İLE ETKİLİ BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Dur Diyebilme, Rahatsız Olduğunu İfade Etme ve Hakkını Savunma:

Akran zorbalığı gibi kişisel haklarımızın ihlal edildiği ya da kendimizi rahat hissetmediğimiz durumlarda haklarımızı savunmak için karşımızdaki bireye "Dur" deme hakkımız vardır. Akran zorbalığının bizi rahatsız ettiğini açık ve net bir şekilde ifade ederek bu yapılanları istemediğini belirtmemiz gerekmektedir. Bunu söylerken güvenli bir beden duruşu önemlidir. Güvenli beden duruşunun özellikleri arasında sırtınızın ve başınızın dik olması söylenebilir. Çekindiğinizi zorbalık yapana belli etmemek onun geri çekilmesini sağlayabilir.

Kaçınma:

Bazı durumlarda -fiziksel zorbalık gibi- kendimizi korumak için akran zorbalığı durumlarının olduğu ortamlardan uzaklaşmak gerekir. Bununla birlikte kaçınma sürekli olarak kullanılacak bir strateji değildir. Çünkü bazı durumlara "Dur" diyebilmek ve hakkımızı savunmak gerekir.

Görmezden Gelme:

Akran zorbalığı yapan öğrencilerin davranışlarını görmezden gelme, onların yaptığı davranışların sizi etkilemediği mesajını verir. Bu, sizin güçlü ve kararlı bir yapıda olduğunuzu gösterir. Fakat kaçınmada olduğu gibi her akran zorbalığını da görmezden gelemeyiz. Buradaki ayrımı yapmak önemlidir.

Akran Desteği Arama:

Akran zorbalığına uğrayan bireylerin genelde yalnız oldukları düşünülür. Akran zorbalığı yapanlar bu kişilerin yalnız olduklarını düşündükleri için akran zorbalığı yapmaya devam ederler. Oysa akranlarımızdan destek alarak ve arkadaşlık ilişkilerimizi geliştirerek yalnız olmadığımızı gösterebiliriz.

Yetişkinlerden Yardım İsteme:

Bazı akran zorbalığı durumlarında kendimiz baş edebilirken bazılarında da akranlarımızdan destek almamız gerekebilir. Bununla beraber bazı durumlarda akran zorbalığını bir yetiştirmeye bildirmek gerekir. Bu, bir şikâyet etme ya da ispiyonlama değildir. Destek alma hakkınızı savunmanın ve akran zorbalığı ile baş etmenin bir yoludur.

Mizahı Kullanma:

Mizah eğlenceli bir etkinliktir. Akran zorbalığı gibi olumsuz bir durum ile karşılaştığımızda gerçekçi bakış açımızı yitirmeden, kendimize ve karşımızdakine zarar vermeden (alay etme ya da aşağılama olmadan) kendimiz ile eğlenebilmektir. Kendimiz hakkında komik şeyler söylerken ya da kendimizi eleştirirken kendi duygularımızı olumsuz etkilememek gerekir.

Düşünce Tarzını Değiştirme ve Güçlü Yönlerimizi Ön Plana Çıkarma: Düşüncelerimiz duygularımızı ve davranışlarımızı etkilemektedir. Bu nedenle olumsuz düşüncelere sahip olduğumuz zaman, olumsuz duygular hissetmemiz ve hakkını savunamamak, hayır diyememek gibi kişilerarası ilişkilerde problem oluşturan davranışlar gösterme olasılığımız artar. Tam tersine olumlu bir düşünce tarzına sahip olduğumuzdaysa olumlu duygular hissederek buna göre davranırız. Akran zorbalığı durumlarında olumsuz düşüncelere sahip olmak, yaşadığımız akran zorbalığı durumunun baş edilemeyecek bir durum olarak algılanmasına ve benlik saygımızın düşmesine neden olabilir. Bu nedenle olumsuz düşünce tarzımızı olumlu düşünce tarzı ile değiştirmek ve güçlü olduğumuz yanları kullanarak insanlarla iletişim kurmak bir baş etme stratejisi olarak kullanılabilir.

6. OTURUM

NASIL İLETİŞİM

KURUYORUM? GÜVENLİ

DAVRANMAYA DOĞRU

SÜREÇ

- Lider bir önceki oturumun özetini yaparak başlar. Daha sonra “Daha önceki oturumlarımızda haklarımız, sorumluluklarımız, akran zorbalığının ne olduğu, akran zorbalığı durumlarında neler düşünmüş ve hissetmiş olabileceğimiz ya da ne tür tepkiler vermiş olabileceğimiz ile ilgili çalışmıştık. Bundan sonraki oturumlarımızdaysa akran zorbalığı ile baş etmede etkili stratejilerin neler olduğu ile ilgili çalışmaya başlayacağız. Bu konuyla ilgili çalışmaya öncelikle iletişim tarzlarımız ile başlayacağız. Bildiğiniz gibi çevremizdeki insanlarla etkileşim hâlindeyiz. Evde annemiz, babamız ve kardeşimizle, okulda öğretmenlerimizle ve sınıf arkadaşlarımızla, mahallede yine farklı yaşlardaki arkadaşlarımız ile iletişim kuruyoruz. Uygun tarzda iletişim kurmadığımız zamanlardaysa çatışmalar ve problemler yaşamamız kaçınılmaz oluyor. Özellikle akran zorbalığı yaşadığımız durumlarda etkili baş etme stratejilerini ortaya koyabilmek için iletişim becerilerimizi uygun şekilde kullanmayı bilmemiz gerekiyor. Bu haftaki çalışmamızda özellikle bu konu üzerinde çalışacağız.” dedikten sonra FORM 19 dağıtılır. Lider FORM 19’da öncelikle saldırgan iletişim türüne ilişkin bilgileri okuduktan sonra şu soruları öğrencilere sorar:
 1. Bu iletişim tarzını kullandığınızda sizce kişiler arasındaki ilişki nasıl etkilenir?
 2. Bu iletişim tarzını kullandığımızda sizce karşımadaki kişi nasıl etkilenir?
 3. Bu iletişim tarzını kullandığımızda sizce bunun sonuçları nasıl olur?
- Daha sonra süreç sırayla çekingen ve güvengen iletişim tarzları için aynı sorular sorularak tamamlanır.

Etkinlik: Balon Çalışması

- Lider, üyeleri üç gruba ayırır. Her bir gruba şişirilmiş bir balon verir (Grup lideri grup oturumunu başlatmadan önce FORM 20’deki örnek olayları keserek her birini birer balon içerisine yerleştirmiş, balonları şişirerek grup oturumuna getirmiştir). Öğrencilerin balonları patlatmaları, içlerinden çıkan örnek olayları okumaları, kendi aralarında tartışmaları ve yanıtlarını oluşturmaları istenir. Ardından küçük gruplar kendilerine çıkan örnek olayları ve verdikleri yanıtları tüm grupla paylaşırlar. Paylaşımlar üzerinde konuşulur.

Etkinlik: Güvenli Yanıt Veriyorum

- “Sevgili öğrenciler saldırgan, çekingen ve güvengen iletişim biçimleri ve sonuçları üzerinde çalıştık. Zorbalık davranışlarına yanıt veya tepki vermenin çeşitli yolları vardır. En etkili yollardan biri güvengen bir şekilde sözlü yanıtlar vermektir. Zorbalık girişimlerine nasıl iyi yanıt verebileceğimiz üzerinde çalışacağız.” denilir. “Bir zorbalık durumuyla karşılaşıldığında ilk adım, durumu değerlendirmektir. Bu aşamada kendimize iki soru yöneltmeliyiz. Bunlar

AMAÇ

1. Öğrencilerin akran zorbalığı ile baş etme becerilerini kazanmaları için temel iletişim becerilerini fark etmesi

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Temel iletişim becerilerini fark ederler.
- Güvenli davranmanın adımlarını bilirler.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, üç adet balon, FORM 19, FORM 20, FORM 21, FORM 22, FORM 23

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru cevap, tartışma, bilgi verme

SÜRE: 60 dk.

“Herhangi bir fiziksel tehlikede miyim?” ve “İnsanlar ya da çevrem bana tanıdık mı yoksa yabancı mı?” sorularıdır. Büyük bir tehlikede olmadığınızın karar verirsiniz ve yanıt verebileceğinizi hissederseniz, o zaman güvengen bir sözlü yanıt çoğu zaman işe yarayabilir. Biraz önce belirttiğim gibi güvengen iletişim tarzını kullanarak bizi rahatsız eden durumlara “Dur” diyebilir, kendimizi etkin bir şekilde ifade edebilir ve haklarımızı savunabiliriz.” açıklaması yapılır.

- Lider “Şimdi Öykü’nün hikâyesini dinleyiniz.” diyerek aşağıda yer alan hikâyeyi okur:

Cemre sınıflarına bu yıl başlayan Öykü ile bir süredir dalga geçmekte, ona isim takmaktadır. Öykü kısa bir süre içinde sınıfın en başarılı öğrencilerinden biri olmuştur. Ancak sınıfta ne zaman söz hakkı istese Cemre gülmekte ve yanındakiyle fısıldaşmaktadır. Ders çıkışlarında da “Gördünüz mü inek yine konuştu!”, “Bu inek olmasa kimse konuşmayacak!”, “El kaldırıncı acaba bizim inek yine ne diyecek dedim!” diyerek Öykü ile dalga geçmektedir. Artık sınıfta her konuşmak için söz almak istediğinde gülüşmeler olduğunu fark etmektedir. Olup bitenler Öykü’yü hem çok üzmekte hem de kızdırmaktadır. Öykü güvengen bir şekilde kendisiyle alay edilmesini, isim takılmasını durdurmaya karar verir. Cemre’nin karşısında durur, ona bakar ve net, güçlü bir sesle “Cemre, benimle alay ediyorsun. Bu durum beni utandırıp, üzüyor. Bu tavrına bir son vermeni istiyorum.” der ve gider.

Lider, gruba şu soruları yöneltir:

- “Eğer Öykü öfke duygusuyla hareket etseydi neler olabilirdi?” sorusu yöneltilir. Öğrencilerin paylaşımından sonra “Sinem öfke duygusuyla davranırsa saldırgan davranıyor olacaktı. Birine zarar verebilir, bağırabilir veya diğerlerini kızdırabilirdi. Bildiğiniz gibi saldırgan iletişim tutumu, insanların başını belaya sokabilir ve sorunlarını çözmez. Daha büyük sorunlara yol açabilir. Zorbalık davranışını durdurmak için saldırgan keskinlikle iyi bir strateji değildir.” açıklaması yapılır.
- “Öykü hiçbir şey yapmasa ne olurdu?” sorusu yöneltilir. Öğrencilerin paylaşımından sonra öğrencilere “Hiçbir şey yapmamak, pasif davranmanın bir örneğidir. Sinem, diğerlerinin kendisini rahatsız etmesini engellemek için hiçbir şey yapmazsa onların durmalarını istediğini bilmelerine de izin vermemiş olur. Pasif davranış başkalarına daha fazla kontrol olasılığı veren, kişinin düşüncesini veya duygularını ifade etmeyen davranışlardır. Başkalarına zorbalık yapan öğrenciler bu şekilde davranan öğrencileri daha fazla seçerler çünkü onların zorbalığı durdurmak için hiçbir şey yapmayacağını bilirler. Bu öğrencilerin zorbalık davranışını bir yetişkine bile söylemeyeceğini bilirler.” açıklaması yapılır.
- “Öykü başka neler yaparsa durum daha kötü olurdu?” sorusu ile devam edilir. Öğrencilerin yanıtları alınır. Öğrencilere “Öykü saldırgan ya da pasif davranırsa zorbalık davranışının devam edeceğini, bu davranışların zorbalığı azaltmayacağını

söylemiştik. Tehdit etmek, zorbalık yapan kişinin önünde ağlamak, korktuğunu belli etmek de durumu kötüleştirilebilecektir.” açıklaması yapılır.

- “Öykü ne yaparsa işe yarar, durum daha iyi olur?” sorusu yöneltilir. Öğrencilerin yanıtları alınır. Öğrencilere “Öykü zorbalık yapan kişiden uzak durabilir, durumu bir yetişkine anlatabilir, yalnız kalmamaya gayret edebilir, zorbalık yapan öğrencilere güvenli bir beden duruşu ile güvengen bir tepki verilebilir. Burada Öykü güvengen bir tepki verme yolunu seçmiştir.” açıklaması yapılır.
- Öğrencilere “Öykü güvengen tepki verirken sırasıyla neler yaptı?” sorusunu yöneltiliniz ve onların yanıtlarını alın. Sonra “Güvengen tepki verirken şu adımları kullanınız:
 - ✓ Güvengen tepkiyi kullanmaya karar ver
 - ✓ Sakin ol
 - ✓ Net ve güçlü bir ses kullan
 - ✓ Kişiye bak
 - ✓ Kişinin adını söyle
 - ✓ Davranışı adlandır
 - ✓ Onlara durmalarını söyle.”

Açıklamasını yapınız ve bunu tahtaya yazınız. “Kişinin adını söyle, davranışı adlandır ve onlara durmalarını söyle.” Basitçe şu şekilde formüle edilebilir: İsim + Rahatsız eden davranış + Yapma/Dur veya İsim + Bundan hoşlanmadım + Yapma/Dur

Etkinlik: Güvenli Davranmanın Adımları

- Lider “Sevgili öğrenciler güvenli bir tepki verebilmek için öncelikle beden dilimizi buna uygun şekilde ayarlamamız gerekir. Birlikte FORM 21’e bakalım.” diyerek öğrencilere FORM 21 (Bedenim Konuşuyor) dağıtılır ve incelemeleri için kısa bir süre verilir. Form üzerinde konuşulduktan sonra lider “Hadi şimdi de güvenli bir beden duruşunu deneyelim.” der ve lider güvenli beden duruşu ile ilgili örnek gösterir (Grup lideri, göz teması kurduğu, gülümsediği, dik durduğu vb. güvenli duruş örneği sergiler). Daha sonra “Şimdi de herkes yanındaki kişi ile eşleşsin ve sırasıyla birbirinize güvenli beden duruşunu gösterin.” der. Lider, özellikle dik ve düz durmaları, kıpırdamaları, gülümsemeleri, göz teması kurmaları, ayakların bir miktar açık durması gerektiğini öğrencilere hatırlatır.
- Lider “Sevgili öğrenciler güvenli bir yanıt verebilmek için beden duruşumuz kadar ses tonumuzu nasıl ayarlayacağımız da önem taşır. Aynı cümleyi farklı şekillerde söylemek mümkündür. Bir cümleyi kızgın bir ses tonu ve yüksek bir sesle /bağıarak da söyleyebiliriz, ki o zaman saldırgan bir söylem olur. Cümleyi kısık, güçsüz bir sesle de söyleyebiliriz. Tahmin edersiniz ki cümlemiz bu durumda pek etkili olmaz. Güvenli bir yanıt vermek için sesimizin

kararlı, güçlü ve nazik tonda olması önem taşır.”
der ve “Cemre, benimle alay ediyorsun. Bu durum beni utandırıp üzüyor. Bu tavrına bir son vermeni istiyorum.” cümlesini farklı ses tonları ile seslendirerek güvenli bir yanıt için uygun ve uygun olmayan söyleme biçimlerini fark etmelerini sağlar.

- Lider “Sevgili öğrenciler, güvenli bir yanıt vermek için beden duruşumuzu ve ses tonumuzu nasıl ayarlayacağımız üzerinde çalıştık. Şimdi de güvenli sözlü tepkiyi nasıl veririz üzerinde çalışacağız.” diyerek tahtada yazılı formülden de yararlanarak FORM 22’deki (Güvenli yanıtlar çalışma kâğıdı) durumlara yanıt yazmalarını ister. Öğrencilerden ikişerli gruplar hâlinde çalışmalarını ister (**Grup Liderine Not:** Grup oluştururken, sayı sayma, boncuk seçtirme vs. gibi yöntemlerden herhangi biri kullanılabilir). Öğrencilerden yanıtlar alınır ve öğrencilere geribildirim verilir.

Oturumun Sonlandırılması

- Oturum sona ermeden önce öğrencilere soracak ya da söyleyecek bir şeyleri olup olmadığı sorulur. Öğrencilerin dosyalarında yer alan “Kişisel Amaçlarım ve Oturum Değerlendirme” formlarına bu oturuma ilişkin kazanımlarını yazmalarını ister. FORM 23 ödev olarak verildikten sonra lider, oturumu özetleyerek sonlandırır.

FORM-19 // İLETİŞİM TARZLARI

Saldırgan

- Bakışlar sert, düşmanca ya da dik diktir.
- Ses yüksek ve öfkelidir.
- Diğer bir adı "SEN" ifadeleridir.
- Amacı karşınızdaki kişiyi değiştirmektir.
- Fakat bunu yaparken çoğu zaman aşağılayıcı ve suçlayıcı ifadeler kullanılır.
- Kaba ve karşınızdaki kişinin duygusunu anlamaktan yoksun olarak değerlendirilebilir.
- Karşı tarafta kendini yetersiz ve değersiz hissetmeye ya da kızgınlığa ve öfkeye yol açarak daha farklı problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilir.
- Akran zorbalığı yapan bireyler çoğunlukla bu dili kullanır.
- İletişim mesajı: "Ben iyiyim - Sen değilsin"

Çekingen/Pasif

- Göz kontağı zayıf, baş aşağıda, omuzları öne doğru ve çököktür.
- Kısıp ve emin olmayan şekilde konuşur.
- Duygularını ve ihtiyaçlarını dile getirmezler ya da sıkça ağlarlar.
- Amacı kişinin karşınızdaki insanı onaylaması ve memnun etmesidir. Böylece karşınızdaki kişi ile çatışma/problem yaşamaz ve birey kendisini korur.
- Sürekli olarak karşınızdaki kişiyi onaylama ve haklı görmeye çalışır. Bu nedenle doğru olmadığına inandığı durumlarda bile kendinden taviz verir.
- Bu durum daha sonra gerginliğin artmasına, daha sonra duyguların patlamasına ya da bastırılmasına, depresyona ve kaygıya yol açar.
- İletişimde korku ve engellenme hâkimdir.
- İletişim mesajı- "Sen iyisin - Ben iyi değilim!"

Güvengen/Girişken

- Çene yukarıda, omuzlar geride, güvenli göz kontağı, gülümseme ve ayaklar ayrı.
- Açık, net ve kararlı bir ses tonu kullanır.
- Duygularını açık ve kibar şekilde dile getirir.
- Diğer bir adı "BEN" ifadeleridir.
- Amacı başkalarını değiştirmek değil; yalnızca kendini ifade etmektir.
- Bunu yaparken yani kendimizi ifade ederken başkalarına saygı göstermek esastır.
- Girişken iletişim tarzının en önemli özelliği kendini etkin bir şekilde ifade ederken başkalarının haklarını ihlal etmemesidir.
- İletişim mesajı - "Ben iyiyim - Sen iyisin"

FORM-20 // SALDIRGAN MI, GÜVENGEN MI, ÇEKİNGEN Mİ?

Aşağıdaki hikâyeyi okuyun ve davranışın saldırgan mı, güvengen mi, yoksa çekingen/pasif mi olduğuna karar verin ve daire içine alın. Sonra ne olduğunu düşündüğünüzü anlatın.

Mert, Timur ve Gürkan okul gösterisini izlemek için tiyatro salonuna erken gelir ve ön sıraya otururlar. Ancak bir süre sonra ön koltukların dolu olduğunu gören Remzi yanlarına gelerek, Mert'in yerine oturmak için Mert'i oturduğu koltuktan itmeye çalışır. Mert onun gözlerinin içine bakar ve kararlı bir sesle "Lütfen beni zorlama! Ben burada oturuyorum." der. Mert bu sözleriyle hangi iletişim tarzını yansıtmaktadır?

Saldırgan Güvengen Çekingen

Sizce sonra ne oldu?

.....
.....
.....
.....

Mert, Timur ve Gürkan okul gösterisini izlemek için tiyatro salonuna erken gelir ve ön sıraya otururlar. Ancak bir süre sonra ön koltukların dolu olduğunu gören Remzi yanlarına gelerek, Timur'un yerine oturmak için Timur'u oturduğu koltuktan itmeye çalıştı. Timur yere bakarak kısık sesle "Şey... bilemiyorum, aslında iyiydi ama..." dedi. Timur bu sözleriyle hangi iletişim tarzını yansıtmaktadır?

Saldırgan Güvengen Çekingen

Sizce sonra ne oldu?

.....
.....
.....
.....

Mert, Timur ve Gürkan okul gösterisini izlemek için tiyatro salonuna erken gelir ve ön sıraya otururlar. Ancak bir süre sonra ön koltukların dolu olduğunu gören Remzi yanlarına gelerek, Gürkan'ın yerine oturmak için Gürkan'ı oturduğu koltuktan itmeye çalışır. Bunu yapınca Gürkan da onu iter ve yüksek sesle "Hey, kimi ittiğini sanıyorsunuz!" der. Gürkan bu sözleriyle hangi iletişim tarzını yansıtmaktadır?

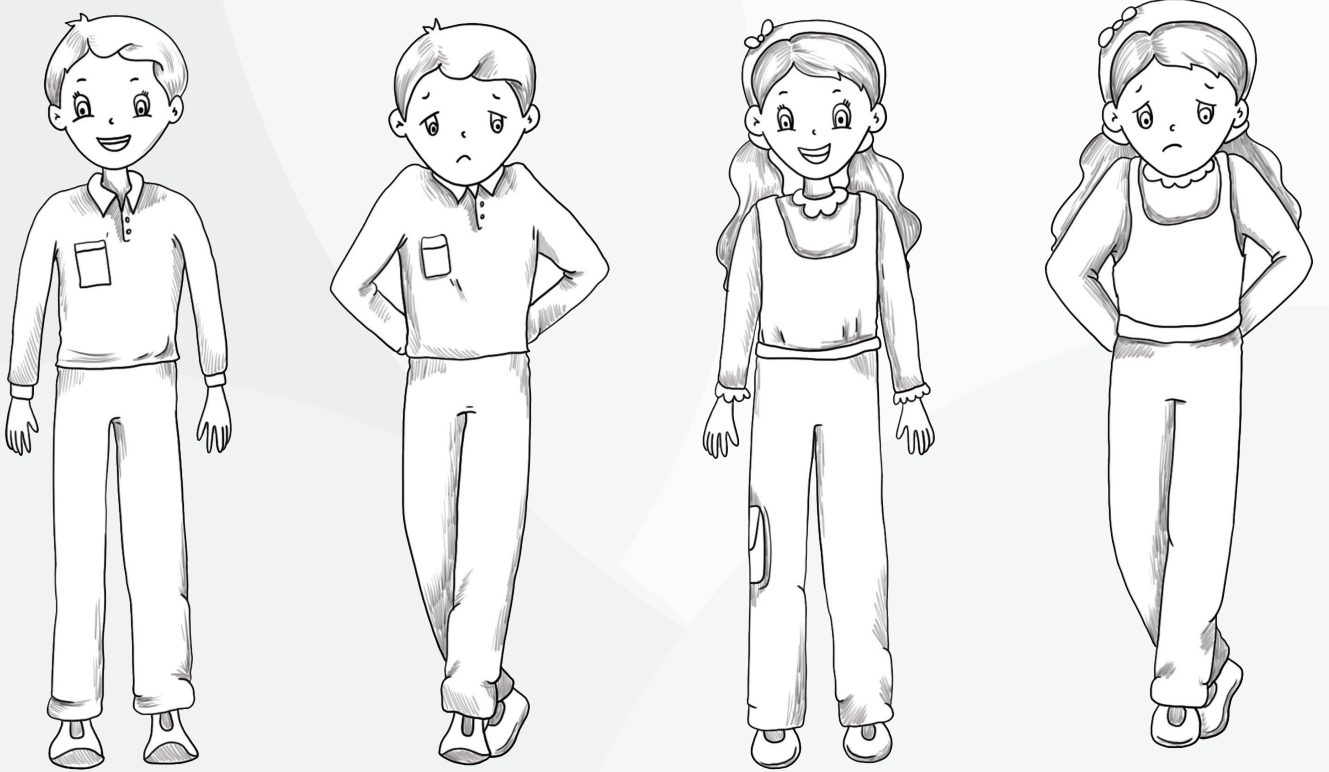
Saldırgan Güvengen Çekingen

Sizce sonra ne oldu?

.....
.....
.....
.....

FORM-21 // BEDENİM KONUŞUYOR

Bedenimizin de bir "konuşma" tarzı vardır. Hiç kelime kullanmasak da bedenimiz bizim hakkımızda çok şey söyler. Sizce bu çocukların bedeni ne diyor? Bedeni "Korkuyorum!" diyene X koyun. Bedeni "Ben cesurum, korkmuyorum!" diyeni daire içine alınız.



Aşağı baktığınızda, kaşlarınızı çattığınızda ve sırtınızı kamburlaştırdığınızda bedeniniz şöyle diyor: "Senden korkuyorum!"

Göz teması kurduğunuzda, gülümsediğinizde ve dik durduğunuzda, bedeniniz "Ben cesurum, korkmuyorum!" diyor.

Bu korkmadığın anlamına gelmez. Ancak korkmuş görünmüyorsun.

Bu bir zorbayı senden uzak tutmak için epey işe yarayabilir.

Aynanın önünde ya da bir arkadaşınızla (veya ailenizden biri ile) pratik yapabilirsiniz.

Düz durun. Kıpırdamayın. Gülümseyin ve karşınızdaki kişinin tam gözünün içine bakın.

FORM-22 // GÜVENGEN SÖZLÜ YANITLAR

1. Bir matematik testinde gerçekten başarılı olduktan sonra Tuna size sürekli "İnek!" demeye başladı.

.....
.....

2. Geçen haftadan beri yeni spor ayakkabınız var. Moda olanlardan epeyce farklılar. Onları giydiğiniz ilk günden beri, Müge ayakkabılarla ilgili sizinle alay ediyor. Müge "Bu ayakkabıları nereden aldın? Eminim onları annen seçmiştir! Sadece bebekler annelerinin kıyafetlerini seçmesine izin veriyor!" diyor.

.....
.....

3. Ali, masasının önünden geçtiğinizde size ayağını uzatır.

.....
.....

4. Sedat herkese senin berbat bir futbolcu olduğunu söylüyor. Sedat ayrıca diğer çocuklara zayıf ve pısrık olduğunuzu da söyler. Şimdi diğer çocukların hiçbiri takımlarında oynamanızı istemiyor.

.....
.....

5. Mete, herkese siz ve başka bir sınıftaki bazı çocuklar hakkında yalan söylüyor.

.....
.....

6. Kiminle arkadaş olmaya çalışırsan çalış, Rengin her zaman arkadaşlarını senden uzaklaştırmaya çalışır.

.....
.....

7. Sema yanından geçerken her zaman tuhaf sesler çıkarır.

.....
.....

8. Filiz genellikle öğle yemeğinizde getirdiğiniz yiyeceklerin iğrenç göründüğünü söyler. Bugün de, "Ayy, onu köpeğime yedirmezdim!" dedi.

.....
.....

İpucu:

İsim + Rahatsız eden davranış + Yapma/Dur

İsim + Bundan hoşlanmadım + Yapma/Dur

FORM-23 // İLETİŞİM TARZIMI FARK EDİYORUM

Son zamanlarda yaşadığınız olayları ve bu olaylar karşısında kullandığınız iletişim tarzlarını düşünerek, karşınızdaki insanlara etkileri, insanların tepkilerini ve olayların sonuçlarını belirtiniz.

Olay:

.....
.....
.....
.....

Verdiğiniz tepki: (Uygun olanı işaretleyin)

Saldırgan

Çekingen

Güvengen

Karşımdaki kişi nasıl etkilendi ve ne tepki verdi?

.....
.....

Sonuç:

.....
.....

Olay:

.....
.....
.....
.....

Verdiğiniz tepki: (Uygun olanı işaretleyin)

Saldırgan

Çekingen

Güvengen

Karşımdaki kişi nasıl etkilendi ve ne tepki verdi?

.....
.....

Sonuç:

.....
.....

7. OTURUM

GÜVENLİ DAVRANIYORUM

DUR DİYEBİLME, MİZAHİ

KULLANMA VE HIZLI TEPKİ

VEREBİLME

SÜREÇ

Isınma oyunu: Tahmin Et Kimim?

- Lider tarafından tüm üyelerin isimlerinin yazılarak katıldığı ve içine atıldığı kutu/torba gruba getirilir. Lider, kutudan öğrencilerin aynı anda bir kâğıt çekmesini ister (Kutudan kendi ismini çeken üyeler kâğıdı yeniden kutuya atarak başka kâğıt çekerler). Çıkan kâğıtlarda yazan isimler kimse ile paylaşılmaz. Her bir grup üyesi çektiği kâğıtta yazan grup üyesi ile ilgili üç özelliği bir kâğıda yazarak daha önceden grup lideri tarafından hazırlanan boş kutuya katlayarak atar (Öğrencilerin yazdığı özelliklerin olumlu olması özellikle dikkat edilir). Ardından oluşturulmuş bu yeni kutudan her bir üye yeniden bir kâğıt çekerek kâğıtta yazan özellikleri okur ve bu özelliklerin grup üyelerinden hangisine ait olduğunu tahmin eder. Tüm üyelerin paylaşımları alındıktan sonra ısınma etkinliği sonlandırılır.

Etkinlik: Güvenli davranmayı deniyorum

- Lider bir önceki oturumun özetini yaparak oturuma başlar. Daha sonra öğrencilere bir önceki oturumda ödev olarak verilen FORM 23'te yazdıklarını paylaşmaları istenir. Paylaşımlardan sonra lider FORM 24'te yer alan rol oynama kartlarını, işaretli yerlerden keserek ikişerli gruplara birer tane olacak şekilde dağıtır. "Sevgili öğrenciler şimdi size dağıttığım rol oynama kartlarında yer alan durumları canlandırmanızı istiyorum. Oluşturduğunuz gruplarda yapacağınız canlandırma esnasında güvenli beden duruşu sergilemeniz, sakin olmanız, net ve güçlü bir ses kullanmanız, kibar ama kararlı olmanız, ben dili kullanmanız gerekmektedir. Hadi başlayalım!" diyerek yönerge verir. Tüm öğrencilerin güvengelen tepkileri denemesi istenir. Onlara sergiledikleri güvengelen tepki konusunda geribildirim verilir.

Akran Zorbalığıyla Başa Çıkmada Mizahı ve Hızlı Tepkileri Kullanma

- Lider "Sevgili öğrenciler, şimdi zorbalıkla başa çıkmak için başka iki strateji üzerinde duracağız. Öncelikle hikâyeyi dinleyin." diyerek aşağıda yer alan senaryoyu okur.

Son zamanlarda Serkan, Mete'yi çok rahatsız etmektedir. Geçen gün Mete sınıfta Serkan'ın kendisine doğru geldiğini görür. Mete "Acaba Serkan bana yine ne söyleyecek ya da yapacak" diye düşünür. Serkan Mete'ye doğru yaklaşır, Mete'nin önünde duran evden getirdiği kurabiyelere bakarak burnunu tutar ve "Bu ne iğrenç bir koku!" der. Bütün çocuklar Mete'ye gülmeye başlarlar. Ancak Mete soğukkanlı ve sakin bir duruşla, "Bu benim yeni alarm sistemim. Herkesi kurabiyelerimden uzak tutar. Böylece kurabiyelerimin güvünde olduğunu biliyorum!" der. Bu yanıtla Serkan da dahil olmak üzere herkes güler.

Ertesi gün teneffüste Serkan, Mete'yi tekrar rahatsız etmeye çalışır. Bu kez Mete'nin yanına gelir ve "Burnun ne kadar büyük!" der. Mete yine soğukkanlı ve sakin bir şekilde ayağa kalkar ve "Bu senin düşüncen!" der. Serkan, Mete'den istediği tepkiyi alamadığını anlar ve bu yüzden onu rahatsız etmeyi bırakmaya karar verir.

AMAÇ

- Öğrencilerin baş etme becerisi olarak güvengelen tepkileri kullanabilmesi, mizah ve hızlı tepkileri kullanabilmesi

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Güvengelen tepkileri kullanabilirler.
- Baş etme becerisi olarak mizahın kullanılabileceğini fark ederler.
- Baş etme becerisi olarak hızlı yanıtların farkına varırlar.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, FORM 24, FORM 25, FORM 26, FORM 27, FORM 28

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru cevap, tartışma, rol oynama bilgi verme

SÜRE: 60 dk.

- Lider “Serkan ona bunları söylediğinde Mete ne hissetmiş olabilir?” sorusunu yöneltir ve öğrencilerden yanıtları alır. Muhtemel yanıtlar “Gergin, utangaç, mahcup, kızgın, üzgün hisseder.” şeklinde olabilir. Daha sonra lider “Peki bu davranışlar karşısında hissettiklerine rağmen Mete nasıl davrandı?” der ve yanıtları alır. Öğrencilere “Mete içinde korku veya utanç hissetmiş olsa da dışarıdan güçlü görünmeyi başardı. Sakinliğini korudu, Serkan’a komik ve de hızlı bir tepki verdi. Sonra Serkan Mete’den korku, utanma, ağlama, üzülmeye gibi tepkiler almadığı için Mete’yi rahatsız etmekten vazgeçti. Bazı çocuklar alay etmenin eğlenceli olduğunu düşünür. Birini gerçekten üzebildikleri, onları korkutabildikleri ve hatta ağlatabildikleri zaman alay etmeyi daha çok severler. Bu yüzden alay etmeyi durdurmanın bir yolu, kendinizi korkmuş veya üzgün hissetseniz bile, bekledikleri şekilde tepki vermeyeceğinizi göstermektir. Tıpkı Mete’nin yaptığı gibi.” açıklamasını yapar.
- Lider öğrencilere “Mete burada alay edilmekle başa çıkabilmek için iki strateji kullandı. İlk yaptığı şey neydi?” sorusunu yöneltir ve yanıtları alır. Daha sonra “Mete sakinliğini korudu ve Serkan’ı ve de diğer öğrencileri güldüren bir yanıt verdi. Böylece Serkan ilgi odağı olmaktan çıktı. Zorbalığa maruz kaldığımızda zorbalık yapan kişiye mizahla yanıt vererek durumu tersine çevirmek bazen zorbalığı durdurmada etkilidir. Bu, denemeye değer bir şey. Çünkü birinin seninle gülmesi sana gülmesinden daha iyidir.” açıklamasını yapar. Lider “Peki Mete’nin kullandığı ikinci yol nedir?” sorusunu yöneltir ve yanıtları alır. Lider “Mete sakin bir şekilde “Bu senin düşüncen.” diyerek alaycı tutumu devre dışı bırakan hızlı bir tepki verdi. Bu bir bakıma güvenli/güvenli tepki vermeye benziyor.” açıklamasını yapar.
- Lider “Doğal olarak esprili olan öğrenciler, bir zorbalık durumunda mizahı kullanmada çok başarılı olabilirler, ancak herkes için bu stratejiyi kullanmak kolay olmayabilir. Ancak çoğumuzun birçok farklı durumda işe yarayabilecek bazı “anlıklar/hızlı tepkileri” hatırlaması ve uygulayabilmesi mümkündür. Bu iki strateji üzerinde biraz pratik yapalım.” der.
- Lider ilk olarak FORM 25’i dağıtır. Öğrencilere “Mizah stratejisini ve hızlı tepkileri kullanırken dikkat etmemiz gereken önemli şey, söylediğimiz şeylerin bir hakaret veya aşağılama olmamasıdır. Aksi takdirde bu saldırgan bir davranış olur ve sorunun azalmasına değil, artmasına yol açar. Dağıttığım formu bu bilgi çerçevesinde inceleyelim.” açıklamasını yapar. Formda yer alan örnekler incelenir. Öğrencilerin başka örnekler vermeleri istenir.
- Lider “Hikâyede Mete, Serkan’a “hızlı tepki” kullanarak “Bu senin düşüncen” dedi. Bu ifadeyi ve şimdi sizinle paylaşacağım diğer bazı ifadeleri farklı alay etme durumları için kullanabilirsiniz. Şimdi bu ifadeleri bakalım.” der ve FORM 26’yı dağıtır. Örnek ifadeler incelenir ve öğrencilere bu ifadelerin uygun bir beden dili ve ses tonu ile verilmesinin etkili olmasını sağlayabileceği söylenir. Birkaç deneme yapılır.

Etkinlik: Hızlı Tepki Veriyor, Mizahı Kullanıyorum

- Grup lideri tarafından FORM 27’de yer alan örnek durumlar kesilerek birer istasyona yerleştirilir. Grup lideri gruptaki öğrenci sayısı kadar farklı renkte kalemler getirir. Ardından grup lideri tarafından öğrencilere şu açıklama yapılır: “Sevgili öğrenciler, masaların üzerinde gördüğümüz kâğıtlarda farklı alay etme örnekleri yer almaktadır. Şimdi sırayla her birinizin bir masa başına geçmesini ve masasında yer alan kâğıttaki zorbalık durumuna uygun mizah içeren bir yanıt ya da hızlı tepki cümlesi yazmanızı istiyorum. Herkesin bulunduğu masadaki görevini tamamladıktan sonra bir yan masaya geçmesi ve aynı işleme diğer masalarda devam etmesi gerekiyor.” Herkes tüm masalarda çalıştıktan sonra kâğıtlara yazılan tepkiler konusunda gruba dönütler verilir.
- **Grup Liderine Not: Bu etkinlik gruptaki öğrenci sayısına göre bireysel ya da birkaç öğrencinin bir araya geldiği eşleştirmeli küçük grup şeklinde yürütülebilir.**

Oturumun Sonlandırılması

- Oturum sona ermeden önce öğrencilere soracak ya da söyleyecek bir şeyleri olup olmadığı sorulur. Oturum değerlendirme formunu doldurmaları sağlanır ve FORM 28 ödev olarak verilir. Öğrencilere tepkilere ayna karşısında çalışmalarının yararlı olacağı söylenir. Lider, oturumu özetleyerek sonlandırır.

FORM-24 // ROL OYNAMA KARTLARI

Serkan ve Can okulda teneffüye çıkarken Serkan sık sık yaptığı gibi yine parasını evde unuttuğunu söyleyerek Can'dan para ister. Ancak Can'ın bu sefer yanında sadece kendine yetecek kadar parası vardır ve Serkan'a bu kez parasını vermek istemez. Bunun üzerine Can.....

Ahmet her zamanki gibi kantinden tost almak için sıraya girmiştir. Sıraya sonradan dahil olup sıradakileri rahatsız ederek öne geçmeye çalışan Kemal ise, bu sırada her zaman yaptığını yaparak Ahmet'e "Hey! O sırayı benim için mi tuttun, çık bakalım oradan da ben geçeyim!" der. Bu durum karşısında Ahmet:.....

Bahar arkadaşı Nazlı'nın sınavdan düşük not aldığını ailesine söylemekle tehdit ederek sürekli olarak ödevlerini Nazlı'ya yaptırıyor. Çantasını ona taşıttırıyor. Yine bir gün Bahar ödevlerini yapması için Nazlı'yı zorlarken Nazlı:.....

Zeynep sınıfta notları iyi, görevlerini zamanında yapan bir öğrencidir. Pelin grup arkadaşlarına Zeynep ile konuşmalarını gerektiğini çünkü onun tuhaf biri olduğunu söyler. Zeynep, Pelin ve arkadaşlarının kendini gördüklerinde ya gülüp geçtiklerini ya da hakkında konuştuklarını fark eder. Zeynep sınıf içinde gitgide kendini yalnız hissetmeye başlar. Ve bir gün Zeynep.....

Canberk yeni aldığı ayakkabı ile okula gelir, bu hafta boyunca sürekli olarak Mert "Ooo! Gel de şu ayakkabıyı biraz eskitem!" diyerek defalarca ayakkabısı ile Canberk'in ayakkabısını kirletmektedir. Yine bir gün Mert aynı davranışta bulunurken Canberk

Furkan, beden eğitimi dersinde basket topunu gücü yetmediğinden bir türlü potaya atamamaktadır. Öğretmen öğrencilerin pratik yapmaları için serbest zaman tanımıştır. O esnada Burak "Sen de tıpkı beş yaşındaki kardeşim gibisin. O da topu potaya yetiştiremiyor. İkiniz de bebek gibisiniz!" dedi. Furkan

Emir, kolunun altına dokunulduğunda istemsiz bir şekilde rahatsız olup tik davranışları göstermektedir. Doruk alaycı bir şekilde "Gel bakalım sen hâlâ huylanıyor musun görelim!" diyerek kolunun altına defalarca dokunur. Yine bir gün Doruk aynı davranışta bulunurken Emir

Pınar dişlerini düzeltmek için diş teli taktırmıştır. Diş teli taktığından beri Asya sürekli yanına gelerek "Sen de ağzında 1 kg demirle geziyorsun. Hiç aynada durup kendi dişlerine baktın mı? Berbat görünüyorsun!" dedi. Pınar

FORM-25 // UYGUN VE UYGUN OLMAYAN MİZAH KULLANIMI ÖRNEKLERİ

Kader: O saçma sapan gömleği nereden aldın?

Metin: Bunun saçma olduğunu mu düşünüyorsun? Diğer gömleğimi görmelisin. ✓

Peki sen o berbat pantolonu nereden aldın? ✗

Rezan: Bu saç kesimi çok çirkin.

Lale: Fark ettiğin için teşekkürler. ✓

Senin dikkatini çekmeyi başardım. ✓

Sen bugün aynaya bakmadın galiba. ✗

Bora: Topu düşürdüğüne inanamıyorum.

Gürkan: Ben de inanamıyorum! ✓

Seni taklit ediyordum. Bu nedenle düşürdüm. ✗

FORM-26 // ALAY ETMEYE HIZLI YANITLAR



Bu senin görüşün.



Bu sizi uzun süredir rahatsız ediyor mu?



Hayat bu!



Benim için bu kadar endişelendiğini bilmiyordum.



Olaya ilginç bir bakış açınız var.



Yeni bir haber değil!



Şaşırtıcı ama gerçek.



Teşekkürler! Bunu iltifat olarak kabul edeceğim.



Aldırma bu da geçer!

FORM-27 // ÖRNEK ALAY ETME İFADELERİ

İnanamıyorum, senin kafan hiç çalışmıyor olmalı! Herkese bu basit sınavdan zayıf aldığını söylemek için sabırsızlanıyorum.

Bu çocukla mı arkadaşlık ediyorsun? Başka arkadaş bulamadığın için olmalı.

Sen çok kötü bir futbolcusun! Umarım aynı takımda değilizdir.

FORM-27 // ÖRNEK ALAY ETME İFADELERİ

Saçını kim kesti? Küçük kardeşin mi?

Sen buna şarkı mı diyorsun? Yangın alarmı gibi geliyor.

Sevdiğin müzik grubu grupların en kötüsü! Sende bir sorun olmalı.

FORM-28 // GÜNLÜK YAŞAM UYGULAMALARI

Birinin size söylediği beş incitici durumu yazınız. Sonra bu incitici söylemlere karşı hızlı tepki yanıtı veya mizahı kullandığınız bir yanıt yazınız.

| İncitici söylemler | Hızlı tepki veya mizah içeren yanıtım |
|--------------------------|---------------------------------------|
| 1..... | 1..... |
| 2..... | 2..... |
| 3..... | 3..... |
| 4..... | 4..... |
| 5..... | 5..... |

Tepkilerinizi yazdıktan sonra aynanın karşısında pratik yapın. İsterseniz, onlarla pratik yapmak için bir yetişkin veya arkadaş bulun. Önceden pratik yapmak, kendinizi daha güvende hissetmenize ve gerektiğinde yanıt vermeye hazır olmanıza yardımcı olacaktır.

8. OTURUM

**BAŞ ETME STRATEJİLERİ:
GÖRMEZDEN GELME,
KAÇINMA VE YARDIM
İSTEME**

SÜREÇ

- Lider bir önceki oturumda çalışılan konuları özetledikten sonra ev ödevi olarak verilen FORM 28 ile ilgili öğrencilerle paylaşımına geçer. Paylaşımların alınmasının ardından bu oturumda çalışılacak etkinliğe geçilir.

Akran Zorbalığıyla Baş Etme Stratejileri: Görmezden Gelme

- Lider, öğrencilere "Fiziksel olarak zarar görme riski olmadığına zorbalık davranışıyla başa çıkmanın bir başka yolu da onu görmezden gelmektir. Zorbalık bazen sözel olarak gerçekleşebilir. Daha önce konuştuğumuz gibi alay etme ve hakaret etme gibi davranışlar sözel zorbalık içerisinde yer alıyordu. Örneğin alay etmeyi görmezden geldiğinizde yani hiç tepki vermediğinizde sizi rahatsız etmek artık pek eğlenceli olmadığı için diğer öğrenci sizi rahatsız etmeyi bırakabilir. Akran zorbalığı yapan öğrenciler özellikle akran zorbalığına maruz kalan öğrencilerin tepkilerini önemserler ve istedikleri karşılıkları alamadıklarında bu davranışlardan vazgeçebilirler. Ancak, kendinizi fiziksel açıdan güvende hissetmiyorsanız, akran zorbalığı yapanların davranışlarını görmezden gelmek iyi bir fikir değildir. Görmezden gelmek pasif bir davranış gibi görünse de aslında çok aktiftir." açıklamasını yapar. Öğrencilere "Peki sizce nasıl görmezden gelebiliriz?" sorusunu yöneltir. Öğrencilerin yanıtlarını alır ve "Birini görmezden gelmek, sakın kalmayı, aktivitenize devam etmeyi ve yaptığınız işe odaklanmayı gerektirir. Bunu etkili bir şekilde yapabilmek için beden duruşumuzu, yüz ifademizi geçen oturumda çalıştığımız gibi olabildiğince güvenli hâle getirmek gerekir." açıklamasını yapar. Daha basit ve anlaşılır olması için görmezden gelmeyi etkili bir şekilde kullanabilmek amacıyla önemli olan unsurları tahtaya yazarak vurgular.

Görmezden Geliyorum

- ✓ *Burnundan derin bir nefes al ve yavaş yavaş bırak. Sakın kalmaya çalış.*
- ✓ *Olumlu iç konuşmayı kullan (FORM 29, Kendinle olumlu konuş dağıtılır).*
- ✓ *Ne yapıyorsan ona devam et. Yaptığın şeye odaklan.*
- ✓ *Bedenini kontrol etmeyi unutma. Güvenli beden duruşunu sağla.*

- Lider, öğrencilere "Alay etmeyi veya aşağılamaları görmezden gelmemize yardımcı olacak düşüncelerimizin neler olabileceğini yüksek sesle söyleyerek görmezden gelme alıştırmaları yapalım. Örneğin: Sakin kalacağım ve yaptığım şeye odaklanacağım. Kızmamak için yavaş nefes alacağım. Biri bana "Komik görünüyorsun" dediğinde "Görünüşümü seviyorum" diye düşünceğim." der. Öğrencilere FORM 29'u dağıtır ve öğrencilerin incelemesini ister. Daha sonra öğrencileri üç gruba ayırır ve FORM 30'da yer alan durumlara ilişkin olumlu iç konuşma örnekleri yazmaları istenir. Çalışma tamamlandıktan sonra her bir duruma ilişkin öğrencilerin olumlu iç konuşma örnekleri grupta paylaşılır.

AMAÇ

- Öğrencilerin akran zorbalığı ile baş etme stratejilerinden görmezden gelme, kaçınma ve yardım isteme stratejilerini tanıması

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Akran zorbalığı ile baş etme stratejisi olarak görmezden gelmeyi bilir.
- Akran zorbalığı ile baş etme stratejisi olarak kaçınmayı bilir.
- Akran zorbalığı ile baş etme stratejisi olarak yardım istemeyi bilir.

MATERYALLER

Kâğıt, Kalem, FORM 29, FORM 30, FORM 31, FORM 32

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru cevap, tartışma, bilgi verme

SÜRE: 60 dk.

Akran Zorbalığıyla Baş Etme Stratejileri: Kaçınma ve Yardım İsteme

- Lider "Sevgili öğrenciler güvenli tepki verme, hızlı tepkiler, mizahı kullanma ve görmezden gelme baş etme becerileri üzerinde çalıştık. Ancak bazı zorbalık durumları bu becerileri kullanmak için uygun olmayabilir. Bazen de tüm bunları denemiş olmamıza rağmen problem çözülmez, hatta bazen kötüleşir. Zorbalık yapan kişinin bize fiziksel olarak zarar verebileceğini düşündüğümüz anlar buna örnek olarak verilebilir." açıklamasını yapar ve öğrencilerden bu durumlara ilişkin örnekler vermelerini ister. Paylaşımlardan sonra "Fiziksel olarak zarar görebileceğimizi düşündüğümüz durumlarda zorbalığa maruz kalmamak için o yerlerden veya ortamlardan uzaklaşmak ya da uzak durmayı seçmek yani kaçınmak iyi bir stratejidir. Bu durumlarda kullanılacak en uygun stratejilerden biri de yetişkinlerden yardım istemektir." açıklamasını yapar.

Etkinlik: Papatyanı Hatırla- Kaynaklarım

- Lider "Evet sevgili öğrenciler, bir önceki çalışmamızda olduğu gibi özellikle fiziksel akran zorbalığı durumlarında kaçınma stratejisini kullanmak işe yarayabilir. Diğer türlerde karşımıza çıkabilecek akran zorbalığı için de farklı stratejiler kullanabiliriz. Şimdi sizlerle bu yöntemlerden bir tanesinin daha üzerine konuşmak istiyorum. Biz bir birey olarak toplumda yalnız değiliz ve bizim için önemli pek çok insan var. Akran zorbalığı durumlarında bu insanlardan yardım istemek iyi bir seçenek olabilir. Bu etkinlikte çevremizde akran zorbalığı konusunda destek alabileceğimiz kaynaklar üzerine çalışacağız." açıklamasını yapar. Öğrencilere FORM 32 dağıtılır. Daha sonra öğrencilere "Öncelikle papatyanın merkezine kendi isminizi yazmanızı istiyorum. İsimlerinizi merkeze yazdıysanız şimdi sizlerden karşılaşılabileceğiniz bir akran zorbalığı durumunda çevremizden kimlerden ya da nasıl destek alabileceğinizi düşünmenizi ve her bir desteği elinizdeki formda bulunan papatyanın bir yaprağına yazmanızı istiyorum." denir. Daha sonra öğrencilere "Şimdi bu yazdığınız kişileri öncelik sırasına göre sıralamanızı istiyorum. Örneğin bir akran zorbalığı durumunda ilk önce gideceğiniz kişinin yanına 1, ikinci gideceğiniz kişinin yanına 2 şeklinde tüm kişileri sıralayın." denir.
- Öğrenciler FORM 32'yi doldurduktan ve sıralamayı yaptıktan sonra gönüllü üyelerden başlanarak papatya yapraklarına yazdıklarını paylaşmaları istenir. Daha sonra öğrencilere şu sorular yöneltilerek paylaşımında bulunmaları sağlanır:
 - ✓ Daha önce bu kaynakları hiç kullandınız mı? Kullandıysanız ne sıklıkla kullandınız?
 - ✓ Bu kaynaklara ulaşmada önerdiğiniz stratejiler nelerdir?
 - ✓ Bu kaynakları bilmek sizlere neler düşündürdü?
 - ✓ Bu kaynakları bilmek sizlere nasıl hissettirdi?
 - ✓ Bu kaynakları kullanmanızı engelleyen durumlar oldu mu? Böyle bir durumla karşılaşırsanız bu kaynakları kullanmak için ne yapabilirsiniz?
- Paylaşımlar sırasında grup lideri, öğrencilerin papatya yapraklarındaki kaynaklarını tahtaya yazar (Listenin 10'u geçmemesi önerilir). Paylaşımlar sonrasında grup lideri "Gördüğünüz gibi her birimizin farklı kaynakları var. Bunlar bir aile üyemiz, bir arkadaşımız, bir öğretmenimiz ya da okul psikolojik danışmanları/rehber

öğretmenler olabilir. Arkadaşlarımız bir akran zorbalığı durumunda bizleri anlayacak, destek verecek ve bizlere yalnız olmadığımızı gösterebilecek önemli bir kaynaktır. Bir aile üyemiz ya da bir öğretmenimiz ise bir yetişkin olarak bize destek verebilir. Özellikle burada bir noktaya dikkat çekmek istiyorum. Bir yetişkinden yardım almamızı engelleyen etmenlerden birisi yardım almanın şikâyet etmek ya da ispiyonculuk olarak görülmesidir. Akran zorbalığını diğer insanlarla paylaşmak ve durumu yetişkinlere bildirmek, kişinin hakkını aramasıdır. Daha önceki oturumlarda gördüğümüz saygı görme hakkınız çiğnenmiştir ve bununla baş etmeye çalışmaktasınızdır. Unutmayalım ki her öğrencinin güvenli okul ortamında eğitim alma hakkı vardır. Ayrıca ispiyonculukta bilgiyi taşıyan kişinin bir çıkarı olabilir. Bu durumdaysa çıkar söz konusu değildir. Dolayısıyla yukarıda belirlediğimiz kaynaklara bu bilgiyi iletmekte tereddüt etmeyiniz. Akran zorbalığı uygulayanlar bazen sizi şikâyetçi vb. olarak değerlendirebilirler fakat bu durumun sizi bir yetişkinden yardım almanız konusunda engellemesine izin vermemelisiniz. Bu durumu paylaşmak aslında okul ortamında güvende olma hakkınızı savunmaktır." açıklamasını yapar.

- Grup lideri "Evet sevgili öğrenciler, sizlerin de bahsettiği gibi akran zorbalığı ile baş etmede zorlandığımız durumlarda kişilerinden destek alabiliriz. Bu kişiler için şöyle bir slogan oluşturabiliriz: Papatyanı hatırla! Bu slogan bizim kaynaklarımızı daha hızlı hatırlamamızı sağlayacaktır. Bu kaynaklara ihtiyaç duyduğumuzda artık bu kaynakların kimler olduğunu ve ne zaman, hangi durumlarda kullanabileceğimizi biliyoruz. Bunları bilmek bize hem kendimizi daha iyi hissettirmekte hem de bizim daha güçlü hissetmemize yardımcı olmaktadır." açıklamasını yapar.
- **Grup Liderine Not-1:** Papatya yaprağındaki kaynaklar "Sosyal çevre (Aile, arkadaş)" ve "Okul (öğretmen, psikolojik danışman/rehber öğretmen)" alanlarından oluşabilir.
- **Grup Liderine Not-2:** Çocuklar papatyanın her bir yaprağına kendi kaynaklarını not ederler. Eğer tüm yapraklar dolmaz ise arkadaşlarının paylaşımlarından sonra boş papatya yapraklarını doldurabilirler. Eğer hâlâ boş kalan yaprak olursa ödev verilerek kullanmadığı ya da keşfetmediği hangi kaynakların olacağı konusunda düşünmeleri sağlanır. Bir sonraki oturumda lider bu etkinliği kısa bir süre ele alır (Not: Üyeler papatya yapraklarını dosyalarında muhafaza ederler).

Oturumun Sonlandırılması

- Oturum sona ermeden önce öğrencilere soracak ya da söyleyecek bir şeyleri olup olmadığı sorulur. Oturum değerlendirme formunu doldurmaları sağlanır ve FORM 29'da öğrencilerin kendileri için yazdıkları kendi kendine konuşma cümleleri ödev olarak verilir. Öğrencilere tepkilere ayna karşısında çalışmasının yararlı olacağı söylenir. Lider oturumu özetleyerek sonlandırır.

FORM-29 // KENDİNLE OLUMLU KONUŞ

Kendi kendine konuşmayı birçok yerde kullanabilirsiniz. Örneğin, okul koridorunda yürürken, sınıfa girerken, yemekhane ya da kantinde otururken, servise veya otobüse binerken... Nerede olursanız olun, bu gibi mesajlarla kendinize yardımcı olabilirsiniz. İşinize yarayacağını düşündüğünüz kendinle olumlu konuşma ifadelerinin yanına bir işaret koyunuz. Güvenli görünmenize ve davranmanıza yardımcı olması için kendinize söyleyebileceğiniz başka şeyler de yazınız. Sonra onları söyleyerek pratik yapabilirsiniz.

"Gergin olmamda sorun yok ama bunu ona göstermeyeceğim."

"Korkunç biri ama nasıl hissettiğimi görmesine izin vermeyeceğim."

"Cesur bir yüz ifadesi takın!"

"Ben iyiyim. Bunu yapabilirim."

"Bunu dinlemeyeceğim!"

"Dik dur!"

"Gülümse."



FORM-30 // ALAY EDİLME KARŞISINDA OLUMLU İÇ KONUŞMA

Aşağıdaki listede yer alan her durum için arkadaşlarınızla olumlu iç konuşma örnekleri yazınız.

- Bir sınıf arkadaşın sana anaokulu çocuğu gibisin diyor.

Olumlu iç konuşmam:

- Okul bahçesinde bir öğrenci kıyafetlerinizin komik olduğunu söylüyor.

Olumlu iç konuşmam:

- Biri size garip yüz hareketleri yapıyor.

Olumlu iç konuşmam:

- Bir çocuk sana "kafasızın tekisin" diyor.

Olumlu iç konuşmam:

- Bir kız sana "korkak tavuk" diyor.

Olumlu iç konuşmam:

- Biri yeni gözlüğünüzün tuhaf görüldüğünü söylüyor.

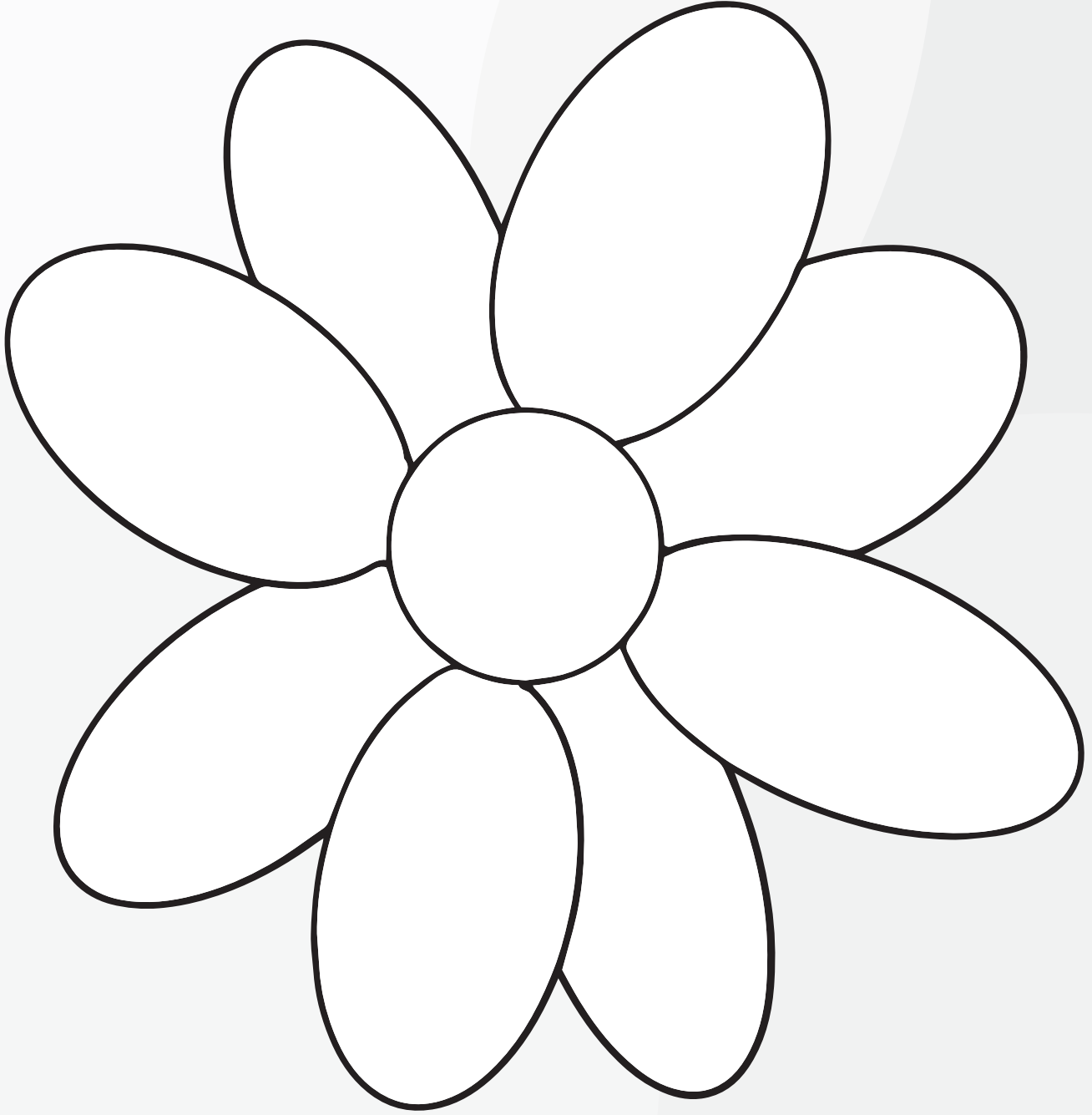
Olumlu iç konuşmam:

- Bir sınıf arkadaşınız yazdıklarınızın berbat olduğunu söylüyor.

Olumlu iç konuşmam:

- Siz yanlarından geçerken bazı çocuklar rahatsız edici sesler çıkarıyor.

Olumlu iç konuşmam:



9. OTURUM

**PROBLEM ÇÖZME: BAŞ
ETME STRATEJİLERİNİ
SEÇİYORUM**

SÜREÇ

Isınma Oyunu

- Grup lideri ısınma oyunu ile oturuma başlar. Lider "Sevgili öğrenciler, hoş geldiniz. Bugünkü oturuma bir oyunla başlamak istiyorum. Şimdi sizlerden ikişerli olarak eşleşmenizi ve sırt sırta durmanızı istiyorum. Üçe kadar sayacağım ve ardından yüz yüze gelmenizi ve konuşmadan sert bir şekilde gözlerinizin içine bakmanızı istiyorum. Oyunun en önemli kuralı ilk gülen elenecektir. Ayakta kalan herkes tekrar eşleşecek ve etkinlik iki kişi kalana kadar devam edecektir. Ayakta kalan son kişi oyunun galibi olacaktır." açıklamasını yaparak oyunu başlatır.

Etkinlik: Problem Çözüyorum

- Lider bir önceki haftanın özetini yaptıktan sonra "Akran zorbalığı durumları farklı şekillerde karşımıza çıkabiliyor. Bu durumlarla baş etmede etkisiz stratejiler olduğu kadar etkili stratejilerin de olduğunu biliyoruz. Bununla birlikte akran zorbalığına uğrayıp uğramadığımızı anlamamız ve hangi durumda hangi baş etme stratejisini kullanmamız gerektiğine karar vermemiz gerekiyor. Bunun için öncelikli olarak problem çözme basamaklarını öğrenmeye ihtiyacımız var. Şimdi sizlerle bu konuda bir çalışma yapacağız." açıklamasını yapar. Daha sonra FORM 32 üyelerle tartışılır. Lider öğrencilere FORM 33'ü dağıtır ve öğrencilerle örnek senaryo üzerinden problem çözme basamakları çalışılır.
- Lider örnek senaryo çalışması tamamlandıktan sonra öğrencileri üç gruba ayırır ve FORM 34'ü öğrencilere dağıtır ve "Bakalım bu çocuklara yardım edebilecek misin? İşe yarayacağını düşündüğünüz stratejilerin yanına bir işaret koyun. İşe yarayacağını düşündüğünüz stratejileri işaretledikten sonra, ilk önce hangi stratejiyi denemesinin daha uygun olacağını belirleyin ve onu, yanına bir yıldız koyarak işaretleyin." şeklinde yönerge verir. Öğrencilere yeterli süre verildikten sonra sırasıyla örnek olaylar tartışılır.

Etkinlik: Mektup Çalışması

- Grup lideri "Sevgili üyeler, şimdi sizden ikişer kişilik gruplar oluşturmanızı istiyorum. Her bir grubun elimde tuttuğum bu mektuplardan birini almalarını istiyorum. Bu mektuplar kardeş okulumuzdan yardıma ihtiyaç duyan öğrencilerin yazdıkları mektuplar. Arkadaşlarınızın sizin önerilerinize ihtiyaçları var. Hadi şimdi her grup aldığı mektubu açıp okusun. Şu ana kadar zorbalıkla ve etkili baş etme stratejileri ile ilgili birçok şey öğrendiniz. Öğrendiğiniz bu bilgileri de kullanarak onların sorunlarına yönelik pek çok çözüm öneriniz olabilir. Mektuptaki sorunları anladıktan sonra bu mektuplara cevap yazın." şeklinde yönerge verir. Sonra lider tarafından her gruba Form 35'te bulunan bir mektup ve yanıt bölümü dağıtılarak mektuplara çözüm

AMAÇ

- Öğrencilerin akran zorbalığı ile baş etme becerilerinin geliştirilmesinde problem çözme yöntemlerini fark etmesi

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Problem çözme yöntemlerini fark ederler.

MATERYALLER

Kâğıt, Kalem, FORM 32, FORM 33, FORM 34, FORM 35, FORM 36

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru cevap, tartışma, bilgi verme

SÜRE: 60 dk.

önerilerinin yer aldığı yanıtları yazmaları istenir.

- Öğrencilerin mektup yazma süreçleri tamamlandıktan sonra gelen mektuplar ve mektuplara verilen yanıtlar üzerine grupta paylaşım yapılır. Paylaşım sırasında grup lideri etkinliğin amacına ulaşması için şu soruları yöneltir:
 - ✓ Size gelen mektupları okuduğunuzda ne düşündünüz/hissettiniz?
 - ✓ Mektuptaki soruna yönelik hangi baş etme stratejilerini kullandınız?
 - ✓ Problem çözme basamaklarını bilmek mektuplara cevap verirken size nasıl yardımcı oldu?

Oturumun Sonlandırılması

- Oturum sona ermeden önce öğrencilere soracak ya da söyleyecek bir şeyleri olup olmadığı sorulur. Oturum değerlendirme formunu doldurmaları sağlanır ve FORM 36 ödev olarak verilir. Lider oturumu özetleyerek sonlandırır. Bir sonraki oturumu özetleyerek sonlandırır. Bir sonraki oturumun son oturum olduğunu hatırlatır.

PROBLEM ÇÖZME BASAMAKLARI

1. Problemi tanımlayın

- Yaşadığınız durum bir akran zorbalığı mı?
- Birileri seni bilerek incitmeye ve bunu sürekli olarak tekrarlamaya mı çalışıyor?
- Seni öfkeliendiren, üzen, kızdıran ya da mutsuz hissetmene neden olan bir durum mu?

2. Olası çözüm yollarını düşünün ve değerlendirin

- Etkili baş etme stratejilerini hatırla. Bu duruma hangisi uygun? Hangisi sana uygun? Alternatif bir yol var mı?

3. Bir strateji seçin ve deneyin.

4. İşe yaramazsa başka bir strateji deneyin.

Not: Eğer ihtiyaç duyarsanız yardım isteyin. Bir arkadaşınıza, kız kardeşinize, erkek kardeşinize, ebeveyninize veya yardım edebilecek başka birine sorabilirsiniz. Bunu her zaman kendi başınıza yapmanız gerektiğini düşünmeyin.

FORM-33 // PROBLEM ÇÖZME BASAMAKLARI NASIL KULLANILIR

Mine Problem Çözme Adımlarını Kullanıyor

Nuri sık sık, sınıf arkadaşı olan Mine'nin yaptığı her şeyle dalga geçmektedir. Bu Mine'yi kızdırmaktadır. Bir gün Nuri, Mine'nin üzerine çok fazla gitmiş, onun kalemleri ve tokalarıyla dalga geçerek ona "cimcime", "ufaklık", "süslü" gibi kelimelerle hitap etmiştir. Buna çok sinirlenen Mine, ona bağırıştır. Ancak bu hiç işe yaramamış, aksine Nuri'yi güldürmüştür. Daha da fazla sinirlenen Mine sakinleşince okulda öğrendiği problem çözme adımlarını kullanarak bu problemi çözmeye karar vermiştir:

1. Sorununuzu tanımlayın.

Mine'nin sorunu, Nuri'nin sürekli onunla alay etmesidir.

2. Olası çözüm yollarını düşünün ve değerlendirin.

Mine bir liste yapar ve olası her çözümü değerlendirir. Mine şunları yapabilir:

- Nuri'den kaçınmak/uzak durmak. (Bu zor olurdu çünkü aynı sınıftalar.)
- Bir arkadaşla vakit geçirmek. (Bu seçenek her zaman olmasa da Mine'nin oynayacak arkadaşları olduğu zamanlarda işe yarayabilir.)
- Nuri'yi görmezden gelmek. (İşe yarayabilir.)
- Nuri'ye ne hissettiğini söyleyebilir.
- Şaka yapabilir/mizahı kullanabilir. (Mine mizah konusunda kendine fazla güvenmemektedir.)
- Uzaklaşabilir. (Mine, Nuri'nin onu takip edeceğini düşünmektedir.)
- Bir yetişkine söyleyebilir. (Mine, bu sorunu bir arkadaşıyla paylaşmıştır. Nuri'den korkmadığı için bir yetişkinden yardım istemeyi düşünmemiştir.)

3. Bir strateji seçin ve deneyin.

Mine, "Nuri'ye nasıl hissettiğini söylemek" seçeneğini seçti. Bunu akran zorbalığı gerçekleştiğinde denedi ve "Benimle dalga geçtiğinde üzgün ve kızgın hissediyorum ve durmanı istiyorum!" dedi. Ama Nuri durmadı.

4. İşe yaramazsa, başka bir şey deneyin.

Mine, Nuri'yi görmezden gelmeye karar verdi. Söylediği hiçbir şeyi duymamış gibi yaptı. Nuri ne yaparsa yapsın Mine fark etmemiş gibi davrandı. Çok geçmeden Nuri vazgeçti. Mine'yle uğraşmak artık eğlenceli değildi.

Örnek olay 1

Doğu, okulun basketbol takımına girmiştir. Takımdaki ilk gün Doğu'dan daha büyük bir çocuk olan Metin, takım-daki diğer çocuklardan biraz daha kısa olan Doğu'ya "Bücür" ve "Çaylak" gibi isimlerle hitap etmiştir. Sonra so-yunma odasında Doğu'nun tişörtünü almış ve "Tut da görelim bücür!" diyerek buruşturup top gibi yaptığı tişörtü soyunma odasının uzak bir köşesine doğru hızla fırlatmıştır.

Sizce Doğu ne yapmalı?

- Metin'den kaçınmalı.
- Bir arkadaşı ile vakit geçirmeli.
- Metin'i görmezden gelmeli.
- Metin'e ne hissettiğini söylemeli.
- Şaka yapmalı/ mizahı kullanmalı.
- Uzaklaşmalı.
- Bir yetiškine söylemeli.

Örnek olay 2

Kitap okumayı çok seven Leyla öğlen arasında okul bahçesinde bir köşede kitap okurken, Batu gelmiş ve onun-la uğraşmaya başlamıştır. Önce Leyla'nın üzerindeki hırkanın berbat göründüğünü söylemiştir. Bunun üzerine Leyla "Git buradan, beni yalnız bırak!" diye bağırıştır. Batu ise oradan uzaklaşmamış ve Leyla'yla "inek", "bilmiş" gibi isimler takarak alay etmiştir. Leyla Batu'ya tekrar "Git buradan, beni yalnız bırak!" diye bağırıştır. Ancak bu sözler Batu'yu sadece güldürmüştür.

Sizce Leyla ne yapmalı?

- Batu'dan kaçınmalı.
- Bir arkadaşı ile vakit geçirmeli.
- Batu'yu görmezden gelmeli.
- Batu'ya ne hissettiğini söylemeli.
- Şaka yapmalı/ mizahı kullanmalı.
- Uzaklaşmalı.
- Bir yetiškine söylemeli.

Örnek olay 3

Ortaokul 7. sınıf öğrencisi olan Cemil akıcı bir şekilde konuşmamaktadır. Sınıf arkadaşı Demir onunla sık sık alay etmekte, ona hoş olmayan şekilde hitap ederek, konuşmasını taklit etmektedir. Bir gün ders arasında Cemil'in yanına oturmuş. Onunla konuşuyormuş gibi yaparak onu taklit etmiştir. Diğer çocuklar gülmeye başlamıştır.

Sizce Cemil ne yapmalı?

- Bu çocuklardan kaçınmalı.
- Bir arkadaşı ile vakit geçirmeli.
- Bu çocukları görmezden gelmeli.
- Bu çocuklara nasıl hissettiğini anlatmalı.
- Şaka yapmalı/ mizahı kullanmalı.
- Uzaklaşmalı.
- Bir yetiškine söylemeli.

Mektup-1

Merhaba ben Nagihan, evde kardeşlerim, anne ve babamla ilgili yaşadığım sorunları arkadaşlarımı samimi gördüğüm için paylaşıyordum. Kimseye anlatmadığım, beni evde zorlayan bazı özel konuları da Ayşe ve Nuriye'ye anlatırdım. Bu konular benim için önemli konulardı. Bu durumları onlara anlattığımda ise rahatladığımı ve paylaşmanın çok iyi geldiğini fark etmiştim. Bir keresinde Ayşe ve Nuriye'ye anlattığım bana ait özel bilgilerimi birkaç kez diğer arkadaşlarıma da anlattıklarını fark ettim. İlk başta yanlış duymuşumdur diye düşündüm. En son bir keresinde Ayşe ve Nuriye'nin bana bakarak "Bu Nagihan da ne kadar saf, bize her şeyini anlatıyor. Ne güzel bize de gülecek malzeme çıkıyor." şeklinde konuşuyorlardı. Bu durum beni çok üzmüştü, okulda bu durumun devam edeceğinden endişe duyuyordum. Artık okula gitmek istemiyordum ancak okula gitmemek de çözüm değil. Kafam gerçekten çok karışık kendimi çaresiz hissediyorum. Ne yapacağımı bilemiyorum.

Sevgili Arkadaşım,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mektup-2

Merhaba ben Sevgi, bu yıl 7. Sınıfa gidiyorum. Yeni bir eve taşındık biz. Haliyle okulumu da değiştirmek zorunda kaldım. Yeni okuluma ilk geldiğimde çok heyecanlıydım. Yeni arkadaşlarımın nasıl insanlar olduklarını çok merak ediyordum. Onlarla iyi anlaşacağıma emindim aslında. Ama öyle olmadı. Daha sınıfa girdiğim ilk günden sınıftaki Yağmur, Rabia ve Gökhan beni oturduğum sıradan kaldırdılar. Teenefüste yanlarına gittim, sohbetlerine katılmak istedim ama beni yanlarına almadılar "Bizim senle işimiz olmaz yeni çocuk" diyorlar bana. Zamanla beni sevip aralarına alabileceklerini düşünüyordum ama beni sürekli dışlıyorlar. Suçum "Yeni çocuk" olmamış. Bu beni çok üzüyor. Bana yardımcı olur musun? Sence ne yapmalıyım?

Sevgili Arkadaşım,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mektup-4

Merhaba ben Kâmil, hafta içi her gün okul bitiminde açık olan bilişim sınıfına giderek öğrendiğim konular hakkında çalışmayı seviyorum. Her şey gayet iyiydi benim için. Sorularıma cevap bulup bir sürü kaynaktan araştırma yapıyordum. Ta ki Ali'nin kendi ders bitiminden sonra Bilişim sınıfına gelerek benimle uğraşmasına kadar. Ali hiç şaşmadan beni takip edercesine Bilişim sınıfında beni gördüğü her zaman kapıyı tekmeleyerek içeriye geliyor ve bağırarak "Vayy bizim ufaklık bilgisayar başında!" diyerek içeriye giriyor ve girmesiyle bilgisayarın kablosunu çekip üzerime atması bir oluyordu. Ne yapacağımı bilemiyorum. Siz bana bu konu hakkında yardım edebilir misiniz?

Sevgili Arkadaşım,

FORM-35 // MEKTUPLAR

Mektup-5

Merhaba benim adım Mehtap. 11 yaşımdayım ve 5. Sınıfa gidiyorum. Küçüklüğümden beri bazı kelimeleri söylemekte zorlanıyorum. Kelimeleri söyleyene kadar bir süre beklemek zorunda kalıyorum. Mahalledeki bazı çocuklar konuşma biçimimle dalga geçiyorlar. Özellikle Elif ben konuşurken "Hadi seni mi bekleyeceğiz!" diyerek komik biçimde kelimelerimi tamamlıyor. Bu durum beni çok üzüyor. Ne yapacağımı, ne söyleyeceğimi bilemiyorum. Bana yardım eder misin?

Sevgili Arkadaşım,

Mektup-6

Merhaba benim adım Deniz. Babamın iş değişikliğinden dolayı şehir değiştirdik. Dolayısıyla yeni bir evim, yeni bir mahallem ve yeni bir okulum var. Bir aydır yeni okuluma devam ediyorum. Okulda Selin adından bir kız var. Okula başladığım ilk günden beri geldiğim yere geri gitmemi söylüyor. Benimle dalga geçiyor. Dün de voleybol maçı sırasında beni itti ve "Hiçbir işe yaramıyorsun dedi". Bu durumla nasıl baş edeceğimi bilemiyorum. Bana yardım eder misin?

Sevgili Arkadaşım,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FORM-36 // ÇALIŞMA KÂĞIDI 2

Maruz kaldığınız bir zorbalık yaşantısını düşünün. Problem çözme adımlarını kullanarak sorunu çözmeye yardımcı olup olamayacağınıza bakın.

1. Sorunu tanımlayınız.

.....
.....

2. Öğrendiğiniz tüm stratejileri düşününüz. Olası çözümlerinizi ve bunların ne kadar işe yarayacağını düşündüğünüzü yazınız.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Sence ilk önce hangi stratejiyi denemelisin? Nedenini yazınız.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Eğer işe yaramazsa bir sonraki adımda ne denemeniz gerektiğini düşünüyorsunuz? Nedenini yazınız.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

10. OTURUM

SONLANDIRMA

SÜREÇ

- Lider bir önceki oturumda çalışılan konuları özetledikten sonra ev ödevi olarak verilen FORM 36 üzerinde öğrencilerle çalışır. Paylaşımların alınmasının ardından ısınma oyunu ile devam edilir.

Isınma Oyunu: Sıcak Patates

- Lider oturuma gelmeden önce aşağıdaki ifadelerden bir top (sıcak patates) hazırlar (Her bir kâğıda bir ifade yazılır. Lider topun iç kısmında küçük kâğıtlar, dış kısmında ise daha büyük kâğıtlar olacak şekilde, ifadelerin yazılı olduğu kâğıtlardan top yumağı oluşturur). "Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerden ayağa kalkmanızı ve çember oluşturmanızı istiyorum." der. Çember oluşturulduktan sonra "Çocuklar bu sıcak bir patates. Müzik başladığında bu patatesin elinizi yakmaması için herhangi bir başka arkadaşınıza atmanız gerekiyor. Ben müziği kapattığımda elinde patates kalan kişi patatesin yüzeye en yakın dış kabuğunu (kâğıt) soyarak çıkan ifadeleri cevaplayacak/uygulayacaktır. Son ifadeye kadar bu oyun devam edecektir." der ve lider müziği açarak etkinliğe başlar. Her bir kâğıtta yer alacak ifadeler şunlardır:

- ✓ Hadi üç kere zıpla.
- ✓ On hafta boyunca kendini en mutlu hissettiğin an hangisiydi?
- ✓ Grupta seni en fazla şaşırtan şey neydi?
- ✓ Bu oturumlarda en çok zorlandığın an hangisiydi?
- ✓ Hadi kahkaha at.
- ✓ En sevdiğin yemek nedir?
- ✓ Hadi bir hayvan taklidi yap.
- ✓ Sessiz sinema ile bize bir film anlat.
- ✓ Dünyada görmek istediğin bir yer söyle.
- ✓ Grupta kendini en yakın hissettiğin kişi kimdi?
- ✓ Bir hayalini söyle.
- ✓ Bir hobini söyle.
- ✓ En sevdiğin şarkıyı mırıldan.
- ✓ En sevdiğin film karakterinin taklidini yapmayı dene.
- ✓ Tek ayak üzerinde oturum salonunun bir ucundan diğer ucuna yürü.
- ✓ Bir süper gücün olsaydı ne olsun isterdin?

AMAÇ

1. Tüm oturumların değerlendirilmesi
2. Oturumlardan öğrenilenlerin geleceğe taşınması

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Oturumlardan elde ettikleri öğrenmeleri fark eder.
- Oturumlardan elde ettiği kazanımları nasıl sürdürebileceğini fark eder.

MATERYALLER

FORM 36, üye sayısı kadar kalp şeklinde kesilmiş kâğıtlar, kalem, öğrenci dosyaları, Değerlendirme Formu (EK B)

YÖNTEM VE TEKNİK:

Soru-cevap, tartışma

SÜRE: 60 dk.

- **Sürecin değerlendirilmesi ve duyguların paylaşılması**
- Daha sonra tüm oturumlar kısaca özetlenir. “Biliyorsunuz bugün son oturumu gerçekleştiriyoruz. Bugüne kadar birçok konu hakkında konuştuk, çalışmalar yaptık. Gelin birlikte bunları kısaca hatırlayalım. Genel olarak kişisel haklarım, sorumluluklarım, iletişim becerileri, zorbalık ve türleri, zorbalıkla baş etme becerileri, problem çözme stratejileri konularını ele aldık.” açıklamasını yapar ve üyelerden gelen dönütleri kısa bir şekilde alır. Ardından öğrencilerin oturumlar boyunca tuttıkları dosyalar çıkarılarak her oturum sonunda doldurdukları “Kişisel Amaçlarım ve Oturum Değerlendirme” formu ve diğer formlarını değerlendirmeleri istenir. Oturumlardan ne kadar memnun oldukları değerlendirilir. Duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına izin verilir. Öğrencilerin ilk oturumdan son oturuma kadar olan grup süreci ile ilgili paylaşımında bulunmaları sağlandıktan sonra lider öğrencilere değerlendirme formunu (Ek B) dağıtır ve öğrencilerden programa ilişkin genel değerlendirmelerini yapmalarını ister.
- Ardından, grup liderinin daha önceden üye sayısı kadar kâğıda, büyük birer kalp çizerek kestiği ve oturuma getirdiği kâğıtlar her bir grup üyesinin sırtına iğne/bant ile tutturulur. Sonrasında üyelere şu açıklama yapılır: “Sevgili üyeler, her birinizin, arkadaşlarınızın sırtındaki kâğıda o arkadaşınızla ilgili olumlu bir özelliğini yazmasını istiyorum. Mutlaka hepimiz tüm arkadaşlarınızın sırtındaki kâğıda en az bir özellik yazmalısınız.” Tüm üyeler yerlerinden kalkar ve arkadaşlarının sırtlarına asılmış olan kalplere, onlarla ilgili en az birer özellik yazar. Tüm öğrenciler her üyenin sırtına olumlu özelliklerini yazdıktan sonra kalpler sırtlardan çıkarılır ve her öğrenciye kendi kâğıdı verilir. Her öğrenci kendi kâğıdını sesli olarak okur. Üyelere, kâğıtlarında yazan kendileriyle ilgili olumlu bu ifadelerin onlara kendilerini nasıl hissettirdiği sorulur. Dönütler alındıktan sonra grup üyeleri birbirleri ile ilgili güzel dileklerini iletirler.

grup üyelerinin oturumlar boyunca tuttıkları notlar, ödevler ve etkinliklerin olduğu dosyaları muhafaza etmeleri için bir kutu ya da dosya önerebilir) yapabilirsiniz. Bunlara ihtiyaç duyduğumuzda tekrar dönüp bakabiliriz. Ayrıca bu gruptaki sürecinizi hatırlamanız için hazırlamış olduğum Katılım Belgelerinizi sizlere dağıtmak istiyorum.” şeklinde açıklama yaptıktan sonra Katılım Belgelerini dağıtarak oturumu sonlandırır.

Oturumun Sonlandırılması

- Lider, öğrencilere “Oturumlar boyunca kazandığımız becerilerin hayata aktarılması hayati önem taşımaktadır. Değerli üyeler bu oturumlarda kazandığımız becerileri hayata aktarırken bazen tıkanıyoruz, bizi zorlayan iletişim problemleri ve zorbalık durumları yaşayabiliriz. Bu durumlar kısa süreli olsa bile artık sizler birçok beceriye sahipsiniz. Bahsettiğimiz zorluklarda oturumlar boyunca kazandığımız beceriler için hatırlatıcı notlar ya da dosyalarımızın olduğu bir öğrenme kutusu (Lider

..... Ortakulu Müdürlüğü

Katılım Belgesi

Sayın

Okulumuz Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi tarafından yürütülen 10 haftalık "Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Programı" nı başarıyla tamamladınız. Programa göstermiş olduğunuz ilgi ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

.....
Rehber Öğretmen/ Psikolojik Danışman

.....
Okul Müdürü/Müdür Yardımcısı

EK A // ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Rehber öğretmen/Psikolojik danışmanın adı:

Tarih:

Kaçıncı oturum olduğu:

| Öğrencinin adı soyadı | Oturuma katılım durumu | Öğrenci oturuma katılmadıysa nedeni |
|-----------------------|---|-------------------------------------|
| | Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> | |
| | Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> | |
| | Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> | |
| | Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> | |
| | Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> | |
| | Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> | |
| | Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> | |
| | Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> | |
| | Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> | |
| | Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> | |
| | Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> | |
| | Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> | |

Öğrencilere yönelik gözlemlerinizi/görüşlerinizi:

Grup sürecine/oturumuna yönelik gözlemlerinizi/görüşlerinizi:

Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra her bir ifadeye ilişkin değerlendirmenizi Hiç Katılmıyorum (1) ile Tamamen Katılıyorum (5) arasında puanlayınız. Değerlendirmenizi uygun rakamı daire içine alarak belirtiniz.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Oturum amaçları programın genel amaçlarına uygundu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Oturumda yer alan etkinlikler oturum amaçlarına uygundu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Oturumda yer alan yönergeler öğrenciler için açık ve anlaşılırdı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Oturumda yer alan açıklamalar rehber öğretmen/psikolojik danışman için yeterliydi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Oturum içerikleri öğrencilerin bilişsel düzeylerine uygun seviyedeydi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Oturum süresi etkinliklerin uygulanması için yeterliydi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

EK B // ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI GENEL DEĞERLENDİRME FORMU

Öğrencinin Adı-Soyadı:

Tarih:

Arkadaşlık ilişkileri geliştirme psikoeğitim programını tamamladığınız için seni tebrik ediyorum. Programdan kazanımlarını görmek için aşağıda bir anket mevcut. Bu anketi doldururken ifadeyi dikkatli bir şekilde okuman ve ardından sana uygun seçeneği işaretlemen gerekiyor. Aşağıda yer alan ifadeleri dürüst ve içten bir şekilde cevaplaman bizim için çok önemlidir. Katkıların için şimdiden teşekkürler.

| ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI GENEL KAZANIMLARIM | | | | |
|---|--------------|-------|------------|-----------|
| Yönerge: Aşağıdaki ifadelerin her birini dikkatlice okuyunuz ve size uygun seçeneği daire içine alınız. | Hiçbir zaman | Bazen | Çoğunlukla | Her zaman |
| Arkadaşlarımla farklı özellikleri olmasına saygı duyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Bir birey olarak arkadaş ilişkilerinde kişisel haklarımla farkındayım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Arkadaş ilişkilerimde kişisel haklarımı korurum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Bir birey olarak arkadaş ilişkilerinde sorumluluklarımla farkındayım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Arkadaş ilişkilerimde sorumluluklarıma uygun davranırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Arkadaş ilişkilerimde akran zorbalığını tanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Akran zorbalığı türlerini tanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Akran zorbalığındaki rolleri tanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Arkadaş ilişkilerimde kişisel haklarımı koruyabilmek için gerçekçi/tarafsız düşüncelerin farkındayım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Arkadaş ilişkilerimde kişisel haklarımı korumakta gerçekçi/tarafsız düşünceleri kullanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Arkadaş ilişkilerimde sorumluluklarıma uygun davranmamı kolaylaştıracak gerçekçi/tarafsız düşüncelerin farkındayım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Arkadaş ilişkilerimde sorumluluklarıma uygun davranmamı kolaylaştıracak gerçekçi/tarafsız düşünceleri kullanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Güçlü yönlerimin farkındayım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| İletişim tarzlarını (çekingen, saldırgan ve güvengen) bilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Arkadaş ilişkilerimde güvengen iletişim tarzında davranırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Arkadaş ilişkilerimde akran zorbalığı ile başa çıkma stratejilerini bilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI GENEL KAZANIMLARIM

| Yönerge: Aşağıdaki ifadelerin her birini dikkatlice okuyunuz ve size uygun seçeneği daire içine alınız. | Hiçbir zaman | Bazen | Çoğunlukla | Her zaman |
|---|--------------|-------|------------|-----------|
| Akran zorbalığına maruz kaldığımda hangi başa çıkma stratejisini kullanacağıma karar verebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Arkadaş ilişkilerinde problem çözme basamaklarını kullanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Arkadaşlık ilişkilerinde rahatsızlık veren durumlarda nasıl "dur" diyeceğimi bilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Güvenli bir tepki ile saldırgan bir tepkiyi ayırt edebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Görmezden gelme başa çıkma stratejisini kullanabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Akran zorbalığı durumunda kimlerden yardım alabileceğimi bilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ne zaman kaçınma stratejisini kullanmam gerektiğini ayırt edebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psiko eğitim Programı ile ilgili olarak aşağıdaki soruları cevaplayınız:

1- Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psiko eğitim Programını genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?

2- "Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psiko eğitim Programı"nda en çok yararlandığınız oturum hangisidir? Lütfen açıklayınız.

3- Gündelik yaşamda grup çalışmasından arkadaşlık ilişkilerinizde uygulayabildiğiniz yöntemler nelerdir? Özellikle akran zorbalığı ile baş etmeye yönelik hangi yöntemleri kullanmaktasınız? Lütfen açıklayınız?

4- Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psiko eğitim Programında eksik bulduğunuz yönler nelerdir? Ne olsaydı daha fazla yararlanırdınız?

KAYNAKÇA

- Ayas, T. (2019). Okullarda zorbalığı önlemek. Ankara: Vizetek Yayıncılık.
- Ayas, T. ve Pişkin, M. (2015). Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği ergen formu. Akademik Bakış Dergisi, 50, 316-324.
- Belmont, J. A. (2006). 103 Group activities and treatment ideas & practical strategies. United States of America: PESI Publishing & Media.
- Belmont, J. (2016). 150 more group therapy activities & TIPS. United States of America: PESI Publishing & Media.
- Breakstone, S., Dreiblat, M. & Dreiblat, K. (2009). How to Stop Bullying and Social Aggression: Elementary Grade Lessons and Activities that Teach Empathy, Friendship, and Respect. California: Corwin Press.
- Bridge, B. (2010). Siz olsaydınız ne yapardınız? Zorbalık-Mobbing: Bilinmeyen çeşitleri ve çözümleri. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Bullying awareness lessons, activities and resources. College of Agriculture, Food and Environment. Erişim Adresi: https://4-h.ca.uky.edu/files/stc11_bullying_program.doc_1.pdf. Erişim tarihi: 07.06.2021.
- Çivitçi, A. (2018). Grup psikoeğitimi. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çivitçi, A., Türküm, A. Duy, B. ve Hamamcı, Z. (2014). Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar. Ankara: PegemAkademi Yayıncılık.
- DePino, C. (2009). Real Life Bully Prevention for Real Kids: 50 Ways to Help Elementary and Middle School Students. New York: Rowman & Littlefield Education.
- Donnellan, C. (2006). Bullying. Cambridge: Independence Educational Publishers.
- Drew, N. (2010). No Kidding about Bullying: 125 Ready-to-use Activities to Help Kids Manage Anger, Resolve Conflicts, Build Empathy, and Get Along, Grades 3-6, Minneapolis: Free Spirit Pub.
- ECYC (t.y.). Game Book. <https://www.ecyc.org/projects/ecyc-game-book-0> Erişim tarihi: 20.06.2021.
- Erk, A. B. (2019). Çocuklarda akran zorbalığı. İstanbul: Ekinoks Yayınevi.
- Farmer, D. (2007). 101 Drama Games and Activities. Second Edition. www.lulu.com.
- Güçray, S. S., Çekici, F. ve Çolakradioğlu, O. (2009). Psikoeğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(1), 134-153.
- Green, S. E. (2010). Don't Pick on me. Help for Kids to Stand Up to & Deal with Bullies. Oakland: New Harbinger Publications.
- Lohmann, R.C. & Taylor, J.V. (2013). The Bullying Workbook for Teens: Activities to Help you Deal with Social Aggression and Cyberbullying. Oakland: New Harbinger Publications.
- Morganet, R.S. (2005). Yaşam Becerileri Ergenler İçin Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları (Çev. S. Güçray, A. Kaya, M Saçkes), Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- O'Moore, M., ve Minton, S. J. (2004). Dealing with bullying in schools: A training manual for teachers, parents and other professionals. London: Sage.
- PBS Newshour Extra. News for Students and Teachers Resources. Bullying: Individual Heart Exercise Student Worksheet. Erişim Adresi: http://www.pbs.org/newshour/extra/lessons_plans/bullying-education-resources/ 09.05.2021 tarihinde indirilmiştir.
- Rigby, K. (2003). Stop the bullying: A handbook for schools. Melbourne: Aust Council for Ed Research.
- Seçer, İ. (2015). Deneysel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları (Ed: Erkan, S. ve Kaya, A.). Ankara: Pegem Akademi.
- Schab, L. M. (2009). Cool, Calm, and Confident: A Workbook to Help Kids Learn Assertiveness Skills. Oakland: New Harbinger Publications.
- Sharp, S., Cowie, H., Smith, P. (1994). How to respond to bullying behaviour. In S. Sharp & Smith, P. K. (Eds.) Tackling Bullying in Your School a Practical Handbook for Teachers (pp. 79-101). NewYork: Routledge.

- Totan, T. (2007). Okulda zorbalığı önlemede eğitimciler ve ebeveynlere öneriler. AİBÜ Eğitim Fakültesi Dergisi. 190-202.
- Ural, B. ve Özteke (2010). Okulda zorbalık. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Waterman, J. & Walker, E. (2009). Helping At-Risk Students, A Group Counseling Approach for Grades 6-9. Second edition, The Guildford Press, New York.
- WCSD (2004). A School Climate Approach to Bullying Prevention- - Erişim Adresi: <https://www.wcdsb.ca/wp-content> Erişim Tarihi: 05.05.2021.



Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır.

Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
Para ile satılmaz.



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



german
cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Edinimden
KFW

unicef 