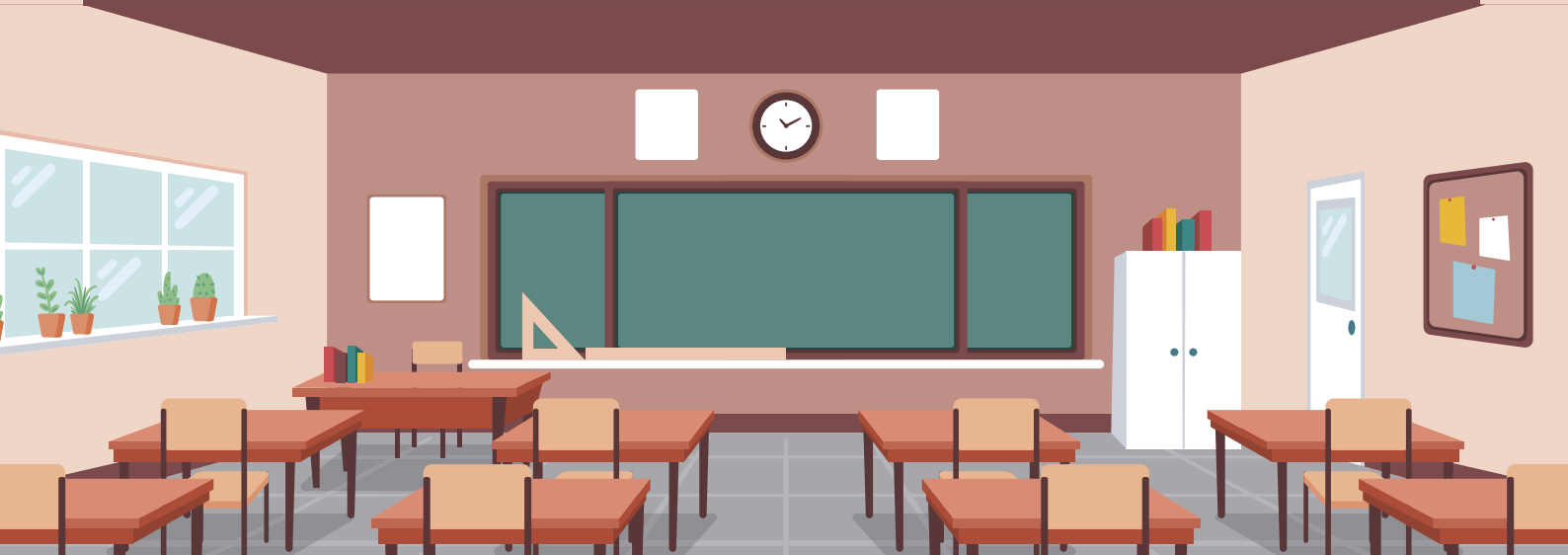




ÇOCUKLAR İÇİN POZİTİF GELİŞİM

SINIF/KURUM İÇİ ETKİNLİK KILAVUZU

Kılavuzun bu versiyonu 26 etkinlikten oluşan ana kılavuzun içinden Nirengi Derneği tarafından çocuk istismarı ve akran zorbalığı başlıklarından seçilen dört etkinliği içermektedir.





Hazırlayanlar (alfabetik sıralama)

Ayşe Gür Turabođlu
Elçin Kùlahçiođlu Gözegir
İdil Türkmen Ayaydınlı
Nurcan İnan
Zeynep Sanduvaç

Katkı Verenler (alfabetik sıralama)

Merve İnce
Merve Kabadayı



Kingdom of the Netherlands

Bu yayın Hollanda Krallığı büyükelçiliği Matra fonu ile desteklenen proje kapsamında hazırlanmıştır. İçeriğinin sorumluluğu Nirengi Derneği'ne aittir. Hollanda Krallığı büyükelçiliğinin görüşlerini yansıtmamaktadır.

Copyright © 2020 Tüm Hakları Saklıdır.

Tüm Hakları Saklıdır.
(Etkinliklerin çıktı alınarak sınıf/kurum içinde çocuklara yönelik eğitici materyal olarak kullanımı uygundur.)

KILAVUZ HAKKINDA

Eğitim ve öğretim ortamı, çocuklara belirli becerileri kazandırmak, psikososyal destek sağlamak ve ihtiyaç halinde gerekli müdahalelerde bulunarak çocukları korumak açısından en önemli toplumsal kaynaklardan birisidir. Bu kılavuz çocukların pozitif gelişimine yönelik risklerden istismar, akran zorbalığı ve flört şiddetine karşı çocuğun ruhsal gelişimini ve iyi olma halini en iyi şekilde desteklemek üzere okul kaynağının güçlenmesine katkıda bulunmak amacı ile hazırlanmıştır.

KILAVUZUN HEDEF GRUPLARI

Çocuklar için Pozitif Gelişim (ÇiPG)- Öğretmenler için Sınıf içi Etkinlik Kılavuzu her türlü eğitim ve öğretim ortamındaki öğretmenler, okul psikolojik danışmanları, eğitim yöneticileri ve sosyal hizmet kurumlarındaki profesyonel meslek elemanları tarafından kullanılabilir şekilde geliştirilmiştir. Eğitim ve öğretim ortamındaki profesyonel meslek elemanları kılavuzun öncelikli hedef kitlesini oluştururlar ve faydalanıcı grup olan çocuklara etkinlikleri aktarma, süreci izleme ve değerlendirme konusunda aktif bir rol üstlenirler.

KILAVUZUN AMAÇLARI

Çocuklar için Pozitif Gelişim (ÇiPG)- Öğretmenler için Sınıf içi Etkinlik Kılavuzunun (Kılavuz) temel amacı, çocukların pozitif gelişimini desteklemek ve bütüncül iyi olma halini tehdit eden olguların okul ya da okul dışı eğitim veya sosyal ortamlarda fark edilmesi ile ilgili altyapıyı sağlamaktır.

Çocuk istismarı, akran zorbalığı ve flört şiddeti konuları, ruhsal ve bedensel iyi olma halini tehdit eden en önemli risk faktörleri arasındadır. Bu risk faktörlerini bağlamında kılavuz, eğitimciler ve çocuklar olmak üzere iki temel hedef gruba odaklanır.

Eğitimcilere, sözkonusu risk faktörlerine yönelik koruyucu ve önleyici çalışmalar yapılması veya bu risklere maruz kalan çocuklara yönelik etkin ve uygun müdahale yaklaşımları konusunda bilgi ve yöntem desteği sağlamayı hedefler. Çocuklar özelinde ise uygulanacak sınıf etkinlikleri ile özellikle koruyucu ve önleyici anlamda çocuğun kendi gelişim riskleri hakkında farkındalık geliştirmesi ve kendini koruma becerilerinin gelişmesinde katkıda bulunması hedeflenmiştir. Ek olarak, birbirlerini destekleyecek şekilde modüler ve entegre şekilde sunulan etkinlikler aracılığı ile öğrencilerin ruhsal kazanımlarının arttırması da hedeflenmektedir.

KILAVUZUN YAPISI VE İÇERİĞİ

Çocuklar için Pozitif Gelişim (ÇiPG)- Öğretmenler için Sınıf içi Etkinlik Kılavuzu, öğretmenlerin konuları çocukların yaş gruplarına göre aktarabilecekleri ve pratik uygulamalar üzerinden çocukların kendilerini koruma becerileri geliştirebilecekleri, ek olarak sosyal ve duygusal öğrenme süreçlerini destekleyecek 26 adet sınıf etkinliğinden oluşur.

Bu etkinliklerden 12 tanesi 1.-4. sınıf aralığı için hazırlanmıştır. Küçük yaş grubu kız ve oğlan çocuklar için hazırlanan bu etkinliklerde, istismar ve akran zorbalığı konuları ele alınmıştır.

Etkinliklerden 14 tanesi de 5.- 12. sınıf aralığı için hazırlanmıştır. Ergen kız ve erkek çocuklara yönelik hazırlanan bu etkinliklerde de istismar, akran zorbalığı ve flört şiddeti konuları üzerinde durulmuştur.

Her etkinlik hedefi, uygulanacak sınıf aralığı (1.-4. sınıf veya 5.-12. sınıf), etkinliğin süresi, çalışma sayfası, etkinliği destekleyen ve dağıtım materyali olarak kullanılan malzeme bilgisi (varsa), kazanımlar (Milli Eğitim Bakanlığı Öğretim Programında 1.-4. sınıf ve 5.-12. sınıf aralığındaki dersler için verilen kazanımlarla ilişkili şekilde verilmiştir) ve etkinlik uygulama bölümlerinden oluşmaktadır. Etkinlik uygulama bölümünde çeşitli aşamalar (adımlar) yer almaktadır. Her adımdaki uygulamayı takiben öğretmen için bilgi notu hazırlanmıştır. Etkinlik sonunda da 'Önemli: Etkinlik sonunda vurgulayınız. Öğrencinin öğrendiğinden emin olunuz' bölümüne yer verilmiştir.

KILAVUZ NASIL KULLANILIR?

İstismar, akran zorbalığı ve flört şiddeti konularında farklı süreçlerle ilgili hazırlanan Kılavuz, farklı şekillerde kullanılabilir. Etkinlikler öğrencilerle 40 -45 dakikalık grup etkinliği şeklinde uygulanacak formatta hazırlanmıştır. Etkinlikler genellikle çeşitli aşamalardan oluşan ve her aşamaya ilişkin öğretmen bilgi notu içeren modüler yapıda sunulmaktadır. Dolayısı ile bir etkinlik tam olarak uygulanabileceği gibi ihtiyaca veya süreye bağlı olarak belirli aşamaları ile de uygulanabilir. Ek olarak, öğretmen bilgi notları öğrenciye doğrudan aktarıma uygun hazır cümleler şeklinde yazıldığı için öğretmen gerektiğinde öğrencisi ile bireysel görüşmede ya da küçük grup görüşmelerinde bu bilgileri kullanabilir.

Bu kılavuz, farklı süreçlerdeki ihtiyaçlara yanıt vermek üzere oluşturulmuştur. Dolayısıyla bu kılavuz, herhangi bir sorun ortaya çıkmadan öğrencilerle çalışmaya hazırlık olması açısından bilgi edinmek amacıyla; sorunun ortaya çıkmasını engelleme adına koruyucu ve önleyici yöntemler hakkında bilgi edinmek ve bu önleyici yaklaşımları sınıf ve okul bünyesinde etkinlikler kanalı ile uygulamaya koymak amacıyla kullanılabilir. Buna ek olarak, belli sorunlarla karşılaşılan durumlarda uygun müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi için öğrencilerin katılımını da sağlamak amacıyla kullanılabilir. Tüm bu aşamalarda ortak amaç, eğitim ve öğretim sistemi içindeki her kişiye düşen görev ve sorumlulukların anlaşılması ve soruna yönelik aksiyon planı oluşturulmasını destekleyerek çocuğun ruhsal iyilik halinin korunmasına katkı sunmaktır.

İÇİNDEKİLER

1. Etkinlik: İyi ve Kötü Dokunuş	6
2. Etkinlik: İyi Sır Kötü Sır	11
3. Etkinlik: Vücuttaki Özel Bölgeler ve Kişisel Alan	14
4. Etkinlik: “Hayır” Diyorsam Bu “Hayır” Anlamına Gelir	19
5. Etkinlik: Akran Zorbalığı ile Akran Çatışması	24
6. Etkinlik: Hepimizin Farklılıkları Var	27
7. Etkinlik: Sınıf Kuralları	32
8. Etkinlik: Empatik Yaklaşım	36
9. Etkinlik: Duygu Farkındalığı ve Empati	43
10. Etkinlik: Duygu Düzenleme (Regülasyonu)	48
11. Etkinlik: Sözel Zorbalık	55
12. Etkinlik: Bir Meslek Çizelim	60
13. Etkinlik: Benim Sınırlarım	64
14. Etkinlik: Akran Zorbalığı ile Akran Çatışması	69
15. Etkinlik: Benim Farklılıklarım	76
16. Etkinlik: Sözel Zorbalık	79
17. Etkinlik: Siber Zorbalık	83
18. Etkinlik: Sınıf Kuralları	88
19. Etkinlik: Empatik Yaklaşım	94
20. Etkinlik: Duygu Farkındalığı ve Empati	98
21. Etkinlik: Duygu Düzenleme (Regülasyonu)	101
22. Etkinlik: Ne İstiyorum?	107
23. Etkinlik: Flört Şiddetine Karşı Destek Sistemimim ve/veya Kaynaklarım	111
24. Etkinlik: Aşk/Sevmek	114
25. Etkinlik: Gitmek mi Zor Kalmak mı?	117
26. Etkinlik: Şansıma Ne Çıkarsa	122

1

İYİ ve KÖTÜ DOKUNUŞ

İyi ve Kötü Dokunuş Arasındaki Farkı Bilmek



Hedef(ler)

İyi- kötü dokunuş arasındaki farkı bilmek



Sınıf

1-4. sınıf aralığı



Süre

30-45 dakika



Materyal

Çalışma Sayfası 1: Vücudumuzdaki iyi ve kötü dokunuş bölgeleri

Çalışma Sayfası 2: İyi ve kötü dokunuş boyama sayfası



Malzeme

Gerekmiyor



Kazanım(lar)

Hayat Bilgisi:

- 1.3.2 Sağlığını korumak için alması gereken önlemleri fark eder.

1. AŞAMA

İyi ve kötü dokunuşu fark etmek ve vücudumuzda özel bölgeleri bilmek



- Öğrencilere/çocuklara *Çalışma Sayfası 1: İyi ve kötü dokunuş bölgeleri* sayfasını gösteriniz. "Gördüğünüz gibi burada kız ve oğlan çocuk resimleri var ve bu resimler üzerinde çeşitli noktalar bulunmakta. Sizce neden bu noktalar var? Bunların anlamı nedir sizce?" diye sorunuz.
- Öğrencileri düşünceleri ve fikir yürütmeleri için cesaretlendirin ve üzerinde konuşulduktan sonra aşağıdaki *Bilgi Notu 1: Özel bölgeler ve iyi-kötü dokunuş* paylaşınız.

BİLGİ NOTU 1

Özel Bölgeler ve İyi-Kötü Dokunuş

Bu noktalar vücudumuzda özel bölgeleri ve iyi ve kötü dokunuş bölgelerini gösterir.

Özel bölgeler: Vücudumuzun özel bölgeleri, mayomuzun ya da iç çamaşırımızın kapattığı (göğüs, cinsel organlar, kalça) bölgelerdir. Ayrıca dudak ve boyun bölgeleri de özel bölgeye dahildir.

İyi ve kötü dokunuş: Vücudumuzun özel bölgelerine dokunuş kötü dokunuştur. Vücudumuzun herhangi başka bir bölgesine de dokunulduğunda kendimizi rahatsız veya incinmiş hissediyorsak bunlar da kötü dokunuştur. İyi dokunuşlarda kendimizi iyi ve güvende hissederiz.

Şimdi size çok önemli bir bilgi vereceğim. Vücudunuz sizindir. Özel bölgelerinize dokunulmasını reddetme hakkınız vardır. Size dokunulmasını istemediğiniz zaman kim olursa olsun "hayır" deme hakkınız vardır.



2. AŞAMA

Kötü dokunuşa "hayır" demeyi öğrenmek



- **ADIM 1:** Öğrencilere/çocuklara *Yavru Ayı Kodo*'nun hikayesini okuyunuz.
- **ADIM 2:** Yavru Ayı Kodo'nun hikayesinin sonunda "Kodo onu mutsuz eden kötü dokunuşlara izin vermedi ve Hayır! dedi!" cümlesinin ardından *Bilgi Notu 2: Kötü dokunuştan korunmak* içeriğini paylaşınız.

YAVRU AYI KODO

"Şimdi size yavru ayı Kodo'nun hikayesini anlatmak istiyorum. Bu hikaye iyi ve kötü dokunuşu anlamamıza yardımcı olacak. Bu hikaye bize Küçük ayı Kodo'yu mutlu eden ve rahatsız eden dokunuşları anlatıyor. Ve bakalım Kodo bu dokunuşlar karşısında nasıl davranıyor?"

"Küçük ayı Kodo çok sevimli küçük bir ayıcıkmiş. Mahallede herkes onunla ilgilenmeyi çok sevmiş. Annesi, babası, dayısı, teyzesi herkes onu kucağına alır ve onu sıkıştırırmış. Anne ve babası bile yapsa bazen bu durum Kodo'yu rahatsız edermiş. Özellikle de özel bölgelerine gelen dokunuşlar onu mutlu etmezmiş.

Annesi ile bu konuyu konuştuğunda annesi "Rahatsız olduğunda, istemediğinde mutlaka 'Hayır!' de ve ben bile olsam uzaklaş, bu senin hakkın." demiş. Ayrıca annesi, "Yabancı ya da tanıdık birisi özel bölgelerine dokunursa kesinlikle izin verme! Yüksek sesle 'Hayır istemiyorum!', 'Yapma!', 'Dur!' de. O kişiden uzaklaş ve hemen bana söyle." diye de eklemiş.



Kodo bunları hiç unutmamış. Yabancılar onu sevmek istediğinde, onlarla belli bir mesafeden konuşur, en fazla ellerini sıkarmış. Böylece kendini daha iyi hissedermiş. Kendisine fazla yaklaşan, sarılıp onu sıkıştırmaya çalışan tanıdığı, bildiği kişiler de olurmuş. Örneğin; dedeler, nineler, akrabalar, ailenin yakın çevresinden kişiler... Ancak, Kodo bu kişilere izin vermezmiş. Mutlu olmadığı bu dokunuşlara izin vermemesi çok güzelmiş."

"Gördüğünüz gibi Kodo onu mutsuz eden kötü dokunuşlara izin vermedi ve 'Hayır!' dedi! Şimdi sizlere kötü dokunuştan korunmakla ilgili bazı önemli bilgiler aktaracağım." diyerek Bilgi Notu 2'yi paylaşınız.

BİLGİ NOTU 2

Kötü Dokunuştan Korunmak

Bedeniniz size özeldir, size aittir. Bedeninizi korumanız, kendinizi korumanız anlamına gelir.

Kendinizi ve bedeninizi korumak için şunları yapabilirsiniz:

- Yüksek sesle "Hayır!", "Yapma!", "Dur!" diyerek istemediğinizi net şekilde belirtin!
- Kişiyi kuvvetlice iterek yanından uzaklaşın.
- Bağırarak "İmdat!", "Yardım Edin!" diye seslenin.
- Bu durumu güvendiğiniz bir yetişkine (okul polisi, öğretmen, anne, baba, bakım veren, vb.) söyleyin.
- Özel bölgenize dokunan kişi "Bu bir sır! Aramızda kalsın." gibi anlaşmalar teklif ederse bunun gizli kalmaması gerektiğini bilin ve güvendiğiniz bir yetişkine mutlaka söyleyin.

Bu arada şu konuyu da unutmayın: Başkasının bedeni ve sınırları konusunda da duyarlı olma sorumluluğumuz var. Size yapılmasını istemediğiniz bir hareketi siz de başkasına yapmayın!

3. AŞAMA

İyi ve kötü dokunuş bölgelerini işaretlemek



- Kodo'nun resminin olduğu *Çalışma Sayfası 2: İyi ve kötü dokunuş boyama sayfası'nı* öğrencilere dağıtınız.
- "Kodo'nun resminde kötü dokunuş bölgelerini tıpkı size anlattığım gibi kırmızı ile işaretleyerek boyayın." yönergesini paylaşınız.
- Öğrencilerin özel bölgeleri doğru boyadığından emin olunuz.

ÖNEMLİ: Etkinlik sonunda mutlaka vurgulayınız. Öğrencilerin aşağıdaki konuları öğrendiğinden emin olunuz.



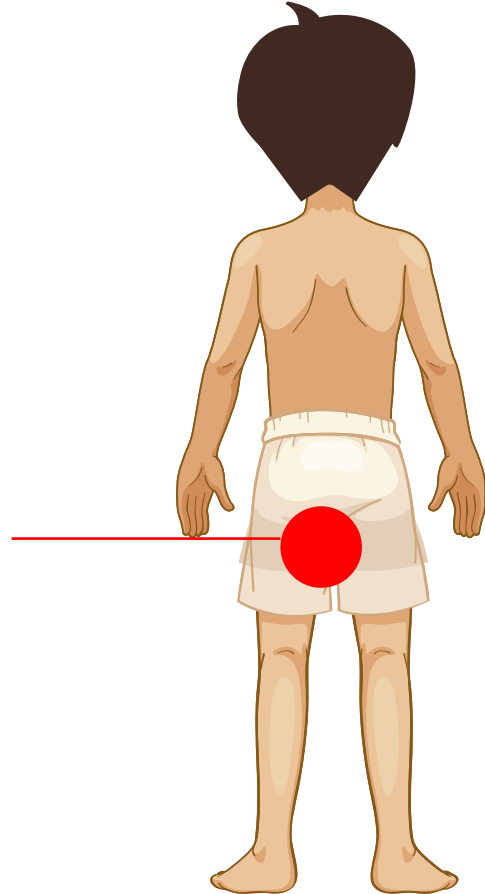
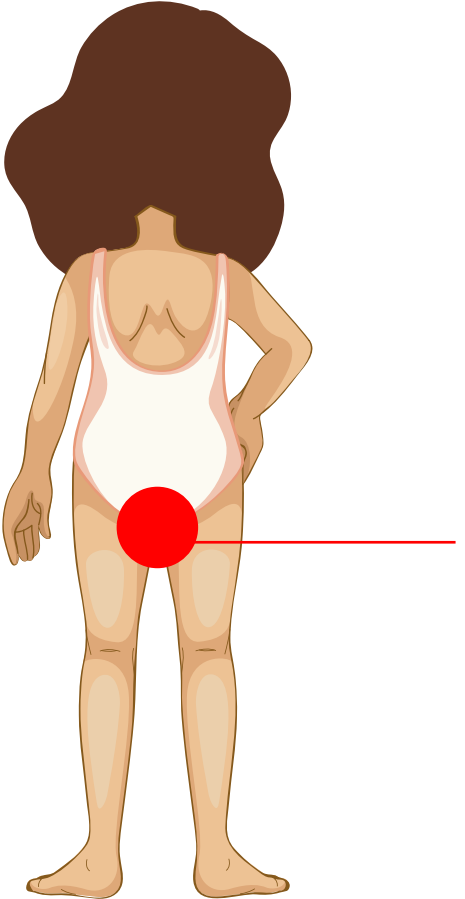
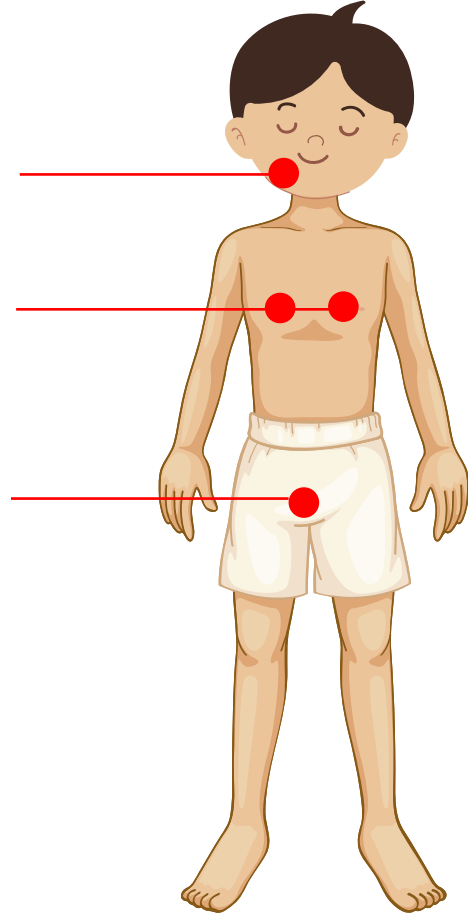
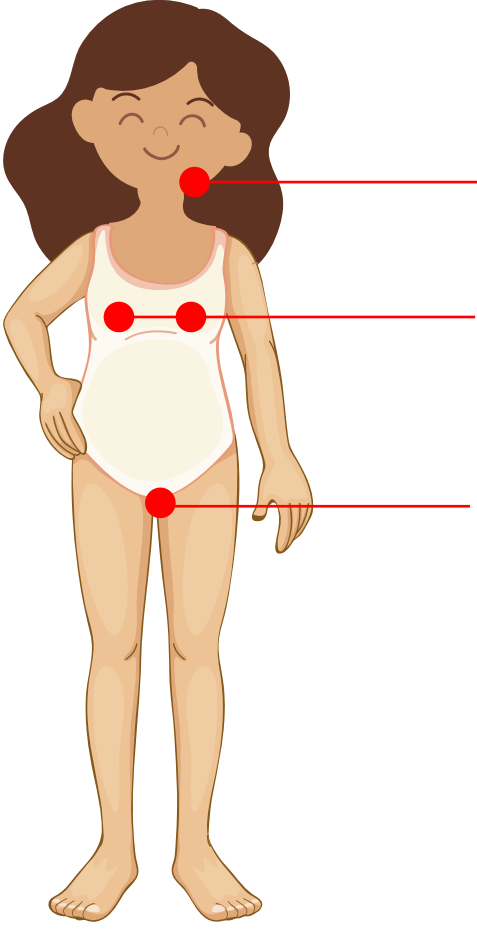
Özel bölge ve İyi- kötü dokunuş kavramlarının anlamının, Bilgi Notu 1'de yer aldığı gibi bildiklerinden emin olunuz.

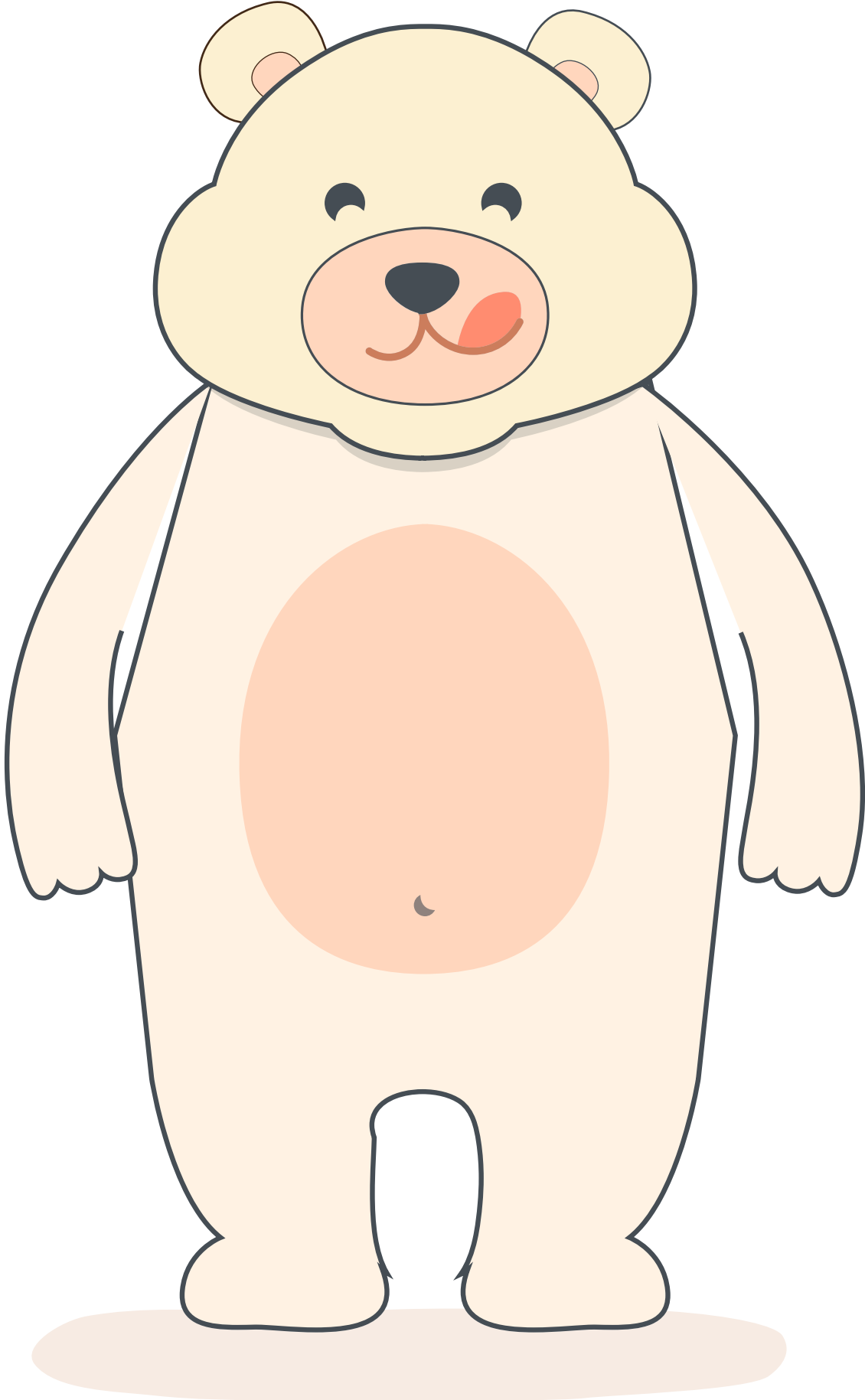


Özel bölgelerine kötü dokunuş olursa ne yapacaklarını Bilgi Notu 2'de verildiği gibi açıklayabildiklerinden emin olunuz. Onları mutsuz eden kötü dokunuş olursa ne yapacaklarını, nasıl davranacaklarını sorunuz ve aldığınız yanıtlara göre gerekirse açıklama yapınız, tekrarlayınız.



Başkasının bedeni ve sınırları konusunda da duyarlı olmanın önemini bildiklerinden emin olunuz.





11

“HAYIR” DİYORSAM BU “HAYIR” ANLAMINA GELİR

Öğrencilerin Uygun Sınır Koyabilme Becerilerini Arttırmak



Hedef(ler)

Uygun sınır koyabilme becerilerini arttırmak



Sınıf

1-4. sınıf aralığı



Süre

30-45 dakika



Materyal

Çalışma Sayfası 1 : Duru Ne Yapmıştır ve Ne Yapmış Olabilir?

Çalışma Sayfası 2 : Cornell Not Tutma Tekniği



Malzeme

Gerekmiyor



Kazanım(lar)

Rehberlik

- 2. 92 Kişisel sınırlarını korumanın önemini açıklar.

Türkçe

- 3.1.7 Dinlediklerine/izlediklerine yönelik sorulara cevap verir.
- 4.1.11 Dinlediklerinin/izlediklerinin içeriğini değerlendirir.

1. AŞAMA

“Hayır” demenin anlamını vurgulamak

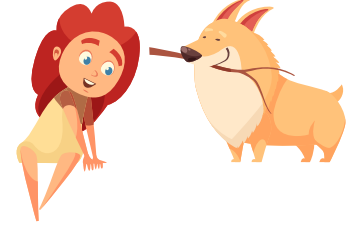


- “Hayır, Hayır Demektir!” (“No means No”) kitabı hakkında öğretmen yönlendirmesiyle konuşulur. (Kitabı ekrana yansıtma olanağının olduğu durumlarda kitap sayfalarının görsellerini ekrana yansıtınız ve üzerinde konuşunuz. Bu imkanın olmadığı durumlarda **Çalışma Sayfası 1: Duru Ne Yapmıştır ve Ne Yapabilir** sayfasını öğrencilere dağıtabilirsiniz. Aşağıdaki metinleri sınıfta okuyunuz ve üzerine konuşunuz.)

“Şimdi sizlere Duru’nun hikayesini anlatacağım. Duru 10 yaşında bir kız çocuğudur. Duru annesi, babası ve bir de küçük kardeşi ile birlikte yaşıyor.” yönergesi ile giriş yapınız.

Duru bir gün parkta köpeği Moka ile oynarken Neşe teyzesi evlerine geliyor.

- Neşe teyzesi ondan bir öpücük istiyor ama Duru öpülmek istemiyor. (Görsel kullanılan durumda: Bu resimde sizce ne oluyor?)
- Sizce Duru ne yapmıştır?/Ne yapabilir?
- Bir kucaklama ya da öpücük istemiyorsa ona uzaktan bir öpücük göndermeyi, elini sallamayı ya da ellerini çakmayı (çak yapmayı) seçebilir.



Duru’nun banyo zamanı: Duru yıkıyor.

- Annesi Duru’ya özel bölgelerini yıkaması için yardım edebileceğini söylüyor. (Görsel kullanılan durumda: Bu resimde sizce ne oluyor?)
- Sizce Duru ne yapmıştır?/Ne yapabilir?
- “Hayır, teşekkürler, hepsini tek başıma yapabiliyim. Bugün kendi başıma banyomu yapıp kurulanabilirim. Hatta yarın da ertesi gün de yapabiliyim. Çünkü bu beden benim ve bedenim bana ait.” diyebilir.

Duru çok sevdiği halasına gittiğinde evde kuzeni Onur abisinin de olduğunu görüyor ve çok mutlu oluyor. Onur abisiyle oyun oynamaya karar veriyorlar.

- Onur abisi gıdıklamak ya da güreşmek istiyor. Duru ise gıdıklanmayı ya da güreşmeyi sevmiyor. (Görsel kullanılan durumda: Bu resimde sizce ne oluyor?)
- Sizce Duru ne yapmıştır?/Ne yapabilir?
- “Hayır ben bu oyunu oynamak istemiyorum. Top oynayabiliriz veya sevdiğimiz başka bir oyunu oynayabiliriz.” diyebilir.





DURU'DAN BİR MESAJ VAR;

İnsanlar bana bir şey sorduğunda “hayır” diyorsam, bu “belki” veya “emin değilim” anlamına gelmez. “Hayır” diyorsam bu “Hayır, istemiyorum.” demektir. Küçük olmama rağmen güçlüyüm. Yüksek ve net bir sesim var. Yani “hayır” dediğimde; Bu, “Hayır, istemiyorum.” anlamına gelir.

2. AŞAMA

“Hayır” diyebilmenin önemini pekiştirmek



- Hikaye bitiminde her öğrenciye/çocuğa *Çalışma Sayfası 1 :Cornell Not Tutma Tekniği Kağıdını* veriniz ve konuşulan metin üzerinden cevaplamalarını isteyiniz. Böylece ana fikri iyice kavramalarını sağlayınız ve öğrendiklerini daha kalıcı hale getiriniz.

Cornell Not Tutma Tekniği Yönergeleri:

Her öğrenciye bir kağıt vererek veya sınıfta tahtaya çizerek hep birlikte yapabilirsiniz.

- **Anahtar kelimeler:** Duru'nun hikayelerini dinlediğinizde aklınızda kalan kelimeler neler?
- **Soru:** Bu hikayeye ilgili bir soru soracak olsanız ne sorardınız?
- **Resimler/Semboller:** Bu dinlediğiniz hikayeyi anlatacak en iyi resim veya sembol nedir? Aklınıza gelenleri kağıda çizin.
- **Özet:** Bu hikayede dinlediklerinizden aklınızda ne kaldı?
- **Neden-Sonuç:** Duru'nun istemediği durumlardan bir tanesini söyleyin. Duru bu olayın sonucunda nasıl davrandı?

3. AŞAMA

“Hayır” diyebilmenin önemini pekiştirmek



- İstemediğimiz durumlarda hangi cümlelerle kendimizi ifade edebileceğimiz üzerine konuşunuz.
- Duru nasıl hayır demişti? Duru'nun hayır dediği cümlelerden örnekler veriniz.
- Hayır demek istedikleri durumları düşünüp anı metni şeklinde yazmalarını isteyiniz. Bu metinde mutlaka hayır demek istedikleri durum ve hayır dedikleri cümleyi yazmalarını isteyiniz.

ÖNEMLİ: Etkinlik sonunda mutlaka vurgulayınız.
Öğrencilerin aşağıdaki konuları öğrendiğinden emin olunuz.



İstemediğimiz durumlarda “hayır” demenin hakkımız olduğunu öğrendiklerinden emin olunuz.



“Hayır” dediğimiz zaman bunun net bir sınır çizmek olduğunun anlaşıldığından emin olunuz.

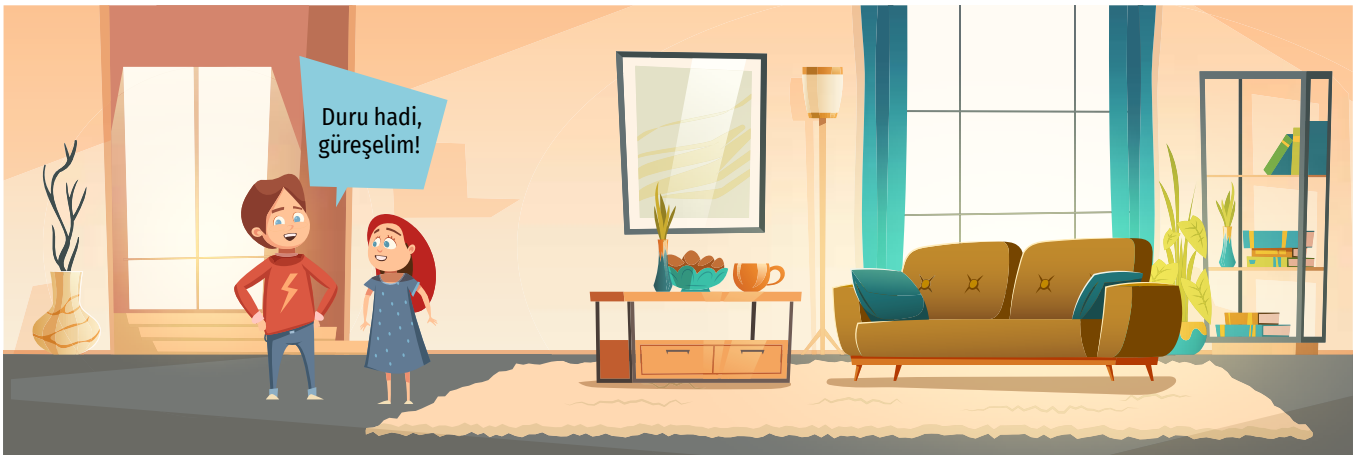
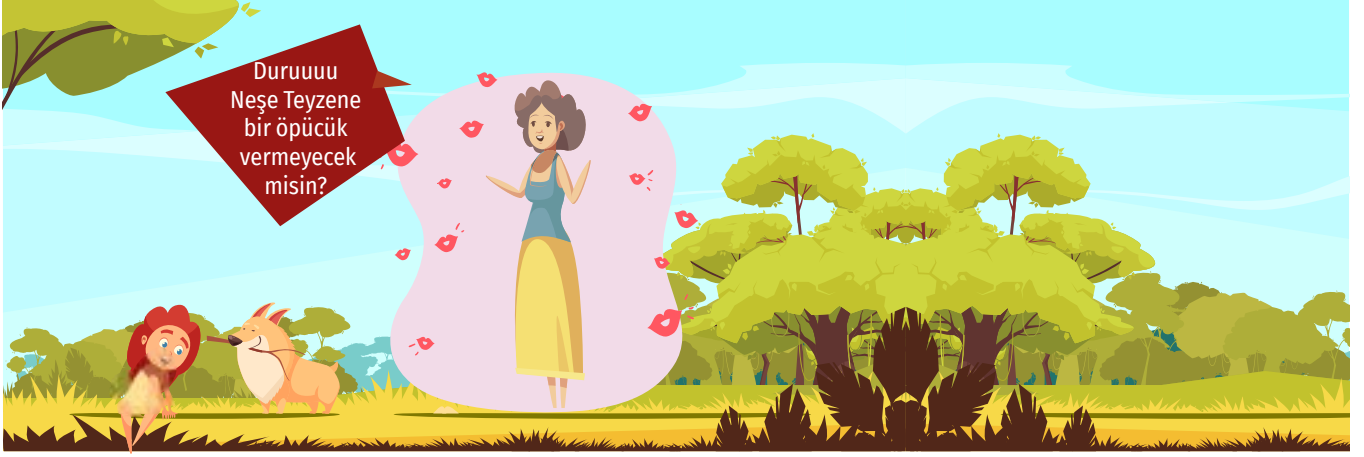


Sınırlarımızı çizmenin ve korumanın önemini vurgulayınız.



Sınırların karşılıklılık özelliğini kavradıklarından ve “hayır” kelimesini duydukları zaman başkalarının sınırlarına da saygı göstermeleri gerektiğini anladıklarından emin olunuz.

ÇALIŞMA SAYFASI 1: DURU NE YAPMIŞTIR VE NE YAPABİLİR?



ANAHTAR SÖZCÜKLER

SORU

RESİMLER/SEMBOLLER

ÖZET

NEDEN

SONUÇ

10

DUYGU DÜZENLEME (REGÜLASYONU)

Duygu Düzenleme - Zorlayıcı Duygularla Baş Edebilmek



Hedef(ler)

Duygu düzenleme- Zorlayıcı duygularla baş edebilme



Sınıf

1-4. sınıf aralığı



Süre

30-45 dakika



Materyal

Çalışma Sayfası 1: Duygu sözlüğü (dört farklı duygu grubu)

Çalışma Sayfası 2: Duygularımızı düzenlemek ya da yönetmek için yapabileceklerimiz

Çalışma Sayfası 3: Duygum ve vücudumdaki etkisi



Malzeme

Gerekmiyor



Kazanım(lar)

Rehberlik

- 4.70 Duygularını ve düşüncelerini ifade eder.

1. AŞAMA

Duyguları tanımlamak



- "Bugün kendini nasıl hissediyorsun? Belki çok mutlu, belki biraz üzgün, belki de biraz kızgın kim bilir... Ne tuhaf şey şu duygular! Acaba nereden geliyorlar? Hadi hep beraber inceleyelim." diyerek duygu düzenleme etkinliğine başlayınız.
- "Sizce duygular nedir ve nereden gelirler?" sorusuyla öğrencileri/çocukları düşünmeleri ve fikir yürütmeleri için cesaretlendiriniz, üzerinde konuşulduktan sonra aşağıdaki bilgi notunu doğru yanıt veren öğrencilerin yanıtları ile bağ kurarak paylaşınız.

BİLGİ NOTU 1

Duygularımız Nelerdir ve Duygularımızı Hissetmek Neden Önemlidir?

Biz insanlar robotlardan farklı olarak duyguları hissederiz! Beynimiz, yaşadığımız olaylar karşısında nasıl hissedeceğimizi belirler. Mutsuz, mutlu, öfkeli veya korkmuş.... Duygular sayesinde insanlar bizi anlarlar ve onlarla ilişki kurabiliriz. Mesela yardıma ihtiyacımız olduğunda bunu fark edip yanımızda olabilirler. Beynimiz duyguları üretirken bütün vücudumuza sinyal gönderir! Böylece duygularımız bizi tepeden tırnağa etkileyebilir. Mesela üzgün olduğumuzda yüzümüz asık olur veya neşeli olduğumuzda yüzümüz güler. Bazen bizi korkutan bir şey olduğunda kalbimiz daha hızlı atmaya başlayabilir veya bazen ellerimiz titreyebilir.

Tabi herkes aynı şeye gülmediği gibi herkesi üzen, korkutan şeyler de farklı olabilir. Ama unutmayın ki her duyguyu yaşamak normaldir! Mesela mutluluk sayesinde kendimizi enerji dolu ve eğlenceli hissederiz. Mutluluk sayesinde kocaman kahkahalar atabilir, arkadaşlarımızla neşeli oyunlar oynayabiliriz! Biliyor musunuz sadece mutluluk değil; öfke, mutsuzluk ve korku da dahil olmak üzere aslında tüm duygular önemli ve normaldir!

Örneğin öfke, bazen kendi hakkımızı veya bir arkadaşımızın hakkını savunmamız için gereklidir. Örneğin, bir arkadaşımız bize ait bir eşyayı izinsiz aldığı anda öfke hissedebiliriz. Bu hakkımızı korumamız konusunda bizim için bir sinyaldir. Korku da gerekli ve normaldir ki hangi durumlarda oradan uzaklaşmamız gerektiğini anlayabilelim!

Örneğin yolda yürürken karşıdan karşıya geçeceğimiz zaman sağa sola bakarak ve araba gelmediğine emin olarak geçmemiz gerektiğini korku sayesinde anlayabiliriz!

Korkuya çok benzer bir duygu; kaygı vardır. Kaygıyı korkutucu bir şey olduğunda değil, olacağını düşündüğümüzde hissederiz.

Örneğin, büyük bir örümcek görünce bazı insanlar "korku" hissedebilir. Ama örümcek görmeden aklımızdan örümceği düşünüp "Ya örümcek görürsem?" dersek bunun adı kaygıdır.

Diğer bir duygumuz: Mutsuzluk! Biliyor musunuz, mutsuzluk çok önemli bir duygudur, hepimiz hissederiz! Mutsuz olduğumuz zaman insanlar yardıma ihtiyacımız olduğunu anlayıp bize destek olmak için yanımıza gelebilirler. Örneğin, uzakta yaşayan bir akrabamızı özlediğimizde, onu göremediğimizde kendimizi mutsuz hissedebilir ve bazen de ağlayabiliriz.

2. AŞAMA

Duyguları gruplamak



- "Az önce saydığımız duygular gibi çok fazla duygumuz var! Sizlerin, aklınıza gelen başka duygu isimleri var mı?"
- Öğrencileri düşünmeleri ve fikir yürütmeleri için cesaretlendiriniz ve üzerinde konuşulduktan sonra aşağıdaki **Çalışma Sayfası 1: Duygu sözlüğümü**'ü (dört farklı duygu grubu) paylaşınız.
- "Özlem, kaygı, neşe, hayal kırıklığı vb. Bunlardan bazıları birbirine benziyor. Örneğin, mutsuzluk ve üzgün olmak gibi. Aslında dört farklı duygu grubu var diyebiliriz. Bunları daha iyi anlamak için farklı renkler verelim ve yakından bakalım."
- Bu duygu gruplarını çocuklar ile ayrıntılı şekilde inceledikten sonra aşağıdaki Bilgi Notu 2'yi paylaşınız.

BİLGİ NOTU 2

Farklı Duyguları Tanıyabilmek

Bazı duygular bize hissettirdikleri ve vücudumuzda oluşturdukları sinyaller açısından birbirlerine benzer. Bu nedenle duyguları dört farklı gruba ayırmak mümkündür. Her grubun altında da farklı duygu isimleri yer alır. Sahip olduğumuz farklı duyguları tanımak çok önemlidir. Bu sayede duygu isimlerini kullanarak nasıl hissettiğimizi daha iyi açıklayabiliriz. Yani ne kadar çok duygu ismi bilirsek kendimizi o kadar kolay ve rahat ifade edebiliriz.

3. AŞAMA

Duygular zorlayıcı olduğunda ne yaparız? / Duygu düzenleme yöntemlerini öğrenmek



ADIM 1: Duygularımızı düzenlemek için yapabileceklerimiz vardır

- “Şimdi gelin bazen bu normal duygularımız bizi çok rahatsız ettiğinde neler yapabileceğimizi konuşalım. Bizi zorlayan duyguları yönetmeyi veya onları düzenlemeyi öğrenebiliriz.
- Örneğin, öfkelenmek normaldir ve öfkeli olduğumuzda karşımızdakine vurmamak normal değildir. Üzülme de normaldir ve bazen çok üzgün olduğumuzda kendimizi nasıl daha iyi hissedeceğimizin yollarını bulmayı deneyebiliriz. Korkabiliriz, kendimizi sakinleştirmenin yollarını da keşfedebiliriz. Hatta bazı yöntemleri hem korktuğumuzda hem de öfkeli hissettiğimizde kullanabiliriz. Örneğin, sevdiğimiz birine sarılmak veya beş kere derin nefes almak.

UYGULAMA: “Hadi şimdi nefesi hep beraber deneyelim; çiçek koklar gibi nefesi burnumuzdan alıyoruz ve yavaşça mum üfler gibi ağızımızdan veriyoruz.” (Sınıfça yapınız)



Duygu Sözlüğü

ADIM 2: Farklı duygu grupları

- *Çalışma Sayfası 2: Duygularımızı düzenlemek ya da yönetmek için yapabileceklerimiz içeriğini öğrenciler/çocuklarla gözden geçiriniz. Çalışma sonunda sınıf panosuna asınız.*

4. AŞAMA

Hangi durumda hangi duyguyu yaşadığımızı fark etmek, duyguların vücudumuzdaki etkisini fark etmek



ADIM 1: Duygum ve vücudumdaki etkisi

- “Şimdi herkes her renk grubundan en sık hissettiği duyguyu seçsin.”
 - Bu duyguyu en çok ne olduğunda yaşadığımızı belirleyin.
 - Bu duyguyu düzenlemek için hangi yöntemi kullanmanın işinize yaradığını/yarayabileceğini altına yazın.
 - Bu duyguyu hissettiğinizde vücudunuzda neler olduğunu fark ediyorsanız vücutları da boyayın.”

- Örneğin;
 - Kırmızı gruptan seçtiğim duygu: Öfke.
 - Bu duyguyu en çok kardeşim odama izinsiz girdiğinde yaşıyorum.
 - Bu duyguyu hissettiğimde içimden yavaşça beşe kadar sayma yöntemini kullanabilirim.
 - Ben öfkelenince vücudum sıcaklaşır, ellerim titrer, başım ağrır.

ADIM 2: Duygum ve vücudumdaki etkisi

- **Çalışma Sayfası 3: Duygum ve vücudumdaki etkisi** çocuklara dağıtılır.
- "Şimdi bir örnek düşünün ve buna uygun olarak her duygu grubunun altındaki cümleleri doldurun ve resmi buna göre boyayın. 'Kardeşimizin odamıza izinsiz girdiği örneği düşünürsek kırmızıyla elleri ve başı belirgin şekilde boyar ve bütün vücudu biraz kırmızı yaparız. Şimdi sıra sizde."



ÖNEMLİ: Etkinlik sonunda mutlaka vurgulayınız.
Öğrencilerin aşağıdaki konuları öğrendiğinden emin olunuz.

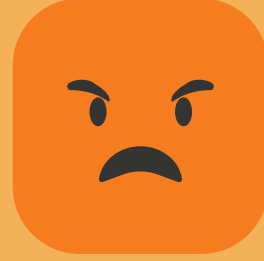
- ✓ Öğrencilerin duygularını tanımlayabildiğinden emin olunuz.
- ✓ Yaşadığı duygunun vücudunda meydana getirdiği değişiklikler, etkiler konusunda farkındalık geliştirdiğinden emin olunuz.
- ✓ Duygularımızın düzenlenebileceğini vurgulayınız, bunu anladığından emin olunuz.
- ✓ Duygularımızı düzenlemek için izleyebilecekleri yollardan kendilerine uygun yolları öğrendiklerinden emin olunuz.

MUTLULUK



SEVİNÇLİ KEYİFLİ
COŞKULU HEYECANLI
EĞLENCELİ NEŞELİ
SEVGİ DOLU GURURLU
HUZURLU RAHAT

ÖFKE



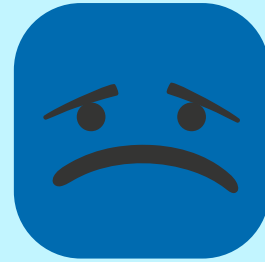
KIZGINLIK GERGİNLİK
KISKANÇLIK AGRESİFLİK
RAHATSIZLIK NEFRET

KORKU



KAYGILI ENDİŞELİ
PANİK OLMUŞ STRESLİ
ŞOK OLMUŞ
DEHŞETE KAPILMIŞ

MUTSUZLUK



ÜZGÜN KEYİFSİZ
KEDERLİ HÜZÜNLÜ
ÇARESİZ UMUTSUZ
BIKKINLIK CANI SIKKIN
HAYAL KIRIKLIĞI ÖZLEM

MUTSUZLUK

- 01 Gözlerini kapatarak kendini çok mutlu hissettiğin bir anını düşün veya mutlu olabileceğin bir yer hayal et.
- 02 Seni rahatlatıcak cümleleri keşfet ve kendine bunları tekrar et. Örneğin: “Buna üzülebilirim ama her duygum gibi bu da geçecek.”
- 03 Kendini yeniden iyi hissetmeni sağlayıcak üç harika sebep bulmaya çalış. Örneğin:” Okulda bir arkadaşım beni üzmüş olabilir ama oyun oynamayı çok sevdiğim başka arkadaşlarım var.”
- 04 Keyif aldığın bir şey yap: Müziği açıp dans etmek!
- 05 Biriyile nasıl hissettiğini konuşmak.
- 06 Sevdiğin ve güvendiğin birine sıkıca sarılmak!
- 07 Eline bir kağıt kalem al ve duygunu nasıl çizmek istersen kağıda dök.



KORKU

- 01 Çevredeki her şeyi beş duyunla fark ederek yürüyüşe çık. Neler görüyorsun? Neler duyuyorsun? Nasıl kokular alıyorsun? Ağzında nasıl bir tat var? Vücudunda neler hissediyorsun?
- 02 Güzel bir duş al.
- 03 Eğlenceli bir film izle.
- 04 Güzel bir uyku çek veya uzan.
- 05 Müzik dinle.
- 06 Çiçek koklar gibi nefes al ve avcunda bir mum var, ellerine doğru üfle.
- 07 Sevdiğin ve güvendiğin birine sıkıca sarıl!
- 08 Biriyile nasıl hissettiğini konuş.
- 09 Eline bir kağıt kalem al ve duygunu nasıl çizmek istersen kağıda dök.



ÖFKE

- 01 İçinden yavaşça beşe kadar say.
- 02 Eğer mümkünse oradan uzaklaş ve sakinleştikten sonra geri dön.
- 03 Çiçek koklar gibi nefes al ve avcunda bir mum var, ellerine doğru üfle.
- 04 Ellerini sık ve gevşet, ellerindeki rahatlamayı fark et!
- 05 Eline bir kağıt kalem al ve öfkeni nasıl çizmek istersen kağıda dök.
- 06 Zıpla!
- 07 Top sektir.
- 08 Sevdiğin ve güvendiğin birine sıkıca sarıl!
- 09 Biriyile nasıl hissettiğini konuş.



MUTLULUK

- 01 Dans et, şarkı söyle, oyun oyna, kahkaha at!
- 02 Çevrende mutsuz görünen biri varsa onu da oyununa katarak mutluluğunu paylaş!
- 03 Seni neyin mutlu ettiğini keşfet, kim bilir belki bir daha böyle hissetmeye ihtiyaç duyduğunda bu yöntemini kullanabilirsin!



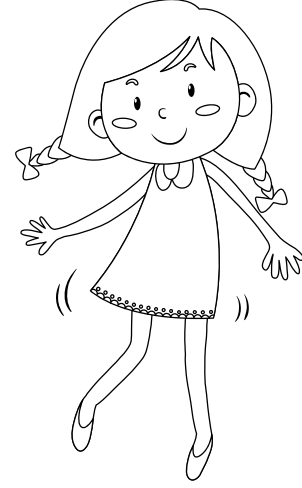


Mavi gruptan seçtiğim duygu:

Bu duyguyu en çok
olduğunda yaşarım.

Bu duyguyu hissedince yüzüm ve vücudum
yukarıdaki gibi olur.

Bu duyguyu hissettiğimde
yöntemini kullanabilirim.



Yeşil gruptan seçtiğim duygu:

Bu duyguyu en çok
olduğunda yaşarım.

Bu duyguyu hissedince yüzüm ve vücudum
yukarıdaki gibi olur.

Bu duyguyu hissettiğimde
yöntemini kullanabilirim.

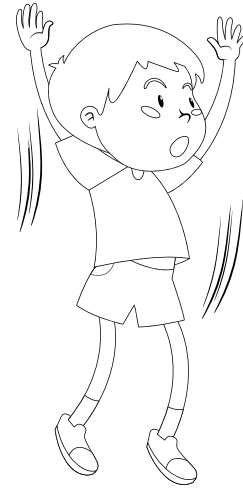


Turuncu gruptan seçtiğim duygu:

Bu duyguyu en çok
olduğunda yaşarım.

Bu duyguyu hissedince yüzüm ve vücudum
yukarıdaki gibi olur.

Bu duyguyu hissettiğimde
yöntemini kullanabilirim.



Pembe gruptan seçtiğim duygu:

Bu duyguyu en çok
olduğunda yaşarım.

Bu duyguyu hissedince yüzüm ve vücudum
yukarıdaki gibi olur.

Bu duyguyu hissettiğimde
yöntemini kullanabilirim.

14

AKRAN ZORBALIĞI İLE AKRAN ÇATIŞMASI

Akran Zorbaliğı ve Akran Çatışması Farkını Bilmek



Hedef(ler)

Akran zorbalığı ve akran çatışması farkını bilmek



Sınıf

5-12. sınıf aralığı



Süre

1. versiyon 75 dakika - 2. versiyon 45 dakika



Materyal

Çalışma Sayfası 1: Öğrenci davranışları akran çatışması ve akran zorbalığı
Çalışma Sayfası 2: Akran zorbalığında üç rol



Malzeme

İp ve mandallar



Kazanım(lar)

Sosyal Bilgiler:

- 7.1.1 İletişimi etkileyen tutum ve davranışları analiz ederek kendi tutum ve davranışlarını sorgular.

Rehberlik:

- 5.107 Akran baskısıyla nasıl baş edeceğini açıklar.
- 9.36 Akran baskısıyla baş eder.

1. AŞAMA

Akran zorbalığı ve akran çatışması farkı üzerine düşünmek ve dile getirmek



- “Şimdi akran zorbalığı ve akran çatışması konusunu ele alacağız. Zorbalık ve çatışma arasında çok belirgin farklar vardır. Sizce bu farklar neler olabilir?” cümlesiyle öğrencileri/gençleri düşünmeleri ve fikir yürütmeleri için cesaretlendiriniz.
- Gruplara ayırarak akran zorbalığı ve akran çatışması üzerine konuşmaları için süre veriniz ve grupların görüşlerini alınız.



- Sınıfa 2-3 metre uzunluğunda bir ip asınız. İpin sol tarafına akran çatışması, sağ tarafına da akran zorbalığı başlıkları ekleyiniz. *Çalışma Sayfası 1: Öğrenci davranışları akran çatışması ve akran zorbalığı* sayfasında yer alan davranışları şeritler halinde kesiniz ve gruplara dağıtınız. Her gruba farklı davranışlar ve mandallar dağıtınız.
- Her davranışın akran çatışması mı akran zorbalığı mı olduğuna karar vererek ipte yer alan başlık tarafına asmalarını isteyiniz. Öğrencilerin davranışları doğru ayırt etme seviyesine dikkat ediniz.

ALTERNATİF

Zaman kısıtlı ise *Çalışma Sayfası 1: Öğrenci davranışları akran çatışması ve akran zorbalığı* sayfasında yer alan davranışlardan en az beş adet akran çatışması ve beş adet de akran zorbalığı davranışını karışık olarak birden ona kadar numara vererek tahtaya yazınız.

Öğrencilere “Şimdi tek tek bu davranışları size okuyacağım. Sizin de her davranışın akran zorbalığı mı akran çatışması mı olduğuna karar verip el kaldırarak sesli şekilde fikrinizi söylemenizi istiyorum. Siz de kişisel fikrinizi her numaranın karşısına yazın, daha sonra bu cümlelere yeniden döneceğiz.” diyerek fikirleri alınız.

2. AŞAMA

Akran zorbalığı ve akran çatışması arasındaki farkları öğrenmek



ADIM 1: Akran Çatışması ve Akran Zorbalığını Ayırt Eden Üç Temel Özelliği Öğrenmek

- Bilgi Notu 1: Akran çatışması ve akran zorbalığı arasındaki farklar tablosunu tahtaya yazınız ya da öğrencilere dağıtınız.
- Tablo içeriğine uygun olarak akran çatışması ile akran zorbalığı arasındaki farklara ilişkin bilgi veriniz. Özellikle ilk üç farkı iyice vurgulayınız ve tam olarak anlaşıldığından emin olunuz.

BİLGİ NOTU 1

Akran Çatışması ve Akran Zorbalığı Farkları

Akran Çatışması ve Akran Zorbalığı Tablosu'nu tahtaya yazınız (ya da öğrencilere dağıtınız).

AKRAN ÇATIŞMASI	AKRAN ZORBALIĞI
Güç dengesi eşit, arkadaşlık var.	Güç dengesi eşit değil, arkadaşlık yok.
Arada sırada olur.	Tekrarlı ve sistemlidir.
Belirli bir kazanç arayışı yoktur.	Güç ve kontrol etme amacı vardır.
Ciddi değildir, geçicidir.	Ciddidir, fiziksel ve psikolojik etkileri vardır.
Pişmanlık ve sorumluluk alma vardır.	Pişmanlık ve sorumluluk alma yoktur.
Problem çözmek için çaba vardır.	Problemi çözmek için çaba yoktur.
Eşit duygusal tepki verirler.	Zorbalıkla karşılaşanda yoğun olumsuz duygusal tepki görülür.



ADIM 2: Akran Çatışması ve Akran Zorbalığı Farklarını Günlük Yaşantıda Fark Etmek

- “Akran çatışması ve akran zorbalığı farklarını öğrendiğimize göre şimdi ipteki davranışları bu bilgileriniz ışığında gözden geçirin ve yer değiştirmesi gereken davranışları doğru başlık altına asın.” Beş dakika süre verin.
- Davranış sıralaması son halini alınca gözden geçirerek geri bildirim veriniz. Akran çatışması ve akran zorbalığı gruplamasında hala doğru yerde olmayan davranışlar varsa sınıf içinde kısa tartışma başlatarak doğru gruplama yapılmasını sağlayınız.

ALTERNATİF

- Tahtadaki cümlelere yeniden dönerek “Şu ana kadar akran çatışması ve akran zorbalığı arasındaki farkları net şekilde öğrendik. Şimdi de tahtada birden ona kadar yazılı olan bu davranışlar hakkındaki kararınızı yeniden gözden geçirmenizi istiyorum. Bakalım karar değişikliği yapmanız gereken davranışlar var mı? Beş-altı dakika süreniz var”.
- “Karar değiştirdiğiniz davranışlar oldu mu? Bir iki örnek duymak isterim.” diyerek değişiklik örneklerini alınız.

3. AŞAMA

Akran zorbalığına ilişkin yaşantı paylaşımı



- “Akran çatışması ve akran zorbalığı farklarını dikkate alarak düşünün, hiç zorbalığa maruz kaldınız mı ya da maruz kalan bir kişiyi gördünüz mü? Zorbalıkla karşılaşmanız halinde neler yapmanız gerekir? sorularını cevaplayan ve yaşadığınız olayları detaylı anlatan bir günlük sayfası yazmanızı istiyorum, isteyen bunu resimle de anlatabilir.” diyerek öğrencileri yaşadıkları, tanık oldukları akran zorbalığı yaşantısını kağıda dökmeleri için yönlendiriniz.
- “Bu çalışmanızı isterseniz bana da verebilirsiniz, isterseniz sizde de kalabilir” diye açıklayınız.



4. AŞAMA

Akran zorbalığı karşısında neler yapılabileceğini öğrenmek



- "Burada son olarak akran zorbalığına karşı neler yapılabilir konusuna bakacağız. Şimdi akran zorbalığı sürecinde yer alan rollere bakalım. Akran zorbalığı döngüsünde üç rol vardır:



Akran zorbalığını yapan



Akran zorbalığına uğrayan



Akran zorbalığına tanık olan

- "Akran zorbalığı; zarar verici veya rahatsız edici, kabul edilemez davranışların en başında gelir. Bu nedenle hemen son verilmesi gerekir. Bu açıdan şimdi sizinle paylaşacağım şu bilgileri dikkatle dinlemenizi istiyorum. İsteyenler benimle daha sonra da bu konuda konuşabilirler." diyerek Bilgi Notu 2: Akran zorbalığında üç rol dokümanındaki bilgileri aktarınız.
- **Çalışma Sayfası 2: Akran Zorbalığı Döngüsünde Üç Rol** dokümanını öğrencilere dağıttınız ve incelemeleri için süre tanıdıktan sonra net olmayan noktalar varsa açıklayınız.

BİLGİ NOTU 2

Akran Zorbalığı Döngüsünde Üç Rol

Akran zorbalığı döngüsünde üç rol vardır: Zorba davranışa maruz kalan, bu davranışı uygulayan ve bu duruma tanık olan. Bazı durumlarda bu rollerden herhangi birinde veya birkaçında yer aldığınızı fark edebilirsiniz. Örneğin, zorbalığa maruz kalan kişi aynı zamanda başka birine karşı uygulanan zorbalığa da tanık olabilir. Ya da zorbalığa maruz kalan kişinin daha sonra kendisi zorba davranışlarda bulunabilir.

ÖNEMLİ: Etkinlik sonunda mutlaka vurgulayınız. Öğrencilerin aşağıdaki konuları öğrendiğinden emin olunuz.



Akran zorbalığı ve akran çatışması arasındaki farkların tam olarak anlaşıldığına emin olunuz.



Akran zorbalığında üç rol olduğunu anladıklarından emin olunuz. Sessiz tanık olmanın da zorbalığı yapmak kadar kabul edilemez olduğunu vurgulayınız ve anlaşıldığından emin olunuz.



Akran zorbalığında üç rolün de zorbalığı engellemek için yapabilecekleri olduğunun anlaşıldığına emin olunuz.



Akran zorbalığının hemen son verilmesi gereken bir durum olduğunu (suç olduğunu) vurgulayınız ve bu konuyu sizinle ya da güvendikleri bir yetişkin ile konuşmaları gerektiğini vurgulayınız.

ÇALIŞMA SAYFASI 1 : ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARI AKRAN ÇATIŞMASI VE AKRAN ZORBALIĞI

(şeritler halinde kesilerek öğrencilere dağıtılacak)

AKRAN ÇATIŞMASI

- ! Cemre ve Aslı aynı sıraya oturmak istiyor ve sıraya hangisinin oturacağı ile ilgili birbirleriyle tartışıyorlar.
- ! İlayda pencere açık olunca üşüdüğünü söylerken Ayhan da kapalı olunca sıcakladığını söylüyor. Pencerenin açık veya kapalı olması için anlaşmaya varamıyorlar ve aralarında tartışma çıkıyor.
- ! Tayfun ve Sercan bir grup ödevinde aynı gruptalar. Tayfun Sercan'ın daha az sorumluluk alıp kendisine daha çok yük bindirdiğini söylüyor, Sercan bunu inkar ediyor. Bu yüzden aralarında tartışmaya başlıyorlar.
- ! Ders arasında basketbol oynamak isteyen iki grup, basketbol sahasını kullanabilmek için tartışmaya başlıyorlar.
- ! Kantin sırasında bir öğrenci, öğrencilerden birinin arkadan gelip öne geçtiğini görüyor. Ona arkaya geçmesi gerektiğini söylüyor ama diğer öğrenci daha önceden de orada olduğunu söylüyor ve tartışmaya başlıyorlar.
- ! Beden eğitimi dersinde iki grup da voleybol oynamak istiyor fakat sadece bir voleybol topu var. Bu nedenle topu alabilmek için gruplar birbirleri ile tartışma çine giriyorlar.
- ! Ayşe, kendisinin ön sırasında oturan Serdar'ın boyundan dolayı sınıf tahtasını göremediğini ve arkaya oturması gerektiğini söyler. Fakat Serdar da arkadan tahtayı göremediğini ve kalkmak istemediğini belirtir. İkisi de bu konuda ısrarcı olunca aralarında bir çatışma ortaya çıkar.
- ! Ders arasında futbol oynayan bir grubun yanından geçerken Fatih'in kafasına top gelir. Fatih bu duruma çok sinirlenir ve topa vuran Osman ile aralarında tartışma başlar.
- ! Okulda düzenlenen turnuvalarda kaybeden sınıf takımı, kazanan sınıf takımının hile yaptığını düşünüyor ve iki takım arasında tartışma çıkıyor.
- ! Merdivenden çıkarken öğrencilerden biri yere düşüyor ve bir diğer öğrenciyi ona çelme takmak ile suçluyor. Diğer öğrenci ise kasıtlı yapmadığını söylerken anlaşamıyorlar ve tartışma çıkıyor.

AKRAN ZORBALIĞI

- ! Emre her gün Yılmaz'ın yemeğini elinden alıyor ve Yılmaz'ın yemesine izin vermiyor.
- ! Sınıf arkadaşları sürekli Eren'in kilosunu ve boyunu ile dalga geçiyor.
- ! Okuldaki diğer sınıflardan 4 kişi, Aylin'i uzun süredir ders aralarında yalnız yakalayıp köşeye sıkıştırıyor ve ders için tuttuğu bütün notlarını zorla elinden alıyor.
- ! Okan'ın sınıf arkadaşlarından 3 kişi sürekli ismi ile ilgili ona lakap takıyor ve dalga geçiyor.
- ! Okuldaki üst sınıflardan 2 kişi, neredeyse her gün, kantinden istedikleri yiyecekleri Oğuz'un alması için onu dövmekle tehdit ediyorlar ve Oğuz'un tüm harçlığını elinden alıyorlar.
- ! Güler'in sınıf arkadaşları, Güler her konuştuğunda onun şivesi, konuşma tarzı ile dalga geçiyorlar ve bu yüzden Güler uzun süredir derslerde sorulara cevap vermekten kaçınıyor.
- ! Reyhan ve Yaren, Pelin hakkında aslı olmayan dedikodular çıkarıp okula yayıyor ve bu yüzden uzun süredir kimse Pelin ile konuşmuyor veya onunla arkadaş olmak istemiyor.
- ! Kübra, verilen her ödevi kendisi yerine Yelda'nın yapması konusunda ona sürekli baskı kuruyor ve eğer karşı gelirse defterlerini, kitaplarını yırtıp ona tokat, tekme atıyor.
- ! Alper, soyunma odasında gizlice Mehmet'in özel fotoğraflarını çekti. Uzun süredir bu fotoğrafları internete koymakla tehdit ederek Mehmet'in ona, pahalı kıyafetler almasını sağlıyor.
- ! Sınıf arkadaşlarından 5 kişi, Burcu'nun hiçbir zaman grup çalışmalarında onlarla olmasına izin vermiyor, sürekli onu dışlıyorlar ve diğer grupların da Burcu'yu aralarına almalarına engel olmaya çalışıyor.



ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞIMI NASIL ANLARIM?

- Birisi sürekli üzerimde güç ve kontrol sağlamaya çalışıyor gibi görünüyor.
- O benim arkadaşım gibi hissetmiyorum ve kendimi onunla eşit hissetmiyorum.
- Onu gördüğümde veya bana karıştığında korku, çaresizlik ve mutsuzluk hissediyorum ama o bu durumdan mutlu oluyor gibi görünüyor.
- Bu durum sık sık tekrar ediyor, bitecek gibi görünmüyor.



ZORBALIĞA MARUZ KALIRSAM NE YAPMAM GEREKİR?

- Fiziksel olarak müdahalede bulunmamak ve onun davrandığı gibi davranmamak gerekir.
- Zorba kişiyle dalga geçmemek, isim takmamak gerekir. Bu durum zorbaca davranmak anlamına gelir ve karşısındaki de zorbaca davranışlarını artırır.
- Zorba kişinin karşısında ağlamamaya ve korktuğunu belli etmemeye çalışman iyi olur çünkü zorba kişi tam da bunu görmek ister. Böyle bir anda derin nefesler alıp sakin kalmaya çalışmalısın. Sonrasında güvendiğin biriyle duygularını paylaşabilir ve istiyorsan rahatça ağlayabilirsin.
- "Bu yaşananlar nasıl olsa geçecek." veya "Bu durumu değiştirmek için yapabileceğim hiçbir şey yok." diye düşünüp beklememelisin. Yaşananları mutlaka bir yetişkinle konuşmalı ve yardım alarak çözüm için adım atmalısın.



ZORBALIĞA TANIK OLDUĞUMU NASIL ANLARIM?

- Tekrarlayan şekilde sınıfımızdaki biriyle dalga geçiliyor, o kişi dışlanıyor veya fiziksel olarak şiddete maruz kalıyor. O kişinin bu durumdan ne kadar rahatsız olduğunu görebiliyorum.
- Sınıfımızdaki birileri başkalarını eziyor ve ben de bunu görüyorduyuyorum.
- Bu durum sık sık tekrarlanıyor.
- Bu davranışları gördüğümde zorba kişi bana da aynısını yaparsa diye korkuyorum.



ZORBALIĞA MARUZ KALIRSAM NE YAPMAM GEREKİR?

- Güvende değilsen oradan uzaklaş.
- Güvendiğin bir yetişkine bu durumu anlat ve destek al (ebeveyn, bakımveren, öğretmen, vb.).
- Arkadaşlarından destek al. Zorba kişiler özellikle yalnız gördükleri kişilere sataşabilirler. Güvendiğin arkadaşlarının yanında kalarak destek alabilirsin.
- Güvenli şekilde karşılığında dur ve kendini savun. "Bunu yapmanı istemiyorum!" " Bu yaptığın doğru değil!" cümlelerini kurabilirsin.



KENDİME NOTLAR

- Bu olanlar benim suçum değil.
- Bunu yaşamış olmam benim zayıf ya da güçsüz olduğum anlamına gelmez.
- Ben değerliyim ve kimse bana böyle davranamaz.
- Çaresiz değilim, yapabileceklerim var ve bu durumu değiştirebilirim!
- Yalnız değilim, güvendiğim insanlarla bu konuyu paylaşabilirim.



ZORBALIĞA TANIK OLURSAM NE YAPMAM GEREKİR?

- Zorbaliğa uğradığını fark ettiğin kişiyi yalnız bırakmamaya çalışmalı ve yanında olmalısın.
- Onun hakkını savunmak için "Bu yaptığın doğru değil, arkadaşına böyle davranamazsın, yaptığın şeyin adı zorbalık ve biz sınıfımızda zorbalık istemiyoruz." cümlelerini kullanabilirsin.
- Güvendiğin bir yetişkinden yardım istemelisin.



ZORBALIĞA TANIK OLURSAM NE YAPMAMAM GEREKİR?

- Yaşananları görmezden gelmemelisin.
- Geçmesini beklememeli ve çözüm için adım atmalısın.
- Zorbalık yapan kişinin davranışlarına gülmemeli ve ona eşlik etmemelisin.
- Zorbaliğa uğrayan kişiyi dışlamamalısın.



ZORBALIK YAPTIĞIMI NASIL ANLARIM?

- Bir başkasının kendisini kötü hissetmesi, benden korkması ve utanması için uğraşırım.
- Kaba ve aşağılayıcı biçimde dalga geçerim ve bu kişilere gülerim.
- İnsanlara isim takarım.
- İnsanlar hakkında dedikodu yayarım.
- Karşımdaki kişinin benim kadar iyi ve güçlü olmadığını ona göstermeye çalışırım.
- Bazı kişileri özellikle grubun dışında tutar, onları dahil etmemeye çalışırım.
- Karşımdaki kişiyi tehdit ederim.
- Fiziksel olarak başkasının canını acıtırım.
- Bu yaptığım davranışlara çevremdekileri de dahil etmeye çalışırım.



ZORBACA DAVRANIŞLARDA BULUNUYORSAM NE YAPMAMAM GEREKİR?

- Aynı davranışları tekrar sergilememek (aşağılama, dışlama, vurma, isim takma, dedikodu yapma, tehdit etme vb.)
- Davranışlarının sorumluluğunu almak ve suçu başka kişiye atmamak.



KENDİME NOTLAR

- Bu durumu değiştirebilirim! Çaresiz değilim, yapabileceklerim var!
- Zorbaliğa uğrayan arkadaşım kendisini savunamayacak kadar kötü hissediyor olabilir ama ben onun hakkını savunabilirim!
- Sessiz kalmak da zorbalık yapmak kadar yanlış!
- Güvendiğim bir yetişkini konuyla ilgili bilgilendirebilirim!



ZORBACA DAVRANIŞLARDA BULUNUYORSAM NE YAPMAM GEREKİR?

- Zorbalık yaptığın konusunda kendine dürüst davranarak harika bir başlangıç yaptın, tebrikler!
- Bunun bir sorun olduğunu kabul et ve davranışlarının sorumluluğunu almaya başla.
- Mesela bugünden itibaren kendine bu davranışlara son vereceğine dair söz verebilirsin.
- Güvendiğin bir yetişkinle bu durumu paylaş ve yardım iste.
- Zorbalık yaptığını fark ettiğin arkadaşlarından özür dileyebilirsin, onları oyunlara dahil edebilirsin.
- Seninle birlikte zorbalık yapan arkadaşların aynı şekilde davranmaya devam etmeni bekleyebilirler. Ancak sen bu davranışlarını değiştirerek onlara örnek olabilirsin.
- Zorbaliği önleme konusunda başkalarının yaptıklarını fark edip zorba davranışları sen de durdurabilirsin.
- Kendine bir defter tutup bu sorunu değiştirirken neler denediğini ve kendini nasıl hissettiğini yazabilirsin.



KENDİME NOTLAR

- Bu yaptığım bir suç ve hemen durmam gerekir!
- Bu durumu değiştirebilirim! Değişmek bazen zordur ama ben bunu başarabilirim.
- Ben böyle davrandığımda karşı taraf kendisini çok kötü hissediyordu. Bu şekilde kötü hissettiğim olayları kendime hatırlatabilir ve onun yaşadıklarıyla empati kurabilirim.
- İnsanlar benden korktuğu için değil, beni sevdikleri ve benimle vakit geçirmekten hoşlandıkları için yanımda bulunabilirler. İşte gerçek arkadaşlık budur!





O'NUN SESİ OL!

İstismara maruz kalan çocuk tehdit edildiği, korktuğu veya kimi zaman ailesinin dağılmasından çekindiği için sessiz kalabilir. İstismardan şüpheleniyorsan veya eminsen adli mercilere bildirimde bulun.

MAĞDUR ÇOCUĞA ve BAKIM VERENLERİNE YÖNELİK ÜCRETSİZ YASAL DANIŞMANLIK ve PSİKOSOSYAL DESTEK İÇİN NİRENGİ DERNEĞİ İSTİSMARA KARŞI DESTEK HATTI



0850 216 53 67



**SEN NASIL
DESTEK
OLABİLİRSİN?**

**BAĞIŞ
YAPARAK**



**KUTLAMA KARTI
SATIN ALARAK**



**KURUMSAL
İŞ BİRLİĞİYLE**





NIRENGI

www.nirengidernegi.org