

AKRAN ZORBALIĞI YAPAN
ÖĞRENCİLERE YÖNELİK

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

ORTAOKUL



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



german
cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

financed by
KFW



AKRAN ZORBALIĞI YAPAN
ÖĞRENCİLERE YÖNELİK

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

ORTAOKUL



AKRAN ZORBALIĞI YAPAN ÖĞRENCİLERE YÖNELİK ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI ORTAOKUL

1. Baskı: Ankara, 2021

ISBN: 978-975-11-5868-0

Genel Yayın No: 7737

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 1745

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: Erdoğan 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	5
Programın Yapısı	7
1. Oturum:	8
2. Oturum:	14
3. Oturum:	20
4. Oturum:	26
5. Oturum:	34
6. Oturum:	40
7. Oturum:	50
8. Oturum:	56
9. Oturum:	66
10. Oturum:	70
Ek A	74
Ek B	76
Kaynakça	78

PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI

1. Öğrencilerin, farklılıklara saygı duyma ve farklılıkları kabul etme becerilerini geliştirmek.
2. Öğrencilere, 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 geliştirmeye yardımcı olmak.
6. Öğrencilerin çekingen, saldırgan ve güvensiz iletişim tarzları konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamak.
7. Öğrencilerin güvensiz iletişim becerisi kazanmalarını sağlamak.
8. Öğrencilerin, duyguları tanımlarını ve duyguların ifade ediliş biçimlerini öğrenmelerini sağlamak.
9. Öğrencilerin empati becerilerini geliştirmek.
10. Öğrencilerin, öfke duygusunu tanımlarını ve öfke ile baş etme becerileri kazanmalarını sağlamak.
11. Öğrencilerin çatışma çözme becerilerini geliştirmek.
12. 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 okul rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından uygulanması gerekmektedir. Bu kitapçıkta akran zorbalığı yapan gruba müdahale etmeye yönelik hazırlanan psikoeğitim programı bulunmaktadır. Bu program uygulanmasından önce programa katılacak tüm öğrencilerin sınıfında, sınıf temelli Akran Zorbalığı Farkındalık Programının uygulanması önerilmektedir. Grup oluşturmadan önce akran zorbalığı yapan kalan öğrencilerin tespit edilmesi gerektiği için bu konuda sınıf öğretmeni ve rehber öğretmen/psikolojik danışmanın iş birliği yapması gerekmektedir. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlarının, uygulamalar sırasında dikkat etmeleri gereken birtakım hususlar vardır. Bu hususlar aşağıdaki gibi özetlenebilir.

1. Arkadaşlık ilişkileri geliştirme psikoeğitim programı, akran zorbalığı davranışı yapan öğrencilere yönelik hazırlanmıştır. Programın amacı, okulda en az bir kez akran zorbalığı davranışı gösterdiği belirlenen öğrencilerde akran zorbalığı içermeyen arkadaşlık ilişkilerini geliştirmeye 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 ve öfke duygularını yönetebilmeleri konusunda beceri geliştirmeye yönelik tasarlanmıştır.
3. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlarının grupları

heterojen oluşturmaları önerilir. Akran zorbalığı müdahale grubunu oluştururken öğrencilerin sadece akran zorbalığı yapan 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, 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 danışmanları, grupları oluştururken öğrencilerin aralarında en fazla bir sınıf düzeyi farklı olacak şekilde grubu ayarlamaları daha uygun olacaktır. Örneğin 6. ve 7. sınıf öğrencileri ya da 7. ve 8. sınıf öğrencileri aynı grupta bulunabilir.
6. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanına psikoeğitim uygulamaları için ışık, ısı, ses ve benzeri koşullar açısından uygun ortam temin etmeleri önerilir.
7. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanları oturumları haftada bir gün olacak şekilde planlayabilirler. Ancak okulun koşullarına göre zamanda esneklik yapabilirler.
8. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanları, grupları 8-12 öğrenciden oluşacak şekilde ayarlayabilirler. Uygulama süresi 8 öğrenciye uygun şekilde 60 dakika olarak planlanmıştır. Öğrenci sayısı arttığı durumlarda oturum süresinin de uzayacağı dikkate alınarak yeni bir planlama yapılmalıdır.
9. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar, psikoeğitim grubuna öğrenci seçimine Rehberlik hizmetleri sunum sisteminde yer alan konu ile ilgili ölçme araçlarından yararlanabilirler. Ölçeklerin değerlendirilmesi sırasında zorba ve kurban puanları düşük öğrenciler de gruba dahil edilerek grubun heterojen olması sağlanabilir. Ayrıca

grup üyelerinin seçimlerinde MEB tarafından sunulan Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetlerinde Kullanılan Formlar ve Ölçme Araçları'ndaki test dışı tekniklerden de faydalanılabilir. Bu kapsamda "Şiddet Algısı Anketi, Şiddet Sıklığı Anketi ve Kimdir Bu?" gibi uygulamaların ilgili bölümlerinin de incelenmesi faydalı olacaktır.

10. Psikoeğitim grubuna katılma konusunda öğrencilerin gönüllü olması çok önemlidir. Bunun için rehber öğretmen/psikolojik danışmanlarının 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.
11. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlarına, programa katılacak öğrencilerin ebeveynlerinden gerekli izinleri almaları önerilir.
12. Psikoeğitim programları 10 hafta olarak tasarlanmıştır. Öğrenciler grup sürecinden istediği zaman ayrılabilirler. Aynı zamanda rehber öğretmen/psikolojik danışmanının, grup sürecine katılan bir öğrencinin psikoeğitim programından faydalanamayacağı kanaatine varması durumunda öğrencinin gruptan ayrılması sağlanarak bireysel çalışmaya devam etmesi önerilir.
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 danışmanı, program uygulanacağı yeni bir grup oluşturabilir.
14. Programlarda öğrencilerin oturumlardaki kazanımlarını günlük yaşama aktarabilmeleri için bazı oturumlar arasında gerçekleştirilecek uygulama görevleri yer almaktadır. Bu ödevlerin yerine getirilmesinde rehber öğretmen/psikolojik danışmanı, oturumların uygulanması sırasında gerekli hassasiyeti göstermelidir.
15. Programda her öğrenci için bireysel bir dosya tutulması gerekmektedir. Oturum sırasında öğrenciler tarafından kullanılan formların, öğrencilerin bireysel dosyalarında saklanması için her oturum sonrasında toplanması, her oturum başlangıcındaysa dosyaların öğrencilere geri verilmesi önerilmektedir. Bununla beraber psikolojik danışman, gerekli gördüğü formların bir nüshasının öğrencilerde kalmasına izin verebilir. Oturumlar tamamlandığında bu dosyaların öğrencilere teslim edilmesi önerilmektedir.
16. Oturumlar tamamlandıktan sonra gruba danışma sürecinden yeterli düzeyde faydalanmadığı düşünülen öğrenciler bireysel çalışmaya yönlendirilebilirler.
17. Bireysel olarak yürütülecek çalışmalarda mevcut oturumlardan faydalanılarak bireysel program planlanabilir.

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ DEĞERLENDİRİLMESİ

"Akran Zorbalığı Yapan Öğrencilere Yönelik Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psikoeğitim Programı"nın uygulanması sürecinde her oturum sonunda Oturum Değerlendirme Formunun (EK A) doldurulması gerekmektedir. Programın genel olarak değerlendirilmesi için de tüm oturumların tamamlanmasından sonra, "Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psikoeğitim Programı Genel Değerlendirme Formu"nun (EK B) doldurulması gerekmektedir. Bu form iki kısımdan oluşmaktadır: Birinci kısım, öğrencilerin Likert tipi bir ölçektirileme ile puanlayabilecekleri sorulardan oluşmaktadır. İkinci kısım ise öğrencilerin program ile 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) uygun ölçüm araçları seçilebilir.
2. Belirlenen bu ölçüm araçları gruptaki öğrenci sayısı kadar çoğaltılmalıdır.
3. Öğrencilerin dolduracağı ölçüm araçları, müdahale programı başlamadan 1 hafta önce (ön-test) ve program bittikten 1 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



1. OTURUM

**TANIŞMA VE BİREYSEL
FARKLILIKLARIMIZ**

SÜREÇ

Tanışma Çalışması:

- Grup lideri öğrencilere bir tanışma oyunu oynayacaklarını söyler. Ardından şu şekilde açıklama yapar: 'Arkadaşlar hoş geldiniz. Şimdi sizlere birer kalem ve birer not kâğıdı vereceğim. Bu verdiğim kâğıtlara kendinizi tanımlayan iki olumlu özellik yazmanızı isteyeceğim (Bu noktada lider kendisi ile ilgili bir olumlu özellik söyleyerek öğrencileri cesaretlendirir. Bunun yanı sıra birkaç örnek verebilir. Örneğin, en büyük hayalim....., en hoşlanmadığım şey... vb. gibi). Yazdıktan sonra isimlerinizi de kâğıtların arkasına yazmanızı istiyorum. Kendiniz ile ilgili yazdığınız bu özellikleri unutmamanız, oyun için çok önemli. Şimdi düşünmek ve yazmak için iki dakika süreniz var. Ardından kâğıtları toplayacağım.'
- Grup lideri kâğıtları topladıktan sonra ses sisteminde söz içermeyen hareketli bir şarkıyı hazır hâle getirir ve üyelere şu şekilde açıklama yaparak devam eder: 'Lütfen ayağa kalkınız ve müzik çaldığı süre boyunca serbest bir şekilde dolaşınız. Her müzik durduğunda kendinize yeni bir eş seçmenizi istiyorum. Bu döngü tüm üyeler herkesle eşleştikten sonra bitecek. Bu eşleşme sırasında 15 saniye süreniz olacak ve bu sürede kâğıtlara yazdığınız özellikleri karşılıklı bir şekilde eşinize söylemenizi istiyorum. Tüm eşleşmeler bittikten sonra da yerlerimize oturacağız (Benim adım benim özelliklerim.....' Örnek; Ben Furkan. Sempatik ve sevimliyim).
- Üyeler yerlerini aldıktan sonra lider not kâğıtlarını ve yazı tahtasını hazır hâle getirir (Öğrenci isimlerini alt alta yazar ve sağ taraflarında çentik atmak için boşluk bırakır) ve şu açıklamayı yapar. 'Evet, arkadaşlar şimdi de oyunun son aşamasına geldik. Şimdi elimdeki kâğıtlardan rastgele bir özellik söyleyeceğim. Bu özelliğin kime ait olduğunu ilk bilen kişinin isminin karşısına bir çentik atacağım. Bu noktada el kaldırarak cevap vermeniz çok önemli. Aksi hâlde karmaşa olabilir.'
- Grup lideri yukarıdaki açıklamayı da yaptıktan sonra süreci yönetir. Ardından oyun sonlandırılır ve üyeler tarafından kazanan tebrik edilir, alkışlanır.

Kuralların Belirlenmesi

- "Sevgili öğrenciler 10 haftalık akran ilişkileri geliştirme programını birlikte çalışacağız. Grup olarak birlikte etkin bir biçimde çalışabilmek için bazı kurallar oluşturmamız iyi olacaktır. Kurallar daha iyi çalışmamızı sağlayacaktır. Şimdi grup kurallarını hep birlikte oluşturacağız. Kuralları her hafta görebileceğimiz bir yere asacağız. Şimdi her birinizin grupta hangi kuralların olması gerektiği ile ilgili önerilerini alabilirim."
- Grup lideri gruptan gelen önerileri tahtaya/büyük bir kartona yazar. Grup lideri aşağıda yer alan kurallardan da yararlanarak eğer gerekliyse kurallara eklemeler yapar.

AMAÇ

- Akran zorbalığı grubunun tanışması
- Grup kurallarının oluşturulması
- Öğrencilerin kişisel amaçlarını oluşturması
- Öğrencilerin bireysel farklılıkları anlaması

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Grup kurallarını fark eder.
- Kişisel amaçlarını oluşturur.
- Bireysel farklılıkları anlar.

MATERYALLER

Not kâğıdı, ses sistemi ya da etkileşimli tahta, üye sayısı kadar kalem, yazı tahtası, söz içermeyen hareketli müzik, fon karton, FORM 1, FORM 2, FORM 3.

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru-cevap, tartışma, rol oynama,

SÜRE: 60 dk.

- ✓ Gizlilik
- ✓ Diğer üyelere ve onların anlatacaklarına saygı duymak
- ✓ Katılım ve süreklilik (Bir oturumun dahi kaçırılmasının bu süreci olumsuz etkileyebileceği belirtilmeli)
- ✓ Oturum zamanına uymak
- ✓ Ev ödevlerini yerine getirmek
- ✓ Sürece aktif katılım
- ✓ Üyelerin birbirinin sözünü kesmemesi ve söyleyeceklerine müdahale etmemesi
- ✓

- Lider "Sevgili öğrenciler bir grup olarak kurallarımızı oluşturduk. Bu kurallara uymamız grubun daha etkili bir şekilde çalışmasına yardımcı olacaktır. Bu kurallara uyma konusunda gerekli hassasiyeti göstereceğinize inanıyorum" dedikten sonra grup kurallarının yazılı olduğu fon kartonunu çalışma süresince öğrencilerin görebileceği bir noktaya asar ve gerekli olduğunu düşündüğü zamanlarda kuralları tekrardan gözden geçirebilir (Grup lideri ayrıca grup kurallarını dijital ortamda yazdıktan sonra çıktısını alarak dosyalar).

Amaç belirleme

- Daha sonra lider üyelerin bireysel amaçlarını belirlemek için FORM 1-Bireysel Amaçlar Formunu dağıtır ve öğrenciler ile birlikte bu form incelenir. Öğrencilerden bu amaçlar doğrultusunda bireysel amaçlarını belirlemeleri ve grupla paylaşımları istenir.
- Danışman tarafından kişisel amaçların somut, ulaşılabilir, gerçekçi ve olumlu olması gerektiği vurgulanır. Paylaşımlar sırasında grup lideri amaçların somut, ulaşılabilir, gerçekçi ve olumlu olmasına dikkat etmelidir.
- Lider yukarıdaki ölçütlere uymasına yardımcı olmak için grup üyelerine geri bildirim verir ve yardımcı olur. Öğrencilere "Oturumlar ilerledikçe isterseniz bireysel amaçlarınızda değişiklik yapabilir ya da yeni amaçlar ekleyebilirsiniz" denilir. Grup kuralları ve bireysel amaçların belirlenmesinden sonra FORM 2- Grup Kontratı hazırlanarak öğrencilere dağıtılır ve öğrencilerden imzalamaları istenir.

Etkinlik: Farklılıklarımız

- Grup kuralları ve kişisel amaçların belirlenmesinin ardından grup lideri bireysel farklılıkların anlaşılması amacıyla yönergeyi verir: "Sevgili öğrenciler; hatırlarsanız oturumumuzun başında kendinizi tanımlayan iki olumlu özellik yazmanızı istemiştik." Bu olumlu özelliklerin hepsi aynı mıydı? Birbirimizden farklı olumlu özellikler yazdık mı? Öğrencilerden gelen yanıtlar alındıktan sonra "Gördüğünüz gibi hepimizin farklı özellikleri var. Örneğin (Bu

noktada lider birkaç öğrencinin etkinlik başında doldurulan kâğıtlarındaki farklı özelliklerinden bahseder) gibi. Şimdi bu farklı özelliklere sahip insanların neler düşündükleri ve hissettikleri ile ilgili bir çalışma yapacağız".

- Lider bunun için etkinlik öncesinde aşağıda bulunan FORM 3-Farklılıklarımız Listesindeki karakterlere ilişkin senaryolarını keser, katlar ve bir torbaya yerleştirir. "Sevgili öğrenciler şimdi sizlerden torbadan bir kâğıt çekmenizi, sonrasında kâğıtta yazan ifadeyi önce içinizden okumanızı ve karaktere uygun bir şekilde kısa bir canlandırma yapmanızı istiyorum." dedikten sonra gönüllü öğrencilerden başlanarak süreç yürütülür.
- Grup lideri her bir canlandırmanın tamamlanmasının ardından aşağıdaki soruları öğrencilere yöneltir:
 - ✓ Farklılığı olan birini canlandırmak size ne hissettirdi?
 - ✓ Canlandırдыңın roldeki kişilerin, hayatlarında sık sık ne tür durumlarla karşılaştığını ve neler hissettiğini düşündünüz?
 - ✓ Canlandırдыңın kişi ile sizin benzer yanlarınız var mı? Varsa neler?
 - ✓ Canlandırдыңın kişilerin, kendilerini üzgün/incinmiş/çaresiz vb. hissetmelerine neden olabilecek neler olabilir?
 - ✓ Canlandırдыңın kişilerin, kendilerini üzgün/incinmiş/çaresiz vb. hissetmelerine neden olan kişinin davranışlarının yeniden düzenlemesi için neye ihtiyacı olduğunu düşünüyorsunuz?
- **Grup Liderine Not: Grup lideri gruptaki öğrenci sayısının fazla olması durumunda aynı ifadeyi birden fazla kez yazabilir ya da örnek durumları kendisi artırılabilir.**
- Paylaşımlar alındıktan sonra lider "Gördüğünüz gibi hepimizin ortak yanları kadar farklı olduğumuz noktalar da var. Farklı olduğumuz konularda zaman zaman sorunlar yaşayabiliriz. Bu noktada çevremizdeki insanların desteğine ihtiyaç duyarız. İnsan ilişkilerinin doğal bir parçası olarak karşımızdaki kişinin bu farklı yönlerini kabul etmemiz, bunlara saygı göstermemiz ve gerektiği durumlarda yardım etmemiz gereklidir." açıklamasını yapar ve öğrencilerden oturum ile ilgili dönütleri alır.
- Lider oturumun özetini yapar, onlardan bireysel amaç formundaki ilgili bölümü doldurmalarını ister ve sonrasında oturumda kullanılan formları öğrenci dosyalarına eklemek için toplayarak oturumu sonlandırır.

FORM-1 // BİREYSEL AMAÇLAR FORMU

10 haftalık akran ilişkileri geliştirme programı kapsamında;

- ✓ Bireysel farklılıklarımızı anlamaya
- ✓ Kişisel hak ve sorumluluklarımızı fark etmeye
- ✓ Akran zorbalığı kavramını tanımaya
- ✓ İletişim tarzlarını tanıyıp, güvengen iletişim tarzımızı geliştirmeye
- ✓ Duygularımızı daha fazla anlamaya
- ✓ Güçlü yanlarımızı keşfetmeye
- ✓ Arkadaşlarımızla yaşayabileceğimiz çatışma durumlarını daha sağlıklı nasıl çözebileceğimizi anlamaya çalışacağız.

Bu kapsamda bu program boyunca gerçekleştirmek istediğim amaçlarım

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

1. Oturum sonunda:
..... öğrendim.

2. Oturum sonunda:
..... öğrendim.

3. Oturum sonunda:
..... öğrendim.

4. Oturum sonunda:
..... öğrendim.

5. Oturum sonunda:
..... öğrendim.

6. Oturum sonunda:
..... öğrendim.

7. Oturum sonunda:
..... öğrendim.

8. Oturum sonunda:
..... öğrendim.

9. Oturum sonunda:
..... öğrendim.

10. Oturum sonunda:
..... öğrendim.

FORM-2 // GRUP KONTRATI

- Grupta gizliliğin esas olduğunu ve grup içerisinde konuşulanların grup içerisinde kalacağını bilerek, gruba katılmayanlarla paylaşmayacağım.
- Grupta olabildiğince samimi ve dürüst davranacağım.
- Grupta başkalarının sözünü kesmeden, söz hakkı alarak; konuşma sıramı bekleyeceğim.
- Çok acil ve hayati bir durum olmadıkça her oturuma katılacağım.
- Arkadaşlarıma ismiyle hitap edeceğim, her arkadaşşıma saygı duyacağım ve empatik davranacağım.
- Grup liderinin yönergelerine uyacağım.
- Oturumlarda öğrendiklerimi günlük yaşama aktarmaya çalışacağım.








Ekleme istediğiniz kurallar varsa.....

Yukarıda belirtilen kurallara bağlı kalacağımı kabul ediyorum.

Adı Soyadı:..... Tarih:.....

İmza:.....

FORM-3 // FARKLILIKLARIMIZ LİSTESİ

-  Fiziksel açıdan güçlük yaşayan birini canlandır.
-  Farklı şiveye sahip birini canlandır.
-  Farklı bir ülkeden gelmiş, dilinizi bilmeyen birini canlandır.
-  Farklı kıyafetleri olan birisini canlandır.
-  Konuşma problemi olan birisini canlandır.
-  Aşırı kilolu birini canlandır.
-  Aşırı kısa boylu birini canlandır.

2. OTURUM
**HAKLARIMIZ VE
SORUMLULUKLARIMIZ**

SÜREÇ

- Grup lideri önceki oturumun özetini yapar.
- “Sevgili öğrenciler geçen oturumda bir grup olarak ilk kez bir araya gelmiştik. Birbirimizi tanıma fırsatı bulduk ve sonrasında grup kurallarını, grup amaçlarını ve kişisel amaçlarımızı oluşturduk. Bireysel farklılıklarımız üzerine konuştuk. Bu oturumda ise ilk olarak kişilerarası ilişkilerdeki haklarımız üzerine konuşacağız. Sonrasındaysa haklarımız ve sorumluluklarımız arasındaki ilişkiyi ele alacağız.”

Etkinlik: Kişisel haklarımız

- Grup lideri daha sonra kişilerarası ilişkilerde bir birey olarak haklarımız olduğundan söz etmek amacıyla şu açıklamayla devam eder: “Sevgili öğrenciler bir birey olarak temel haklarımız vardır. Örneğin, iletişimde 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 hakkımızın 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 öğrencilere söz verir ve öğrencilerin haklarını ifade etmeleri için onlara süre tanır (Uygulama yapılan alanda tahta varsa lider, gönüllü bir öğrenciden öğrencilerin cevaplarını tahtaya not etmesini isteyebilir). Grup lideri öğrencilerin haklarını bulma konusunda zorlandığını fark ederse FORM-4'te yer alan listeden eklemeler yaparak öğrencilerle paylaşabilir. Kişisel Haklarım listesinin tahtada oluşturulmasından sonra grup lideri aşağıdaki yönergeyi verir:
- “Şimdi sizlerden birkaç dakika odaklanmanızı ve bu haklardan hangisini yaşamınızda daha çok kullanmaya ihtiyacınız olduğunu düşünmenizi istiyorum (öğrencilere 1-2 dakika zaman verilir).” 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 değişirdi?
- Grup lideri öğrencilerin paylaşımlarını özetledikten sonra sorumluluklarımız kavramı ile ilgili çalışmaya başlar.

Etkinlik: Sorumluluklarımız

- Bu amaçla öğrencilerden birine boş bir kâğıt verilir. Verilen boş kâğıdı sırasıyla tüm öğrencilerin kurşun kalem kullanarak istedikleri şekilde çizimleri (karalama olmayacak şekilde herhangi bir şekil, resim vb.) istenir. Sırasıyla tüm öğrenciler çizimlerini o kâğıt üzerinde tamamladıktan sonra kâğıt grup liderine verilir. Ardından lider “Bu kâğıt bu hâle nasıl geldi? Bundan kim sorumlu?” diye soru yönelterek

AMAÇ

1. Öğrencilerin kişisel haklarını fark etmesi
2. Öğrencilerin kendilerine ve diğerlerine karşı olan sorumluluğunu fark etmesi

KAZANIMLAR

- Bu oturum sonunda öğrenciler;
- Kişisel haklarını fark eder.
 - Kendilerine ve diğerlerine karşı olan sorumluluklarının önemini fark eder.

MATERYALLER

Not kâğıdı, üye sayısı kadar kurşun kalem, yazı tahtası, silgi, A4 kâğıt, FORM 4, FORM 5, FORM 6

YÖNTEM VE TEKNİK

Bilgi verme, soru-cevap, tartışma

SÜRE: 60 dk.

grup etkileşimi başlatılır ("Ben" yanıtı gelirse "ben cevabı bunun için yeterli mi? diye sorulur. Bir kişiden "Biz" yanıtı gelirse "Herkes bu yanıtı kabul ederek bu sorumluluğu alıyor mu?" diye sorulur). Tüm yanıtlar alındıktan sonra kâğıt yine tüm grup üyeleri arasında sırasıyla dolaştırılır ve bu sefer üyelerden istedikleri bir çizimi silgi ile silmeleri söylenir. Kâğıt sonunda grup liderine ulaşır. Bunun ardından grup lideri silinmiş kâğıdı göstererek "Bu kâğıt bu hâle nasıl geldi? Bundan kim sorumlu?" sorularını gruba yönelterek etkileşime devam edilir. Yanıtlar alındıktan sonra lider "Gördüğünüz gibi her davranışımızla olumlu ya da olumsuz bir iz bırakıyoruz. O zaman hangi davranışı yapacağımız ve başkaları üzerinde nasıl bir etki bırakacağımız ile ilgili bir sorumluluğumuz var. Hatırlarsanız az önce kişisel haklarımız konusunda konuşmuştuk. Bizim haklarımız varsa tahmin edersiniz ki diğer insanların da hakları vardır. Başkalarını incitmemek, onların haklarına saygılı olmak konusunda da bir sorumluluğumuz var. Şimdi sizinle sorumluluklarımız konusunda çalışacağız. Sahip olduğumuz hakları kullanırken ilişkilerimizdeki sorumluluklarımızı da gözetmeliyiz. Peki, bu konuda ne gibi sorumluluklarımız olabilir?" sorusuyla etkileşime devam edilir.

- Birkaç yanıt aldıktan sonra grup lideri tahtayı kişisel haklarım ve sorumluluklarım başlıkları yer alacak şekilde ikiye ayırır. Kişisel haklarım başlığı altında oturum başında oluşturulan liste yer alır. Sorumluluklarım başlığının altı ise boştur. Buna ek olarak FORM- 5 öğrencilere dağıtılır.
- "Sevgili öğrenciler şimdi sizlerden her bir kişisel hakkımızın karşısında yer alan sorumluluklarımızın neler olabileceğine ilişkin düşüncelerinizi FORM-5'e yazmanızı istiyorum (Öğrencilere 5 dakika süre verilir).
- Grup lideri öğrencilerin FORM-5'i doldurmalarından sonra öğrencilerin form ile ilgili paylaşımlarını alır. Eğer öğrenciler uygun sorumlulukları bulamazlarsa, grup lideri FORM-6 aracılığıyla geribildirim verir.
- "Sevgili öğrenciler sorumluluklar bölümünde hangi sorumluluğun sizin için yerine getirilmesi güç ya da daha fazla sahip olunması gereken bir sorumluluk olduğunu düşünmenizi istiyorum. Bu sorumluluğu grup ile paylaşabilirsiniz." denilerek öğrencilere düşünmeleri istenir. Gönüllü öğrencilere paylaşımlarında bulunmaları için söz hakkı verilir. Paylaşımların tamamlanmasının ardından grup lideri aşağıdaki açıklamayı yapar:
- "Yaşamımızda bireysel haklarımız ve sorumluluklarımız çok önemlidir. Haklarımız ve sorumluluklarımız bir önceki oturumda bahsettiğimiz bireysel farklılıklarla yakından ilişkilidir. Başkaları ile etkileşimde haklarımızı korumaya özen göstermemiz ve sorumluluklarımızın bilincinde olmamız, karşıdaki bireylerle etkili bir şekilde ilişki kurmamıza yardımcı olacaktır. Bu koşulları sağlamak güvenli iletişimin yapı taşlarıdır. Eğer kendi haklarımızı korumaz ya da sorumluluklarımızın farkında olmazsak arkadaşlarımız ile ilişkilerimizde çatışmaların yaşanması ve akran zorbalığının ortaya çıkması muhtemeldir. Önümüzdeki

oturumda akran zorbalığı üzerine konuşacağız" der.

- Lider oturumun özetini yapar, bireysel amaç formunu öğrencilere verir ve formdaki ilgili bölümü doldurmalarını ister ve sonrasında oturumda kullanılan formları öğrenci dosyalarına eklemek için toplayarak oturumu sonlandırır.

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
- ✓ Zorluklar karşısında kendini bazen güçsüz-zayıf hissetme
- ✓ Herkes tarafından takdir edilen "mükemmel biri" olmama
- ✓ Kendime karşı affedici olma
- ✓ Değişimimi destekleyecek kişiler arama
- ✓ Açık ve dürüst iletişim kurma
- ✓
- ✓
- ✓

FORM-5 // HAKLARIM VE SORUMLULUKLARIM

..... hakkına sahibim. sorumluluğum var.
Saygılı davranılma	Diğerlerine saygılı davranma
Duygularımı yargılanmadan hissetme	Yargılamadan, alay etmeden ve suçlamadan başkalarının duygularını kabul etme
Hata/yanlış yapma	Başkalarının hatalarını yargılamama
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	
Zorluklar karşısında kendini bazen güçsüz-zayıf hissetme	
Herkes tarafından takdir edilen "mükemmel biri" olmama	
Kendime karşı affedici olma	
Değişimimi destekleyecek kişiler arama	
Açık ve dürüst iletişim kurma	

FORM-6 // HAKLARIM VE SORUMLULUKLARIM DANIŞMAN FORMU

..... hakkına sahibim. sorumluluğum var.
Saygılı davranılma	Diğerlerine saygılı davranma
Duygularımı yargılanmadan hissetme	Yargılamadan, alay etmeden ve suçlamadan başkalarının duygularını kabul etme
Hata/yanlış yapma	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 ihtiyaçlarını 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
Başkaları ile ilişki kurma ve sınır koyma	Başkalarının ilişkilerine saygı gösterme
Yargılamadan duygularımı kabul etme	Başkalarına karşı yargılayıcı olmama
Hata yapma ve hatta başarısız olma	Başkalarının hatalarını 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 ve ilgi alanlarımı takip etme	Başkalarının hayallerini ve ilgilerini destekleme
Zorluklar karşısında kendini bazen 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

3. OTURUM

AKRAN ZORBALIĞI

SÜREÇ

- Lider önceki oturumlarda çalışılan kişisel haklar ve sorumluluklar ile ilgili bir özetleme yaparak oturuma başlar. Öğrencilerden kişisel haklar ve sorumluluklar konusu ile ilgili hafta boyunca yaşadıkları deneyimleri varsa paylaşmalarını ister. Daha sonra üyelere bir ısınma oyunu oynanacağı söylenir.

Isınma Oyunu

- Üyelerden ayağa kalkmaları ve kendilerine bir eş seçmeleri istenir. Eşlerden birisi kontrol eden (A kişisi) diğeri de kontrol edilen (B kişisi) olur. B kişisinin yüzü ile A kişisinin bir elinin içi karşılıklı olarak aynı hizaya getirilir ve B kişisinin A kişisinin el hareketlerini yüzünü ve gerekirse tüm vücudunu kullanarak takip etmesi istenir. Bir dakika sonra roller değiştirilerek bu sefer A kişisinden, B kişisinin bir elinin hareketlerini yüzüyle takip etmesi istenir. Yaklaşık bir dakika sonra etkinlik tamamlanır. Lider şu soruları sorarak etkileşimi başlatır:
 - Eşinizin el hareketlerini takip etmek nasıldı?
 - Eşinizin el hareketlerini takip etmek size ne hissettirdi?
 - Başkasının kontrolünde hareket ederken kendinizi nasıl hissettiniz?
- Üyelerden geribildirim alındıktan sonra şu açıklama ile devam edilir "İnsan olarak hareketlerimiz konusunda özgür olmak isteriz. Fakat bazen özgürlüğümüzün sınırlandırıldığı durumlara da karşılaşabiliriz. Özellikle bu sınırlandırmalar bir önceki oturumda bahsettiğimiz haklarımız ve sorumluluklarımız ile ilgiliyse kendimizi rahatsız hissetmemiz kaçınılmazdır. Örneğin saygılı davranılma hakkımız ihlal edildiğinde akran zorbalığına maruz kalan, saygılı davranma sorumluluğumuzu yerine getirmediğimizdeyse, akran zorbalığı yapan rolünde olabiliriz. Her ikisi de güvenli arkadaşlık ilişkilerine ve dolayısıyla bireylere zarar veren rollerdir. Bugün sizlerle akran zorbalığı kavramı üzerine konuşmak ve bu davranışı tanımanıza yardımcı olmak istiyorum." açıklamasını yapar.
- Lider gruba; "Akran zorbalığı nedir? Daha önce bu kelimeyi duyan var mı? Akran zorbalığının ne olduğu ile ilgili bilgisi olan var mı?" şeklinde sorular sorarak etkileşimi başlatır. Üyelerden yanıtların gelmesi beklenir (yanıtlar varsa tahtaya yazılır). Lider öğrencilerden zorbalık tanımı ile ilgili gelen yanıtlarda akran zorbalığını tanımlayan içeriklere vurgu yaptıktan sonra "Akran zorbalığı bir ya da birkaç öğrencinin bilerek ve isteyerek kendinden güçsüz bir başka öğrenciye sürekli olarak zarar vermesi, rahatsız etmesi ya da onu incitmesidir." şeklinde tanımlama yapar. Lider tanımlamayı yaptıktan sonra üyelere tanımda dikkatlerini çeken noktalar olup olmadığını sorar. Öğrencilerden gelen cevaplar dinlendikten sonra "Bir davranışın zorbalık olarak tanımlanması için şu üç temel özelliğe sahip olması gerekir" der:
 - 1. Zorbalığı yapan öğrenci ya da öğrenciler ile zorbalığa maruz kalan öğrenci arasında güç dengesizliği bulunması,
 - 2. Tekrarlanan bir davranış ya da davranışlar olması

AMAÇ

1. 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, zorbalığa maruz kalan ve izleyicilerin kimler olduğunu söyleyebilirler.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, FORM 7, FORM 8, FORM 9

YÖNTEM VE TEKNİK

Bilgi verme, soru cevap, grup tartışması.

SÜRE: 60 dk.

- 3. Bilerek ve isteyerek yani kasıtlı olarak zarar vermek için yapılması.
- Yapılan davranış bu özellikleri barındırmıyorsa zorbalık olarak kabul edilmez. Örneğin bir arkadaşınıza kızdınız ve ona bir defalığına kaba/kötü bir söz söylediniz ve onu üzdünüz. Bu yaptığınız davranış elbette ki istedik bir davranış değildir ve ona olan duygularınızı arkadaşınızı kırmadan ifade etmeniz beklenenecektir. Fakat bu davranışınızı biz zorbalık olarak adlandıramayız. Çünkü bu davranışı sadece bir defa yaptınız yani tekrarlanan bir davranış değildir. Ama yine de bu davranış arkadaşınızı inciteceği için arkadaşlık ilişkinize zarar veren bir davranıştır.” açıklaması yapılır. Lider öğrencilere zorbalık tanımı, türleri ve roller konusunda hazırlanan FORM-7’yi dağıtır. FORM-7 grupla beraber incelenir.
- FORM-7 incelendikten sonra üyelerden ayağa kalkmaları istenir. Grubun ortasına iki sandalye eklenir. Birisine büyük harflerle “ZORBALIK” diğerine ise “ZORBALIK DEĞİL” yazan A4 boyutunda kâğıtlar yapıştırılır. Lider, FORM-8’de bulunan örnek durumları öğrencilere okuyarak onlardan bu durumların zorbalık olduğunu düşünüyorlarsa “zorbalık” yazan sandalyenin arkasına, zorbalık olmadığını düşünüyorlarsa “zorbalık değil” yazan sandalyenin arkasına sıralanmalarını ister. Farklılık olduğu durumlarda lider üyelere neden bu olayı akran zorbalığı olarak değerlendirdikleri ya da değerlendirmediklerini sorar. Daha sonra durumun akran zorbalığı olup olmaması ile ilgili gerekli açıklamalarda bulunur.
- Örnek senaryolarla ilgili süreç tamamlandıktan sonra öğrencilere “FORM-7’deki özellikleri ve verdiğimiz örnekleri göz önüne alarak sizin verebileceğiniz bir akran zorbalığı örneği var mı?” sorusuyla oturuma devam edilerek hangi davranışların zorbalık, hangilerininse zorbalık olamayacağı ile ilgili öğrencilerden örnek vermeleri istenir. Örnekler üzerinden akran zorbalığı davranışı, türleri ve rolleri çalışılarak pekiştirilir.

Etkinlik: Zorbalığın etkilerini öğreniyorum

- Lider, akran zorbalığının tanımlanması, özellikleri ve türleri ile ilgili çalışma tamamlandıktan sonra “Her davranışımızın bir etkisi vardır. Akran zorbalığı davranışının da akran zorbalığına uğrayan, izleyen ve akran zorbalığı yapan kişiler üzerinde mutlaka bir etkisi olacaktır. Şimdi sizlerle bu etkileri anlamak için bir çalışma yapacağız” der.
- Daha sonra her grup üyesine FORM-9 dağıtılır. Grup üyelerinden bu FORM-9’a az önce yapılan tanıma uygun şekilde yaşadıkları/şahit oldukları bir zorbalık olayını yazmaları istenir. Bu süreçte form üstüne isimlerini yazmamaları belirtilir.
- Olayı yazdıktan sonra formu buruşturmalarını, bir top hâline getirmelerini ve bu formu grupta rastgele bir arkadaşlarına atmaları istenir. Buruşturulup top hâline getirilmiş formu tutan kişiden formu açmasını ve içindeki akran zorbalığı olayını okumadan tekrar buruşturarak top hâline getirip rastgele birine atması söylenir. Bu süreci üç kez tekrarladıktan sonra her üyenin elindeki formu eski hâline getirmeleri ve

formda yazan zorbalık olayını sessizce okumaları istenir.

- Öğrenciler formu eski hâline getiremeyeceklerini ya da formun eskisi gibi düz olmadığını anladıktan sonra şu açıklama ile oturuma devam edilir:
- “Gördüğünüz gibi elinizdeki formlar, size ilk verdiğimde oldukça düzgün ve temiz birer kâğıttılar. Fakat biz onu her seferinde buruşturup attıkça eski hâlini kaybetti. Tıpkı kâğıdın içinde yazan zorbalık olayında olduğu gibi... Akran zorbalığı da insanların duygularını bu kâğıt gibi defalarca tekrarlanarak yıpratır ve insanların eskisi gibi olmasını engelleyebilir. Belki biz bunu dışarıdan göremesek de duygularımızda bunu hissedebiliriz. Bu durum daha önceki oturumlarda bahsettiğimiz haklarımız ve sorumluklarımız ile ters düşmektedir. Çünkü zorbalık yapıldığı zaman karşımızdaki insanın haklarını engellemiş ve kendimize ait sorumluluklarımızı yerine getirmemiş oluruz” Öğrencilerin oturum ile ilgili düşünceleri ve duyguları alınır.
- Lider oturumun özetini yapar, bireysel amaç formunu öğrencilere verir ve formdaki ilgili bölümü doldurmalarını ister ve sonrasında oturumda kullanılan formları öğrenci dosyalarına eklemek için toplayarak oturumu sonlandırır.

FORM- 7 // 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 zorbaliğına 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 zorbaliğına 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 zorbaliğına maruz kalabileceğini düşünen ve bundan dolayı zorbaliğına maruz kalanı korumaya yönelik herhangi bir müdahalede bulunmayan
- Zorbaliğına maruz kalan öğrenciyi koruyan çünkü kendisinin zorbalık davranışına maruz kalmayacağından emin olan
- Zorbaliğına maruz kalan öğrenciye destek olan (zorbalık davranışına maruz kalanın yanında yer alarak, onu sakinleştirerek veya araya girerek koruyan) kişilerdir.

Zorbalık Herkese Zarar Verir

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

FORM-8 // SENARYOLAR-LİDER FORMU

Senaryo 1

Esra sınıflarında bulunan Aslı ile pek anlaşamamaktadır. Esra, Aslı ile sık sık alay etmekte, diğer sınıf arkadaşları önünde onu küçük düşürmeye çalışmaktadır. Aslı teneffüse çıkarken arkadaşının yerde bulunan çantasına takılıp düşer. Bu durumu gören Esra alaycı bir şekilde "Daha yürümeyi bilmiyor bu. Sen okula nasıl geliyorsun?" der. Esra'nın yanındaki bir iki arkadaşı da bu söylediklerine güler. (Akran zorbalığı)

Senaryo 2

Aydın sınıftaki arkadaşlarına göre biraz daha büyük ve güçlü bir öğrencidir. Okula servis ile gidip gelmektedir. Okul servisinde en arkada bulunan koltuğun kendisine ait olduğunu herkese söylemektedir. Serviste hiç kimse onun yerine oturamamaktadır. Eğer oturan birisi olursa zaman zaman şiddet de uygulayarak hemen onu oradan kaldırmaktadır. (Akran zorbalığı değil, her ne kadar güç dengesizliği ve kasıtlılık özelliklerini içerse de yapılan davranış bir öğrenciye değil; o koltuğa oturan herhangi bir öğrenciye yöneliktir. Ayrıca davranışta süreklilik bulunmakta, sadece bir öğrenciye yönelik süreklilik söz konusu olmamaktadır.)

Senaryo 3

Mehmet sınıftaki bazı arkadaşlarını hafta sonu düzenleyeceği doğum günü partisine davet eder. Fakat ilkokuldan beri arkadaşı olan Demir'i çağırmaz. Bu durumu öğrenen Demir, Mert'in yanına giderek kızgın bir şekilde "Hafta sonu doğum gününe neden beni çağırılmıyorsun?" diye sorar. Mert "Artık seninle takılmak istemiyorum. Seninle uğraşamam artık!" diyerek cevap verir. (Akran zorbalığı değil, süreklilik ve güç dengesizliği ile ilgili bir durum söz konusu değil)

Senaryo 4

Tolga sınıftaki yaşlılarına göre kısa boylu bir öğrencidir. Mert ve sınıftaki birkaç arkadaşı Tolga'nın boyuyla ilgili isim takarak onunla sürekli alay etmektedirler. (Akran zorbalığı)

FORM-9 // YAŞADIĞIM /ŞAHİT OLDUĞUM ZORBALIK OLAYI FORMU

Yer(ler):.....

Ne zaman yaşandığı ve tekrar ettiği:

Olaylar:
.....
.....

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

SÜREÇ

- Lider bir önceki haftanın özetini yaparak oturuma başlar.

Etkinlik: Duygularım ve Davranışlarım

- 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 karşısındaysa 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-10 ve FORM-11 üyelere dağıtılır. Üyelerden son bir hafta içinde akran ilişkileriyle ilgili yaşadıkları iki olayı düşünmelerini, bu olaylar sonucunda formda yer alan duygulardan da faydalanarak hangi duygu/duyguları yaşadıklarını ve bu yaşadıkları duyguların sonucunda ne tepki verdiklerini yazmaları istenir. Üyeler formu doldurduktan sonra gönüllü bir öğrenciye şu sorular sorularak etkileşim başlatılır:
 - Yaşadığın olay neydi?
 - Bu olay sonucunda ne hissettin?
 - Bu duygunun sonucunda nasıl davrandın? Ne yaptın?
- **Grup Liderine Not: FORM-11'de soru işareti ile ilgili sütun, etkinliğin bu kısmında boş bırakılacaktır.**
- Öğrencilerden geribildirim alındıktan sonra lider "Gördüğünüz gibi farklı olaylar karşısında farklı duygular hissedebiliyoruz. Bütün bu duygular bize aittir. Bu duyguları doğru-yanlış ya da iyi-kötü olarak sınıflandırmak doğru değildir. Duyguları deneyimleriz ve sonrasında duygularımızı 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. İfade edilmeyen duyguların kendimize etkilerini gözlemlememiz ve aynı zamanda arkadaşlık ilişkilerindeki davranışlarımıza yansımalarını fark etmemiz de önemlidir." diyerek bir sonraki etkinliğe geçer.

Etkinlik: Düşünceyi Fark Et

- Grup lideri "Birey olarak davranışlarımızın ortaya çıkmasında duygularımızın etkili olduğunu

AMAÇ

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

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Duygularını tanırlar.
- Duyguların davranışa etkilerini fark ederler.
- Düşüncelerin duygulara etkilerini fark eder.
- Düşüncelerinde yapılacak değişikliklerin duygularına ve davranışlarına etkilerini fark eder.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, şapka ya da yaka kartı, FORM-10, FORM-11, FORM-12, FORM-13

YÖNTEM VE TEKNİK

Bilgi verme, soru cevap, tartışma

SÜRE: 60 dk.

söyleyebiliriz. Bununla beraber düşünceler ve duygular arasında bir ilişki vardır. Düşünce şeklimizin duygularımızı etkilediği ve düşüncelerimiz sonucunda oluşan bu duygular ile hareket ettiğimizi söyleyebiliriz. Şimdi sizlerle düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız arasındaki ilişkiyi anlayabilmek için bir çalışma yapacağız” şeklinde açıklama yapar.

- Öğrencilere FORM-12 dağıtılır ve öğrencilerden incelemeleri istenir. Öğrencilerin form ile ilgili geri bildirimleri alınır. Ardından öğrencilerin FORM-11’i tekrardan çıkarmaları ve yaşadıkları olay(lar) da ne düşünmüş olabileceklerini bulmaları istenir (1-2 dakika süre verilir). Öğrencilerin düşünceleri bulmalarından sonra bu düşünceleri FORM-11’de daha önce boş bırakılan sütuna yazmaları ve grupla 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 düşüncen sence gerçekçi/tarafsız bir düşünce mi yoksa mantıksız bir düşünce mi?
- Seçtiğin düşüncenin, deneyimlediğin duygun ile ilişkisi nasıldır?
- Listedenden incelediğin zaman 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?
- Öğrencilerin paylaşımlarının tamamlanmasının ardından güçlendirmeye ihtiyaç duyduğu düşünceleri pekiştirmek amacıyla öğrencilerden ayağa kalkmaları ve bir adım öne çıkmaları istenir ve grup halkası küçültülür. Her öğrencinin kendi gerçekçi/tarafsız düşüncesini/düşüncelerini sesli bir şekilde ifade etmesi istenir. Uygulama önce düşüncenin 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. Öğrenciler 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 karşılaştığımız durumlarda arkadaşlık ilişkilerinizi geliştirmek için bu düşünceleri kullanabilir misiniz? Kullanabilmeniz için neye

ihtiyacınız var?

- Etkinlik tamamlandığında lider grup üyelerine “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.
- Grup üyelerine FORM 13 dağıtılır. Daha sonra FORM 13’teki Senaryo 1 okunur.

Senaryo 1:

- Sinan mahallede tabletiyle oyun oynamaktadır. Bu sırada bir üst sınıftan mahalle arkadaşı Furkan, Sinan’ın yanına yaklaştı ve başında dikilerek her zaman yaptığı gibi “Beceriksiz!”, “Yeteneksiz seni, öyle mi oynanır!” “Görmüyor musun önündeki oyuncuyu!” vb. cümleler kullanarak onu yine rahatsız etmeye başlar. Daha sonra Furkan, Sinan’a “Sen bu oyunu oynamayı beceremiyorsun, ver şu tableti bana da oyuncu gör!” diyerek Sinan’dan izin istemeden tableti elinden çekip alır.

Üyelere şu sorular yöneltilir:

- Sizce Sinan yaşadığı bu olay karşısında ne düşünmüş olabilir?
- Sizce Sinan yaşadığı bu olay karşısında ne hissetmiş olabilir?
- Sizce Furkan bu davranışı ne düşünerek yapmış olabilir?
- Sizce Furkan bu davranışı yaparken ne hissetmiş olabilir?
- **(Grup Liderine Not: Gönüllü grup üyelerinden başlanarak cevaplar alınır. Bununla birlikte tüm grup üyeleri etkileşime katılması için teşvik edilir. Grup üyelerine gerekirse FORM 10, FORM 11 ve ve FORM 12’den faydalanabilecekleri söylenebilir.)**
- Grup üyelerinden gelen yanıtlar alındıktan sonra öğrencilere “Düşüncelerimizin duygularımızı ve davranışlarımızı etkilediğini daha önce belirtmiştik. Şimdi bu olayda Furkan’ın düşüncelerinde bir değişiklik yapmaya çalışacağız” denilerek üyelere şu sorular yöneltilir:
 - Furkan’ın düşüncesinde ne tür bir değişiklik yaparsak olumsuz davranışının yaşanmamasını sağlayabiliriz?
 - Peki, Furkan’ın düşüncesinde yapacağımız bu değişiklik sizce duygularında ve davranışlarında ne tür değişimlere neden olabilir?
- Üyelerden cevaplar alındıktan sonra senaryo 2’ye geçilir.

Senaryo 2:

- Salih göz muayenesinden sonra gözlük kullanmaya başladı. Ertesi gün sınıfa geldiğinde Ece, Salih’e “Ooo sınıfa yeni gözlüklü gelmiş” dedi ve ilerleyen günlerde sık sık “Dörtgöz” diyerek Salih’le dalga geçti.
- Üyelere şu sorular yöneltilir:

- Sizce Salih yaşadığı bu olay karşısında ne düşünmüş olabilir?
- Sizce Salih yaşadığı bu olay karşısında ne hissetmiş olabilir?
- Sizce Ece bu davranışı ne düşünerek yapmış olabilir?
- Sizce Ece bu davranışı yaparken ne hissetmiş olabilir?
- **Grup Liderine Not: Gönüllü grup üyelerinden başlanarak cevaplar alınır. Bununla birlikte tüm grup üyeleri etkileşime katılması için teşvik edilir. Grup üyelerine gerekirse FORM 10, FORM 11 ve ve FORM 12'den faydalanabilecekleri söylenebilir.)**
- Grup üyelerinden gelen yanıtlar alındıktan sonra öğrencilere “Düşüncelerimizin duygularımızı ve davranışlarımızı etkilediğini daha önce belirtmiştik. Şimdi bu olayda Ece'nin düşüncelerinde bir değişiklik yapmaya çalışacağız” denilerek üyelere şu sorular yöneltilir:
 - Ece'nin düşüncesinde ne tür bir değişiklik yaparsak olumsuz davranışının yaşanmamasını sağlayabiliriz?
 - Peki, Ece'nin düşüncesinde yapacağımız bu değişiklik sizce duygularında ve davranışlarında ne tür değişimlere neden olabilir?
- Grup lideri “Bugün yaptığımız çalışmalarda fark ettiğiniz gibi düşüncelerimiz duygularımızı, duygularımız da davranışlarımızı etkilemektedir. Düşüncelerde yapacağımız bir değişiklikse duygumuzda, dolayısıyla da davranışımızda değişikliğe neden olmaktadır. Bu nedenle özellikle karşımızdaki bireylere yönelik yaptığımız kırııcı davranışları engellemek için düşüncelerimizde bazı değişiklikler yapmamız, daha olumlu davranışlar sergilememize yol açacaktır.” açıklamasını yapar.
- Lider, öğrencilerden önümüzdeki hafta yaşayacakları olaylarda düşünce-duygu ve davranışlar arasındaki ilişkiye dikkat etmelerini ister.
- Lider, oturumun özetini yapar, bireysel amaç formunu öğrencilere verir ve formdaki ilgili bölümü doldurmalarını ister ve sonrasında oturumda kullanılan formları öğrenci dosyalarına eklemek için toplayarak oturumu sonlandırır.

FORM-10 // 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-11 // YAŞADIĞIM OLAYLAR

Yaşadığım olay	?	Hissettiğim Duygu	Yaptığım Davranış

FORM-12 // 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 beceriksizmişim gibi göstermez.	Beceriksizmişim gibi görüneceğim.
İnsanlar tarafından seilmek 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.

Senaryo 1:

Sinan mahallede tabletiyle oyun oynamaktadır. Bu sırada bir üst sınıftan mahalle arkadaşı Furkan, Sinan'ın yanına yaklaştı ve başında dikilerek her zaman yaptığı gibi "Beceriksiz!", "Yeteneksiz seni, öyle mi oynanır!" "Görmüyor musun önündeki oyuncuyu!" vb. cümleler kullanarak onu yine rahatsız etmeye başlar. Daha sonra Furkan, Sinan'a "Sen bu oyunu oynamayı beceremiyorsun, ver şu tableti bana da oyuncu gör!" diyerek Sinan'dan izin istemeden tableti elinden çekip alır.

SİNAN'IN BAKIŞ AÇISINDAN	FURKAN'IN BAKIŞ AÇISINDAN
<ul style="list-style-type: none">Sizce Sinan yaşadığı bu olay karşısında ne düşünmüş olabilir?	<ul style="list-style-type: none">Sizce Furkan bu davranışı ne düşünerek yapmış olabilir?
<ul style="list-style-type: none">Sizce Sinan yaşadığı bu olay karşısında ne hissetmiş olabilir?	<ul style="list-style-type: none">Sizce Furkan bu davranışı yaparken ne hissetmiş olabilir?

Senaryo 2:

Salih göz muayenesinden sonra gözlük kullanmaya başladı. Ertesi gün sınıfa geldiğinde Ece, Salih'e "Ooo sınıfa yeni gözlüklü gelmiş" dedi ve lakap takarak ilerleyen günlerde sık sık Salih'le dalga geçti.

SALİH'İN BAKIŞ AÇISINDAN	ECE'NİN BAKIŞ AÇISINDAN
<ul style="list-style-type: none">Sizce Salih yaşadığı bu olay karşısında ne düşünmüş olabilir?	<ul style="list-style-type: none">Sizce Ece bu davranışı ne düşünerek yapmış olabilir?
<ul style="list-style-type: none">Sizce Salih yaşadığı bu olay karşısında ne hissetmiş olabilir?	<ul style="list-style-type: none">Sizce Ece bu davranışı yaparken ne hissetmiş olabilir?

5. OTURUM
**NASIL İLETİŞİM
KURUYORUM?**

AMAÇ

1. Öğrencilerin iletişim tarzlarını anlaması
2. Öğrencilerin iletişim tarzlarının sonuçlarını fark etmesi

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Saldırgan, çekingen ve güvengen iletişim tarzlarını bilir.
- Bu üç iletişim tarzının sonuçlarını fark eder.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, FORM 14, FORM 15

YÖNTEM VE TEKNİK

Bilgi verme, soru cevap, tartışma, rol oynama

SÜRE: 60 dk.

SÜREÇ

- Lider önceki oturumda çalışılan düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişki ile ilgili bir özetleme yaparak oturuma başlar. Öğrencilerden yaşadıkları olaylarda düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyle ilgili hafta boyunca yaşadıkları deneyimleri varsa paylaşmalarını ister.

Isınma Oyunu: Farklı Düzeylerde Konuşma

- Oyun için iki gönüllü üye seçilir. Gönüllü üyelere birisine uygulayıcı üye rolü verilir ve diğer üyenin duymayacağı ve görmeyeceği şekilde "Oyun sırasında sana vereceğim talimatları uygula" denir. Üyeler konuşurken uygulayıcı üyeye verilecek tüm talimatların, diğer üyenin görmeyeceği şekilde (üyenin arkasında durulabilir) verilmesine özen gösterilir. Daha sonra karşılıklı iki sandalye, grubun ortasına alınır ve üyelere oturmaları istenir. Seçilen gönüllü üyelere birbirleriyle herhangi bir konuda konuşmaya başlamaları istenir. Üyeler birbirleriyle herhangi bir konuda konuşmaya başladıktan sonra lider ilk olarak uygulayıcı üyeye diğer üyenin görmeyeceği şekilde (Beden dili ile) ayağa kalkarak konuşması yönünde talimat verir. Bu sırada diğer üye sandalyede oturmaya devam edecektir. Üyeler arasındaki konuşma devam ederken ayakta bulunan uygulayıcı üyeye "arkadaşına sırtını dönmesi yönünde" beden dili ile talimat verilir. Bu şekilde iletişim bir süre daha devam ettikten sonra uygulayıcı üyeye "sandalyenin üstüne çık" (beden dili ile) talimatı verilir. Öğrencilere 1 veya 2 dakika daha konuşmaları için süre verilir. Süreç bittikten sonra üyeler yerlerine alınır ve diğer grup üyelerine şu sorular sorulur:
 - Sandalyede oturan arkadaşınız ne hissetmiş olabilir?
 - Sandalyede oturan arkadaşınız ne düşünmüş olabilir?
 - Uygulayıcı üye ne hissetmiş olabilir?
 - Uygulayıcı üye ne düşünmüş olabilir?
- Daha sonra ısınma oyununu oynayan üyelere dönülerek ne hissettikleri ve düşündükleri sorulur. Paylaşımlar alındıktan sonra bir sonraki etkinliğe geçilir.

Etkinlik: İletişim Tarzları

- Lider, üyelere "Bildiğiniz gibi iletişim kurmak insanların en önemli becerilerinden biridir. Bir insan olarak iletişim kurmaya ihtiyaç duyarız. İnsanlarla etkili iletişim kurabilirsek arkadaşlarımız ile ilişkilerimiz güçlü olacaktır. Fakat bazen iletişim kurarken sorunlar yaşarız. Bu oturumumuzda da iletişim becerilerimiz hakkında bir çalışma yapacağız. Bunu yaparken iletişim becerilerimize farklı bir pencereden bakmaya çalışacağız" açıklamasını yapar. Daha sonra beş gönüllü üye seçilerek grubun ortasına alınır. Üyelere daha önceden hazırlanan akran zorbalığı ile ilgili senaryo verilir ve bu senaryoya uygun bir şekilde rol yapmaları istenir.
- Lider, senaryonun aşağıdaki bölümünü tüm üyelere okur:
- "Süleyman sık sık Furkan'ın kalemini, silgisini vb. eşyalarını izinsiz olarak almakta; teneffüste oynarken "Sen oynamayı beceremezsin" diye oyunlara almamaktadır. Yine bir gün teneffüs sırasında

- Süleyman, Furkan'ın elinden tostunu alır ve"
- Aşağıdaki metin üç gönüllü üyeye verilir ve beden dilleri ile rollerini desteklemeleri gerektiği vurgulanarak metni canlandırmaları istenir:
 - Süleyman; "O tost sana biraz fazla, ver bakalım!" der. Bu durum karşısında Furkan ise kısık bir ses ile "Açım ama alabilirsin!" der ve her zamanki gibi sessiz kalır. Furkan'ın iki sıra arkasındaki Duygu, Süleyman'a dönerek "Bu yaptığın hiç hoş bir davranış değil. Kimsenin elinden zorla yemeğini almaya hakkın yok!" der.
 - Öğrenciler de rol oynamayı bitirdikten sonra grup üyelerine dönülerek şu sorular sorulur:
 - Senaryoyu canlandıran öğrenciler canlandırma sırasında ne düşünmüş olabilirler?
 - Senaryoyu canlandıran öğrenciler canlandırma sırasında ne hissetmiş olabilirler?
 - Arkadaşlarınız canlandırma yaparken dikkatinizi çeken noktalar nelerdi?
 - Arkadaşlarınızın iletişim tarzları nasıldı?
 - Öğrencilerden gelen yanıtlar alınır. Daha sonra canlandırmayı yapan öğrencilere ne düşünmüş ve hissetmiş oldukları sorulur. Öğrencilerden yanıtlar alındıktan sonra şu açıklama ile devam edilir: "Gördüğünüz gibi iletişim kurarken öğrenciler arasında farklılıkların olduğunu gördünüz. Bazı rollerdeki arkadaşlar diğer rol yapan arkadaşlarınıza karşı oldukça kaba davranırken, bazı rollerdeki arkadaşlarınızsa bunlara karşılık veremedi. Bazıları ise saldırgan olmayan bir şekilde haklarını savunmayı başardı. Biz bunu iletişimdeki üç farklı rol olarak adlandırıyoruz" der ve FORM 14'ü öğrencilere dağıtır.
 - Grup lideri FORM 14'teki öncelikle saldırgan iletişim türü ile ilgili bilgileri okuduktan sonra şu soruları grup üyelerine sorar:
 - Bu iletişim tarzını kullandığınızda sizce kişiler arasındaki ilişki nasıl etkilenir?
 - Bu iletişim tarzını kullandığımızda sizce karşımızdaki kişi nasıl etkilenir?
 - Bu iletişim tarzını kullandığımızda sizce bunun sonuçları nasıl olur?
 - Grup üyeleriyle bu sorular doğrultusunda tartışıldıktan sonra süreç aynı şekilde sırası ile çekingen ve güvengen iletişim tarzı için tekrarlanır.
 - Lider, öğrencilerin oturumla ilgili duygu ve düşüncelerini alır. Lider, öğrencilerin arkadaş ilişkilerinde zorlandıkları bir olayda güvengen, çekingen ya da saldırgan tepkilerden hangisini gösterdiklerini, karşıdaki bireyin nasıl tepki gösterdiği ve olayın sonuçlarını içeren bir görev verir. FORM 15 dağıtılarak bu görevi gerçekleştirirken formdan faydalanabilecekleri ifade edilir. FORM-15'i gelecek hafta oturuma gelirken getirmeleri istenir.
 - Lider oturumun özetini yapar, bireysel amaç formunu öğrencilere verir ve formdaki ilgili bölümü doldurmalarını ister ve sonrasında oturumda kullanılan formları öğrenci dosyalarına eklemek için toplayarak oturumu sonlandırır.

FORM-14 // İLETİŞİM TÜRLERİ

Saldırgan/Akran zorbalığı içeren

- 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.

Saldırgan/Akran zorbalığı içeren bu iletişim tarzının verdiği mesaj - "Ben iyiyim - Sen değilsin"

Çekingen

- Amacı kişinin karşınızdaki insanı onaylaması ve memnun etmesidir. Böylece karşınızdaki kişi ile çatışma/problem yaşamaz ve birey kendisini korur.
- Sürekli olarak karşınızdaki kişiyi onaylamaya ve haklı görmeye çalışır. Bu nedenle doğru olmadığı durumlarda bile kendinden taviz verir.
- Bu durum gerginliğin artmasına, duyguların patlamasına veya bastırılmasına ya da depresyona ve kaygıya yol açar.
- İletişimde korku ve engellenme hâkimdir.

Çekingen iletişim tarzının verdiği mesaj - "Sen iyisin - ben iyi değilim!"

Güvengen

- Diğer bir adı "BEN" ifadeleridir.
- Amacı başkalarını değiştirmek değil; yalnızca kendini ifade etmektir.
- Kendimizi ifade ederken başkalarına saygı göstermek esastır.
- Güvengen iletişim tarzının en önemli özelliği kendini etkin bir şekilde ifade ederken başkalarının haklarını ihlal etmemesidir.

Güvengen iletişim tarzının verdiği mesaj - "Ben iyiyim - sen iyisin"

FORM-15 // İLETİŞİM TARZIMI FARK EDİYORUM

Olay:

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

Verdiğin tepki: (Uygun olanı işaretleyin)

Saldırgan

Çekingen

Güvengen

Karşımdaki kişi nasıl etkilendi ve ne tepki verdi:

.....
.....

Sonuç:

.....
.....

Olay:

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

Verdiğin tepki: (Uygun olanı işaretleyin)

Saldırgan

Çekingen

Güvengen

Karşımdaki kişi nasıl etkilendi ve ne tepki verdi:

.....
.....

Sonuç:

.....
.....

6. OTURUM

ÜÇ ROLDE İLETİŞİM

SÜREÇ

- Grup lideri ısınma oyunu ile oturuma başlar.

Isınma Oyunu: Konuşmadan Anlaşalım

- “Sevgili öğrenciler hoş geldiniz. Şimdi her hafta olduğu gibi bugün de sizlerle bir oyun oynayarak oturuma başlamak istiyorum. Ayağa kalkar mısınız?” dedikten sonra grup lideri öğrenci sayısı kadar rakamları küçük kâğıda yazar ve öğrencilerin birbirlerine göstermeden gizlice çekmelerini ister. Öğrencilerin KONUŞMADAN parmaklarını kaldırarak veya kendi işaret dillerini oluşturarak sayısal sıra oluşturmasını ister.
- Sıra oluşumunun tamamlanmasından sonra ikinci tur için, KONUŞMADAN öğrencilerin doğum sırasına veya takvim aylarına göre oyunu tekrar oynamaları sağlanabilir. Grup lideri ısınma etkinliğinin tamamlanmasından sonra öğrencilerin duygu ve düşüncelerini alır.
- Lider grup üyelerine dosyalarını dağıtır ve onlardan ödev verilen FORM 15’i çıkarmalarını ister. Daha sonra bir önceki oturumda çalışılan iletişim tarzlarıyla ilgili özetleme yapıldıktan sonra verilen ev ödevleriyle ilgili olarak gönüllü üyelerden başlayarak;
 - Yaşadıkları olay
 - Olaylara verdikleri tepki
 - Tepkinin türü
 - Verdiği tepkinin karşısındaki kişiyle ilişkisini nasıl etkilediği
 - Olayın sonucu tartışılır.
- FORM 15 ile ilgili tartışma süreci tamamlandıktan sonra lider “Saldırgan, çekingen ve güvengen iletişim tarzları hakkında geçen oturumda bilgi sahibi olmuştuk. Bu oturumda sizlerle bu durum nasıl işlediğiyle ilgili bir çalışma yapacağız” der.

Etkinlik adı: İletişim tarzları

- Lider, FORM 16’yı dağıtarak hazırlanan senaryolarda öğrencilerden sırasıyla saldırgan, çekingen ve güvengen cevaplar vermelerini ister. Verilen cevaplar tartışılarak öğrencilerin bu üç rolü anlaması sağlanır. Süreç içinde verilen uygun cevaplar FORM 16’ya yazılır.
- Lider, gönüllü bir öğrenciyle önce saldırgan iletişim tarzına ilişkin senaryoyu canlandırır. Daha sonra öğrenciler ile canlandırmada dikkatlerini çeken noktalar üzerinde tartışılır. Ardından çekingen iletişim tarzına ilişkin senaryo canlandırılır ve tartışılır. Son olarak güvengen iletişim tarzına ilişkin senaryo canlandırılır ve tartışılır. Her üç iletişim tarzına ilişkin canlandırma ve tartışmalar bitirildikten sonra grup en az dörder kişilik iki gruba bölünerek bir gruba FORM 17 diğer grubaysa FORM 18 dağıtılır.
- Gruplara saldırgan, çekingen ve güvengen cevapları

AMAÇ

- Öğrencilerin saldırgan, çekingen ve güvengen rolde iletişim tarzını anlaması
- Öğrencilerin güvengen iletişim tarzı ile iletişim kurmayı anlaması

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Saldırgan, çekingen ve güvengen rolde iletişim tarzını anlar.
- Güvengen iletişim tarzıyla iletişim kurmayı anlar.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, renkli şapkalar veya yaka kartları, FORM 16, FORM 17, FORM 18

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru cevap, tartışma, rol oynama.

SÜRE: 60 dk.

yazmaları için 10 dakika süre verin. Süre sonunda küçük grup üyelerinin sahneye gelerek her üç iletişim rolünü canlandırmalarını isteyin. **Lider, canlandırma sırasında öğrencilerin vücut diliyle rollerini desteklemesi gerektiğini vurgulamalıdır.** Etkinlik sırasında saldırgan, çekingen ve güvengen iletişim cevaplarının daha iyi anlaşılması için senaryoyu canlandıran her bir öğrenciye **saldırgan için kırmızı, çekingen için beyaz/sarı ve güvengen için mavi şapka** (şapka yoksa bir yaka kartı olabilir) giydirerek cevap vermelerini sağlayın. Canlandırma sonunda diğer grup üyelerinin sahnedeki üyelere geri bildirim vermelerini isteyin (Böylece nasıl geri bildirim verdiklerini de görme şansınız olur).

- “Sizce arkadaşınız ne tür tepki verdi? Saldırgan mı, çekingen mi yoksa güvengen tepki mi?”
- “Sizce arkadaşınızın verdiği tepki sonrasında senaryoyu okuyan arkadaşınız ne hissetmiş olabilir?”
- “Sizce arkadaşınızın bu tepkisi sonucunda olay nasıl sonuçlanmıştır?”
- Grup lideri öğrencilerin oturumla ilgili deneyimlerini sorar. Lider, öğrencilerin akran zorbalığına maruz kalma ya da akran çatışması durumlarında güvengen iletişim (mavi şapkayı sembolik olarak takmaları ve iletişimi tarzı kullanarak şekillendirmeleri) tarzını uygulamalarını ister.
- Lider, oturumun özetini yapar, bireysel amaç formunu öğrencilere verir ve formdaki ilgili bölümü doldurmalarını ister ve sonrasında oturumda kullanılan formları öğrenci dosyalarına eklemek için toplayarak oturumu sonlandırır.

FORM-16 // ÖRNEK SENARYO

Merve ve Okan her hafta Beden Eğitimi dersinde yapılan yakan top maçı için takım oluşturmaktadırlar. Bu maçlar oldukça heyecanlı ve çekişmeli geçmektedir. Maçları genellikle Merve'nin takımı kazanmaktadır.

Olay: Okan, Merve'nin takımındaki Mehmet'i kendi takımına almak ister ve Mehmet'le konuşmaya gider. Mehmet'se takımından ayrılmak istememektedir.

(Saldırgan Cevaplar-Kırmızı Şapka)

Okan: Mehmet seninle bir şey konuşacağım. İki dakika yanıma gelir misin?

Mehmet'in Saldırgan Cevabı:

Okan: Bizim takımında senin gibi güçlü birine ihtiyacımız var. Merve'lerin takımını bırakıp bize gel!

Mehmet'in Saldırgan Cevabı:

Okan: Bizim takım daha eğlenceli. Boş ver sen onları!

Mehmet'in Saldırgan Cevabı:

Okan: Seni kaptan yardımcısı da yaparım!

Mehmet'in Saldırgan Cevabı:

(Çekingen Cevap- Sarı Şapka)

Okan: Mehmet seninle bir şey konuşacağım. İki dakika yanıma gelir misin?

Mehmet'in Çekingen Cevabı:

Okan: Bizim takımında senin gibi güçlü birine ihtiyacımız var. Merve'lerin takımını bırakıp bize gel!

Mehmet'in Çekingen Cevabı:

Okan: Bizim takım daha eğlenceli. Boş ver sen onları!

Mehmet'in Çekingen Cevabı:

Okan: Seni kaptan yardımcısı da yaparım!

Mehmet'in Çekingen Cevabı:

(Güvengen Cevaplar- Mavi Şapka) SENARYO

Okan: Mehmet seninle bir şey konuşacağım. İki dakika yanıma gelir misin?

Mehmet'in Güvengen Cevabı:

Okan: Bizim takımında senin gibi güçlü birine ihtiyacımız var. Merve'lerin takımını bırakıp bize gel!

Mehmet'in Güvengen Cevabı:

Okan: Bizim takım daha eğlenceli. Boş ver sen onları!

Mehmet'in Güvengen Cevabı:

Okan: Seni kaptan yardımcısı da yaparım!

Mehmet'in Güvengen Cevabı:

FORM-17 // (SALDIRGAN CEVAPLAR-KIRMIZI ŞAPKA) SENARYO

Okul derslerinin paylaşılması amacıyla Özge tarafından kurulan bir sosyal ağ platformuna sınıfın bütün öğrencileri üye olur. Platforma üye olan Yılmaz'ın ödevler konusunda en çok paylaşımında bulunan kişidir. Özge, Yılmaz'ın bu gönderilerine olumsuz yorumlar yapmaktadır. Özge, Yılmaz'ın kitap okurken çekilmiş bir fotoğrafını emojilerle grupta paylaşır.

Olay: Ertesi gün Yılmaz öfkeyle okula gelir. Okul bahçesinde karşılaştığı Özge'ye yönelerek sorar;

Yılmaz: Fotoğrafımı grupta neden paylaştın?

Özge'nin Saldırgan Cevabı:

Yılmaz: Başkasına ait bir fotoğrafı paylaşmadan önce izin alman gerekiyor.

Özge'nin Saldırgan Cevabı:

Yılmaz: Sadece ödevlerimizi paylaşacağımız bir grupta bunu yapman hiç doğru değil.

Özge'nin Saldırgan Cevabı:

Yılmaz: Bu hareketin beni çok üzdü.

Özge'nin Saldırgan Cevabı:

FORM-17 // (ÇEKİNGEN CEVAP- SARI ŞAPKA) SENARYO

Okul derslerinin paylaşılması amacıyla Özge tarafından kurulan bir sosyal ağ platformuna sınıfın bütün öğrencileri üye olur. Platforma üye olan Yılmaz'ın ödevler konusunda en çok paylaşımında bulunan kişidir. Özge, Yılmaz'ın bu gönderilerine olumsuz yorumlar yapmaktadır. Özge, Yılmaz'ın kitap okurken çekilmiş bir fotoğrafını emojilerle grupta paylaşır.

Olay: Ertesi gün Yılmaz öfkeyle okula gelir. Okul bahçesinde karşılaştığı Özge'ye yönelerek sorar;

Yılmaz: Fotoğrafımı grupta neden paylaştın?

Özge'nin Çekingen Cevabı:

Yılmaz: Başkasına ait bir fotoğrafı paylaşmadan önce izin alman gerekiyor.

Özge'nin Çekingen Cevabı:

Yılmaz: Sadece ödevlerimizi paylaşacağımız bir grupta bunu yapman hiç doğru değil.

Özge'nin Çekingen Cevabı:

Yılmaz: Bu hareketin beni çok üzdü.

Özge'nin Çekingen Cevabı:

FORM-17 // (GÜVENGEN CEVAPLAR- MAVİ ŞAPKA) SENARYO

Okul derslerinin paylaşılması amacıyla Özge tarafından kurulan bir sosyal ağ platformuna sınıfın bütün öğrencileri üye olur. Platforma üye olan Yılmaz'ın ödevler konusunda en çok paylaşımında bulunan kişidir. Özge, Yılmaz'ın bu gönderilerine hep olumsuz yorumlar yapmaktadır. Özge, Yılmaz'ın kitap okurken çekilmiş bir fotoğrafını emojilerle grupta paylaşır.

Olay: Ertesi gün Yılmaz öfkeyle okula gelir. Okul bahçesinde karşılaştığı Özge'ye yönelerek sorar;

Yılmaz: Fotoğrafımı grupta neden paylaştın?

Özge'nin Güvengen Cevabı:

Yılmaz: Başkasına ait bir fotoğrafı paylaşmadan önce izin alman gerekiyor.

Özge'nin Güvengen Cevabı:

Yılmaz: Sadece ödevlerimizi paylaşacağımız bir grupta bunu yapman hiç doğru değil.

Özge'nin Güvengen Cevabı:

Yılmaz: Bu hareketin beni çok üzdü.

Özge'nin Güvengen Cevabı:

FORM-18 // (SALDIRGAN CEVAPLAR-KIRMIZI ŞAPKA) SENARYO

Okul bahçesindeki belli bir oyun alanında Serap ve arkadaşları oyun oynamak istemektedirler. Ancak her gidişlerinde bir üst sınıftan Tuana ve arkadaşları oyun oynamaktadırlar. Serap ve arkadaşlarının oyun alanına girmelerine izin vermezler.

Olay: Beden eğitimi dersinde oldukları için Serap ve arkadaşları ilk kez oyun alanında oyun oynamaya başlamışlardır. Zil çaldıktan sonra Tuana ve arkadaşları oyun alanına gelerek

Tuana: Burası bizim yerimiz, çekilin buradan!

Serap'ın Saldırgan Cevabı:

Tuana: Buranın bir geçmişi var ve burası bizim!

Serap'ın Saldırgan Cevabı:

Tuana: Bizden önce geldiniz diye size kalacağını mı sandınız?

Serap'ın Saldırgan Cevabı:

Tuana: Çok uzatmayın, çıkın burdan!

Serap'ın Saldırgan Cevabı:

FORM-18 // (ÇEKİNGEN CEVAP- SARI ŞAPKA) SENARYO

Okul bahçesindeki belli bir oyun alanında Serap ve arkadaşları oyun oynamak istemektedirler. Ancak her gidişlerinde bir üst sınıftan Tuana ve arkadaşları oyun oynamaktadırlar. Serap ve arkadaşlarının oyun alanına girmelerine izin vermezler.

Olay: Beden eğitimi dersinde oldukları için Serap ve arkadaşları ilk kez oyun alanında oyun oynamaya başlamışlardır. Zil çaldıktan sonra Tuana ve arkadaşları oyun alanına gelerek

Tuana: Burası bizim yerimiz, çekilin buradan!

Serap'ın Çekingen Cevabı:

Tuana: Buranın bir geçmişi var ve burası bizim!

Serap'ın Çekingen Cevabı:

Tuana: Bizden önce geldiniz diye size kalacağını mı sandınız?

Serap'ın Çekingen Cevabı:

Tuana: Çok uzatmayın, çıkın buradan!

Serap'ın Çekingen Cevabı:

FORM-18 // (GÜVENGEN CEVAPLAR- MAVİ ŞAPKA) SENARYO

Okul bahçesindeki belli bir oyun alanında Serap ve arkadaşları oyun oynamak istemektedirler. Ancak her gidişlerinde bir üst sınıftan Tuana ve arkadaşları oyun oynamaktadırlar. Serap ve arkadaşlarının oyun alanına girmelerine izin vermezler.

Olay: Beden eğitimi dersinde oldukları için Serap ve arkadaşları ilk kez oyun alanında oyun oynamaya başlamışlardır. Zil çaldıktan sonra Tuana ve arkadaşları oyun alanına gelerek

Tuana: Burası bizim yerimiz, çekilin buradan!

Serap'ın Güvengen Cevabı:

Tuana: Buranın bir geçmişi var ve burası bizim!

Serap'ın Güvengen Cevabı:

Tuana: Bizden önce geldiniz diye size kalacağını mı sandınız?

Serap'ın Güvengen Cevabı:

Tuana: Çok uzatmayın, çıkın buradan!

Serap'ın Güvengen Cevabı:

7. OTURUM

ÖFKEYİ ANLA VE YÖNET

SÜREÇ

- Lider önceki oturumlarda çalışılan iletişim tarzlarıyla ilgili bir özetleme yaparak oturuma başlar. Öğrencilerden iletişim tarzları konusunda (özellikle güvengen iletişim tarzı) ilgili uygulamayı gerçekleştiren gerçeğe ulaştıkları sorulur. Gerçekleştirebilen öğrencilerin paylaşımları istenir ve geri bildirim verilir.
- Daha sonra lider "Daha önceki oturumlarda bir takım haklarımız ve sorumluluklarımız olduğunu konuşmuştuk. Duygular ve düşünceler arasındaki ilişkiyi de ele almıştık. Son olarak kişilerarası ilişkilerde saldırgan, çekingen ve güvengen tarz üzerinde çalışmıştık. Birey olarak hepimizin duyguları bulunmaktadır. Korku, sevinç, üzüntü vb. bu duygular hepimizin bir parçasıdır. Bununla birlikte üzerinde pek konuşmadığımız ya da daha doğru bir deyişle konuşmaktan çekindiğimiz bir duygumuz daha vardır: öfke. Özellikle güvengen iletişim tarzını uygulama sırasında öfke gibi duygularımızı yönetemezsek bu tarzı uygulamakta zorlanabiliriz. Bu oturumda amacımız 'öfke duygusunu yönetebiliriz' konusuna odaklanmaktır. Bunun için öncelikle öfkeyi tanımak ile başlayacağız" denir ve üyelere boş bir A4 kâğıt ve renkli kalemler dağıtılır. Üyelerden öncelikle öfke duygusunu bir hayvana benzetmeleri ve bu hayvanın ismini söylemeleri istenir. Daha sonra üyelere öfke duygusunu tekrar bir hayvana benzetmeleri istenir; yalnız bu kez tek şart bu hayvanın tamamen hayali bir hayvan olması ya da iki ya da daha fazla hayvanın özelliklerini aynı anda taşıması gerektiği vurgulanır (Örneğin kafası boğa gibi ve boynuzları var, aslan gibi güçlü bir vücudu, köpekbalığı gibi dişleri var).
- Öğrencilere düşünmeleri için birkaç dakika süre verdikten sonra üyelere hayal ettikleri bu hayvanın resmini çizmeleri istenir. Lider bu noktada resimlerin güzel ya da çirkin olmasının bir önemi olmadığını vurgular.
- Çizimler bittikten sonra üyelere çizdikleri hayvanın özelliklerini diğer grup üyelerine anlatmaları istenir. Paylaşımlar tamamlandıktan sonra lider "Öfke tıpkı hayal ettiğiniz hayvanlar gibi çok güçlüdür. Peki, sizce öfke duygumuz nasıl ve ne zaman ortaya çıkar?" sorusuyla etkileşim başlatılır. Üyelerden özellikle günlük yaşantılarından örnek vermeleri istenir. Üyelerden gelen yanıtlar alındıktan sonra "Öfke; çoğunlukla engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme ve küçümsenme gibi davranışlarla karşılaştığımızda ortaya çıkan bir duygudur. Öfke tüm insanlarda bulunan bir duygudur. Öfke durumları kişiden kişiye değişebilmekte, bazı kişileri öfkelenmeyen durumlar bazı kişileri çok fazla öfkelendebilmektedir. Biz bu durumları sınırlılık, kızgınlık ya da hiddet gibi kelimelerle tanımlamaya çalışırız (Yukarıdaki etkinliğe vurgu yapılır). Öfke bir duygudur ve bunu ifade etme biçimi yani davranışlarımıza yansımaysa, zaman zaman saldırganlık şeklinde olabilmektedir. Bu nedenle önemli olan öfkelenmemek değil; öfkemizi anlamak ve kontrol etmek, yönetmeyi ve etkili bir şekilde ifade

AMAÇ

1. Öğrencilerin öfkenin sağlıklı bir duygu olduğunu ve öfkelenildiği durumları fark etmesi
2. Öğrencilerin öfkelerini nasıl yöneteceğini bilmesi

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Öfke duygusunu tanıır.
- Öfke duygusu sonucunda gösterdiğimiz tepkileri anlar.
- Öfke duygusunu nasıl yöneteceğini bilir.

MATERYALLER

Kâğıt, renkli kalemler, FORM 19, FORM 20, FORM 21

YÖNTEM VE TEKNİK

Bilgi verme, soru cevap, tartışma, rol oynama.

SÜRE: 60 dk.

etmeyi başarabilmektir.” denir.

- Daha sonra üyelerin hangi durumlarda öfkelenedikleri ve ne tür tepkiler verdiklerinin anlaşılması amacıyla hazırlanan Öfke Durumları Çizelgesi (FORM 19) dağıtılır ve doldurmaları için beş dakika süre verilir. Öğrenciler formu doldurduktan sonra gönüllü bir öğrenciden başlanarak kime karşı, hangi durumlarda, ne düzeyde tepki gösterdikleri ve gösterdikleri bu tepkinin uygun olup olmadığı ve sonuçları tartışılır.
- Lider, gösterilen tepkilerin sonuçları, uygunluğu ve uygunsuzluğuyla ilgili tartışmadan sonra sonuçlarından olumsuz etkilendiğimiz öfke tepkilerimizi nasıl değiştireceğizle ilgili etkinlik için üyelere “Bugün sizlerle öfke duygusunun ortaya çıkması sırasında nasıl bir süreçten geçtiğini ve bizim bu süreçte ne yapabileceğimize ilişkin bir çalışma yapacağız. Öfke aslında geçen hafta çalıştığımız saldırgan iletişim tarzıyla yakından ilişkilidir. Bir kişiye karşı öfkeliyse ona karşı saldırgan iletişim tarzıyla yaklaşırız. Bu kişiye sürekli olarak saldırgan iletişim tarzı ile yaklaştığımızdaysa çatışmalar yaşamamız kaçınılmazdır. Eğer karşımızdaki kişi, bizim saldırgan iletişim tarzımıza saldırgan bir iletişim tarzıyla cevap verirse her iki taraf da öfkelenebilir ve hatta kavga bile edebiliriz. Fakat karşımızdaki kişi bizim saldırgan iletişim tarzımıza çekingen bir iletişim tarzıyla cevap verirse ve biz sürekli olarak karşımızdaki kişiye bu şekilde davranırsak bu, bir süre sonra bu akran zorbalığına dönüşür. Her iki durumda da öfkemizi fark etmemiz ve iletişim tarzlarımızı değiştirmemiz gerekir. Fakat öfke duygusu etkinliğimizin başında belirttiğimiz gibi güçlü bir duygudur. Bu nedenle öfke duygumuzun ortaya çıkma sürecini fark etmemiz önemlidir. Öfkelenmeye başladığımızı anladığımızda ya da öfkeli bir şekilde davrandığımızı fark ettiğimizde yapabileceğimiz bazı davranışlar vardır. Bu programda özellikle bu sürecin akran zorbalığına dönüştüğü durumlara ilişkin bir çalışma yapacağız.” denir.
- Lider, FORM 20’yi öğrencilere dağıtır. Grup üyeleri ile FORM 20 okunur, gerekli açıklamalar yapıldıktan ve tartışıldıktan sonra FORM 21 dağıtılır ve formda yazan senaryolara göre akran zorbalığı yapan kişilerin yerinde olsalardı ne yapabilecekleri hakkında gönüllü üyelerden başlayarak tartışma başlatılır. Burada üyelerden gelen farklı düşünceler, gerçekçi/tarafsız ya da gerçekçi olmayan/mantıksız düşünceler, verilen tepkilerle ilgili tartışma yapılır. Senaryolar çalışıldıktan sonra üyeler ile bu yöntemi gündelik hayatta kullanıp kullanamayacaklarına ilişkin tartışma yapılır. Öğrenciler bu yöntemi gündelik hayatta kullanmalarını gerektiren durumlara karşılaşırlarsa denemeleri için cesaretlendirildikten sonra etkinlik bitirilir.
- Lider, oturumun özetini yapar, bireysel amaç formunu öğrencilere verir ve onlardan formdaki ilgili bölümü doldurmalarını ister. Sonrasında oturumda kullanılan formları öğrenci dosyalarına eklemek için toplayarak oturumu sonlandırır.

FORM-19 // ÖFKE DURUMLARI ÇİZELGESİ

ÖFKE YARATAN DURUM	KİME KARŞI	ÖFKE DERECEİ 1-100 ARASI KAÇ PUAN?	GÖSTERİLEN TEPKİ / DAVRANIŞ	SONUÇ	UYGUN MU? / UYGUN DEĞİL Mİ?

FORM-20 // TRAFİK LAMBASI



Dur ve "Problem ne?" Bak!
Seni öfkeliendiren bir şeyler
var mı?
Ya da olumsuz bir
düşüncen var mı?

Çözümün ne? İncele!

Ne zaman deneyeceksin?
Karar ver!

Yaptığın ya da yapacağın
davranış zorbalık mı değil mi?
Birini bilerek incitmek ve bunu
sürekli olarak tekrarlamak bir
seçenek mi?
Durumunu fark et!

Farklı olarak ne yapabileceğini
düşün?
Zorbalık yapan kişi olmamanın
önemli bir seçenek olduğunu
unutma!
Kendini farklı bir şekilde nasıl ifade
edebileceğini düşün ve alternatif
bir yol bulmaya çalış.
Mesela hangi iletişim tarzını
kullanmak daha faydalı olabilir?
Ya da olumsuz düşünce yerine
hangi gerçekçi/tarafsız düşünceyi
kullanabilirsin?

Zorbalık içermeyen
davranışının nasıl olduğunu
ve ne zaman uygulayacağına
karar ver ve uygula.

FORM-21 // BEN OLSAM NE YAPARDIM?

Örnek Olay	Kırmızı: Dur ve "Problem ne?" Bak! Senaryodaki akran zorbalığı davranışı ne? Birini bilerek incitmek ve bunu sürekli olarak tekrarlamak bir seçenek mi?	Sarı: Çözümün ne? İncele! Birden fazla çözüm yolu düşün! Olumsuz düşünce var mı? Eğer varsa olumsuz düşünce nasıl değiştirilebilir? İletişim problemi var mı? Eğer varsa iletişim tarzları nasıl değiştirilebilir?	Yeşil: Ne zaman deneyeceksin? Karar ver! durumda bu şekilde davranacağım. zaman bu şekilde davranacağım.	Etkin mi? Etkin değil mi?
Aynı sınıfta öğrenim gören Ahmet ve Ali mahalleden de arkadaşlardır. Ahmet başta matematik dersi olmak üzere bütün derslerinde başarılıdır. Ali'ninse resim yeteneği iyidir. Aynı zamanda arkadaş ilişkilerinde uyumlu bir öğrencidir. Ahmet derslerindeki bu başarılı durumu her ortamda dile getirmektedir. Ahmet, Ali'yi yetersiz görüp her fırsatta "Matematik yoksunu! Sen bir şey beceremezsin!" gibi sözlerle sürekli onunla alay etmektedir.	Ahmet'in yerinde olsaydım ...			
Zeynep arkadaşları tarafından sevilen ve takdir edilen biridir. Okula gidiş ve gelişlerde aynı güzergâhı kullanan Mine ile sıklıkla karşılaşmaktadır. Diğer şubedeki Mine'ye kendisini arkadaşları arasında değerli hissetmemektedir ve tenefüslerde bakışları ve alaycı tavırları ile Zeynep'i sürekli rahatsız etmektedir. Okul yolunda da bu tavrını sürdürmektedir. Ayrıca Mine kendi sınıfındaki arkadaşlarının Zeynep ile arkadaş olmasını engellemek için sürekli onun hakkında kötü şeyler söylemektedir. Zeynep ise bu durumdan rahatsız olmamaktadır.	Mine'nin yerinde olsaydım ...			

8. OTURUM
ÇATIŞMA ÇÖZÜYÖRUM

SÜREÇ

- Lider "Sevgili öğrenciler hoş geldiniz. Geçen hafta oturumda öfke duygusu ve bu duyguyu ifade etme üzerine çalışmıştık. Geçen haftadan bu yana kişilerarası ilişkilerde öfkelenen ve öfke duygusunu yönetme konusunda öğrendiğimiz becerileri deneme fırsatı bulan bir arkadaşımız oldu mu? Olduysa bunu nasıl yaptınız? Bunu bizimle paylaşır mısınız?" diyerek etkileşimi başlatır.
- Daha sonra lider "Bu hafta sizlerle kişilerarası ilişkilerde zaman zaman karşılaştığımız çatışma durumuyla ilgili bir çalışma yapacağız." açıklamasını yaparak oturuma devam eder.

Etkinlik: Kördüğüm

- Lider "Çatışma durumlarıyla ilgili çalışmaya başlamadan önce bir oyun oynayalım. Şimdi ayağa kalkmanızı ve grubun ortasına gelmenizi istiyorum" yönergesini verir. Daha sonra süreç aşağıda verilen basamaklara uygun şekilde yürütülür:
 1. Öğrencilerden bir daire oluşturması istenir.
 2. İlk önce "sağ eller havaya" diye talimat verilir. Daha sonra sağ elleriyle gruptaki herhangi bir üyenin elini tutması söylenir.
 3. Daha sonra sağ eller bırakılmadan "sol eller havaya" diye bir talimat verin ve bu sefer gruptaki farklı bir üyenin elini tutması isteyin.
 4. Bu süreç sonunda karışmış bir zincir elde edeceksiniz.
 5. Grup üyelerinden ellerini bırakmadan, diğer grup üyelerinin ellerinin ya altından ya üstünden geçerek en sonunda yine en başta olduğu gibi el ele tutuşmuş bir daire olacak şekilde çözülmeye çalışmaları istenir.
 6. Üyelere çözüme ulaşmaları için en fazla 5 dakika süre verilir.
- Çalışma sırasında lider, grup üyelerinden yönergelere nasıl uyduklarını, çözüme katkı sağlama ya da çatışma yaşama durumlarını, iletişim becerilerini aktif kullanma becerilerini vb. gözlemler ve süre sonunda hâlâ çözüme ulaşamamışlarsa yardım ederek grubun çözüme ulaşmasını sağlar. Daha sonra ısınma oyununa ilişkin grup üyelerine şu sorular sorulur:
 - ✓ Kördüğümü çözerken ne tür sorunlarla karşılaştınız?
 - ✓ Bu sorunları çözmek için hangi yöntemleri kullandınız?
- **Grup Liderine Not:** Üyelerin sorulara cevapları alınırken özellikle kördüğümün çözülmediği durumlarda birbirlerini suçlamalarına izin vermek yerine, durumla ilgili kendi sorumluluklarına odaklanmalarına yardımcı olunur.

Etkinlik: Çatışma Çözme

- Üyeler ile paylaşımlar yapıldıktan sonra "Biraz önceki etkinliğimizde yaşadığımız bir problem durumu

AMAÇ

1. Öğrencilerin çatışma durumlarını ve bu çatışma durumlarıyla nasıl başa çıkılacağını fark etmesi

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Öfke duygusunu tanır.
- Öfke duygusu sonucunda gösterdiğimiz tepkileri anlar.
- Öfke duygusunu nasıl yöneteceğini bilir.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, makas, yapıştırıcı, FORM-22, FORM-23, FORM-24

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru-cevap, tartışma, bilgi verme

SÜRE: 60 dk.

vardı. Bu problem durumu sadece kendinizi değil, tüm grubu ilgilendirmekteydi. Bu problemin çözümünde tek başımıza hareket etmek yerine iş birliği yapmamız gerekmektedir. Gördüğünüz gibi yaşantımızda zaman zaman bazı sorunlar ile karşılaşmaktayız. Bu sorunlar bazen sadece bizimle ilgili olmayıp başkalarını da ilgilendirmektedir. Bu sorunları çözerken kaba davranmak ya da şiddet uygulamak bizi çözüme ulaştırmaz. Bunun yerine sorunu incelemek, sorunun çözümüne ilişkin farklı çözüm yolları geliştirmeye çalışmak ve seçtiğimiz çözüm yolunu denerken iletişim becerilerini kullanmak gerekebilir. Şimdi sizlerle bunu daha iyi anlamak için yeni bir etkinlik yapacağız.”

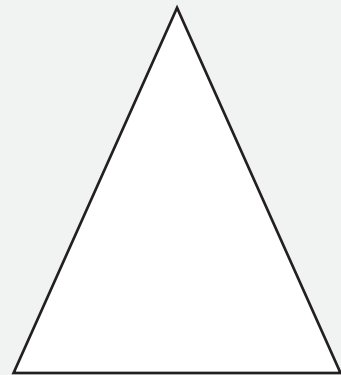
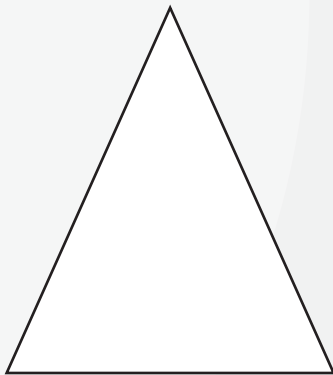
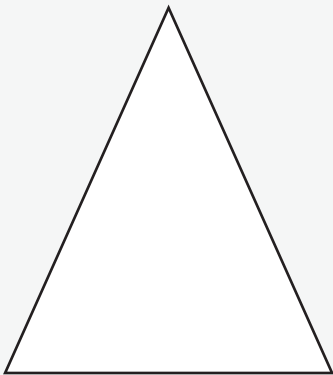
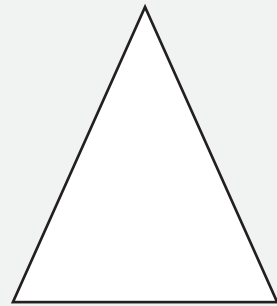
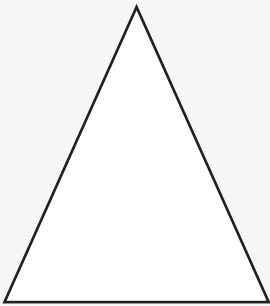
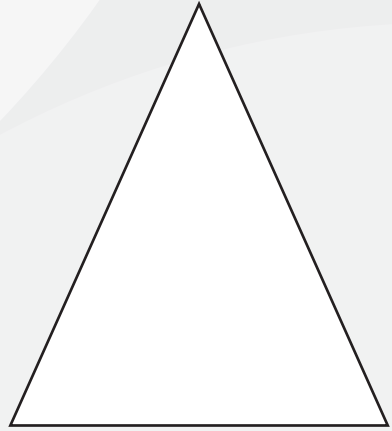
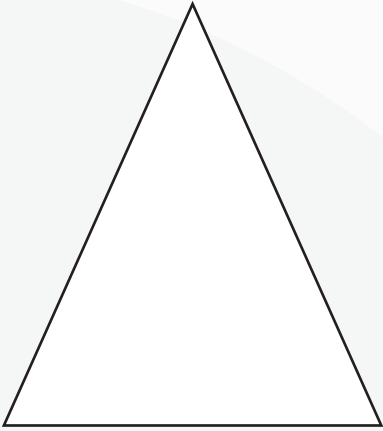
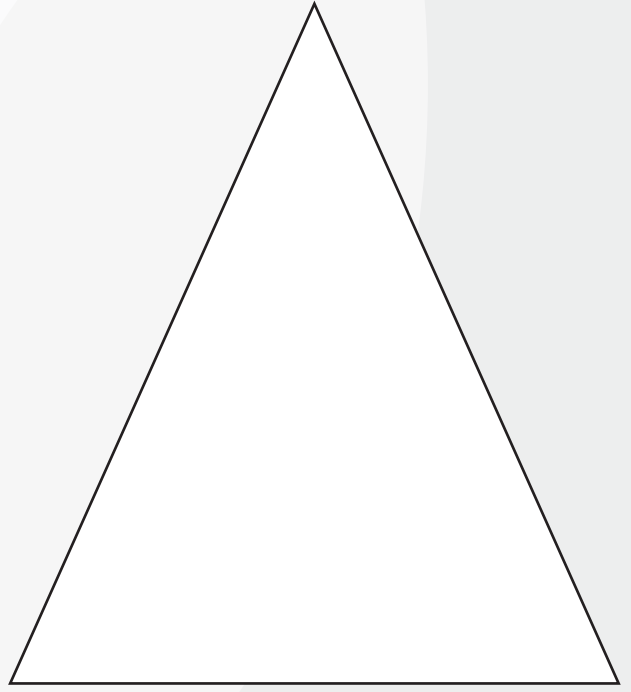
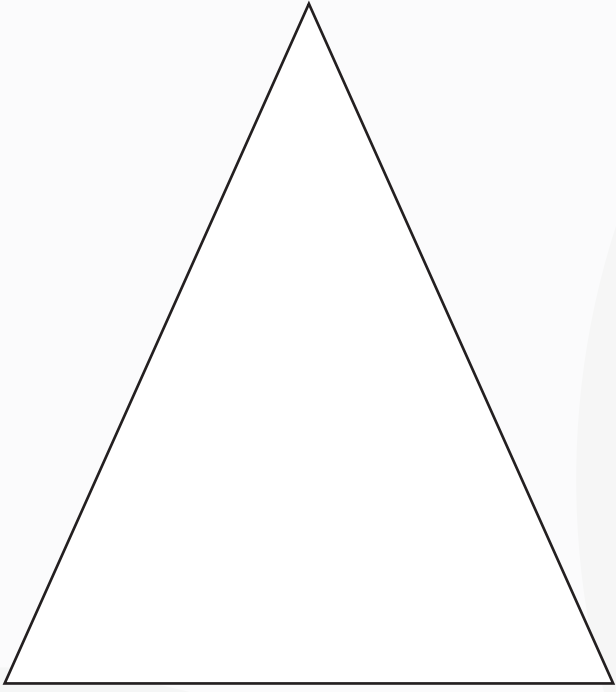
dedikten sonra her üyeye **renkli kâğıtlarda** bulunan ve farklı büyüklükte şekillerden (üçgen-kare-dikdörtgen-elips-daire) oluşan FORM 22 dağıtılır (Üye sayısına göre bir şekil birden fazla kişiye verilebilir. Örneğin 9 kişilik bir grupta 2 kişide kare, 2 kişide üçgen, 2 kişide daire, 2 kişide elips ve 1 kişide dikdörtgen gibi). Şekilleri dağıtırken her üyeye bir kâğıt verildiğinden ve tüm şekillerin grup üyelerine dağıtıldığından emin olun.

- Daha sonra üyelere kendilerine verilen A4'teki şekilleri keserek çıkarmaları ve bu şekilleri aşağıdaki kurallar çerçevesinde kullanarak bir ev-araba-orman-insan resmi yapmaları istenir (Ör: Ahmet araba resmi, Mehmet orman resmi, Ayşe ev resmi, Fatma insan resmi yapacak vb.). FORM 23'teki ve 24'deki örnek şekil gösterilerek öğrencilere çalışmanın kuralları aktarılır:
 1. Sizden istenilen resmi yaparken elinizdeki kağıtta yer alan 10 şekilden dört tanesini kullanmış olmanız gerekir. Yani resminizin bütününde size ait olan şekilden dört tane olmalıdır (Örneğin dört üçgen ya da dört kare gibi).
 2. Kalan altı şekliyse diğer arkadaşlarınızla en fazla ikişer olarak takas yoluyla alabilirsiniz.
 3. Ancak bir kişiden en fazla iki tane şekil alabilirsiniz.
 4. Son olarak topladığınız şekilleri boş bir kâğıda yapıştırarak on şekilden oluşan bir resim çıkarmış olacaksınız.
 5. Şekiller kesilerek çoğaltılamaz ya da yeni şekiller elde edilemez. Örneğin kare ikiye bölünerek iki üçgen ya da dikdörtgen elde edilemez.
- Üyelere şekilleri takas etmeleri ve yapmaları istenen resmi tamamlamaları için 20 dakika süre verilir. Bu sırada resimlerin iyi ya da kötü yapılmasının bir önemi olmadığı vurgulanır.
- **Grup Liderine Not: Bu çalışmada grupta yer alan öğrenciler genel olarak resmi istenilen kriterlere göre tamamlamakta zorlanabilirler. Bu noktada öğrenciler sorunu çözme yönünde teşvik edilmelidir.**
- Resimler tamamlandıktan sonra üyelere resimleri paylaşmaları istenir. Daha sonra üyelere şu sorular sorularak etkileşim başlatılır:
 - ✓ Şekillerin paylaşımı sırasında nasıl iletişim kurdunuz?
 - ✓ Hangi iletişim tarzını kullandınız?
 - ✓ Hangi duyguları yaşadınız?
- Üyelerden düşünce ve duyguları aldıktan sonra lider

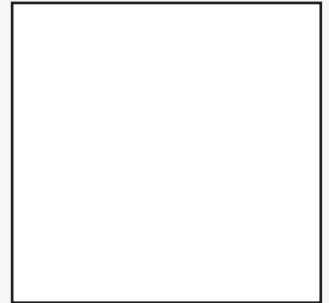
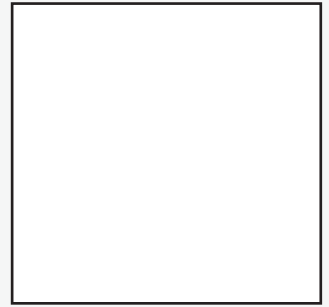
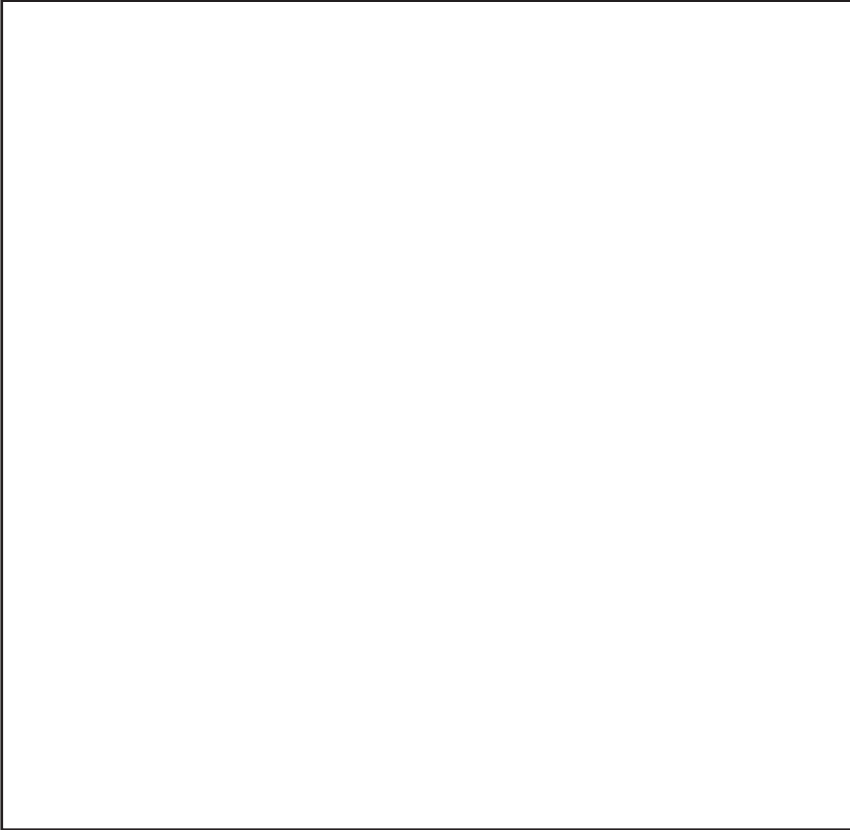
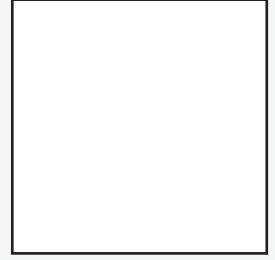
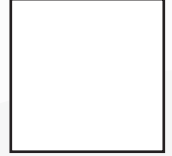
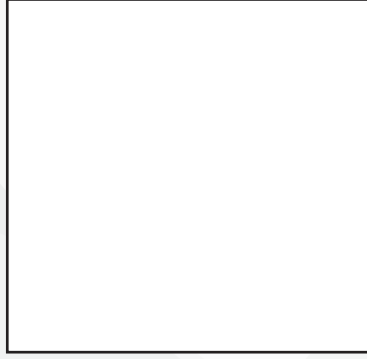
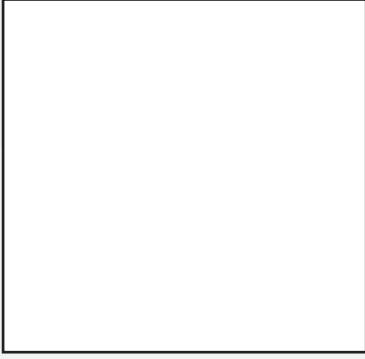
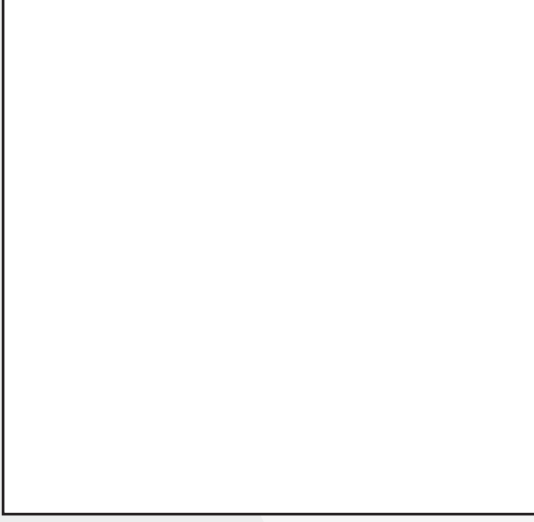
“Sevgili öğrenciler çevremizdeki insanlarla etkileşim hâlindeyiz. Bazı durumlarda etrafımızdakiler ile çatışma yaşayabilirken bazı durumlarda bugüne kadar sizlerle paylaştığımız çalışmalarda öğrendiklerimiz ile bu çatışmaları kolayca çözebiliriz. Örneğin haklarımızı ve sorumluluklarımızı bilmek, güvengen iletişim biçimi kullanmak ya da öfkemizi yönetebilmek, problem çözmeyi bilmek, gerçekçi olmayan/mantıksız düşünceler yerine gerçekçi/tarafsız düşünceler ile hareket edebilmek vb. Bu becerilerimizi kullanarak hem var olan sorunlarımızı çözebilir hem de ihtiyaçlarımızı uygun yollarla giderebiliriz.” açıklamasını yaparak süreci tamamlar.

- Lider oturumun özetini yapar, bireysel amaç formunu öğrencilere verir ve formdaki ilgili bölümü doldurmalarını ister ve sonrasında oturumda kullanılan formları öğrenci dosyalarına eklemek için toplayarak oturumu sonlandırır.

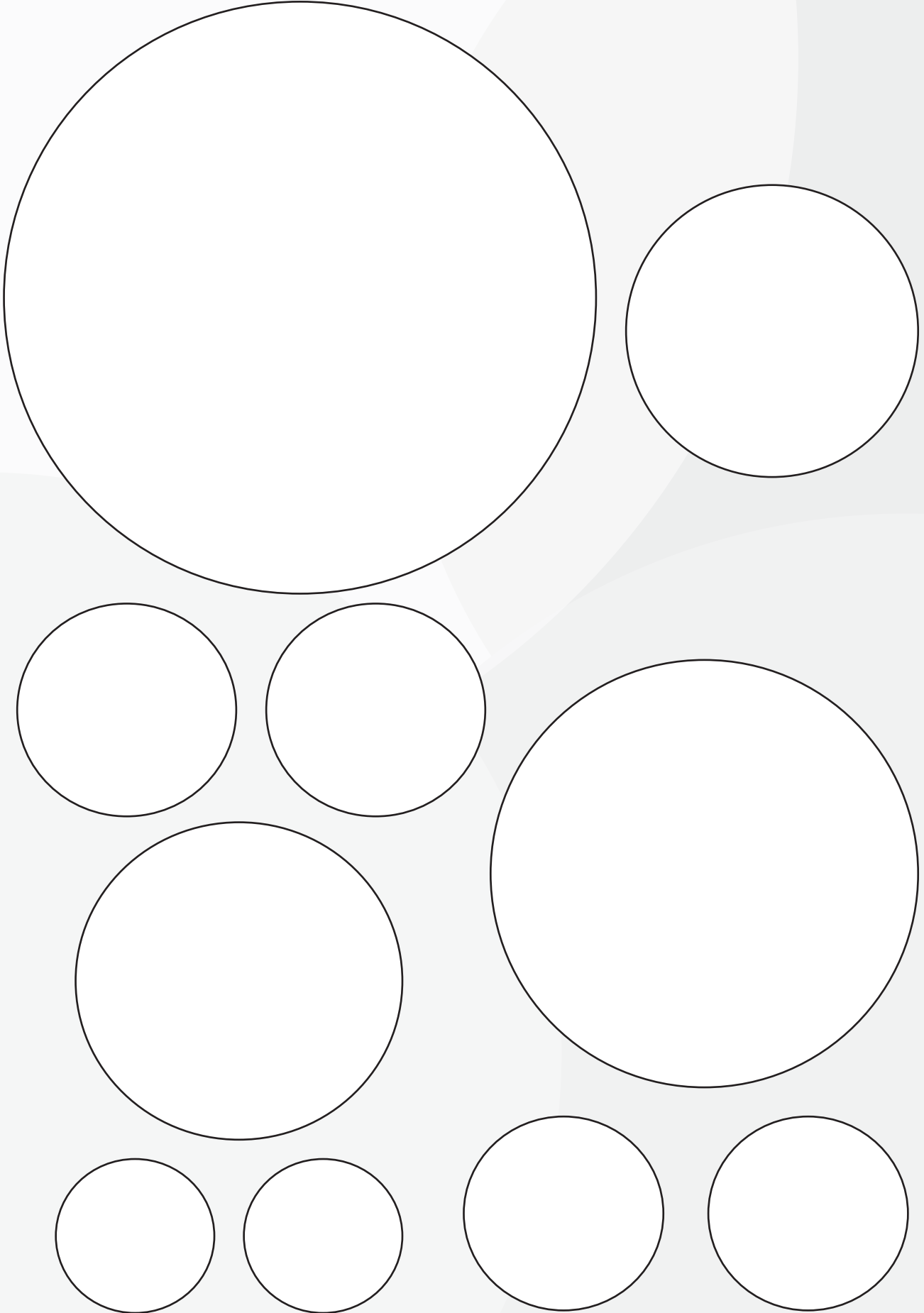
FORM-22 // ŞEKİLLER



FORM-22 // ŞEKİLLER

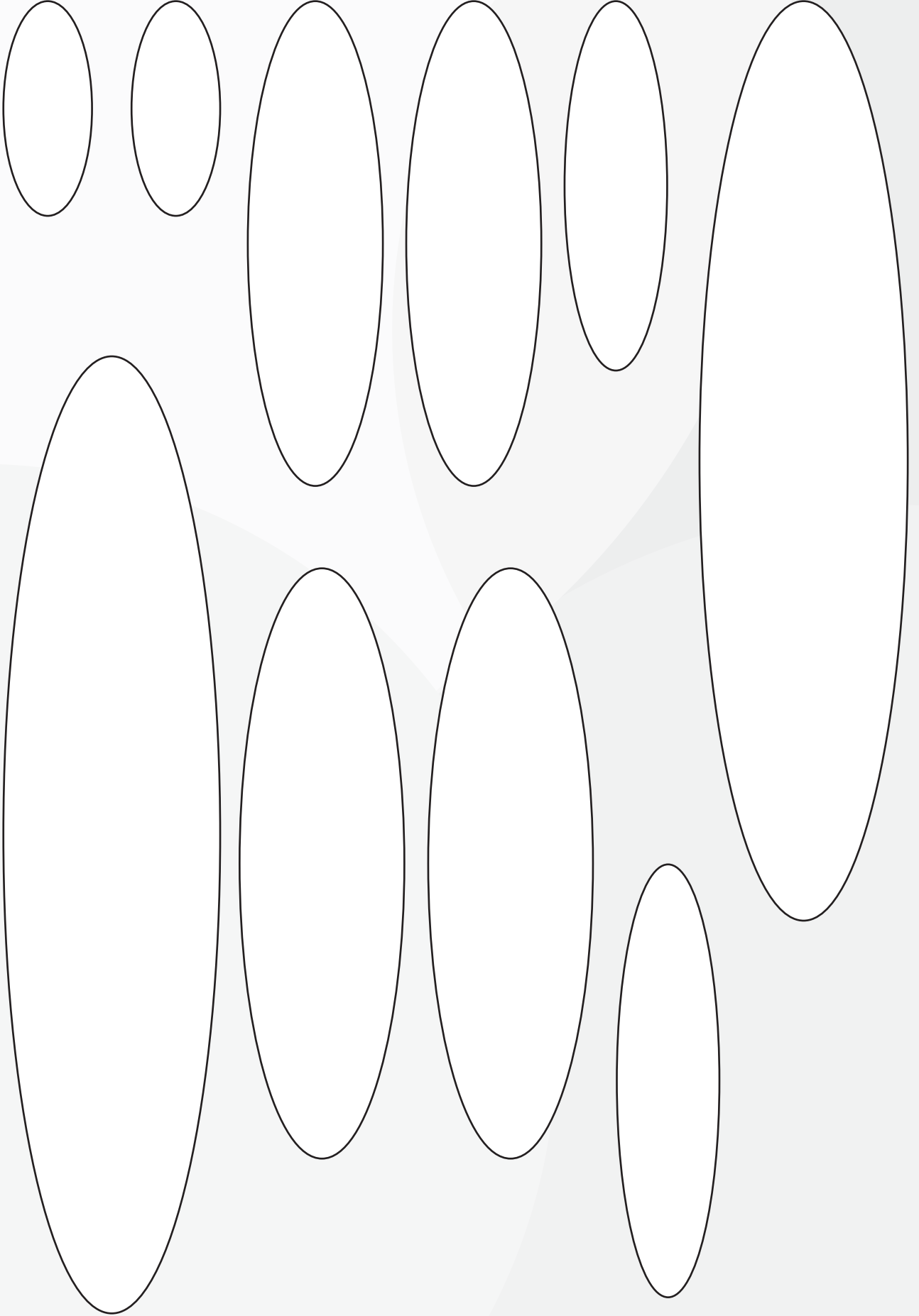


FORM-22 // ŞEKİLLER



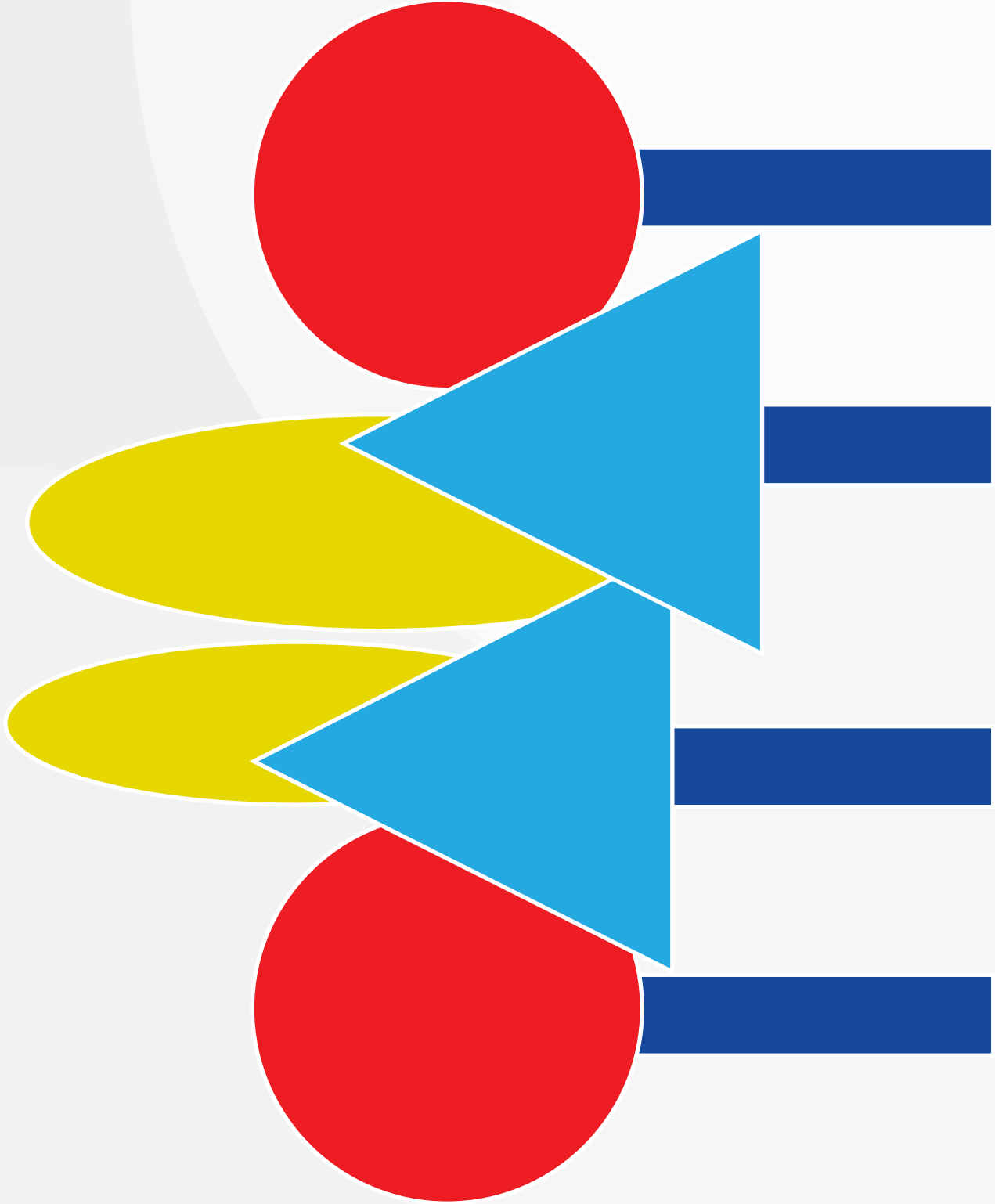
FORM-22 // ŞEKİLLER

FORM-22 // ŞEKİLLER



FORM-23 // ÖRNEK RESİM 1 - ORMAN RESMİ

Açıklama: Asıl şekil dikdörtgen.



FORM-24 // ÖRNEK RESİM 2 - ARABA RESMİ

Açıklama: Asıl şekil elips.



9. OTURUM

GÜÇLÜ YANLARIM

SÜREÇ

- Lider "Sevgili öğrenciler hoş geldiniz. Geçen haftaki oturumda çatışma çözme becerileri geliştirmek üzerine çalışmıştık. Geçen haftadan bu yana herhangi bir çatışma durumu yaşayan var mı? Bu çatışma durumunu çözmek için hangi yöntemi ya da iletişim tarzını kullandınız?" diyerek oturumu başlatır.
- Daha sonra lider "Bu hafta sizlerle kendimizi tanımaya ilişkin bir etkinlik gerçekleştireceğiz. Herbirimizin birtakım güçlü ve zayıf olduğu yönler vardır. Bu oturumda güçlü olduğumuz yönleri incelemeye çalışacağız." açıklamasını yaparak sürece devam eder.
- Lider öğrencilere boş bir kâğıt verir. Daha sonra öğrencilerden sağ ellerini de kullanarak bir dakika içerisinde 1'den başlayarak yazabildikleri kadar sayı yazmaları istenir. Süre bitiminde öğrencilerden bu sefer sol elleriyle bir dakika içerisinde 1'den başlayarak yazabildikleri kadar sayı yazmaları istenir. Süre bitiminde kalemleri bırakmaları istenir. Üyelere şu sorular sorularak etkileşim başlatılır:
 - ✓ Sayıları yazarken elleriniz arasında bir farklılık oldu mu?
 - ✓ Ne tür farklılıklar gördünüz?
 - ✓ Bu farklılıkların nedeni sizce ne olabilir?
 - ✓ Güçlü olan eliniz ile zayıf olan eliniz arasında nasıl bir fark vardı?
 - ✓ Güçlü olan elinizle ve zayıf olan elinizle yazdığınız sayı miktarı arasında ne kadar fark vardı?
 - ✓ Güçlü olan elinizle ve zayıf olan elinizle yazdığınız sayı şekilleri arasında nasıl bir fark vardı?
- Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra "Gördüğünüz gibi her iki elimiz de aynı fiziksel özelliklere sahip olmasına rağmen bir elimiz diğerinden muhtemelen daha güçlüdür. Güçlü elimizle daha hızlı bir şekilde ve daha fazla sayı yazabiliyoruz. Tıpkı ellerimizde olduğu gibi kendimizde de güçlü ve zayıf yanlarımız var. Şimdi sizlerle bu güçlü ve zayıf özelliklerimizi daha iyi anlamak için bir çalışma yapacağız" der.
- Lider daha önceden hazırlanan FORM 25'te bulunan olumlu özellik kartlarını masa üstüne koyar. Üyelerden masanın yanına gelerek kendilerinde var olduğunu düşündükleri bir tane güçlü özelliğe ilişkin bir kart seçmeleri istenir. Üyelerden herhangi biri için güçlü yanını ifade eden kartın olmaması ihtimali için üç adet boş kart eklenir ve üyelere eğer güçlü yanınızı ifade eden kart yoksa bu boş kartlara güçlü yanlarını yazabilecekleri söylenir. Her üye seçimini yaptıktan ve yerine oturduktan sonra gönüllü bir üyeden seçtiği kartı söylemesi istenir. Daha sonra gönüllü üyeye şu

AMAÇ

1. Öğrencilerin güçlü ve zayıf yanları olduğunu, güçlü yanlarının onlara sağladığı katkısı ve kendisinde geliştirmek istediği özellikleri fark etmesi

KAZANIMLAR

- Bu oturum sonunda öğrenciler;
- Güçlü yanları olduğunu fark eder.
 - Güçlü yanlarının kendisi için önemini fark eder.
 - Kendinde geliştirmek istediği özellikleri fark eder.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, FORM 25

YÖNTEM VE TEKNİK

Bilgi verme, soru-cevap, tartışma

SÜRE: 60 dk.

sorular sorulur:

- ✓ Bu kartı seçme nedenin nedir?
- ✓ Bu özelliğin sana ne kazandırıyor?
- ✓ Bu özelliğinin, senin için olumsuz bir yönü var mı?
- ✓ Arkadaşlarından kimlerde bu özelliğinin olmasını istersin?

- Gönüllü öğrenci, paylaşımını yaptıktan sonra diğer öğrencilere gönüllü öğrencinin bu özelliğini gözlemledikleri ya da destekleyen bir yaşantıları olup olmadığı sorulur. Diğer öğrencilerden paylaşımlar alınır (Paylaşımlar sırasında gruptaki diğer öğrencilerin gönüllü öğrenci hakkında olumsuz geribildirim verilmesine izin verilmez).

- Sırayla her öğrenci için bu süreç tekrarlanır. Tüm öğrenciler kendileri ile ilgili paylaşımı yaptıktan sonra tüm üyelere kartları tekrar masanın üstüne koymaları ve bu kez kendilerinde olmasını istedikleri bir özelliğe ilişkin bir kart almaları gerektiği söylenir. Her üye seçimini yaptıktan ve yerine oturduktan sonra gönüllü bir üyeden seçtiği kartı söylemesi istenir. Daha sonra gönüllü üyeye şu sorular sorulur:

- ✓ Bu kartı seçme nedenin ne?
- ✓ Bu özelliğin sende olması sana ne kazandırır?
- ✓ Bu özelliğinin senin için olumsuz bir yönü olabilir mi?
- ✓ Arkadaşlarından kimlerde bu özelliğinin olmasını istersin?
- ✓ Bu özelliğin kendinde olması için ne yapman gerekir?

- Gönüllü üye, paylaşımını yaptıktan sonra diğer grup üyelerine, gönüllü üyenin bu özelliğini gözlemledikleri ya da destekleyen bir yaşantıları olup olmadığı sorulur. Diğer üyelerden paylaşımlar alınır (Paylaşımlar sırasında gruptaki diğer üyelerin gönüllü üye hakkında olumsuz geri bildirim verilmesine izin verilmez).

- Sırayla her üye ile bu süreç tekrarlanır. Tüm üyeler kendileriyle ilgili paylaşımı yaptıktan sonra lider şu açıklamayı yapar: "Geçen haftaki etkinliğimizde çevremizdeki bireylerle sürekli olarak etkileşim hâlinde olduğumuzu, onlarla iletişim kurduğumuzu, sorunlarımızı çözdüğümüzü ve ihtiyaçlarımızı giderdiğimizi ifade etmiştik. Bu haftaki çalışmamızda ise özellikle kendimizde olan güçlü yanlarımızı fark etme üzerinde durduk. Çünkü güçlü yanlarımız bizim diğer bireylerle ilişkilerimizde önemli bir rol oynar. Kendimizi yetersiz hissettiğimiz, güçsüz olduğumuzu düşündüğümüz özellikler yerine güçlü olduğumuz yanlarımız ile kendimizi daha ön plana çıkarabiliriz. Bu özelliklerimizi öne çıkararak diğer insanlarla daha az

çatışma yaşayabilir, akran zorbalığı gibi davranışlar içine de girmemiş oluruz. Aynı zamanda sahip olmak istediğimiz özelliklerimizi geliştirmek için çalışarak çevremizdeki insanlara örnek de olabiliriz."

- Lider oturumun özetini yapar, bireysel amaç formunu öğrencilere verir ve formdaki ilgili bölümü doldurmalarını ister ve sonrasında oturumda kullanılan formları öğrenci dosyalarına eklemek için toplayarak oturumu sonlandırır.

FORM-25 // ÖZELLİKLER LİSTESİ

(Gerekirse listeye lider tarafından eklemeler yapılabilir)

Cesur olma	Araştırmacı olma
Tam bir takım oyuncusu olma	Enerjik olma
Arkadaşlarıyla iyi ilişkileri olma	Sporu sevme
Kimseye kaba/kötü davranmama	Duygusal olma
Uyumlu birisi olma	Hevesli olma
Kavgacı olmama	Olumlu düşünme
Girişken olma	Çabuk vazgeçmeme
Sakin olma	İnsanlarla iyi ilişkiler kurabilme
Kibar olma	Empati yeteneği gelişmiş olma
Derslerde başarılı olma	Sorumlu davranma
Basketbol oynama	Lider olma
Futbol oynama	Ciddi olma
Voleybol oynama	Sabırlı olma
Yaratıcı olma	Güler yüzlü olma
Şakacı olma	Neşeli olma
Satranç oynama	Paylaşımçı olma
Resim yeteneğinin olması	Düzenli olma
Müzik enstrümanı çalma	Yardımsever olma
Şiir yazma	Planlı olma
Kitap okumayı sevme
Kendini iyi ifade etme
Azimli olma

10. OTURUM

SONLANDIRMA

AMAÇ

1. Grup oturumlarını gözden geçirerek kendisi hakkında genel bir değerlendirme yapabilmesi ve diğer üyelerle vedalaşabilmesi.

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Grup oturumlarını gözden geçirerek genel bir değerlendirme yapabilir.
- Kişisel amaçlarına ulaşmış olmadığını değerlendirebilir.
- Grup üyeleriyle vedalaşır.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, birinci oturumda kullanılan bireysel amaç yapışkan kâğıtları, öğrenci dosyaları, EK-B

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru-cevap, tartışma

SÜRE: 60 dk.

SÜREÇ

- Lider bir önceki oturumun özetini yaparak süreci başlatır. Bu oturumun, grubun son oturumu olduğu ve bugüne kadar yapılan etkinliklerin genel olarak değerlendirileceği ifade edilir. Lider, öğrenciler ile birlikte bugüne kadar yapılan çalışmaların kısa bir özetini yaparak öğrencilere süreci hatırlatır.
- Daha sonra lider zeminde birbirine uzak iki farklı noktaya içinde “Başlangıç” ve “Bitiş” yazan iki daire çizer. Bu iki daire arasına düz olmayacak şekilde bir yol çizilir. Öğrencilere başlangıç noktasının grup oturumlarına başlamadan önceki durumu, aradaki yolun grup yaşantısını, bitiş noktasınınsa grup oturumlarından sonraki durumu simgelediği söylenir. Her öğrenciden başlangıç noktasına geçmeleri ve grup süreci boyunca yaşadıklarını düşünerek bitiş noktasına doğru yavaşça yürümeleri istenir (istenirse sözsüz ve düşük ritimdeki bir melodi kullanılabilir). Tüm öğrenciler bunu yaptıktan sonra şu sorular ile devam edilir:
 - ✓ İlk oturumdaki bireysel amaçlarınızın ne olduğunu düşünmenizi istiyorum? (Gerekirse ilk oturumdan beri kullanılan Bireysel Amaç Formları öğrencilere dağıtılabilir.)
 - ✓ Oturumları değerlendirdiğiniz de aklınızda en çok kalan çalışma hangisiydi?
 - ✓ Bu oturumun hangi özelliği sizin için akılda kalıcı olmasını sağladı?
 - ✓ Bu sürecin size katkıları nelerdir?
 - ✓ Bu çalışma, sizin bireysel amaçlarınıza nasıl katkıda bulundu?
 - ✓ Son oturuma gelindiğinde bireysel amaçlarınızı ne ölçüde gerçekleştirdiğinizi düşünüyorsunuz?
 - ✓ Grup çalışmasında kazandıklarınızı günlük yaşamda sürdürmek ve biraz daha ileriye taşımak için neye ihtiyacınız var?
- Öğrencilerin ilk oturumdan son oturuma kadar grup süreci ile ilgili paylaşımında bulunmaları sağlandıktan sonra lider öğrencilere değerlendirme formunu (Ek B) dağıtır ve öğrencilerden programa ilişkin genel değerlendirmelerini yapmalarını ister.
- Daha sonra vedalaşma etkinliğine geçilir. Vedalaşma etkinliği için tüm üyelerden sıraya geçmeleri istenir. En baştaki üye sırayla tüm üyelerin elini sıkarak ve

“Gözlerindeki değişimi görüyorum ve seni saygıyla selamlıyorum.” diyerek sıranın en sonuna gider. Tüm üyeler sırasıyla bunu yaparlar.

- Oturumlara katıldıkları, grup kurallarına uydukları ve katkıda buldukları için öğrencilere teşekkür edilir. Grup çalışması bitmesine rağmen danışma hizmetleri için tekrar gelebilecekleri belirtilir. Lider oturum başlangıcından beri öğrenciler için tutulan dosyayı öğrencilere verir, öğrenciler için hazırlanan Katılım Belgelerini öğrencilere dağıtır ve vedalaşarak oturum sonlandırılır.

..... Ortakulu Müdürlüğü

Katılım Belgesi

Sayın

Okulumuz Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi tarafından yürütülen 10 haftalık "Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Programı" nı başarıyla tamamladınız. Programa gösterdiğiniz 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"/>	

Öğrencilere yönelik gözlemleriniz/görüşleriniz:

Grup sürecine/oturumuna yönelik gözlemleriniz/görüşleriniz:

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 görmeyi 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 cevaplamana, 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 ilişkilerinde akran zorbalığını tanırım.	1	2	3	4
Akran zorbalığı türlerini tanırım.	1	2	3	4
Akran zorbalığındaki rolleri tanırım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde kişisel haklarımı koruyabilmek için gerçekçi/tarafsız düşüncelerin farkındayım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde kişisel haklarımı korumakta gerçekçi/tarafsız düşünceleri kullanırım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde sorumluluklarıma uygun davranmamı kolaylaştıracak gerçekçi/tarafsız düşüncelerin farkındayım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde sorumluluklarıma uygun davranmamı kolaylaştıracak gerçekçi/tarafsız düşünceleri kullanırım.	1	2	3	4
İletişim tarzlarını (çekingen, saldırgan ve güvengen) bilirim.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde güvengen iletişim tarzında davranırım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde öfke yönetim yöntemlerini bilirim.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde öfkemi yönetirim.	1	2	3	4

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PROGRAMI GENEL KAZANIMLARIM

Yönerge: Program kapsamında çalışılan akran zorbalığıyla ilgili aşağıdaki ifadelerin her birini dikkatlice okuyunuz ve size uygun seçeneği daire içine alınız.	Hiçbir zaman	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
Çatışma çözme basamaklarını bilirim.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde çatışma çözme basamaklarını kullanırım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde akran zorbalığında neler yaşandığını bilirim.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde akran zorbalığını engellemek için alternatif davranışlar kullanırım.	1	2	3	4

Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psikoeğitim Programı ile ilgili olarak aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psikoeğitim Programını genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?

2. Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psikoeğitim Programında 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 Psikoeğitim Programında eksik bulduğunuz yönler nelerdir? Ne olsaydı daha fazla yararlanırdınız?

KAYNAKÇA

- Altınay, D. (2012). Psikodrama 400 ısınma oyunu ve yardımcı teknik. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- 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.
- 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.
- Çivitci, 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.
- Donnellan, Craig. (2006). Bullying. Cambridge: Independence Educational Publishers.
- 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.
- Güçray, S. S., Çekici, F. ve Çolakkadioğlu, O. (2009). Psikoeğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(1), 134-153.
- Keleş, S. ve Avcı, R (2020). Ortaokul öğrencileri için zorbalığa yönelik tutum ölçeği geliştirilmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (54), 415-434.
- O'Moore, M., ve Minton, S. J. (2004). Dealing with bullying in schools: A training manual for teachers, parents and other professionals. London: Sage.
- 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.
- Totan, T. (2007). Okulda zorbalığı önlemede eğitimcilere ve ebeveynlere öneriler. AİBÜ Eğitim Fakültesi Dergisi. 190-202.
- Ural, B. ve Özteke (2010). Okulda zorbalık. Ankara: Kök Yayıncılık. Zorbalık. Bilgi Üniversitesi. Erişim Adresi: <https://www.bilgi.edu.tr/upload/zorbalik/>



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

Edm. Nr. 12/19
KFW

