

AKRAN ZORBALIĞINA
MARUZ KALAN ÖĞRENCİLERE YÖNELİK

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

LİSE



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



german
cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

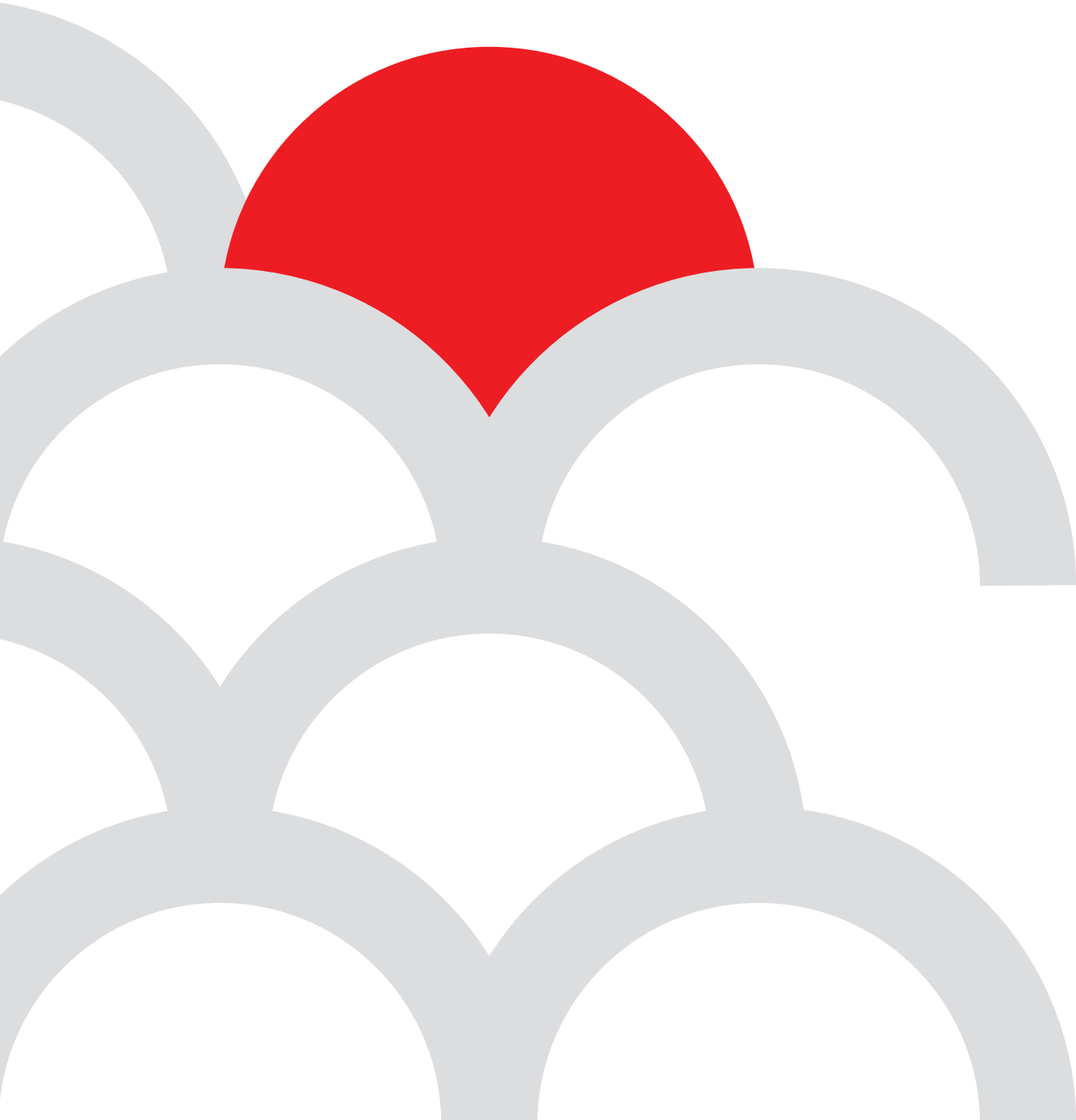
financed by
KFW



AKRAN ZORBALIĞINA
MARUZ KALAN ÖĞRENCİLERE YÖNELİK

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

LİSE



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

1. Baskı: Ankara, 2021

ISBN: 978-975-11-5873-4

Genel Yayın No: 7742

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 1750

Yayın Yönetmeni: Mehmet Nezir GÜL

Editör: Dr. Murat AĞAR • Ebubekir AYDIN

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

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	6
Programın Yapısı	7
1. Oturum:	8
2. Oturum:	14
3. Oturum:	20
4. Oturum:	28
5. Oturum:	34
6. Oturum:	42
7. Oturum:	48
8. Oturum:	56
9. Oturum:	60
10. Oturum:	68
Ek A	72
Ek B	74
Kaynakça	77

PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI

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

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI UYGULAMA REHBERİ

Arkadaşlık ilişkileri geliştirme psikoeğitim programları öğrencilerin akran zorbalığı ile baş etmelerine yardımcı olmalarına yönelik hazırlanmış olup rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar tarafından uygulanması gerekmektedir. Bu kitapçıkta akran zorbalığına maruz kalan grupta yer alan öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerini geliştirerek okulda güvenli iletişim ortamları oluşturmalarına yardımcı olmaya yönelik hazırlanan bir psikoeğitim programı bulunmaktadır. Bu programın uygulanmasından önce programa katılacak tüm öğrencilerin sınıfında, sınıf temelli Akran Zorbalığı Farkındalık Programının uygulanması önerilmektedir. Grubu oluşturmadan önce akran zorbalığına maruz kalan öğrencilerin tespit edilmesi gerektiği için bu

konuda sınıf rehber öğretmeni ve psikolojik danışman/rehber öğretmenin iş birliği yapması gerekmektedir. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanların uygulamalar sırasında dikkat etmeleri gereken hususlar vardır. Bu hususlar aşağıdaki gibi özetlenebilir.

1. Arkadaşlık ilişkileri geliştirme programı akran zorbalığına maruz kalan öğrencilere yönelik hazırlanmıştır. Programın amacı okulda en az bir kez akran zorbalığına maruz kalan öğrencilerin, akran zorbalığı ile baş etmeleri için beceri geliştirmelerine yardımcı olmaktır.
2. Bu program, katılan öğrencilerin kişilerarası ilişkilerdeki sorumluluk ve haklarını öğrenmeleri, iletişim becerilerini geliştirmeleri, iletişime geçtikleri bireylerle empati kurabilmeleri, akran zorbalığı ve akran zorbalığı ile ilgili düşünceleri tanıyabilmeleri, kişilerarası ilişkilerde problem çözebilmeleri, akran zorbalığı ile baş etmek için bir takım stratejiler geliştirebilmeleri konusunda beceri geliştirmeye yönelik tasarlanmıştır.
3. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlarının, grubu heterojen oluşturmaları önerilir. Örneğin akran zorbalığı müdahale grubu oluşturulurken öğrencilerin

sadece akran zorbalığına maruz kalan öğrencilerden oluşmamasına ve bu öğrenciler arasında iletişim becerilerini kullanma, empati kurabilme, duygularını yönetebilme gibi konularda model olabilecek öğrencilerin de eklenmesine dikkat etmeleri önemlidir. Bu program ayrıca rol model oluşturabilecek öğrencilerin de iletişim gibi konularda beceri geliştirmelerini sağlayacak şekilde tasarlanmıştır.

4. Psikoeğitim programı uygulaması akran zorbalığına maruz kalan lise/ortaöğretim öğrencileri için tasarlanmıştır. Grubun oluşturulması süreci okulların koşullarına göre değişiklik gösterse de grup cinsiyet açısından heterojen olabilir. Ayrıca gruplar farklı sınıflardan öğrencileri içerebilir.
5. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanları, grupları oluştururken öğrencileri aralarında en fazla bir sınıf düzeyi farklı olacak şekilde belirlemeleri daha uygun olacaktır. Örneğin 9. ve 10. sınıf öğrencileri ya da 10. ve 11. sınıf öğrencileri aynı grupta bulunabilir.
6. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar 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 sekiz öğrenciye uygun 60 dakika olarak planlanmıştır. Öğrenci sayısı arttığı durumlarda oturum süresinin de uzayacağı dikkate alınarak planlama yapılmalıdır.
9. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar, psikoeğitim grubuna öğrenci seçimine rehberlik hizmetleri sunum sisteminde yer alan konu ile ilgili ölçme araçlarından yararlanabilirler. Ölçeklerin değerlendirilmesi sırasında zorba ve kurban puanları düşük olan öğrenciler de gruba dahil edilerek grubun heterojen olması sağlanabilir.
10. Grup öğrencilerinin seçimlerinde ayrıca MEB tarafından sunulan Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetlerinde Kullanılan Formlar ve Ölçme Araçları'ndaki test dışı tekniklerden faydalanılabilir. Bu kapsamda "Şiddet Algısı Anketi, Şiddet Sıklığı Anketi ve Kimdir Bu?" gibi uygulamaların ilgili bölümlerinin de incelenmesi faydalı olacaktır.
11. Psikoeğitim grubuna katılma konusunda öğrencilerin gönüllü olması çok önemlidir. Bunun için rehber öğretmen/psikolojik danışmanların program ile ilgili okul bazında tanıtım yapması önemlidir. Ayrıca öğrencilerin gruba katılım ile ilgili tereddütleri olması durumunda rehber öğretmen/psikolojik danışmanların bireysel görüşme gerçekleştirerek programın kazanımları ile ilgili öğrencilere bilgi verebilir.
12. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanların programa katılacak öğrencilerin ebeveynlerinden gerekli izinleri almaları önerilir.
13. Psikoeğitim programları 10 hafta sürecek şekilde tasarlanmıştır. Öğrenciler grup sürecinden

istediği zaman ayrılabilirler. Aynı zamanda rehber öğretmen/psikolojik danışmanın grup sürecine katılan bir öğrencinin psikoeğitim programından faydalanamayacağı kanaatine varması durumunda öğrencinin gruptan ayrılması sağlanarak bireysel çalışmaya devam etmesi önerilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanı, bireysel psikolojik danışma oturumlarında programda yer alan içeriklerden faydalanabilir.

14. 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, programın uygulanacağı yeni bir grup oluşturabilir.
15. Programlarda öğrencilerin oturumlardaki kazanımlarını günlük yaşama aktarabilmeleri için bazı oturumlar arasında gerçekleştirilecek uygulama görevleri yer almaktadır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, bu ödevlerin yerine getirilmesi ve oturumların uygulanması sırasında gerekli hassasiyeti göstermelidir.
16. Programda her öğrenci için bireysel bir dosya tutulması, etkinlikler sırasında öğrenciler tarafından kullanılan formların öğrencilerin bireysel dosyalarında saklanması ve oturumlar tamamlandığında bu dosyaların öğrencilere teslim edilmesi önerilmektedir.
17. Oturumlar tamamlandıktan sonra grup psikoeğitim sürecinden yeterli düzeyde faydalanmadığı düşünülen öğrenciler bireysel psikolojik danışmaya yönlendirilebilirler.
18. Bireysel yürütülecek çalışmalarda mevcut oturum içeriklerinden faydalanılarak bireysel program planlanabilir.

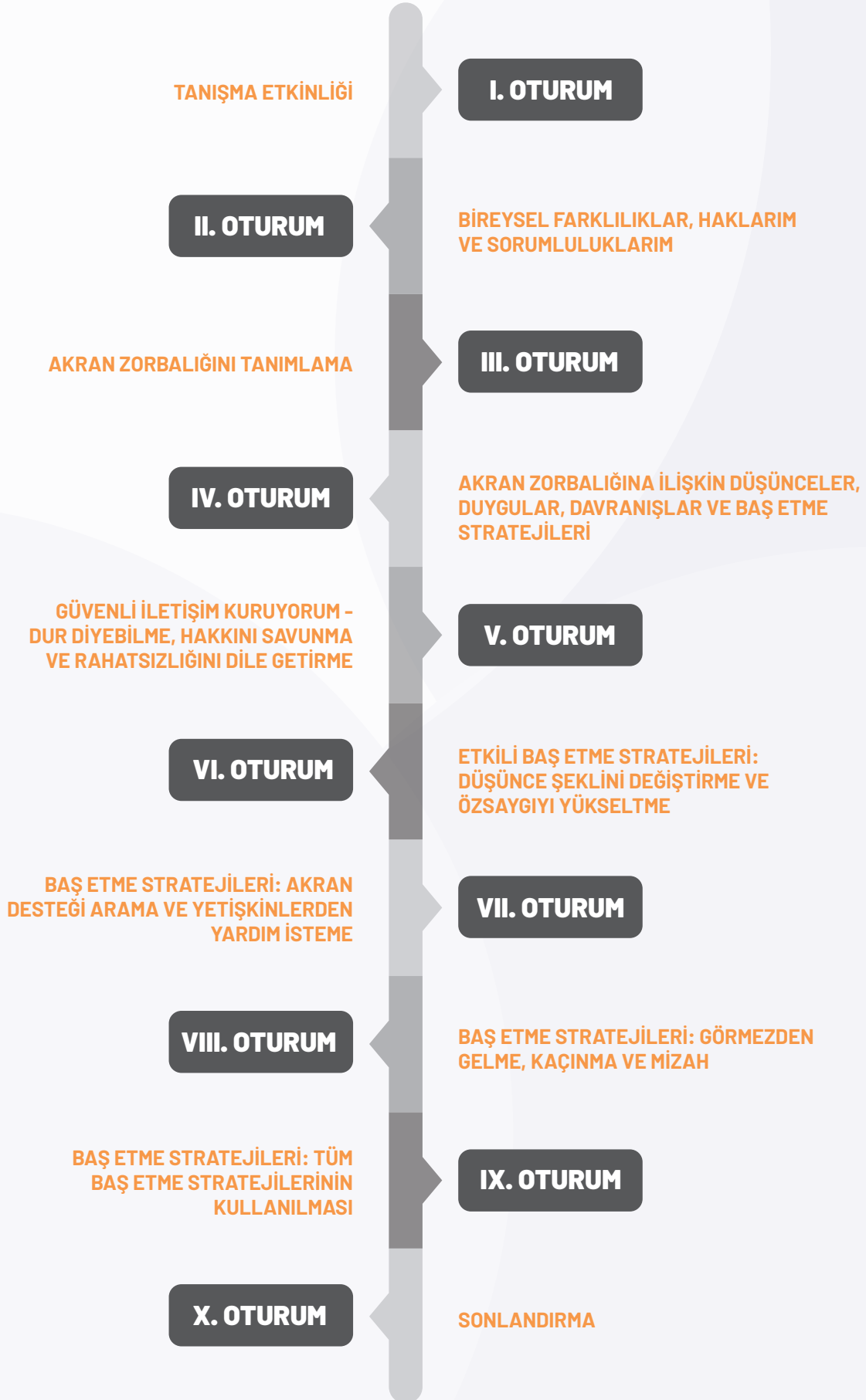
ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ DEĞERLENDİRİLMESİ

“Akran Zorbalığına Maruz Kalan Öğrencilere Yönelik Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psikoeğitim Programı”nın uygulanması sürecinde her oturum sonunda Oturum Değerlendirme Formunun (Ek A) doldurulması gerekmektedir. Programın genel olarak değerlendirilmesi için de tüm oturumların tamamlanmasından sonra, “Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Programı Genel Değerlendirme Formu”nun (EK B) doldurulması gerekmektedir. Bu form iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısım, öğrencilerin Likert tipi bir ölçeklendirme ile puanlayabilecekleri sorulardan oluşmaktadır. İkinci kısım ise öğrencilerin 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 olan ölçüm araçlarının önceden belirlenmesi önerilir. Programın içeriğinde yer alan konular hakkında (Örn. akran zorbalığı, atılmanlık, öfke yönetimi, olumlu sosyal davranışlar) ölçüm araçları seçilebilir.
2. Belirlenen bu ölçüm araçlarının fotokopisi gruptaki öğrenci sayısı kadar hazırlanmalıdır.
3. Öğrencilerin dolduracağı ölçüm araçları müdahale programı başlamadan bir hafta önce (ön-test) ve program bittikten bir 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 ETKİNLİĞİ

AMAÇ

1. Akran ilişkilerin geliştirme grubu öğrencilerin tanışması
2. Öğrencilerin kişisel amaçlarını oluşturmaları

KAZANIMLAR

- Öğrenciler gruptaki diğer öğrencileri tanırlar.
- Öğrenciler grup kurallarını bilir.
- Öğrenciler kişisel amaçlarını belirler.

MATERYALLER

Not kâğıdı, ses sistemi ya da etkileşimli tahta, öğrenci sayısı kadar kalem, yazı tahtası, FORM-1, FORM-2, FORM-3

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru-cevap, tartışma

SÜRE: 60 dk.

SÜREÇ

- Grup lideri öğrencilere bir tanışma oyunu oynayacaklarını söyler. Ardından şu şekilde açıklama yapar: 'Arkadaşlar hepimiz hoş geldiniz. Ben okul psikolojik danışmanı Şimdi sizlere birer kalem ve birer profil sayfam kâğıdı (FORM-1) vereceğim. Bu profil kâğıtlarına tıpkı sosyal medyada olduğu gibi kendiniz ile ilgili bazı bilgiler yazmanızı istiyorum. Bu bilgiler sizlerin diğer insanlar ile paylaşmak istediğiniz özellikleriniz olacaktır (Bu noktada lider kendisi ile ilgili bir özellik söyleyerek öğrencileri cesaretlendirir. Bunun yanı sıra birkaç örnek verebilir). 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 dakikanız var.'
- Grup lideri ses sisteminde hareketli bir şarkıyı hazır hâle getirir ve öğrencilere şu açıklamayı yapar: 'Şimdi de sizlerden ayağa kalkmanızı ve müzik çaldığı süre boyunca sandalyelerin arasında karışık bir şekilde dolaşmanızı istiyorum. Müzik durduğundaysa ikili bir şekilde eşleşmenizi istiyorum. Bu döngü tıpkı internet ortamında birilerinin başka kişiler profil sayfaları arasında gezinmesi gibi olacak. Her öğrenci diğer tüm öğrencilerin ellerindeki profil sayfalarını görecektir. Bu eşleşme sırasında 30 saniye süreniz olacak ve bu sürede eşleştiğiniz kişi profil sayfanızı inceleyecek ve gerekirse size birkaç soru soracak. Gruptaki her öğrenci diğer öğrencilerin profil sayfasını bir kez inceledikten sonra da yerlerimize oturacağız.'
- Süreç tamamlandıktan ve öğrenciler yerlerini aldıktan sonra lider tüm profil sayfam kâğıtlarını toplar ve yazı tahtasını hazır hâle getirir (Her öğrencinin ismini alt alta yazar ve sağ taraflarında çentik atmak için boşluk bırakır). Yazı tahtası hazırlandıktan sonra (Eğer yazı tahtası yoksa bir A4 kâğıda puanlama listesi hazırlanır ve bir öğrenci yazmak için görevlendirilir.) lider şu açıklamayı yapar: 'Evet, arkadaşlar şimdi de oyunun son aşamasına geldik. Şimdi elimdeki profil kâğıtlarından rastgele bir özellik söyleyeceğim. Bu özelliğin kime ait olduğunu ilk bilen arkadaşın isminin karşısına bir çentik atacağım, yani bir puan almış olacak. Bu noktada el kaldırarak cevap vermeniz çok önemli. Aksi hâlde karmaşa olabilir. En sonunda en çok özellik bilen arkadaşımız oyunu kazanmış olacak.'
- Grup lideri yukarıdaki açıklamayı da yaptıktan sonra süreci yönetir ve kazanan öğrenci diğer öğrenciler tarafından tebrik edilir.
- "Sevgili öğrenciler 10 haftalık Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Programında birlikte çalışacağız. Grup olarak birlikte işlevsel bir biçimde çalışabilmek için bazı kurallar oluşturmamız iyi olacak. 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 yazar. Grup lideri aşağıda yer alan kurallardan da yararlanarak

eğer gerekliyse kurallara eklemeler yapar.

- ✓ Gizlilik
- ✓ Diğer öğrencilere ve onların anlatacaklarına saygı duymak
- ✓ Oturlara katılım ve süreklilik (Bir oturumun dahi kaçırılmasının bu süreci etkileyebileceği belirtilmeli.)
- ✓ Oturlara zamanında katılmaya özen göstermek
- ✓ Oturlara gerçekleşen öğrenmeleri gerçek yaşamda uygulamak
- ✓ Sürece aktif katılım
- ✓ Öğrencilerin birbirinin sözünü kesmemesi ve söyleyeceklerine müdahale etmemesi
- ✓
- ✓
- “Sevgili öğrenciler bir grup olarak kurallarımızı oluşturduk. Bu kurallara dikkat etmek ve uygulamak grup ortamında her birimizin kendini rahat hissetmesi ve ifade edebilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu kurallara uyma konusunda hassasiyet göstereceğinize inanıyorum. Az önce bu grubun asıl amacının arkadaşlık ilişkileri geliştirilmesi olduğunu ifade etmiştim. Bununla birlikte bizim genel amacımız doğrultusunda sizin bu gruptan elde etmeyi hedeflediğiniz amacı belirleyeceğiz.” denir. (Grup lideri grup kurallarını bir bilgisayarda yazar ve bu yazının çıktısını alır. Psikoeğitim çalışması süresince öğrencilerin görebileceği bir noktaya asar ve gerekli olduğunu düşündüğü zamanlarda kuralları tekrardan gözden geçirebilir). Lider FORM-2’yi (Bireysel Amaçlar Formu) dağıtır ve grup öğrencileriyle birlikte bu form incelenir. Daha sonra öğrencilerin bu amaçlar doğrultusunda bireysel amaçlarını belirlemeleri ve grupla paylaşmaları istenir.
- **Grup liderine not: Grup lideri oturum sonlarında formu öğrencilere dağıtır ve öğrencilerden o oturum ile ilgili öğrendiklerini forma kaydetmesini ister.**
- Grup lideri tarafından kişisel amaçların somut, ulaşılabilir, gerçekçi ve olumlu olması gerektiği vurgulanır. Paylaşımlar sırasında grup lideri amaçların somut, ulaşılabilir, gerçekçi ve olumlu olmasına dikkat etmelidir. Uygun olmayan amaçlar için geribildirim verilerek, uygun amaçlar oluşturulur ve öğrencilerin bireysel amaçlarına son hâli verilir. Öğrencilere “Oturlar ilerledikçe isterseniz bireysel amaçlarınızda değişiklik yapabilir ya da yeni amaçlar ekleyebilirsiniz.” der. Grup kuralları, grup amaçları ve bireysel amaçların belirlenmesinden sonra grup kontratı (FORM-3) hazırlanarak öğrencilere dağıtılır ve bu kontratı imzalamaları istenir. Lider, oturumun özetini yapar, öğrencilerden bireysel amaç formundaki ilgili bölümü doldurmalarını ister. Sonrasında oturumda kullanılan formları öğrenci dosyalarına eklemek için toplayarak oturumu sonlandırır.

FORM-1 // PROFİL SAYFAM

Ad Soyad:			
Yaş:		Cinsiyet:	
Yapmaktan hoşlandığım aktiviteler:			
Yapmaktan hoşlanmadığım aktiviteler:			
En sevdiğim yemek:			
En sevmediğim yemek:			
İlerde seçmek istediğim meslek:			
İlerde seçmek istemediğim meslek:			
Beni en çok sevindiren davranışlar:			
Beni en çok üzen davranışlar:			
En sevdiğim müzik grubu/türü:			
En sevdiğim film/türü:			
En sevdiğim uygulama (oyun vb.):			

FORM-2 // BİREYSEL AMAÇLAR FORMU

Akradaşlık İlişkileri Geliştirme Programı sonunda öğrencilerin haklarını, sorumluluklarını ve bireysel farklarını hakkında bilgi sahibi olması, akran zorbalığı kavramını anlaması ve akran zorbalığı ile baş etmede kullanılabilecek becerileri etkin şekilde kullanabilmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda bireysel amaç olarak

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-3 // GRUP KONTRATI

- Grupta konuşulanları, gruba katılmayanlarla paylaşmayacağım.
- Grupta olabildiğince samimi ve dürüst davranacağım.
- Grupta başkalarının sözünü kesmeyeceğim, söz hakkı alarak, konuşma sıramı bekleyeceğim.
- Çok acil ve hayati bir durum olmadıkça her oturuma katılacağım.
- Gruptaki arkadaşlarıma ismiyle hitap edeceğim, her arkadaşşıma saygı duyacağım ve empatik davranacağım.
- Grup liderinin yönergelerine uymaya özen göstereceğim.
- Oturumlarda öğrendiklerimi günlük yaşama aktarmaya çalışacağım.

Ekleme istediğiniz kurallar varsa.....

Yukarıda belirtilen kurallara bağlı kalacağımı kabul ediyorum.

Adı Soyadı:.....

Tarih:.....

İmza:.....

2. OTURUM
**BİREYSEL FARKLILIKLAR,
HAKLARIM VE
SORUMLULUKLARIM**

SÜREÇ

- Lider bir önceki haftayı kısaca özetleyerek etkinliğe başlar. Daha sonra grup öğrencisi sayısınca hazırlanan A4 çalışma kâğıdı ve kalemi grup öğrencilerinin alabileceği bir noktaya koyduktan sonra her öğrenciden birer kâğıt ve kalem almasını ister. Sonrasında öğrencilere “ağaç resmi” çizmelerini söyler. Çizimler için öğrencilere bir iki dakika verdikten sonra lider her öğrenciden çizdikleri resimleri grupla paylaşmasını ister. Paylaşım sırasında lider, öğrencilerin çizmiş oldukları ağaç resimlerinin benzer ve farklı yönlerini tartışmalarını ister.
- Lider “Resimlerde fark ettiğimiz gibi birçoğunuz farklı ağaçlar çizdiniz fakat dikkat ettiyseniz hepsi aynı yeryüzünü ve gökyüzünü paylaşıyor. Tıpkı ağaçlar gibi hepimiz birbirimizden farklıyız. Dış görünüşlerimiz farklı, konuşmamız farklı, düşüncelerimiz ve duygularımız farklı vb. Bu farklı yönlerimizi çoğaltabiliriz. Fakat bu farklılıklarımıza rağmen hepimiz ortak bir yaşam alanını paylaşıyoruz ve paylaştığımız bu ortak yaşam alanlarında bireysel farklılıklarımız olmasına rağmen hepimizin hayatın içinde sahip olduğumuz ortak haklarımız ve sorumluluklarımız var. Örneğin, bir birey olarak diğerleri tarafından saygı görme hakkımız vardır. Size saygılı bir şekilde davranılmadığı zaman kendinizi değersiz ve kaygılı hissedebilirsiniz; benlik saygınız düşebilir. Bununla beraber aynı hakka diğer bireyler de sahip olduğu için başkalarına yönelik de saygılı davranma sorumluluğumuz vardır (Tıpkı kâğıtları ve kalemleri alırken birbirinize saygılı davranarak sorumluluklarınızı yerine getirdiğiniz gibi). Saygı görme ve saygı gösterme ile saygılı davranma ve saygılı davranılma kişisel haklarımızdandır. Bu hakkımız olduğunu bildiğimizde, kendimizi güvende hissederek daha etkili iletişim kurabiliriz. Bunun gibi başka haklarımız da bulunmaktadır. Sizce bu haklar neler olabilir?” açıklamasından sonra öğrencilere kişisel haklar ile ilgili düşüncelerini alır. Lider bu sırada (varsa yazı tahtasını kullanarak) öğrencilerden gelen cevapları not edebilir. Grup lideri, öğrenciler haklarını bulma konusunda zorlandığını fark ederse Kişisel Haklarım Formunda (FORM-4) yer alan listeden faydalanarak öğrencilerle paylaşır. Öğrencilerin paylaşımları bittikten sonra lider Kişisel Haklarım Formunu (FORM-4) öğrencilere dağıtır ve form öğrenciler ile birlikte incelenir.
- Lider, daha sonra hayal etme egzersizine geçmek için şu açıklamayı yapar: “Sizlerden birkaç dakika odaklanmanızı, biraz önce kişisel haklarım listesinde konuştuğumuz ve kabullenmekte ve yerine getirilmesinde güçlük çektiğiniz bir hakkı seçmenizi istiyorum (Öğrencilere 1-2 dakika zaman verilir)... Şimdi rahat bir şekilde oturmanızı ve gözlerinizi kapatmanızı istiyorum... Kabullenmekte güçlük çektiğiniz bu hakka sahip olduğunuzu hayal etmenizi istiyorum... Bu hakka sahip olsanız hayatınız nasıl olurdu? Eğer bu hakka sahip olsaydınız davranışlarınız nasıl değişirdi? Hangi davranışlarınız değişirdi? Nasıl daha fazla kendiniz olabilirsiniz? Kendinizi hazır

AMAÇ

1. Öğrencilerin bireysel farklılıklarını fark etmesi
2. Öğrencilerin kişisel haklarını fark etmesi
3. Öğrencilerin kişisel sorumluluklarını fark etmesi

KAZANIMLAR

- Öğrenciler kişisel haklarını fark eder.
- Öğrenciler kişisel sorumluluklarını fark eder.
- Öğrenciler bireysel farklılıklarını fark eder.

MATERYALLER

Öğrenci sayısı kadar kalem, yazı tahtası, FORM-4, FORM-5, FORM-6

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru-cevap, tartışma

SÜRE: 60 dk.

hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz.”

- **(Lidere Not: Lider hayal etme egzersizini gerçekleştirirken yavaş ve uygun ses tonunda yönergeyi vermelidir):**
 - Grup lideri öğrencilere aşağıdaki soruları yönelterek grup etkileşimi oluşmasını sağlar:
 - “Hangi hakkı seçtiniz?”
 - Kabullenmekte zorlandığınız hakka sahip olmak nasıl bir duygu?
 - Bu hakka sahip olunca hayatınız nasıl oldu?
 - Bu hakka sahip olunca hangi davranışlarınızı değiştirdiniz?”
- Grup lideri, öğrencilerin paylaşımlarını özetledikten sonra “Öncelikle kişisel haklarımız üzerine konuştuk. Kişisel haklara sahip olmamız, aynı zamanda başkalarının da bu haklara sahip olduğu anlamına gelmektedir. Bu nedenle başkalarıyla etkileşime girerken bu sorumluluklarımızın farkında olarak etkileşimde bulunuruz. Şimdi kişisel haklarımız kavramına ve bu hakların beraberinde gelen sorumluluklarımız üzerine çalışalım.” dedikten sonra FORM-5’i öğrencilere dağıtır. Öğrencilere şu açıklama yapılarak devam edilir: “Sevgili öğrenciler şimdi sizlerden her bir kişisel hakkımızın karşısında yer alan sorumluluklarımızın neler olabileceğine ilişkin düşüncelerinizi FORM-5’e yazmanızı istiyorum (Öğrencilere 10 dakika süre verilir).
- Öğrencilerin FORM-5’i doldurmasından sonra grup lideri sırasıyla formda bulunan her hak ve sorumlulukla ilgili öğrencilerin paylaşımlarını alır. Eğer öğrenciler uygun sorumlulukları bulamazlarsa grup lideri FORM-6 aracılığıyla geribildirim verir. Daha sonra şu açıklama ile devam edilir: “Sevgili öğrenciler sorumluluklar bölümünde hangi sorumluluğun sizin için kabul edilmesinin ve yerine getirilmesinin zor olduğunu düşünmenizi istiyorum. Kabul etmekte zorlandığınız sorumluluğu grup ile paylaşabilirsiniz. Bu sorumluluğu kabul etme zorluğunun sebebi nedir?”
- Paylaşımların tamamlanmasının ardından grup lideri aşağıdaki açıklamayı yapar:
- “Sevgili öğrenciler bazılarımızın diğerlerinden güçlü olması, bu gücü onları yargılamak ya da kontrol etmek için kullanmasını gerektirmez. Bu durum, başkalarına otoriter davranma hakkınız olduğu anlamına gelmez. İnsanlarla ilişkilerimizde bireysel haklarımız ve sorumluluklarımız çok önemlidir. Başkaları ile etkileşimde haklarımızı korumaya özen göstermemiz ve aynı zamanda sorumluluklarımızın bilincinde olmamız karşındaki bireylerle etkili bir şekilde iletişim kurmamıza yardımcı olacaktır. Eğer kendi haklarımızı korumaz ya da sorumluluklarımızın farkında olmadan iletişime geçerse arkadaşlarımız ile ilişkilerimizde problemler ve çatışmalar yaşamamız ya da akran zorbalığı durumunun ortaya çıkması çok olasıdır. Özellikle karşındaki kişinin bir davranışı hak ettiğini düşünürsek başkalarının sınırlarını ihlal ederek akran

zorbalığı yapan rolünde olabiliriz. Bir davranışı hak ettiğimizi düşündüğümüzdeyse sınırlarımızın ihlal edilmesine izin vererek akran zorbalığına maruz kalan rolünde olabiliriz.” Lider, oturumun özetini yapar, bireysel amaç formunu (FORM 2) öğrencilere verir ve formdaki ilgili bölümü doldurmalarını ister. Sonrasında oturumda kullanılan formları öğrenci dosyalarına eklemek için toplar. Süreç tamamlandıktan sonra 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
	Başkalarıyla 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 bazen kendini 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.

- Saygılı davranılma
- Duygularımı yargılanmadan hissetme
- Hata/yanlış yapabilme
- Başkalarının benden beklentilerini istemediğim zaman karşılamama
- Hakkımı savunma
- İsteklerimi ve ihtiyaçlarımı ifade etme
- Kendimi koşulsuz sevmeye
- İhtiyaçlarımın önemli olduğunu ifade edebilme
- Kendimi olduğum gibi kabul etme
- Kendimi değiştirme
- Başkalarıyla 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 bazen kendini güçsüz/zayıf hissetme
- Herkes tarafından takdir edilen "mükemmel biri" olmama
- Kendime karşı affedici olma
- Değişimimi destekleyecek kişiler arama
- Açık ve dürüst iletişim kurma

..... sorumluluğum var.

- Diğerlerine saygılı davranma
- Yargılamadan, alay etmeden ve suçlamadan başkalarının duygularını kabul etme
- Başkalarının hatalarını yargılamama

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

..... hakkına sahibim.

- 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
- Başkalarıyla ilişki kurma ve sınır koyma
- Yargılamadan duygularımı kabul etme
- Hata yapma ve hatta başarısız olma
- 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 bazen kendini güçsüz/zayıf hissetme
- Herkes tarafından takdir edilen "mükemmel biri" olmama
- Kendime karşı affedici olma
- Değişimimi destekleyecek kişiler arama
- Açık ve dürüst iletişim kurma

..... sorumluluğum var.

- Diğerlerine saygılı davranma
- Yargılamadan, alay etmeden ve suçlamadan başkalarının duygularını kabul etme
- Başkalarının yaptığı yanlışları/hataları yargılamama
- Başkalarının benim beklentilerimi karşılamamasını kabul etme
- Başkalarının haklarına saygılı olma
- Başkalarının istek ve ihtiyaçlarını kabul etme
- Başkalarını koşulsuz sevme
- Başkalarının ihtiyaçlarının önemli olduğunu kabul etme
- Başkalarını olduğu gibi kabul etme
- Başkalarını değiştirmeyi denememe
- Başkalarının ilişkilerine saygı gösterme
- Başkalarına karşı yargılayıcı olmama
- Başkalarının başarısızlıklarını eleştirmeme
- Yardım etme
- Başkalarının kişisel alanlarına saygılı olma
- Başkalarının önceliklerine saygılı olma
- Başkalarının "hayır" demesini kabul etme
- Başkalarının hayallerini ve ilgilerini destekleme
- Başkalarının güçsüzlüklerini- zayıflıklarını kabul etme- saygı duyma
- Başkalarının mükemmel biri olmamasını kabul etme
- Başkalarını affetme
- Başkalarının gelişimini destekleme
- Açık ve dürüst iletişim kurma

3. OTURUM

AKRAN ZORBALIĞINI TANIMLAMA

SÜREÇ

- Lider, bir önceki oturumda çalışılan bireysel farklılıklar, haklar ve sorumluluklarla ilgili etkinlikler hakkında özetleme yapar ve öğrencilerin geçen hafta ile ilgili paylaşımlarını alır. Daha sonra öğrencilere “Bu hafta sizlerle okulda, evde, mahallede, sınıfta vb. yerlerde yaşadığımız olayların ne anlama geldiğini değerlendirmek amacıyla oturumumuza bir çalışma ile başlayacağız.” denildikten sonra öğrencilerden yüzleri lidere dönük bir şekilde sıra olmaları istenir. Lider öğrencilerden 7-8 adım uzaklaşarak formda akran zorbalığına da içeren FORM-7’deki **Yaşadıklarımız ve Yaptıklarımız’ı** okumaya başlar. Öğrencilere eğer bu durumu daha önce yaşamışlarsa bir adım ileri atmaları istenir. Bu şekilde tüm durumlar okunduktan sonra öğrenciler yerlerine oturur. Ortak ve farklı yanlarının neler olduğu, etkinlik sırasında ne düşündükleri ve neler hissettikleriyle ilgili paylaşımında bulunma amacıyla şu sorular sorulur:
 - Gruptaki diğer öğrenciler ile ortak yanlarınız nelerdi?
 - Okuduğum formda dikkatinizi en çok çeken madde hangisiydi/hangileriydi?
 - Okuduğum formda sizi rahatsız eden durumlar var mıydı? Varsa hangisi/hangileri?
 - Sizi rahatsız eden bu durumların bir kez olması ile sürekli olması arasında sizce nasıl bir fark var?
- Lider, öğrenciler ile paylaşımında bulunduktan sonra “Gördüğünüz gibi bu çalışmamızda grupta bulunan diğer arkadaşlarımızla ortak ve farklı yönlerimiz hakkında bilgi sahibi olduk. Aynı zamanda sınıfta, okulda, mahallede vb. yerlerde bizler için rahatsızlık veren durumlarla da karşılaştık. Bu durumlar içinde sizlerin dikkatinizi çeken noktalar var mı?” sorusu ile etkinliğe devam edilir
- **Grup liderine not: Öğrencilerden kendilerini rahatsız eden akran zorbalığı durumlarını ifade etmeleri beklenir.**
- Lider daha sonra şöyle der: “Bu durumlar bizim için rahatsız edici olabilir. Fakat burada dikkatinizi çekmek istediğim nokta bizlerin akran zorbalığı olarak adlandırdığımız durumlar.” Lider, öğrencilerin dikkatini çeken noktalara da vurgu yaparak “Akran zorbalığı bir ya da birkaç öğrencinin bilerek ve isteyerek kendinden güçsüz bir başka öğrenciye sürekli olarak zarar vermesi, onu rahatsız etmesi ya da incitmesidir.” şeklinde tanımlama yaptıktan sonra öğrencilere FORM-7’de okuduğu durumlar ile ortak noktaların olup olmadığını sorar ve öğrencilerden bu durumlarla ilgili soruları da cevaplamalarını ister. Öğrencilerden gelen cevaplar alındıktan sonra “Bir davranışın zorbalık olarak tanımlanması için üç temel özelliğe sahip olması gerekir. Bu özellikler şunlardır:
 - 1. Zorbalığı yapan öğrenci ya da öğrenciler ile zorbalığa maruz kalan öğrenci arasında güç dengesizliği olması
 - 2. Sürekli olarak tekrarlanan bir davranış olması

AMAÇ

1. Öğrencilerin akran zorbalığı kavramını, türlerini ve akran zorbalığı rollerini tanıması

KAZANIMLAR

- Öğrenciler zorbalık kavramını tanımlayabilir.
- Öğrenciler zorbalığı çatışma ya da saldırgan davranıştan ayırabilir.
- Öğrenciler zorbalığın türlerini bilir.
- Öğrenciler zorbalık yapanın, zorbalığa maruz kalanın ve izleyicinin kim olduğunu bilir.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, FORM-7, FORM-8, FORM-9

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru cevap, tartışma

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 arkadaşınızı o teneffüs beraberce oynadığınız oyuna almadınız. Bu yaptığınız davranış elbette ki istendik bir davranış değildir. Fakat bu davranışınızı biz zorbalık olarak adlandıramayız. Çünkü bu davranışı sadece bir seferliğine yaptınız, yani sürekli bir davranış değildir. Ama bu arkadaşınızı hiçbir oyununuza almıyorsanız ve sürekli olarak bu arkadaşınızı dışlıyorsanız bu akran zorbalığı olarak adlandırılır. Ayrıca daha önceki oturumlarımızı hatırlarsanız haklarımız, sorumluluklarımız ve güçlü yanlarımızdan bahsetmiştik.” açıklaması yapılır. Lider, öğrencilere zorbalık tanımı, türleri ve roller konusunda hazırlanan FORM-8’i dağıtır. FORM-8 grupla beraber incelenir ve öğrencilerden gelen sorular cevaplanır.
- Lider daha sonra örnek akran zorbalığı durumlarının yazılı olduğu FORM-9’u dağıtarak akran zorbalığı olan ve olmayan durumların ayırt edilmesi için etkileşim başlatır. Her durum farklı bir öğrenciye okutulur ve grup olarak akran zorbalığı olup olmadığı değerlendirilir. Sonra öğrencilerin etkinliğe dair duygu ve düşünceleri alınır. Paylaşımların tamamlanmasının ardından lider oturumun özetini yapar, bireysel amaç formunu (FORM 2) öğrencilere verir ve formdaki ilgili bölümü doldurmalarını ister. Sonrasında oturumda kullanılan formları öğrenci dosyalarına eklemek için toplar. Süreç tamamlandıktan sonra oturumu sonlandırır.

FORM-7 // YAŞADIKLARIMIZ VE YAPTIKLARIMIZ

- İlk defa bu tür bir çalışmaya katılan
- Bir müzik enstrümanı çalan
- Daha önce diğer öğrenciler tarafından alay edilen
 - Peki, bunu sürekli yaşayan var mı?
- Herhangi bir spor dalıyla uğraşan
- Sınıf arkadaşları tarafından daha önce yalnız bırakıldığını hisseden
 - Peki, bunu sürekli hisseden var mı?
- Derslerinde başarılı olan
- Çevrimiçi (online) ya da mobil oyun vb. oyunlar oynayan
 - Bu platformlardan engellenen ve dışlanan var mı?
- Daha önce diğer öğrenciler tarafından tehdit edilen
 - Peki, bunu sürekli yaşayan var mı?
- Daha önce teşekkür, takdir ve onur belgesi alan
- Daha önce diğer öğrenciler tarafından koluna ya da omzuna canının yanması için kasıtlı olarak vurulan
 - Peki, bunu sürekli yaşayan var mı?
- Sosyal medya hesabı olan var mı?
 - Bu hesaplardan engellenen ve dışlanan var mı?
- Daha önce diğer öğrenciler tarafından hiç hoşlanmadığı bir isimle çağrılan
 - Peki, bunu sürekli yaşayan var mı?
- Daha önce sokak hayvanı besleyen
- Daha önce diğer öğrenciler tarafından hakkında hoş olmayan şeyler konuşulan
 - Peki, bunu sürekli yaşayan var mı?
- Daha önce diğer öğrenciler tarafından oynanan oyunlara alınmayan
 - Peki, bunu sürekli yaşayan var mı?

FORM-8 // AKRAN ZORBALIĞI

Akran Zorbaliğı nedir?

Akran zorbaliğı bir ya da birkaç öğrencinin bilerek ve isteyerek kendinden güçsüz bir başka öğrenciyeye 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** tekrarlanan bir davranış olması
3. **Bilerek** ve **isteyerek** yani **kasıtlı olarak** zarar vermek için yapılması

Akran Zorbaliğının Türleri:

Fiziksel Zorbalık: Fiziksel güç içeren davranışları içeren 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: 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 şekilde 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): Zorbaliğına 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 öğrenciyeye destek olan (zorbalık davranışına maruz kalanın yanında yer alarak, onu sakinleştirerek veya araya girerek koruyan)

Zorbalık Herkese Zarar Verir

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

FORM-9 // ZORBALIK MI DEĞİL Mİ?

Senaryo 1:

Metin ile aynı sınıftaki Doğukan birbirleri ile pek anlaşamamaktadır. Metin, Doğukan'a isim takmış ve bunu sürekli tekrarlayarak diğer sınıf arkadaşları önünde onu küçük düşürmeye çalışmaktadır. Metin teneffüs sırasında Doğukan'ın ders kitaplarını alıp başka arkadaşlarının sırasına koymuş ve ders sırasında öğretmen ders kitapları olmadığı için Doğukan'a kızmıştır. Bu durumu gören Metin alaycı bir şekilde "Hayret! Kendini okula nasıl getirmiş?" diyerek Doğukan'la alay eder. Metin'in yanındaki bir kaç arkadaşı da onun söylediklerine güler.

Senaryo 2:

Selin sınıftaki diğer kız arkadaşlarına göre biraz daha küçük ve zayıf bir öğrencidir. Şeyma ve Hande, Selin'in bu özelliği ile alay etmektedirler. Beden eğitimi dersindeki bir çalışma sırasında Selin, Şeyma'nın ve Hande'nin olduğu takıma katılmak istemiştir. Şeyma ve Hande "Burası yetişkinler için canım, çocukları almıyoruz!" diyerek Selin ile alay etmişler ve sınıftaki diğer kız öğrencilerin onu dışlaması için kız öğrencilere baskı yapmışlardır.

Senaryo 3:

Emre, Efe ve Bayram mahalleden arkadaşlardır. Emre yaş olarak Efe ve Bayram'dan büyüktür ve zaman zaman bazı işlerini mahalledeki kendinden küçük diğer çocuklara yaptırmaktadır. Efe ve Bayram bu durumdan şikâyetçidir ama ona hiçbir şey söyleyememektedirler.

Senaryo 4

Burak sınıftaki arkadaşlarına göre daha büyük ve güçlü öğrencilerden biridir. Sınıfta pencere kenarında bulunan en arka sıranın kendisine ait olduğunu söylemekte ve derslerde hiç kimseyi oraya oturtmamaktadır. Arda ve Caner teneffüste en arka sıraya giderek oturmuş ve konuşmaya başlamışlardır. Bunu gören Burak "Burası benim mekânım. Çekilin bakalım oradan!" diyerek Arda ve Caner'i sırasından kovmuştur.

Senaryo 5

Gökhan, Aysel ve Naz aynı sınıftadırlar. Matematik dersinde Aysel, öğretmen tarafından verilen proje ödevini yapmamış ve düşük not almıştır. Bu durumu bilen Gökhan, Aysel'i düşük not aldığını ailesine söylemekle tehdit etmekte ve hem kendine hem de Naz'a sürekli olarak kantinden çikolata, tost vb yiyecekler aldırılmaktadır.

Senaryo 6

Yiğit 11. sınıfın ikinci döneminde okula yeni gelmiştir. Derslerinde oldukça başarılı olan Yiğit pek arkadaş edinememiştir. Sınıflarında bulunan Volkan ve Berk, Yiğit'e "Bizimle beraber takılabilirsin." demişlerdir. Fakat Volkan ve Burak sürekli olarak Yiğit'e ödevlerini yaptırmaya çalışmakta; her kantine gittiklerindeyse Yiğit'e "Arkadaşlarının karnı aç. Bir şeyler ısmarlasana bize!" diyerek sürekli yiyecek içecek aldırılmaktadır.

4. OTURUM

AKRAN ZORBALIĞINA İLİŞKİN DÜŐÜNCCELER, DUYGULAR, DAVRANIŞLAR VE BAŞ ETME STRATEJİLERİ

SÜREÇ

- Lider, öğrencilere dosyalarını dağıtır ve dosyadan FORM-8'i çıkarmalarını ister. Bir önceki oturumda çalışılan akran zorbalığı, türleri ve akran zorbalığındaki rollerle ilgili özetleme yapar ve öğrencilerin geçen haftaya ilişkin paylaşımlarını alır. Daha sonra lider şu açıklamayı yapar: "Daha önceki çalışmalarımızda bireysel farklılıklarımız olduğunu belirtmiştik. Bir olay yaşadığımızda ya da bir durum ile karşılaştığımızda hepimiz farklı tepkiler veririz. Örneğin bir arkadaşımız bize yalan söylediğinde bazılarımız ona kızıp bağırırken bazılarımızsa o arkadaşımızla konuşmamayı, hatta bir daha hiç onunla konuşmamayı tercih edebilir. Bununla beraber bu tepkiler birdenbire ortaya çıkmaz. Davranışlarımızın ortaya çıkışında belirli bir sıra olduğunu söylemek mümkündür. Bir olaydan sonra o olaya ilişkin önce düşüncelerimizin oluştuğunu, sonraysa duygularımızın ortaya çıktığını; duygularımızdan sonra ise davranışlarımızın meydana geldiğini (yani bir tepki gösterdiğimizi) söyleyebiliriz. Şimdi sizlerle bunu daha iyi anlamak için bir çalışma yapacağız" Daha sonra lider, FORM-10'u dağıtır.
- Lider FORM-10'da bulunan ilk iki durumu öğrencilerle birlikte çalıştıktan sonra formda bulunan diğer durumları doldurmaları için öğrencilere 5 dakika süre verir. Süre bittikten sonra gönüllü öğrencilerden başlayarak tüm öğrencilerin katılımıyla aşağıdaki sorular sorularak etkileşim başlatılır:
 - Fiziksel zorbalık ile ilgili senaryoda Mehmet ne düşünmüş olabilir? Ne hissetmiş olabilir? Ne yapmış olabilir?
 - Sözel zorbalık ile ilgili senaryoda Arda ne düşünmüş olabilir? Ne hissetmiş olabilir? Ne yapmış olabilir?
 - İlişkisel zorbalık ile ilgili senaryoda Oya ne düşünmüş olabilir? Ne hissetmiş olabilir? Ne yapmış olabilir?
 - Siber zorbalık ile ilgili senaryoda Gülsüm ne düşünmüş olabilir? Ne hissetmiş olabilir? Ne yapmış olabilir?
- Öğrencilerden gelen yanıtlar alındıktan sonra lider "Gördüğümüz gibi yaşadığımız bir olay karşısında sahip olduğumuz düşüncelerimiz duygularımızı, duygularımızsa davranışlarımızı etkiliyor. Özellikle akran zorbalığı durumlarındaysa aklımızdan geçen düşüncelerin ve hissettiğimiz duyguların olumsuz olduğunu söyleyebiliriz. Akran zorbalığı insanlarla etkileşimimizi engelleyen, kendimizi mutsuz, üzgün, huzursuz bazen de öfkeli hissetmemize neden olan istemediğimiz bir durumdur. Bu açıdan baktığınızda akran zorbalığı aslında baş etmemiz gereken bir problem durumudur. Bu problem durumları karşısında çaresiz bir şekilde davranma, ses çıkarmama ve kendi içine kapanarak akran zorbalığına boyun eğme gösterdiğimiz tepkilerden

AMAÇ

1. Öğrencilerin akran zorbalığı yaşadıkları durumlardaki düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını fark etmesi
2. Öğrencilerin baş etme stratejilerini tanıması

KAZANIMLAR

- Öğrenciler akran zorbalığına maruz kaldıkları durumlardaki düşüncelerini fark eder.
- Öğrenciler akran zorbalığına maruz kaldıkları durumlardaki duygularını fark eder.
- Öğrenciler akran zorbalığına maruz kaldıkları durumlardaki davranışlarını fark eder.
- Öğrenciler akran zorbalığına karşı kullanabileceği baş etme stratejilerini tanır.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, FORM-10, FORM-11, FORM-12

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru cevap, tartışma

SÜRE: 60 dk.

bazılarıydı. Fakat bu tepkiler akran zorbalığı ile baş etmede pek de işe yaramayan tepkiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü bu tepkiler akran zorbalığını hem çözmekte hem de zaman zaman artmasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla akran zorbalığı aslında baş etmemiz gereken bir problemdir ve akran zorbalığı ile baş etmede farklı çözüm yollarının farkına varmamız akran zorbalığı sonucunda yaşayacağımız olumsuz sonuçları önlememize yardım edecektir.”

- Daha sonra lider “Şimdi sizlerden yaşadığınız ya da şahit olduğunuz bir akran zorbalığı durumunu düşünmenizi istiyorum. Bu durum karşısında nasıl davrandınız ya da ne tür tepkiler verdiniz? diyerek öğrencilerden paylaşımları alınır. Bu sırada lider, öğrencilerden gelen baş etme stratejilerinden Akran Zorbalığı ile Baş Etme Stratejileri Formuna (FORM-12) uygun olanları tekrarlar (varsa tahtaya yazabilir ya da not alabilir). Daha sonra FORM-12 öğrencilere dağıtılır ve öğrenciler ile FORM-12’de bulunan akran zorbalığı durumları ile baş etme stratejileri hakkında kısa bilgilendirme ve tartışma başlatılır.
- **Grup liderine not: Lider bu süreçte gerekirse Akran Zorbalığı ile Baş Etmede Etkisiz Baş Etme Stratejileri (FORM-11) formundan da yararlanabilir. Ayrıca öğrencilere şu an bu stratejiler hakkında genel bilgi verilmesinin amaçlandığı ve ilerleyen çalışmalarda bu stratejilerin ayrıntılı olarak çalışılacağı ifade edilebilir.**
- FORM-12 ile ilgili tartışmadan sonra lider “Bu oturumumuzda düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız arasındaki ilişkiyi anlamaya çalıştık. Düşüncelerimizin duygularımızı, duygularımızın da davranışlarımızı etkilediğini gördük. Özellikle akran zorbalığı gibi bizi olumsuz etkileyen olaylar karşısında temelde hangi düşüncelere sahip olduğumuzu, bu düşüncelerin bizlere neler hissettirdiğini ve bu düşünce ve duygular sonucunda ne tür davranışlar gösterebileceğimizi fark ettik. Akran zorbalığında olumsuz düşüncelerin olumsuz duygular yaşamamıza neden olduğunu ve bu olumsuz duyguların işlevsel olmayan yani etkisiz baş etme davranışlarıyla sonuçlandığını gördük. Bununla beraber akran zorbalığı ile baş etmede kullanılacak birtakım stratejiler olduğunu gördük. Bundan sonraki oturumlarımızda akran zorbalığı ile baş etme stratejilerini nasıl sergileyebileceğimizle ilgili çalışmalar yapmaya başlayacağız.” açıklamasını yapar. Lider, oturumun özetini yapar, bireysel amaç formunu öğrencilere verir (FORM-2) ve onlardan formdaki ilgili bölümü doldurmalarını ister. Sonrasında oturumda kullanılan formları öğrenci dosyalarına eklemek için toplayarak oturumu sonlandırır.

FORM-10 // NE YAŞADIM NE DÜŞÜNDÜM NE HİSSETTİM NE YAPTIM

Senaryolar	Ne düşünmüş olabilir?	Ne hissetmiş olabilir?	Ne yapmış olabilir?
<p>Çatışma durumula ilgili senaryo</p> <p>Eren ve Aysun iyi arkadaşlardır. Eren notlarını düzenli tutan bir öğrencidir. Sınav haftasında Aysun, Eren'in fizik dersi notlarını alıp ertesi gün getireceğini söyler. Ancak Aysun o hafta hastalandığından okula gelmez. Defteri Eren'e ulaştırmadığı için Eren hazırlık yapmadan sınava girmek zorunda kalmış ve düşük not almıştır.</p>	<p>Eren....</p> <ul style="list-style-type: none"> • Başarısızım. • Yetersizim. • Haksızlığa uğradım. • Herkes sorumluluklarını yerine getirmeli. • Neden bu benim başıma geldi? 	<p>Kızgınlık ve Öfke</p>	<p>Aysun okula geldiğinde Eren, Aysun'a ızarak onu sorumsuzluk ve tembellikle suçlamıştır.</p>
<p>Mutlulukla ilgili senaryo</p> <p>Murat okula nakille gelen yeni bir öğrencidir. Dönem ortasında yeni okuluna başlayan Murat'ın kafasında okula alışmakta zorlanacağına ve arkadaşlık kuramayacağına dair düşünceleri vardır... Zeynep, Eser, Naciye, Gökhan ve Burak yakın arkadaşlardır ve Murat'ın geldiği sınıfta popüler öğrencilerdir. Murat sınıfa ilk girdiği zaman neredede oturacağına ve yeni arkadaşlarının nasıl olacağına ilişkin kaygı yaşamaktadır. Murat sınıfa ilk girdiğinde sınıftaki popüler öğrencilerden Burak bu durumu fark edip Murat'ı kendi yanına oturması için davet etmiştir.</p>	<p>Murat.....</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ben değerli biriyim! • Ben değersiz biriyim! • Arkadaş edinebilirim. • Hiç kimse benimle arkadaş olmak istemiyor. • Yeterince iyi değilim. • Yeterince iyiyim. • Arkadaşlarım tarafından değer gören birisiyim. 	<p>Kaygı Merak Mutluluk Sevinç</p>	<p>Hiç kimse ile konuşmadan sınıfta beklemiş olabilir.</p> <p>Sınıftaki yeni arkadaşlarıyla tanışmak için onların yanına gitmiştir.</p> <p>Kendinden bahsederek kendini tanıtmış olabilir.</p>

FORM-10 // NE YAŞADIM NE DÜŞÜNDÜM NE HİSSETTİM NE YAPTIM (DEVAMI)

Senaryolar	Ne düşünmüştü olabilir?	Ne hissetmiş olabilir?	Ne yapmış olabilir?
<p>Fiziksel zorbalıkla ilgili bir senaryo Mehmet okul takımında kaptandır. Takım arkadaşları içerisinde sınıf arkadaşı Ali de bulunmaktadır. Ali, Mehmet'in iyi bir kaptan olmadığını düşünmekte, onu küçük düşürücü hareketlerde bulunmaktadır. Normal zamanlarda Ali, Mehmet'in arka sırasında oturmamaktadır. Fakat bazı derslerde Ali, Mehmet'in arka sırasına oturmakta, Mehmet'in oturduğu sırayı ileri doğru itelemekte ve Mehmet'i sırada sıkıştırılmaktadır.</p>	Mehmet ...		
<p>Sözel zorbalıkla ilgili bir senaryo Arda sınıf içerisinde farklı konuşmasıyla dikkat çeken bir öğrencidir. Arda derste her söz aldığı anda Ayşe ile Fatma onun konuşmasını fısıldayarak taklit etmektedir. Sınıf arkadaşlarından birkaç tanesi de bu duruma eşlik etmekte ve sınıfta gülüşmeler gerçekleşmektedir.</p>	Arda ...		
<p>İlişkisel/Duygusal zorbalıkla ilgili senaryo Oya arkadaşlık ilişkileri güçlü bir öğrencidir. Sınıfta kendi aralarında anlaşamayan iki farklı arkadaş grubu oluşmuştur. Oya her iki gruba da iletişim kuran ve her iki grupta da yakın arkadaşları olan bir kişidir. Gruplardan birinin lideri olan Ayşe, sürekli olarak Oya'nın diğer gruptaki öğrencilerle iletişimini kesmezse kendi grubundaki arkadaşlarıyla konuşmasını engelleyeceğini söylemektedir.</p>	Oya ...		
<p>Siber zorbalıkla ilgili senaryo Ahmet ve Gülsüm sosyal medyada yakın arkadaşlardır. Ahmet sosyal medyada popüler olmak ister. Gülsüm'ün paylaşımlarının çok beğenisi olduğunu görür ve kendi paylaşımlarının da beğenisinin çok olması için Gülsüm'e ve arkadaşlarına devamlı olarak beğeni yapmaları noktasında sürekli olarak mesaj atar ve baskı uygular. Gülsüm ve arkadaşları Ahmet'in bu davranışlarından rahatsız olmaya başlarlar ve Ahmet'i engellerler. Ahmet, Gülsüm'ün kendisini engellediğini görünce onun hakkında sosyal medyada olumsuz şeyler yazmaya başlar.</p>	Gülsüm ...		

FORM-11 // AKRAN ZORBALIĞI İLE BAŞ ETMEDE ETKİSİZ BAŞ ETME STRATEJİLERİ (GRUP LİDERİ FORMU)

Ne düşünmüş olabilir?	Ne hissetmiş olabilir?	Ne yapmış olabilir?
Yetersizim.	Üzgün	
Değersizim.	Mutsuz	Çaresiz bir şekilde davranma
Kimse beni sevmiyor.	Kaygılı	Boyun eğme
Arkadaşlarım beni istemiyor.	Yorgun	Ses çıkarmama
Ben bunu hak ediyorum.	Kendine güvenmeyen	Kendi içine kapanma
Ben bunu hak etmiyorum.	Endişeli	Ağlama
	Yetersiz	İnsanlardan kaçınmak
	Öfkeli	Bazı yerlerden/kişilerden uzak durmak
	Çaresiz	
	Karamsar	
	Suçlu	

FORM-12 // AKRAN ZORBALIĞI DURUMLARI VE BAŞ ETME STRATEJİLERİ

Dur Diyebilme, Rahatsız Olduğunu İfade Etme ve Hakkını Savunma:

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

Kaçınma:

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

Görmezden Gelme:

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

Akran Desteği Arama:

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

Yetişkinlerden Yardım İsteme:

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

Mizahı Kullanma:

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

Düşünce Tarzını Değiştirme ve Güçlü Yönlerimizi Ön Plana Çıkarma:

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

5. OTURUM
**GÜVENLİ İLETİŞİM
KURUYORUM
DUR DİYEBİLME,
HAKKINI SAVUNMA VE
RAHATSIZLIĞINI DİLE
GETİRME**

SÜREÇ

- Lider, bir önceki oturumun özetini yapar ve öğrencilerin geçen haftayla ilgili paylaşımlarını alır. Daha sonra "Daha önceki oturumlarımızda haklarımız, sorumluluklarımız, bireysel farklılıklarımız, akran zorbalığının ne olduğu ve akran zorbalığı durumlarında neler düşünmüş ve hissetmiş olabileceğimiz ve ne tür tepkiler vermiş olabileceğimiz ile ilgili çalışmıştık. Akran zorbalığı ile baş etme stratejileri hakkında bilgi vermiştik. Bundan sonraki oturumlarımızda akran zorbalığı ile baş etme stratejilerinin neler olduğu ile ilgili çalışmaya başlayacağız. Bu konuyla ilgili çalışmaya öncelikle iletişim tarzlarımız ile başlayacağız. Bildiğiniz gibi çevremizdeki insanlarla etkileşim hâlindeyiz. Evde annemiz, babamız ve kardeşimizle, okulda öğretmenlerimizle ve sınıf arkadaşlarımızla, mahallede yine farklı yaşlardaki arkadaşlarımızla iletişim kuruyoruz. Uygun tarzda iletişim kurmadığımız zamanlarda çatışmalar ve problemler yaşamamız kaçınılmaz oluyor. Özellikle akran zorbalığı yaşadığımız durumlarda etkili baş etme stratejilerini ortaya koyabilmek için iletişim becerilerimizi uygun şekilde kullanmayı bilmemiz gerekiyor. Bu haftaki çalışmamızda özellikle bu konu üzerinde çalışacağız." dedikten sonra FORM-13 dağıtılır. Lider, FORM-13 ile ilgili olarak öncelikle saldırgan iletişim türüne ilişkin bilgileri okuduktan sonra "Bu iletişim tarzını kullandığınızda, sizce kişiler arasındaki ilişki nasıl etkilenir?" Sorusunu sorar.
- Daha sonra süreç sırayla çekingen ve güvengen iletişim tarzları için aynı sorular sorularak tamamlanır.
- FORM-13 ile ilgili çalışma tamamlandıktan sonra lider, grubu üç küçük gruba böler ve her bir gruba bir iletişim tarzı (saldırgan, çekingen, güvengen) rolü verir (İstenirse tarzları daha da vurgulamak için farklı renklerde şapkalar ya da kol bantları kullanılabilir). Daha sonra lider her bir gruba Form 14'te bulunan Senaryo 1'i vererek grubun kendilerine verilen iletişim tarzıyla senaryodaki diyalogları tamamlamalarını ister. Lider, öğrencilere bu diyalogu grup önünde canlandıracaklarını söyler. Öğrencilere senaryoları tamamlamaları ve canlandırmaya hazırlanmaları için 10 dakika süre verilir. Lider bu süreçte grupları dolaşarak öğrencilerin iletişim tarzları ve senaryoya ait diyalogları yazma konusunda soruları varsa onları cevaplandırır. Süre bitiminde öncelikle saldırgan iletişim tarzıyla görevlendirilen grup sahneye gelerek senaryo doğrultusunda hazırladıkları diyalogları canlandırırlar. Daha sonra gruplardaki öğrencilere şu sorular sorulur:
 - Arkadaşlarınız canlandırma yaparken dikkatinizi çeken noktalar nelerdi?
 - Sizce arkadaşlarınız kendilerine verilen iletişim tarzını tam olarak yansıtabildiler mi? Siz farklı olarak herhangi bir şey yapar mıydınız?
- Daha sonra canlandırmayı yapan gruba dönülerek canlandırma sırasında ne düşündükleri ve ne hissettikleri sorulur. Öğrencilerden yanıtlar alındıktan sonra aynı süreç ve sorular sırasıyla çekingen

AMAÇ

- Öğrencilerin akran zorbalığıyla baş etme becerilerini kazanmaları için güvenli iletişim becerilerini tanıması
- Öğrencilerin dur diyebilme, hakkını savunma ve rahatsızlığını dile getirme baş etme stratejilerini fark etmesi

KAZANIMLAR

- Öğrenciler güvenli iletişim becerilerini tanıır.
- Öğrenciler dur diyebilme, hakkını savunma ve rahatsızlığını dile getirme baş etme stratejilerini fark eder.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, farklı renklerde şapkalar ya da kol bantları, FORM-13, FORM-14, FORM-15

YÖNTEM VE TEKNİK

Rol oynama, soru cevap, tartışma

SÜRE: 70 dk.

ve güvengen iletişim tarzı için tekrarlanır. Süreç bitiminde öğrencilere şu sorular sorularak etkileşime devam edilir:

- İletişim tarzları arasındaki farklar sizce neler?
- Hangi iletişim tarzını kullanmayı tercih edersiniz?
- Tercih ettiğiniz bu iletişim tarzının sizce olumlu ve olumsuz yanları neler?

- Öğrencilerden yanıtlar alındıktan sonra lider,
- “Çalışmamızın başında insanlarla etkileşimde bulunduğumuzu ifade etmiştik. Çalışmamızda da fark ettiğiniz gibi insanlarla farklı şekillerde iletişim kurabiliriz. Fakat saldırgan iletişim tarzı kullandığımızda bunun durumun daha fazla problem yaşamamıza ve hatta zaman zaman tartışmalara ya da kavgalara dahi yol açabileceğini, kendimiz ve karşımızdaki bireylerin huzursuzluk, kızgınlık, öfke, mutsuzluk vb. duygular yaşayabileceğini unutmamamız gerekiyor. Çekingen tarzda iletişim kurduğumuzdaysa haklarımızı savunmamamız, kendimizi ifade edemememiz ve üzüntü, hoşnutsuzluk, suçluluk, üzüntü vb. duygular yaşayabiliriz. İletişim tarzları içinde en uygun olanı güvengen iletişim tarzını kullanmaktır. Güvengen iletişim tarzı ile bizi rahatsız eden durumlara ‘Dur!’ diyebiliriz, kendimizi etkin bir şekilde ifade edebiliriz ve haklarımızı savunabiliriz. Bunu yaparken aynı zamanda karşımızdaki bireylerin de haklarını ihlal etmemiş oluruz.” dedikten sonra lider dur diyebilme, haklarını savunma ve rahatsızlığını dile getirme konularında bir önceki oturumda kullanılan FORM-12’den yararlanarak bilgi verir. Öğrencilere gerekli bilgiler verildikten sonra FORM-14’te bulunan Senaryo-2 gruplara dağıtılır.
- **Grup liderine not: Senaryodaki öğrenci isimleri öğrencilerin cinsiyetlerine uygun şekilde değiştirilebilir.**
- Lider “Biraz önce belirttiğim gibi güvengen iletişim tarzını kullanarak bizi rahatsız eden durumlara dur diyebilir, kendimizi etkin bir şekilde ifade edebilir ve haklarımızı savunabiliriz. Şimdi sizlerden elinizde bulunan senaryoya, güvengen iletişim tarzına uygun bir şekilde bir diyalog yazmanızı ve süre bitiminde bu diyalogları canlandırmanızı istiyorum. Bu diyalogları yazarken geçen hafta bahsettiğimiz baş etme becerilerinden dur diyebilme, rahatsızlığınızı dile getirme ve hakkınızı savunma becerilerini hatırlayın. Bu tepkileri verirken yapmanız gerekenler; güvenli bir beden duruşu sergilemeniz, kararlı bir ses tonu kullanmanız, karşınızdaki kişiye ismiyle hitap etmeniz, sizi rahatsız eden davranışı söylemeniz ve durmalarını yani davranışı yapmamalarını söylemeniz gerekiyor. Şimdi sizlerden buna göre 10 dakika içinde diyaloglar hazırlamanızı bekliyorum.” yönergesini verir. Lider bu süreçte grupları dolaşarak öğrencilerin güvengen iletişim tarzı ve senaryoya ait diyalogları yazma konusunda soruları varsa cevaplandırır. Süre bitiminde sırayla her grup sahneye gelerek senaryo doğrultusunda hazırladıkları diyalogları canlandırır. Canlandırma yapan grubun canlandırması bittikten sonra diğer öğrencilere şu sorular sorulur:

1. Arkadaşlarınız canlandırma yaparken dikkatinizi çeken noktalar nelerdi?

2. Sizce arkadaşlarınız güvengen iletişim tarzını kullanarak dur diyebilme, haklarını savunma ve rahatsızlığını dile getirme becerilerini tam olarak yansıtabildiler mi?

- Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra canlandırmayı yapan gruba dönülerek canlandırma sırasında ne düşündükleri ve hissettikleri sorulur. Daha sonra diğer gruplar için de yukarıdaki canlandırma ve soru sorma süreci tekrarlanır. Tüm grupların canlandırmaları bittikten sonra şu sorular sorularak etkileşime devam edilir:

1. Güvengen iletişim tarzını kullanmak size ne hissettirdi?

2. Güvengen iletişim tarzı kullanarak dur diyebilme, haklarını savunma ve rahatsızlığını dile getirme becerilerini sergilerken ne hissettiniz?

3. Canlandırmaları yaparken zorlandığınız bir durum oldu mu?

4. Herhangi bir akran zorbalığı durumuyla karşılaştığınızda güvengen iletişim tarzı ile dur diyebilme, haklarını savunma ve rahatsızlığını dile getirme becerilerini sergileme konusunda ne düşünüyorsunuz?

5. Daha önce aranızda güvengen iletişim tarzını kullanarak rahatsızlığını dile getiren ve hakkını savunan birisi var mı? Bizimle deneyimini paylaşabilir mi?

- **Grup liderine not: Bu soruya alınacak cevaplarda olumlu yaşantılara vurgu yapılması, olumsuz yaşantılar varsa akran zorbalığıyla baş etmede farklı baş etme becerilerinin de kullanılabileceğinin hatırlatılması gereklidir. Ayrıca güvengen iletişimin bir kez değil, daha fazla kullanılması gerektiği çünkü akran zorbalığının bir kez değil tekrarlayan bir süreç olduğuna vurgu yapılmalıdır.**

- Öğrencilerden gelen cevaplar alındıktan sonra “Güvengen iletişim tarzını kullanmak karşımızdaki bireylerle etkileşimimizde etkili iletişim kurmamızı sağlar. Bunun yanında güvengen iletişim tarzı özellikle haksızlığa ya da akran zorbalığına uğradığımız durumlarda akran zorbalığına “Dur!” diyebilmek, akran zorbalığına ilişkin düşünce ve duygularımızı ifade etmek, bu durumların bizi rahatsız ettiğini vurgulamak ve hakkımızı savunmak için kullanabileceğimiz bir yöntemdir. Bu yöntemi kullanarak karşımızdaki bireylerin haklarını da ihlal etmemiş oluruz. Sizlerden gelecek hafta içinde yaşayacağınız olaylar doğrultusunda iletişim tarzlarına ilişkin dağıtacağım formu doldurmanızı ve gelecek haftaki oturumumuza getirmenizi istiyorum. Bu formu doldururken özellikle bir akran zorbalığı durumuyla karşılaşırsanız bunu forma yazmanızı istiyorum.” dedikten sonra FORM-15 ev ödevi olarak verilir. Lider oturumun özetini yapar, FORM-2’yi dağıtır ve o gün oturumdan kazanımlarını not etmelerini ister. Süreç tamamlandıktan sonra formları toplar ve oturumu sonlandırır.

Saldırgan İletişim Tarzı

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 iletişim tarzının verdiği mesaj- "Ben iyiyim. - Sen değilsin!"

Çekingen İletişim Tarzı

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

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

Güvengen (Güvenli Girişken) İletişim Tarzı

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 etmesidir.

Güvengen iletişim tarzının verdiği mesaj - "Ben iyiyim. - Sen iyisin."

FORM-14 // İLETİŞİM SENARYOLARI

Senaryo 1:

10. sınıfta Biyoloji dersinde öğretmen proje ödevlerini dağıtır ve ödev tarihini belirterek, o tarihte ödevlerini getirmelerini ve bir öğrencinin ödev tarihini hatırlatmasını ister. Ödev teslim tarihi geldiğinde Ahmet, öğretmene ödevleri hatırlatır. Bunun üzerine teneffüste Burak ve Naciye sınırlı bir şekilde Ahmet'in yanına gelerek...

Saldırgan iletişim tarzı

Burak:

Ahmet'in saldırgan cevabı:

Burak:

Ahmet'in saldırgan cevabı:

Burak:

Ahmet'in saldırgan cevabı:

Senaryo 1:

10. sınıfta Biyoloji dersinde öğretmen proje ödevlerini dağıtır ve ödev tarihini belirterek o tarihte ödevlerini getirmelerini ve bir öğrencinin ödev tarihini hatırlatmasını ister. Ödev teslim tarihi geldiğinde Ahmet, öğretmene ödevleri hatırlatır. Bunun üzerine teneffüste Burak ve Naciye sınırlı bir şekilde Ahmet'in yanına gelerek...

Çekingen iletişim tarzı

Burak:

Ahmet'in çekingen cevabı:

Burak:

Ahmet'in çekingen cevabı:

Burak:

Ahmet'in çekingen cevabı:

Senaryo 1:

10. sınıfta Biyoloji dersinde öğretmen proje ödevlerinin dağıtır ve ödev tarihini belirterek, o tarihte ödevlerini getirmelerini ve bir öğrencinin ödev tarihini hatırlatmasını ister. Ödev teslim tarihi geldiğinde Ahmet, öğretmene ödevleri hatırlatır. Bunun üzerine teneffüste Burak ve Naciye sınırlı bir şekilde Ahmet'in yanına gelerek...

Güvengen iletişim tarzı

Burak:

Ahmet'in güvengen cevabı:

Burak:

Ahmet'in güvengen cevabı:

Burak:

Ahmet'in güvengen cevabı:

FORM-14 // İLETİŞİM SENARYOLARI

Senaryo 2:

Nuray okula yeni başlayan 9. sınıf öğrencisidir. Okula okul forması ve çanta ile gelmektedir. 11. sınıfta öğrenim gören Selin’se Nuray’ın bu şekilde okula gelmesini küçümsemekte ve arkadaşlarına “İlkokul öğrencisi gibi hâlâ çantayla geliyor okula!” vb. şekilde konuşmalar yapmaktadır. Okulun ilk haftalarında Selin ve Nuray arasında Nuray’ın okul kıyafeti ve çanta kullanması nedeniyle bir tartışma yaşanmıştır. Bu tartışmadan sonra ilerleyen haftalarda Selin, arkadaşlarına Nuray hakkında asılsız şeyler anlatmış, daha sonralarıysa karşılaştıkları her yerde Nuray’ı küçük düşürmek için hoş olmayan sözler söylemiştir.

Olay: Selin içecek almak için kantine gider. Kantin kuyruğunda Nuray’ı görür. Selin sırada bulunan Nuray’ı hafiften iterek “Biraz saygılı davran da ablana sıranı ver” der ve Nuray’ın önüne geçer.

Güvengen iletişim tarzı ile Dur Diyebilme, Haklarını Savunma ve Rahatsızlığını Dile Getirme

Selin:

Nuray’ın güvengen cevabı:

Selin:

Nuray’ın güvengen cevabı:

Selin:

Nuray’ın güvengen cevabı:

Selin:

Nuray’ın güvengen cevabı:

Selin:

Nuray’ın güvengen cevabı:

İpuçları:

- Güvenli bir beden duruşunu unutmayın.
- Vereceğiniz tepkiyi şu şekilde formüle edebiliriz:

Karşınızdaki kişinin İsmi + Rahatsız eden davranış + Yapma/Dur
Karşınızdaki kişinin İsmi + Bundan hoşlanmadım + Yapma/Dur

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

ETKİLİ BAŞ ETME

STRATEJİLERİ: DÜŞÜNCE

ŞEKLİNİ DEĞİŞTİRME VE

ÖZ SAYGIYI YÜKSELTME

SÜREÇ

- Lider bir önceki oturumda çalışılan konu hakkında özetleme yapar ve iletişim tarzlarına ilişkin verilen ödevler dinlendikten sonra gruba yönelik bir geri bildirim verir ve ödev yaptıkları için öğrencilere teşekkür eder. Daha sonra lider "Sevgili öğrenciler, başkalarına verdiğimiz değer kadar, kendimize de değer veririz. Kendimizi onayladığımız, takdir ettiğimiz, değerli ve önemli hissettiğimiz zamanlar vardır. Bazen davranışlarımızla ilgili kendimizi takdir ettiğimiz bazen de fiziksel bir özelliğimizle ilgili kendimizi beğendiğimiz bir yönümüzün olması buna örnek gösterilebilir. Biz bu kavrama öz saygı diyoruz. Öz saygı insanların kendilerine karşı olumlu tutum ve değerlendirmelerde bulunmasıdır. Bu değerlendirmeler; davranışlarımız, dış görünüşümüz, düşüncelerimiz, yeteneklerimiz gibi daha birçok yönümüzü içerir. Dolayısıyla öz saygı çok geniş bir kavramdır. Şimdi sizlerle bu konuya ilişkin bir çalışma yapacağız." denir ve FORM-16 dağıtılır. Öğrencilerden her düşüncenin karşısında önce bu düşünceye sahip olan birisinin hangi duyguyu hissetmiş olabileceğini, sonraysa bu duyguyu hisseden birisinin ne yapmış olabileceğini yazmaları istenir ve onlara gerekli süre verilir. Daha sonra lider, öğrencilere "Bunlar arasından en çok zorlandığınız bir düşünceyi seçmenizi istiyorum." dedikten sonra şu sorularla etkileşim başlatılır:
 - Bu düşünce size ne hissettirdi?
 - Hissettiğiniz bu duygu sonucunda ne yaptınız?
 - Bu davranışlar sizce probleminizi ya da sorunlarınızı çözmenize yardım etti mi?
 - Olumlu düşünceler ile olumsuz düşünceler arasında sizce nasıl bir fark var?
- Grup Liderine Not: FORM-17 grup liderine bilgi vermek amacıyla hazırlanmıştır. Grup lideri ve öğrenciler farklı duygu durumları ve davranışlar ekleyebilirler.**
- Paylaşımlardan sonra lider "Gördüğünüz gibi olumsuz düşüncelere sahip olduğumuz zaman olumsuz duygular ve davranışlar sergileme olasılığımız çok yüksek. Bununla birlikte olumlu düşüncelere sahip olduğumuz zaman, olumlu duygular hissedebilir ve kişilerarası ilişkilerde haklarımızı koruyabilen davranışlar sergileyebiliriz. Bununla beraber zaman zaman sorunlarımız karşısında zorlanabilir ya da problemlerimizle baş etmede sorunlar yaşayabiliriz. Bu, aslında gayet normal bir durumdur. Çünkü her özelliğimiz ile mükemmel olamayız (Burada daha önceki haftalarda değinilen haklar, sorumluluklar ve bireysel farklılıklar konularına tekrar değinilebilir). Fakat bazen kendimize bunu asla yapamazsın!" ya da "Hiçbir şeyi beceremiyorum!" şeklinde sert ifadeler de kullanabiliriz. Örneğin akran zorbalığına uğradığımızda bu tür olumsuz düşünceleri ve ifadeleri kendimize karşı kullanabiliriz. Akran zorbalığı yapanların gerçekte bize düşündürdükleri ve hissettirdikleri duygular tam olarak bunlardır. Bu tür olumsuz düşünceler ve duygular istemediğimiz bir

AMAÇ

- Öğrencilerin olumlu ve olumsuz düşüncenin davranışları üzerindeki etkisini fark etmesi
- Öğrencilerin öz saygı kavramını tanıması
- Öğrencilerin akran zorbalığıyla baş etmede olumlu düşünmenin ve öz saygının etkisini fark etmesi

KAZANIMLAR

- Öğrenciler olumlu ve olumsuz düşüncenin davranışları üzerindeki etkisini fark eder.
- Öğrenciler öz saygı kavramını tanıır.
- Öğrenciler akran zorbalığının özsaygı üzerindeki etkisini fark eder.
- Öğrenciler özsaygılarını güçlendirecek özelliklerini fark eder.

MATERYALLER

A4 kâğıdı, boya kalem, kurşun kalem, makas, yapıştırıcı, FORM-16, FORM-17, FORM-18, (İsteğe göre sanatsal malzemeler kullanılabilir.)

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru cevap, tartışma

SÜRE: 60 dk.

durumdur ve öz saygımızı düşürür. Öz saygısı düşük bireyler kendisini, geleceğini ve dünyayı olumsuz ve kötümser görme eğilimindedirler. Bununla beraber olumlu düşüncelere sahip kişiler kendilerinin değerli olduklarını bilirler ve bazı özelliklerini olumlu olarak değerlendirebilirler; örneğin “iyi bir arkadaşım”, “kibarım”, “dürüstüm”, “zekâ oyunlarında yetenekliyim” vb. olumlu ve olumsuz düşüncelerimizin kaynaklarından birisi de içimizdeki güçlü ve güçsüz yanlarımızdır. Bu etkinlikte güçlü ve güçsüz yanlarımızı bulmaya çalışacağız.” denilerek her öğrenciye 2 adet A4 kâğıt, Form-18 (İnsan figürü resmi), boya kalem, makas, yapıştırıcı ve kurşun kalem verilir. Daha sonra şu açıklama ile devam eder:

- “Şimdi önünüzdeki kâğıtlara güçsüz yanlarınızı imge, resim ve sembollerle çizmenizi istiyorum. Bu çizimi içinizden geldiği gibi yapabilirsiniz. Size özel ve biricik olduğu için ortaya çıkan görselin doğrusu veya yanlışı yoktur. Bu görselde bulunan ifadeler sizin güçsüz yanlarınızı temsil ediyor olacak.” Lider, öğrencilere çizimi yapmaları için süre verir. Onların kendi aralarında yaptıkları çalışmalara müdahale etmemeleri noktasında öğrencileri bilgilendirir. Daha sonra etkinliğin ikinci aşamasına geçilir ve öğrencilere şöyle der:
- “Şimdi önünüzdeki diğer kâğıda güçlü yanlarınızı imge, resim ve sembollerle çizmenizi istiyorum. Bu çizimi içinizden geldiği gibi yapabilirsiniz.” Lider, öğrencilere çizimi yapmaları için süre verir. Öğrencilerin çizdiği güçlü ve güçsüz yanlarını temsil eden görsellere bakmalarını isteyerek onlara şu soruları sorar:
- “Güçlü ve güçsüz yönlerinizi çizimlerle aktarmak size ne hissettirdi?”
- “Bu görseldeki imgelerden hangilerini değiştirmek istersiniz?”
- Bu sorularla öğrencilerin görselleri üzerine düşünmeleri sağlanır. “Şimdi elinizdeki güçlü ve güçsüz yanlarınızı temsil eden imge, resim veya sembollerden istediğinizi kesebilirsiniz. Kestiğiniz bu parçaları insan bedeni olan A4 kâğıdına istediğiniz şekilde yapıştırmanızı istiyorum. Bunu yaparken sessiz ve odaklanarak çalışmanızı istiyorum.”
- Bütün öğrenciler uygulamayı tamamladıktan sonra grup lideri şöyle der: “Şimdi sizlerden bir tane joker bir imge oluşturmanızı istiyorum. Bu imge şu ana kadar kullanmadığınızı ama sizde var olan güçlü bir yönünüzü temsil ediyor. Şimdi buna odaklanmanızı, bu yönünüzü bulmanızı ve onu nereden kullanabileceğinizi düşünmenizi istiyorum... Şimdi sizden zihninizde bu yeni tanıştığınız güçlü yönünüzü içeren bir hikâye yazmanızı istiyorum.”
- **Grup liderine not: Öğrencilerin yaptığı çalışmalar yargısız ve yorumsuz bir şekilde olduğu gibi kabul edilir. Öğrencinin zorlandığı durumlarda lider, ipucu verir.**
- Lider, gönüllü öğrencilerden yazılan hikâyeleri paylaşmalarını ister. Bu paylaşımlarda var olan yeni güç kaynaklarını kullanıp kullanmadığını, akran zorbalığı ile baş etmede etkili bir strateji

olup olmadığını hikâye içeriklerinde gözlemler. Öğrencilerin bu özelliği ya da özellikleri kullanmadıklarını fark ederse “Bu özelliği akran zorbalığıyla karşılaştığın zaman nasıl kullanabilirsin?” sorusunu yöneltir.

- Tüm öğrencilerden paylaşımlar alındıktan sonra “Gördüğünüz gibi hepimizde güçsüz gördüğümüz yanlarımız kadar güçlü gördüğümüz yanlarımız da bulunmaktadır. Güçlü yanlarımızı akran zorbalığıyla baş etmede kullanabiliriz. Ayrıca akran zorbalığına uğradığımız zamanlarda güçsüz yanlarımız üzerine fazla odaklanmak bizlerin öz saygısını düşürürken; güçlü ve güçsüz yanlarımızın farkında olmak ve insanlarla etkileşimde güçlü yanlarımızı kullanmak bizim öz saygımızı yükseltir. Öz saygımızın yükselmesi sonucu kendimizle barışık ve kendimize karşı olumlu tutum sergileyen, kendi hak ve sorumluluklarımızı yerine getiren, hakkını savunan, problemlerle başa çıkmada kendine güvenen ve akran zorbalığına karşı koyabilen birer birey olma yolunda önemli bir adım atmış oluruz.” açıklaması yapılır. Lider oturumun özetini yapar. FORM-2’yi dağıtır ve öğrencilerden gün oturumdan kazanımlarını not etmelerini ister. Süreç tamamlandıktan sonra formları toplayarak oturumu sonlandırır.

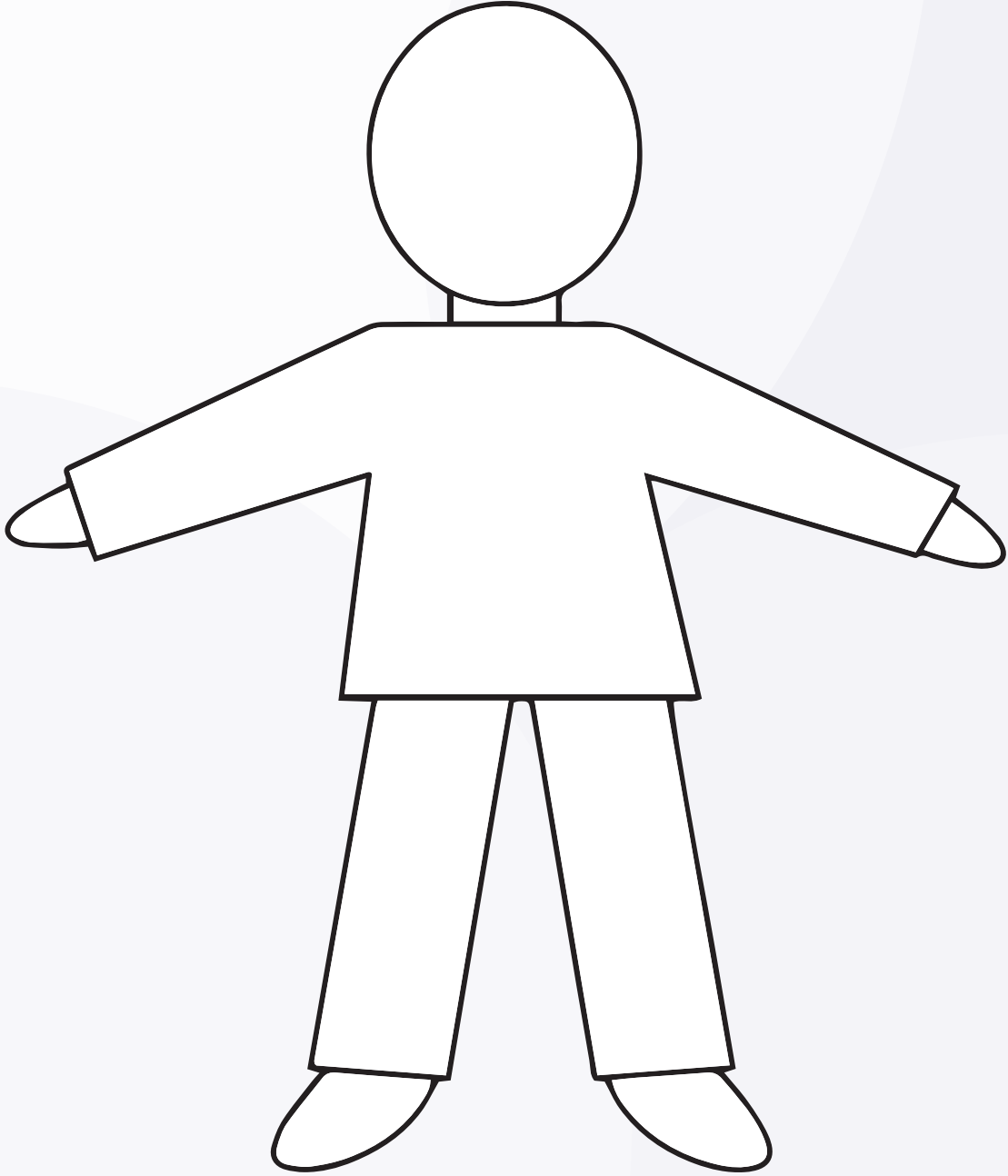
FORM-16 // DÜŞÜNCE-DUYGU-DAVRANIŞ FORMU

Ne düşündüm?	Ne hissederim?	Ne yaparım?
Kendiniz ile ilgili eleştirel düşünmek		
Güvenilir biriyim.		
Gelecek hakkında kötümserim.		
Geleceğe karşı umutluyum.		
Ben değersiz biriyim.		
Kaybeden biriyim.		
Kendime ve başkalarına karşı yeterince sevgi ve şefkatliyim.		
Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.		
Problemlerle başa çıkamam.		
Yeteneklerimin farkındayım.		
Yeterince iyi değilim.		
Arkadaşlarım tarafından değer görüyorum.		
Ben sevilen biriyim.		
Yeteneklerimin farkında değilim.		
Ben değerliyim.		
Kendimi ifade edebilirim.		
Yeterince güçlüyüm.		
Kendimi kaybeden ve kazanan olarak kabul edebilirim.		
Yeterince popülerim .		
Problemlerle başa çıkabilirim. Çıkamadığım zaman başkalarından destek alabilirim.		
Çalışkanım ve başarılıyım.		

FORM-17 // DÜŞÜNCE-DUYGU-DAVRANIŞ GRUP LİDERİ FORMU

Ne düşündüm?	Ne hissederim?	Ne yaparım?
Kendiniz ile ilgili eleştirel düşünmek	Üzgün	Denemekten kaçınırım.
Güvenilir biriyim.	Yeterli	Girişken olurum.
Gelecek hakkında kötümserim.	Kaygılı	Başarısızlıklarım üzerinde dururum.
Geleceğe karşı umutluyum.	İyimser umutlu, huzurlu	Gelecekle ilgili olumlu planlar yapabilirim
Ben değersiz biriyim.	Endişeli	İnsanlardan uzak dururum.
Kaybeden biriyim.	Yetersiz, kaygılı	Yeni bir şey denemem
Kendime ve başkalarına karşı yeterince sevgi ve şefkatliyim.	Uyumlu, yararlı	Çevremdeki insanlara yardım ederim.
Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.	Değerli	Kararlı davranırım.
Hiçbir problemle başa çıkamayacağınızı düşünmek	Yorgun	İnsanlardan kaçınırım.
Yeteneklerimin farkındayım.	Umutlu, heyecanlı	Geleceği için doğru tercihler yaparım.
Yeterince iyi değilim.	Kendine güvenmeyen	Bazı yerlerden/ kişilerden uzak dururum.
Arkadaşlarım tarafından değer görüyorum.	Değerli, keyifli	Arkadaşlarım ile güçlü bir iletişimim olur.
Ben sevilen biriyim.	Şanslı, mutlu	İnsanlara yakın davranırım.
Yeteneklerimin farkında değilim.	Mutsuz	Kendimi sürekli eleştiririm.
Ben değerliyim.	Değerli, önemli	Güvengen davranırım.
Kendimi ifade edebilirim.	Kararlı, güçlü	Rahatça konuşurum.
Yeterince güçlüyüm.	Güçlü, yeterli	Kararlı davranırım.
Kendimi kaybeden ve kazanan olarak kabul edebilirim.	Kendine güvenen	Başarısızlıklarımdan ders çıkarırım.
Yeterince popülerim .	Kendine güvenen	İyi arkadaşlıklar kurarım.
Problemlerle başa çıkabilirim. Çıkamadığım zaman başkalarından destek alabilirim.	Uyumlu,- yeterli	Problem durumlarında destek alırım.
Çalışkanım ve başarılıyım.	Heyecanlı, kararlı	Faaliyetlerde görev alırım.

FORM-18 // İNSAN FİGÜRÜ



7. OTURUM

BAŞ ETME STRATEJİLERİ: AKRAN DESTEĞİ ARAMA VE YETİŞKİNLERDEN YARDIM İSTEME

SÜREÇ

- Lider bir önceki oturumun özetini yaparak başlar. Daha sonra “Geçmiş oturumlarda akran zorbalığıyla baş etmede farklı stratejilerden bahsetmiştik. Bu oturumumuzdaysa bu stratejilerden akran desteği arama ve yetişkinlerden yardım isteme baş etme becerileri hakkında çalışmalar yapacağız.” denir ve öğrencilere FORM-19 dağıtılır. Formun merkezindeki halkaya kendi isimlerini yazmaları istenir. İkinci halkaya okulda ya da sınıflarında kendilerine en yakın hissettikleri bir ya da iki öğrencinin veya yetişkinin ismini yazmalarını isteyin. Üçüncü halkaya okulda ya da sınıflarında kendilerine yakın hissettikleri bir ya da iki öğrencinin ya da yetişkinin ismini yazmalarını; son halkaya ise okulda ya da sınıflarında kendilerine yakın hissetmeseler de iletişim kurabilecekleri bir ya da iki öğrencinin ya da yetişkinin ismini yazmalarını isteyin. Daha sonra gönüllü öğrencilerden başlanarak aşağıdaki sorularla etkileşim başlatılır:
 - İkinci, üçüncü ve dördüncü halkadaki kişilerle ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?
 - Bu halkalardaki kişilerden akran zorbalığına uğramanız durumunda size öncelikle yardım edebilecek kişiler kimler? Bu kişilerle nasıl iletişime geçersiniz?
 - Akran zorbalığına uğramanız durumunda size bu halkalar dışındaki kişilerden yardım edebilecek birisini bu halkalara eklemeniz mümkün mü? Mümkünse hemen onun adını da uygun olan halkaya yazınız.
 - Bu kişilerle ilişkinizi güçlendirmek için ne yapabilirsiniz?
- Her öğrenciyle bu süreç tamamlandıktan sonra lider “Akran zorbalığı gerçekte sadece bizi değil, aynı zamanda etrafımızdaki bireyleri de etkileyen bir durumdur. Bazı akran zorbalığı durumlarıyla tek başımıza baş edebilirken, bazen bir arkadaşımızdan ya da bir yetişkinden yardım almamız gerekebilir. Bu çalışmada sizlere destek olabilecek kişilerin kimler olduğunu bulmaya çalıştık. Bir akran zorbalığı yaşadığınızda listenizdeki bu kişilerden yardım almanız mümkün gözüküyor.” denildikten sonra FORM-20 öğrencilere dağıtılır. FORM-20’de bulunan örnek senaryo okunduktan sonra aşağıdaki sorularla etkileşim başlatılır:
 - Şimdi sizlerden Kemal’in yerinde olduğunuzu düşünmenizi istiyorum.
 - Kimlerden ve nasıl bir destek almak isterdiniz?
 - Birilerinden yardım/destek almamızı engelleyen etmenler nelerdir?
 - Birilerinden yardım/destek almamızı destekleyen etmenler nelerdir?
- Lider gelen cevapları alır ve bunlar konuşma balonlarına yazılır. Yardım almak konusunda kaygıları ve olumsuz değerlendirmeleri olan öğrencilerin bu desteği almaktan kendilerini alıkoyan etmenler ile yardım alma konusunda istekli öğrencilerin yardım almasını destekleyen etmenlerin neler olduğu sorular

AMAÇ

1. Öğrencilerin akran zorbalığı ile baş etme stratejilerinden akran desteği aramanın ve yetişkinlerden yardım istemenin önemini fark etmesi

KAZANIMLAR

- Öğrenciler akran desteği aramanın önemini fark eder.
- Öğrenciler yetişkinlerden yardım istemenin önemini fark eder.

MATERYALLER

Kâğıt, Kalem, Tahta çay kaşıkları, FORM-19, FORM-20, FORM-21

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru cevap, tartışma

SÜRE: 60 dk.

ve konuşma balonuna not alınır.

- **Grup Liderine Not: Öğrencilerden gelen yardım almayı engelleyen olumsuz düşünceler karşısında olumlu olabilecek bakış açısı vurgulanır. Bu gibi durumlarda herkesin desteğe ihtiyacı olduğu ve tek başına üstesinden gelemeyeceği vurgulanır. Bu noktada okul rehberlik servisinden de yardım alınabileceği ifade edilir. Yardım almaktan bizi engelleyen olası risklerin engellenmesi için çözümler geliştirilebileceği belirtilir ve öğrencilerin bu konudaki görüşleri alınır.**
- **Grup Liderine Not: Bu aşamada öğrencilerden gelecek olası engelleyici etmenlerden birisi diğer öğrenciler tarafından şikâyetçi, korkak ya da ispiyoncu olarak değerlendirilmektir. Bu değerlendirmelere karşı lider "Burada bir noktaya dikkat çekmek istiyorum. Özellikle bizi engelleyen etmenlerden birisi yardım almanın birisini şikâyet etmek ya da ispiyonculuk olarak görülmesidir. Akran zorbalığı uygulayanlar bazen sizi şikâyetçi vb. olarak değerlendirebilirler fakat bu durumun sizi özellikle bir yetişkinden yardım almanız konusunda engellemesine izin vermemelisiniz. Bu durumu paylaşmak aslında okul ortamında güvende olma hakkımızı savunmaktır." şeklinde bir açıklama yapılabilir.**
- Daha sonra lider şu sorularla devam eder:
 - Yardım almamızı engelleyen durumlar olabileceğini gördük. Yardım istemediğimizde yaşayacağınız zararlar ve faydalar neler olabilir?
 - Yardım almamız zorbalık durumu ile baş etmemizde nasıl faydalar sağlar?
- Paylaşımların alınmasından sonra lider şu açıklama ile devam eder: "Sevgili öğrenciler, geçmiş yaşantılarımızda birçok akran zorbalığı durumu ile karşı karşıya kaldığımızı görüyoruz. Bu durumlar ile bazen kendimiz baş edebiliriz. Bazense bu durumlar karşısında yardıma ihtiyaç duyabiliriz. Yardım almayı seçmekse iyi bir seçenek olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla beraber bazılarımızın yardım almalarını engelleyen durumların olduğunu gördük. Aslında yardım almadığınızda yalnız kalabileceğinizi söyleyebiliriz. Burada önemli olan noktalardan biri, bu destek kaynaklarının gücüdür. Bu gücü görebilmek için hep birlikte bir etkinlik yapalım."
- Lider bir tahta karıştırma çubuğunu alır ve zorbalık karşısında tek başına mücadele eden kişinin bu çubuk gibi kolayca kırılacağını gruba gösterir. Sonrasında bir deste tahta karıştırıcı çubuğunu üst üste koyarak kırılmasının ne kadar zor olduğunu ve çubukların çoğaldığında ne kadar güçlü olduğunu gösterir. Bu gücün alınan destek kaynaklarından geldiğini ifade eder. Lider öğrencilerin de birer deste tahta çay karıştırıcı çubuğu almasını ister. Onlardan bu desteleri kırmalarını ister. Aşağıdaki açıklama ile devam eder:
 - "Bu destenin kırılmamasını ya da zor kırılmasını sağlayan, tahta karıştırma çubuklarının fazlalığıdır. Sizin destenizin kırılmamasını sağlayan destek kaynaklarınız da bu tahta çubuklar gibidir. Bu destek

kaynaklarımızı etkin şekilde kullanmamız akran zorbalığına karşı baş etmemizi kolaylaştıracaktır. Ardaşlarımızla birlikte el ele vererek zorbalığı yenebiliriz."

- İsteyen öğrencilere çubukların üzerine kendileri için destek kaynakları olan kişi ya da nesnelerin isimlerini yazmaları amacıyla zaman tanınır. Daha sonra bu desteler bir bant veya ip yardımıyla birbirlerine sabitlenir ve öğrencilere bir güç kaynağı olarak verilir. Evlerinde (öğrenci yurtta kalıyor ise odalarında) görebilecekleri bir yerde bulundurmaları ve zorlandıkları zamanlarda birlikteliğin gücünü hatırlamaları istenir.
- Öğrencilere FORM-21 dağıtılır ve bir sonraki oturuma kadar destek almaları gereken bir durum olduğu takdirde, bunu forma işlemeleri ve bir sonraki oturuma getirmeleri istenir. Lider oturumun özeti yapılar, bireysel amaç formunu öğrencilere verir ve formdaki ilgili bölümü doldurmalarını ister. Sonrasında oturumda kullanılan formları öğrenci dosyalarına eklemek için toplayarak oturumu sonlandırır.

FORM-19 // DESTEK HALKALARI

The form consists of a large blue circle in the center of the page. Inside this large circle, there are four smaller concentric circles of different shades of blue, from light to dark. Each of these four circles has a horizontal dotted line drawn across its center, providing a guide for writing text. The background of the page is white with light blue curved shapes in the corners.

FORM-20 // SOSYAL DESTEK ALMA

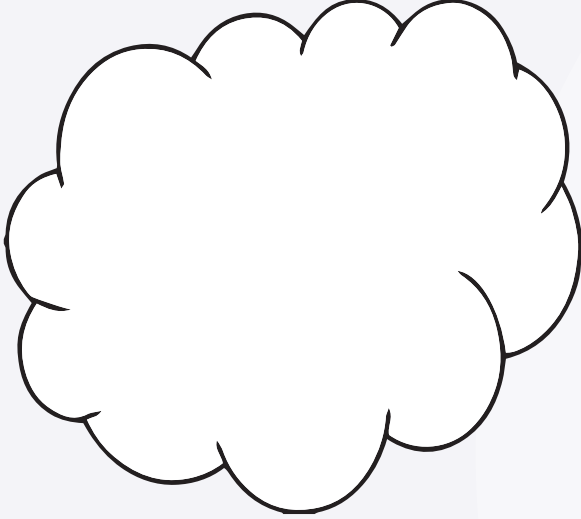
9. Sınıf öğrencisi Kemal, 11. Sınıf öğrencisi Fikri ile mahalleden tanışılar. Fikri, Kemal'i kendisinden daha küçük ve güçsüz görmektedir. Bundan dolayı okulda bir ihtiyacı olduğunda onu Kemal'in yapmasını istemektedir. Onu kantine gönderip yiyecek aldırmakta, bir eşyasını başka sınıfta unuttuğunda ondan almasını istemekte, servise giderken çantasını ona taşıtmaktadır. Bunun gibi daha birçok şey yaptırmaktadır. Bundan dolayı Fikri kendisini güçlü hissetmekte ve arkadaşlarına hava atmaktadır. Kemal ise okula gelirken kaygılanmakta, kime ne diyeceğini ve nasıl yardım alacağını bilememektedir. Şimdi sizlerden Kemal'in yerinde olduğunuzu düşünmenizi istiyorum.

Kimlerden ve nasıl bir destek almak isterdiniz?

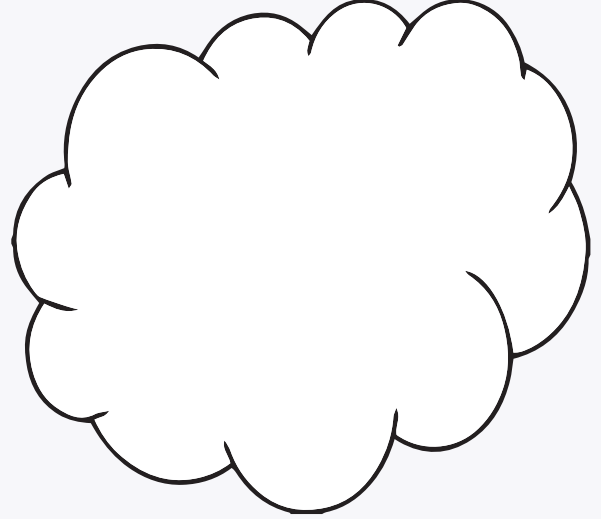
Birilerinden yardım/destek almamızı engelleyen etmenler nelerdir?

Birilerinden yardım/destek almamızı destekleyen etmenler nelerdir?

Yardım almamızı engelleyen etmenler



Yardım almamızı destekleyen etmenler



FORM-21 // HANGİ DURUMDA KİMDEN YARDIM ALDIM

Yaşadığım olay	Kendim baş ettim.	Arkadaşımdan destek aldım.	Bir yetiştikenden destek aldım.

8. OTURUM

**BAŞ ETME STRATEJİLERİ:
GÖRMEZDEN GELME,
KAÇINMA VE MİZAH**

SÜREÇ

- Lider bir önceki oturumda çalışılan konu hakkında özetleme yapar ve sosyal destek almaya yönelik verilen ödevler hakkında konuşulur ve destek halkalarını yaşamlarına taşıyabilen öğrenciler pekiştirilir. Sonrasında oturumun amacından söz edilir:
- “Geçmiş oturumlarda akran zorbalığı ile baş etmede farklı stratejilerden bahsetmiştik. Bu oturumumuzdaysa bu stratejilerden görmezden gelme, kaçınma ve mizah stratejilerinden bahsedeceğiz. Öncelikle görmezden gelme ve kaçınma stratejileriyle ilgili bir çalışma yapacağız.”
- Bir sandalye araç şoförünün kullanması için en öne yerleştirildikten sonra, diğer sandalyelerse diğer öğrencilerin yolcu rolünde olması için arkaya ikişerli/üçerli olarak dizilir. Daha sonra gönüllü öğrencilerden birisi araç şoförü olarak seçilir; diğer öğrenciler de yerlerine oturur. Daha sonra şu açıklamayla devam edilir:
- “Şimdi gönüllü bir arkadaşımız aracımızın şoförü olacak ama etkinlik sırasında ben sizlerden de kendinizi aracın şoförü olarak düşünmenizi yani araç şoförümüz ile empati kurmanızı isteyeceğim.” denildikten sonra araç şoförüne dönülerek “Şu an şoför koltuğunda oturduğunu düşün ve 3-4 şeritli bir yolda gidiyorsun. Aynı yöne gittiğin araçlar da var; karşıdan gelen araçlar da var. Aracı nasıl kullanırsın? Nelere dikkat edersin? Önünde, arkanda, sağında ya da solunda bulunan diğer araçları nasıl kontrol edersin?” soruları sorularak etkileşim başlatılır. Öncelikle şoför koltuğunda bulunan öğrenciden yanıtlar alındıktan sonra diğer öğrencilerden herhangi bir şey eklemek isteyen olup olmadığı sorulur.
- Öğrencilerden yanıtlar alındıktan sonra “Aracı kullanırken genellikle önümüze bakarız. Çünkü gitmek istediğimiz yere ulaştıracak olan yol önümüzdedir. Bununla birlikte bazen karşıımızdan, arkamızdan, sağımızdan ya da solumuzdan gelen araçlar olabilir. Bunları kontrol etmek için de araçta bulunan aynaları (dikiz aynası ve yan aynalar) kullanırız. Peki, bu aynaları ne sıklıkla kullanırsınız?” sorusuyla devam edilir. Öncelikle şoför koltuğunda bulunan öğrenciden yanıtlar alındıktan sonra diğer öğrencilerden herhangi bir şey eklemek isteyen olup olmadığı sorulur.
- Lider “Dikkat ederseniz sürekli bu aynaları kontrol edersek gideceğimiz yola odaklanamayız. Örneğin sağ aynaya bakarken dikiz ve sol aynayı ya da önümüzdeki yolu göremeyiz. Yani yoğunlukla gideceğimiz yola bakarken arada bir de aynalarla etrafımızı kontrol ederek yola devam ederiz. Peki, şimdi yolda gitmeye devam ettiğimizi düşünün, arkanızdan sizden daha hızlı bir araç geliyor. Ne yaparsınız?” Öncelikle şoför koltuğunda bulunan öğrenciden, sonra diğer öğrencilerden yanıtlar alındıktan sonra “Peki önünüzde bulunan bir aracı geçmek istediniz; ne yaparsınız?” sorusu sorulur. Öncelikle şoför koltuğunda bulunan öğrenciden sonra diğer öğrencilerden yanıtlar alındıktan sonra “Peki yanınızda bulunan araç bir anda sizin üzerinize doğru direksiyonunu kırdı! Ne yaparsınız?” sorusu sorulur.

AMAÇ

1. Öğrencilerin akran zorbalığı ile baş etme stratejilerinden görmezden gelme, kaçınma ve mizahı tanıması

KAZANIMLAR

- Öğrenciler akran zorbalığı ile baş etme stratejisi olarak görmezden gelmeyi tanır.
- Öğrenciler akran zorbalığı ile baş etme stratejisi olarak kaçınmayı tanır.
- Öğrenciler akran zorbalığı ile baş etme stratejisi olarak mizahın kullanımını tanır.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, canlandırma, FORM-22

YÖNTEM VE TEKNİK

Rol oynama, soru cevap, tartışma

SÜRE: 60 dk.

- Tüm öğrencilerden yanıtlar alındıktan sonra lider “Gördüğünüz gibi araç sürerken farklı durumlarda, farklı şekilde davranmanız gerekebilir. Arkanızdan gelen araca yol vermek için başka şeride geçerken yanınızdaki araç sizin üzerinize yöneldiğinde kendinizi kurtarmak için aracınızı kaçırıyorsunuz. Aslında bu durum biraz bizim hayatımızı yansıtıyor. Mesela yolda giderken sürekli dikiz aynasına ya da yan aynalara bakarak gidemeyeceğimizi; arada bir bu aynaları kontrol ederek gitmemiz gerektiğini söylemiştik. Yani görüş alanımızda olan her şeyi aynı anda kontrol edemeyiz; bazen bunları görmezden gelebiliriz. Gündelik yaşantımızda da bazen bize karşı yapılan bazı olumsuz davranışları umursamamız ve görmezden gelmemiz gerekebilir. Mesela bazı akran zorbalığı durumlarında bize karşı yapılan bazı davranışları görmezden gelerek onlarla baş edebiliriz. Bu, bize karşı yapılan her olumlu ya da olumsuz davranışı görmezden geleceğimiz anlamına da gelmiyor. Çünkü arada bir dikiz aynalarını kontrol etmektен bahsettik. Gündelik yaşamımızda bizi rahatsız eden bazı davranışların farkında olmamız, yani dikiz aynalarını arada bir kontrol etmemiz de gerekir. Bu durumlarda da baş etme stratejilerini kullanmamız gerekir ki bunlardan birisi de kaçınmadır. Tıpkı bizim üzerimize aracını kıran sürücü ile çarpışmamak için yaptığımız gibi bazı akran zorbalığı durumlarında özellikle fiziksel olarak zarar göreceğimizi düşündüğümüz durumlarda kaçınmak uygun bir strateji olabilir. Burada da görmezden gelmede olduğu gibi sürekli her şeyden kaçınmak da doğru değildir. Bize karşı yapılan bütün davranışları görmezden gelir ya da kaçınırsak akran zorbalığını engellemek yerine onun daha da artmasına neden olabiliriz. O yüzden usta bir şoför gibi hangi stratejiyi, ne zaman, nerede kullanacağımızı fark etmemiz lazım. Bunun kararını verecek olanlar sizlersiniz çünkü hayatınızı yönetebilecek en usta şoförler kendinizsiniz.” denilir.
- Öğrenciler sandalyeleri eski konumlarına getirdikten sonra lider “Görmezden gelme ve kaçınma stratejilerinden bahsettik. Bu iki stratejinin dikkatli kullanılması gerektiğini tekrar belirtmek istiyorum. Şimdi bahsedeceğim bir başka stratejiye yine dikkatli kullanılması gereken bir strateji: Mizah. Sizce mizah nedir? Bir baş etme becerisi olarak nasıl kullanılabilir?” sorusuyla etkileşim başlatılır. Öğrencilerden yanıtlar alındıktan sonra lider “Sorunlarla karşılaştığımız ve çözümsüz kaldığımızda bazen mizah çok iyi bir baş etme yolu olabilir. Öncelikle mizahı anlamamız lazım. Mizah; insanların söylediği ya da yaptığı davranışlar sonucunda insanları güldüren ve eğlendiren olaylar olarak tanımlanabilir. Mizahın çeşitleri mevcuttur. Bizim çalışmamızda kullanacağımız mizah çeşitleri ise saldırgan mizah ve baş etme mekanizması olarak kullanabileceğimiz, kendini geliştirici mizahtır. Bu mizah çeşitleri aslında daha önce çalıştığımız iletişim tarzlarıyla yakından ilgilidir. Saldırgan mizah insanları aşağılama, dalga geçme ve alay etme gibi amaçlarla kullanılan ve saldırgan iletişim tarzının özelliklerini içeren yıkıcı bir mizah türüdür. Bu mizah türünde mizahın konusu olan kişi kendini gergin, yargılanmış, incinmiş ve değersiz hissedebilir. Bu mizah türünü aynı zamanda akran zorbalığı davranışı gösterenler de kullanırlar. Kendini geliştiren mizahsa bireylerin karşılaştıkları sorunlar karşısında diğer insanları incitmeden kullandığı mizah türüdür. Özellikle olumsuz duyguları azaltmada, olumsuz bakış açısını değiştirmede ve akran zorbalığı gibi durumlarla baş etmede kullanılabilir. Mizah tıpkı biraz önce bahsettiğimiz görmezden gelme ve kaçınma

gibi dikkatli kullanılması gereken bir stratejidir. Özellikle saldırgan ve kendini geliştirici mizahın kullanımı arasındaki sınıra dikkat edilmesi gerekir.” şeklinde açıklama yapılır.

- Daha sonra lider bu üç baş etme stratejisiyle ilgili bir etkinlik yapılacağını söyledikten sonra öğrenciler üç farklı küçük gruba ayrılır. Lider “Şimdi sizlerle muhabir etkinliğini yapacağız. Bu etkinlikte her grubun farklı bir ajans şirketinde muhabir olarak çalıştığını düşünmesini istiyorum. Unutmayın, sizler bulunduğunuz şehirdeki en önemli muhabirlersiniz. Az önce ajansa yeni bir haber geldi ve bu haberi kendi kanalınızda belirli şartlar dâhilinde seyircilere sunmanızı istiyorum. Her grubun farklı bir haber stratejisi olacaktır. Şimdi sizlerin kanalında kullanmanızı istediğim stratejileri dağıtacağım. Burada dikkat etmenizi istediğim şey her grup kendi stratejisine göre haberi sunacaktır.” açıklamasını yaptıktan sonra lider FORM-22’de bulunan 3 senaryoyu ve stratejiyi rastgele her bir gruba dağıtır. Daha sonra gruplara hazırlanmaları için 10 dakika süre verir.
- Süre bitiminde gruplar sırayla kendilerine verilen senaryoyu ve kendilerine verilen strateji doğrultusunda hazırladıkları cevapları bir haber spikeri gibi canlandırarak sunar (Canlandırma sırasında öğrenci sayısı yeterliyse bir öğrencinin senaryoyu okuyan haber spikeri, bir öğrencinin röportaj yapan gazeteci ve bir öğrencinin ise baş etme stratejisini açıklayan hikâyedeki ana karakter olması sunumu daha etkili kılacaktır). Sunum sonrasında diğer öğrencilere sunum yapan grubun baş etme stratejisiyle ilgili görüşleri sorularak tartışılır. Her grup için aynı süreç uygulandıktan sonra, lider tarafından öğrencilere aralarında daha önce görmezden gelme, kaçınma ve mizahın kullanımı stratejilerini kullandıkları bir yaşantıları olup olmadığı sorularak devam edilir. Öğrencilerin paylaşımları sırasında alınacak cevaplarda olumlu yaşantılara vurgu yapılması, olumsuz yaşantılar varsa akran zorbalığı ile baş etmede farklı baş etme becerilerinin de kullanılabileceğinin hatırlatılması gereklidir. Ayrıca görmezden gelme, kaçınma ya da mizahın tek başına bir strateji olmadığı ve sürekli kullanılmayacağına vurgu yapılmalıdır. Bu noktada lider, öğrencilere aşağıdaki soruları yöneltilir:
 - “Kullandığınız bu yöntem sizi rahatsız ediyor mu?”
 - “Günlük yaşantınızı olumsuz etkiliyor mu?”
 - “Bu sorunu çözüyor mu?”
 - “Sizin hayatınızda yeni sorunlara açıyor mu, istediklerinizi elde etmenizi engelliyor mu?”
- Öğrencilerden gelen yanıtlara göre “Eğer kullandığınız görmezden gelme, kaçınma ya da mizah stratejisi sizi rahatsız ediyorsa ve günlük yaşantınızı olumsuz etkiliyorsa sorununuzu çözmek yerine daha da artırıyorsa bu, işe yaramayan stratejiler olduğu anlamına gelir. Eğer stratejilerimiz işe yaramıyorsa neden işe yaramadığı üzerine düşünebiliriz ve koşulları değerlendirip yeniden farklı bir şekilde uygulayabiliriz. Eğer işe yaramayacağı konusunda eminsek yeni stratejiler düşünüp onları uygulayabiliriz.” şeklinde bir açıklama yapar. Lider gelecek haftaya kadar akran zorbalığıyla karşılaştıklarında stratejileri denemelerini ister. Lider oturumun özetini yapar, FORM-2’yi dağıtır ve o gün oturumdan kazanımlarını not etmelerini ister. Süreç tamamlandıktan sonra formları toplar ve oturumu sonlandırır.

FORM-22 // GÖRMEZDEN GELME, KAÇINMA VE MİZAH (ÖĞRENCİ FORMU)

Kullanılacak Strateji: MİZAH (Öğrenci)

Senaryo:

Metin 11-C şubesinin en uzun boylu öğrencisidir. Metin aynı zamanda boyunun avantajını kullanarak okulun basketbol takımında oynamaktadır. Sınıf içerisinde yüksek bir yerden bir şey alınacağı zaman veya projeksiyon açılacağı zaman sınıf arkadaşları Metin'den yardım almaktadır. Sınıf içerisindeki bazı öğrenciler zaman zaman Metin ile alay etmektedir. Bugün gerçekleşen olaydasa Fatma ile Betül resim dersinde resim yaparken Metin'i ve basketbol potasını aynı uzunlukta çizmiştir. Daha sonra bu resmi sınıftaki diğer arkadaşlarına göstererek gülmüşlerdir. Metin ise bu duruma...

- Metin'in mizahi baş etme yöntemi kapsamında cevabı sizce ne olabilir?

Kullanılacak Strateji: KAÇINMA (Öğrenci)

Metin, Ali ve Ahmet okul basketbol takımındadır. Metin takımın en gözde öğrencisi ve kaptanıdır. Okul basketbol takımı turnuva maçlarında Metin devamlı oynamakta Ali ve Ahmet ise devamlı olarak yedek kalmaktadır. Ali ve Ahmet bu durumdan rahatsız olmaktadır. Bir sonraki maç içerisinde yer almak isteyen Ali ve Ahmet, Metin'in spor ayakkabılarını maçtan önce saklamışlardır. Çok geç olmadan ayakkabılarını bulan Metin maça yetişmiş ve maça yer almıştır. Maçta yine yedek kalan Ahmet ile Ali maçtan sonra Metin'in maç esnasında yere düşmesini taklit ederek onunla dalga geçmişlerdir. Bu duruma sinirlenen Metin onlara cevap vermiştir. Ali ve Ahmet bu durum karşısında Metin'i okul kenarında bulunan parka çağırmıştır. Bu durum karşısında Metin...

- Metin'in kaçınma baş etme stratejisi kapsamında cevabı sizce ne olabilir?

Kullanılacak Strateji: GÖRMEZDEN GELME (Öğrenci)

Senaryo:

10/A şubesi içerisinde proje ödevleri kapsamında öğrenciler çeşitli gruplara ayrılmıştır. Enes, Gökhan, Nilüfer, Gülsüm ve Yasin yakın arkadaşlardır ve aynı gruba denk gelmişlerdir. Öğretmen tarafından Taner bu gruba dahil edilmiştir. Taner daha önce grubun içerisinde problem yaşadığı Enes ile aynı projede olmak istememektedir. Ancak projeyi hazırlama sürecinde beraber çalışmak zorundadırlar. Enes gruba Taner'in dahil olduğunu duyunca "Grubun en zayıf halkası aramıza geldi." şeklinde onunla dalga geçmiştir. Enes proje için haberleşme amaçlı sanal ortamda bir grup oluşturmuş ancak Taner'i gruba dahil etmemiştir. Taner bu durumu yakın arkadaşları Yaşar, Gülşen, Oğuz ve Ezgi'ye bu anlatmıştır...

- Taner'in görmezden gelme baş etme stratejisi kapsamında neler yapması beklenir?

FORM-22 // GÖRMEZDEN GELME, KAÇINMA VE MİZAH (GRUP LİDERİ FORMU)

Kullanılacak Strateji: MİZAH (Lider)

Senaryo:

Metin 11-C şubesinin en uzun boylu öğrencisidir. Metin aynı zamanda boyunun avantajını kullanarak okulun basketbol takımında oynamaktadır. Sınıf içerisinde yüksek bir yerden bir şey alınacağı zaman veya projeksiyon açılacağı zaman sınıf arkadaşları Metin'den yardım almaktadır. Sınıf içerisindeki bazı öğrenciler zaman zaman Metin ile alay etmektedir. Bugün gerçekleşen olaydaysa Fatma ile Betül resim dersinde resim yaparken Metin'i ve basketbol potasını aynı uzunlukta çizmiştir. Daha sonra bu resmi sınıftaki diğer arkadaşlarına göstererek gülmüşlerdir. Metin ise bu duruma...

- Metin'in mizahi baş etme yöntemi kapsamında cevabı sizce ne olabilir?

Örnek Cevaplar:

- Ben sizin gibi vitaminsiz kalmamışım (Saldırgan iletişim kullanmış olur).
- Ben yediğim besinlerin faydasını sizden çok görmüşüm.
- Anne sütünün faydaları diyelim biz ona.
- Basket potasını alçak yapmışlar, ben ne yapayım?

Kullanılacak Strateji: KAÇINMA (Lider)

Senaryo:

Metin, Ali ve Ahmet okul basketbol takımındadır. Metin takımın en gözde öğrencisi ve kaptanıdır. Okul basketbol takımı turnuva maçlarında Metin devamlı oynamakta Ali ve Ahmet ise devamlı olarak yedek kalmaktadır. Ali ve Ahmet bu durumdan rahatsız olmaktadır. Bir sonraki maç içerisinde yer almak isteyen Ali ve Ahmet, Metin'in spor ayakkabılarını maçtan önce saklamışlardır. Çok geç olmadan ayakkabılarını bulan Metin maça yetişmiş ve maça yer almıştır. Maçta yine yedek kalan Ahmet ile Ali maçtan sonra, Metin'in maç esnasında yere düşmesini taklit ederek onunla dalga geçmişlerdir. Bu duruma sinirlenen Metin onlara cevap vermiştir. Ali ve Ahmet bu durum karşısında Metin'i okul kenarında bulunan parka çağırmıştır. Bu durum karşısında Metin...

- Metin'in kaçınma baş etme stratejisi kapsamında cevabı sizce ne olabilir?

Örnek Cevaplar:

- Metin okul çıkışında parka gider (Saldırgan bir davranış).
- Metin öğretmenine bu durumu anlatır ve olay yerine gitmez.
- Metin olay yerine gitmenin kendisine zarar verici olacağını düşünür ve gitmez.
- Metin uygun bir bahane uydurarak istenilen yere gitmez.

FORM-22 // GÖRMEZDEN GELME, KAÇINMA VE MİZAH (GRUP LİDERİ FORMU)

Kullanılacak Strateji: GÖRMEZDEN GELME (Lider)

Senaryo:

10/A şubesi içerisinde proje ödevleri kapsamında öğrenciler çeşitli gruplara ayrılmıştır. Enes, Gökhan, Naciye, Gülsüm ve Yasin yakın arkadaşlardır ve aynı gruba denk gelmişlerdir. Öğretmen tarafından Taner bu gruba dahil edilmiştir. Taner daha önce grubun içerisinde problem yaşadığı Enes ile aynı projede olmak istememektedir. Ancak projeyi hazırlama sürecinde beraber çalışmak zorundadırlar. Enes gruba Taner'in dahil olduğunu duyunca "Grubun en zayıf halkası aramıza geldi." şeklinde onunla dalga geçmiştir. Enes proje için haberleşme amaçlı sanal ortamda bir grup oluşturmuş ancak Taner'i gruba dahil etmemiştir. Taner bu durumu yakın arkadaşları olan Yaşar, Gülşen, Oğuz ve Ezgi'ye anlatmıştır...

- Taner'in görmezden gelme baş etme stratejisi kapsamında neler yapması beklenir?

Örnek Cevaplar:

- Proje grubunun diğer öğrencileriyle bu durumu konuşarak çözüm yolu bulur.
- İletişimine grupta bulunan diğer öğrencilerle devam eder.
- Grup içerisinde yaşadığı sıkıntıyı yakın arkadaşlarıyla paylaşır.
- Grup ile iletişim kurmak gerektiğinde grup öğrencilerine tek tek mesaj atar.

9. OTURUM

**BAŞ ETME STRATEJİLERİ:
TÜM BAŞ ETME
STRATEJİLERİNİN
KULLANILMASI**

SÜREÇ

- Lider bir önceki oturumda çalışılan konu hakkında özetleme yapar. Stratejilere ilişkin verilen ödev hakkında konuşulur ve stratejileri günlük yaşamda kullanabilen öğrenciler pekiştirilir. Lider bu oturumun amacını açıklar:
- “Akran zorbalığı durumları farklı şekillerde karşımıza çıkabiliyor. Bu durumlarla baş etmede etkisiz stratejiler olduğu kadar etkili stratejilerin de olduğunu biliyoruz. Bununla birlikte akran zorbalığına uğrayıp uğramadığımızı anlamamız ve hangi durumda hangi baş etme stratejisini kullanmamız gerektiğine karar vermemiz gerekiyor. Bunun için bir yol haritasına ihtiyacımız var. Şimdi sizlerle bu yol haritasını bulmaya çalışacağız.”
- Lider, FORM-23’ü (Akran Zorbalığına Karşı Etkili Baş Etme Stratejisi Seçme Haritası) öğrencilere dağıtır. Lider ile birlikte FORM-23 incelenir ve baş etme stratejilerinin seçimi konusunda nasıl karar verileceği tartışılır. Daha sonra lider, öğrencilerden ayağa kalkmalarını ve daire şekli almalarını ister. Lider FORM-24’te bulunan baş etme becerilerini öğrencilere dağıtır. FORM-24’te bulunan ve şu ana kadar çalışılan baş etme stratejilerini kısaca hatırlattıktan sonra grubun ortasına geçer ve FORM-25’te bulunan örnek durumları okumaya başlar. Her örnek durumdan sonra lider öğrencilerden FORM-23’te bulunan Baş Etme Stratejisi Seçme Haritasını düşünmelerini ister ve onlara şu soruları yöneltir:
 - Paylaştığım durum nedir?
 - Paylaştığım durum kendimi kötü hissetmeme neden oluyor mu? Kasıtlı ve tekrarlayıcı mı?
 - Paylaştığım durum bir akran zorbalığı durumu mu?
 - Paylaştığım durum akran zorbalığıysa baş etme stratejilerinden hangisinin/hangilerinin kullanılabileceğini düşünüyorsunuz?
 - Seçilen strateji sorunu çözüyor mu?
- Örnek durumlara ilişkin seçilen baş etme stratejileri ve bu stratejilerin etkili bir şekilde kullanımı için hangi değişikliklerin yapılması gerektiği tartışılır. Tartışmaların tamamlanmasının ardından lider ortadan ayrılarak gruba dahil olur ve aşağıdaki açıklamayı yapar:
- “Şimdi sizlerden **yaşadığınız bir akran zorbalığı durumunu** düşünmenizi istiyorum (Öğrencilere birkaç dakika süre verilebilir). Gönüllü bir öğrencinin grubun ortasına gelmesini ve yaşadığı akran zorbalığı durumunu paylaşmasını istiyorum.”
- Daha sonra diğer öğrencilere yukarıda bulunan sorular sorularak merkezde bulunan öğrencinin

AMAÇ

1. Öğrencilerin akran zorbalığıyla baş etmede farklı stratejileri kullanabileceğini fark etmesi

KAZANIMLAR

- Öğrenciler bu oturum sonunda akran zorbalığıyla baş etmede farklı stratejiler kullanabileceklerini fark eder.

MATERYALLER

Kâğıt, Kalem, FORM-23, FORM-24, FORM-25, FORM-26

YÖNTEM VE TEKNİK

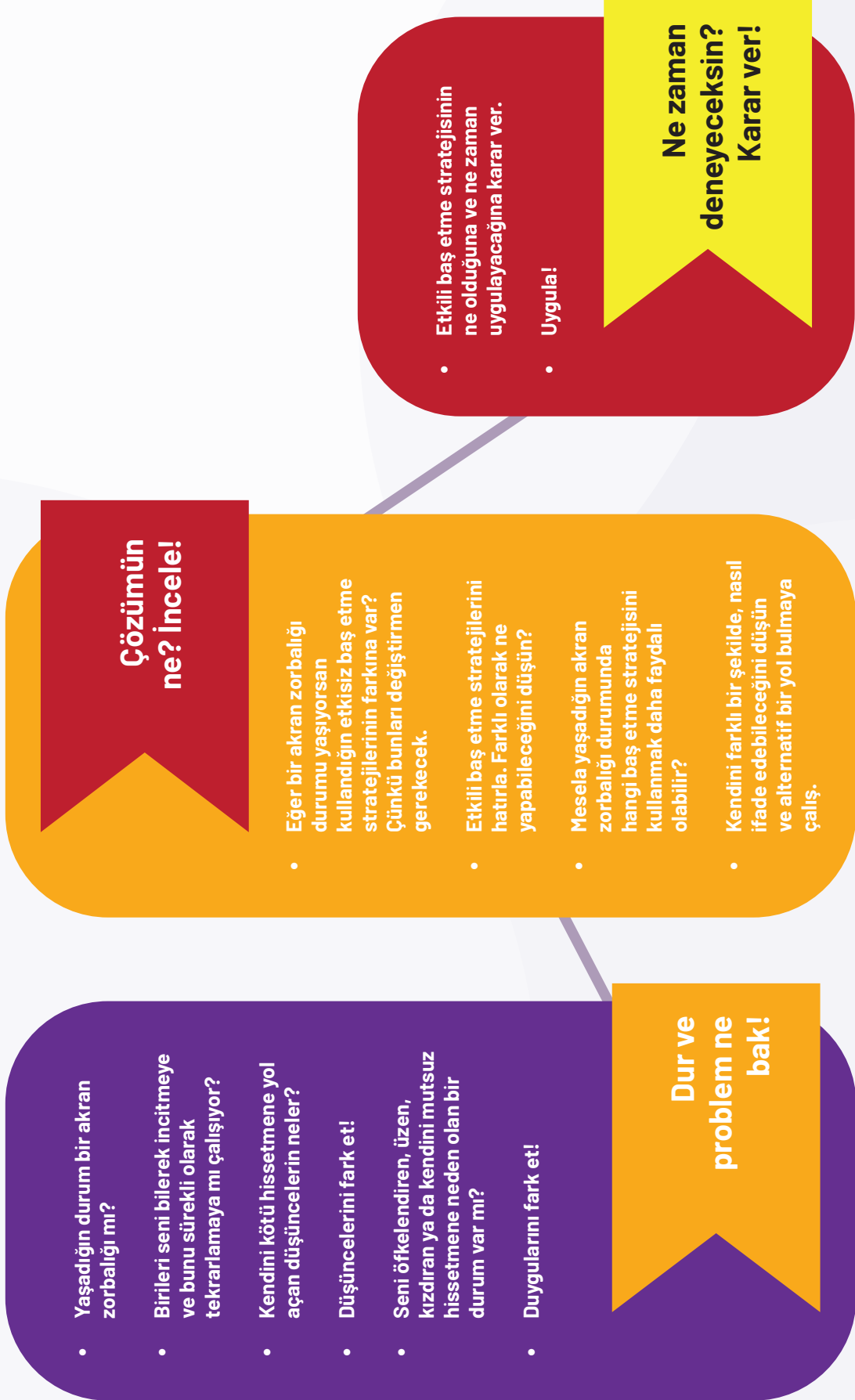
Soru cevap, tartışma

SÜRE: 60 dk.

paylaştığı durumun bir akran zorbalığı olup olmadığı; hangi baş etme stratejilerinin kullanılıp kullanılmayacağı tartışılır. Süreç gönüllü birkaç öğrenci ile tekrarlanır.

- Lider paylaşım yapanlara teşekkür ettikten sonra baş etme stratejilerinin kullanımına ilişkin olarak “Gördüğünüz gibi karşılaştığımız akran zorbalığı durumlarında farklı stratejiler kullanmamız mümkün. Bu stratejilerin kullanımı tamamen kişiye özgü ve kendi becerilerimiz doğrultusunda olabiliyor. Zaman zaman seçtiğimiz strateji akran zorbalığı durumunun çözümüne uygun olabiliyorken bazen de etkisiz olabilmektedir. Böyle durumlarda farklı stratejileri denememiz gerekiyor.” açıklamasını yapar. Öğrencilerin yerlerine oturmalarını ister. Lider daha sonra FORM-26’yı öğrencilere ev ödevi olarak dağıtır. Lider oturumun özetini yapar ve FORM-2’yi dağıtır. Bu oturumdan kazanımlarını not etmelerini ister. Süreç tamamlandıktan sonra formları toplar ve oturumu sonlandırır.

FORM-23 // AKRAN ZORBALIĞINA KARŞI ETKİLİ BAŞ ETME STRATEJİSİ SEÇME HARİTASI



Dur Diyebilme

Hakkını Savunma

Rahatsız Olduğunu İfade Etme

Güçlü Yönlerini Ön Plana Çıkarma

Düşünce Tarzını Değiştirme

Arkadaşından Destek Alma

Yetişkinlerden Yardım İsteme

Mizahı Kullanma

Kaçınma

Görmezden Gelme

Senaryo 1:

Cansu, Şeyma, Volkan, Taner ve Meryem hafta sonu gezmek ve eğlenmek için plan yapmaktadırlar. Gökhan arkadaşlarının sinemaya gitmek ve yemek yemekten bahsettiklerini duyar. Hafta sonu sinemaya Gökhan'ın seyretmeyi çok istediği bir film gelmiştir. Arkadaşlarının yanına yaklaşıp hafta sonu onlara katılmak istediğini söyler. Cansu "Senin gibi siliklerle takılmıyoruz biz!" der. Volkan da "Git başkasıyla konuş sen!" diyerek Cansu'ya destek verir. Daha sonra Gökhan seyretmek istediği filme tek başına da olsa gitmeye karar verir. Hafta sonunda Gökhan sinemaya gittiğinde Cansu, Şeyma, Volkan, Taner ve Meryem ile karşılaşır. Cansu, Gökhan'a alaycı bir şekilde "Birlikte gelecek kimse bulamadın mı?" diyerek sorar. İlerleyen günlerde Cansu ve Taner sınıfta Gökhan'ın tek başına takıldığı ve zavallı olduğu yönünde diğer öğrenciler ile konuşmaya başlarlar.

Senaryo 2:

Canan, Arslan, Efe ve Aslı sınıfın çalışkan öğrencilerindendir. Canan, Aslı'dan hoşlanmamakta, yaptığı her hareketi küçümsemekte, zaman zaman onunla alay etmekte ve Arslan ile Efe'ye Canan'la arkadaş olmamaları için baskı yapmaktadır. Matematik dersi esnasında Aslı bir soruda işlem hatası yaptığı için yanlış sonuç bulmuştur. Canan, Arslan'a ve Efe'ye dönerek sınıftaki diğer öğrencilerin de duyabileceği kadar yüksek sesle "Yanlış yapanlarla işimiz olmaz!" demiştir. Aslı bu söylenileni duymuştur.

Senaryo 3:

Mert derslerine düzenli devam eden ve okuldan kaçmayan bir öğrencidir. Özge, Ergin ve Gamze ise zaman zaman okuldan kaçmaktadır. Özge, Ergin ve Gamze okuldan beraber kaçmaları konusunda Mert'e baskı yapmaktadırlar. Mert okuldan kaçmayacağını söylediğindela "pısırık, korkak, ana kuzusu" gibi sözlerle alay etmekte ve sınıfta onu küçük düşürmeye çalışmaktadırlar. Bir gün bu sözlerle öfkelenen Mert okuldan Özge, Ergin ve Gamze ile beraber kaçmaya karar verir. Ertesi gün öğretmeni Mert'e dün neden okula gelmediğini sorduğunda hasta olduğunu söyleyerek yalan söyler. Özge, Ergin ve Gamze ise aralarında gülüşerek alaycı bir şekilde "Çok hastaydı!" derler. Teneffüste Ergin, Mert'in yanına giderek "Özge'ye, Gamze'ye ve bana birer tost al, yoksa yalan söylediğini öğretmene söylerim!" diyerek Mert'e zorla tost aldırır. Ertesi günlerde içecek, yiyecek alması yönünde benzer istekler Özge ve Gamze'den gelmeye başlar.

Senaryo 4:

Nazlı, 10. sınıfta öğrenim görmektedir. Derslerinde başarılı olan Nazlı sınıfındaki Eda ve Zehra ile pek anlaşamamaktadır. Eda ve Zehra sık sık Nazlı ile alay etmekte, sınıftaki diğer öğrencilere Nazlı ile arkadaşlık yapmamaları için baskı yapmaktadırlar. Bir gün Eda ve Zehra ders çalıştığı bir anda Nazlı'nın izni olmadan onun videosunu çekmiş ve öğrencilerin yoğun olarak kullandığı bir sosyal medya platformunda paylaşmışlardır. Nazlı videodan habersiz şekilde okula geldiğinde sınıftaki bazı arkadaşlarının kendisine bakarak güldüklerini görür. Sınıftaki arkadaşlarından Arda, Nazlı'ya kendi hakkında çekilen videodan bahseder. Nazlı videoyu izledikten sonra içlerinde Eda'nın ve Zehra'nın da bulunduğu bazı öğrenciler tarafından kendisi ile ilgili yapılmış olumsuz/kötü yorumları ve alay edici ifadeleri içeren mesajları görür.

FORM-26 // BAŞ ETME STRATEJİLERİ

Yaşadığım Olay	Kullandığım Baş Etme Stratejisi	Etkili mi? Etkisiz mi?	Farklı Baş Etme Stratejisi Ne Olabilir?

10. OTURUM

SONLANDIRMA

SÜREÇ

- Lider bir önceki oturumun özetini yaparak süreci başlatır. Önceki oturumda ödev olarak verilen FORM-26'ya ilişkin yaşantısı olan gönüllü öğrencilerin yaşadıkları olaylar ve kullandıkları baş etme stratejileri üzerinde tartışılır. Daha sonra 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 onlara süreci hatırlatır.
- Daha sonra lider zeminde birbirine uzak iki farklı noktaya içinde "Başlangıç" ve "Bitiş" yazan iki daire çizer. Bu iki daire arasına ise düz olmayacak şekilde bir yol çizilir. Öğrencilere başlangıç noktasının grup oturumlarına başlamadan önceki durumu, aradaki yolun grup yaşantısını, bitiş noktasınısa grup oturumlarından sonraki durumu simgelediği söylenir. Her öğrenciden başlangıç noktasına geçmeleri ve grup süreci boyunca devam eden yaşantılarını düşünerek bitiş noktasına doğru yavaşça yürümeleri istenir (İstenirse 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 öğrencilerin kendilerine ait bireysel amaç formlarını sessizce okumaları istenebilir.)
 - Oturumları değerlendirdiğinizde aklınızda en çok kalan çalışma hangisiydi?
 - Bu çalışmanın hangi özelliği sizin için akılda kalıcı olmasını sağladı?
 - Bu sürecin size katkıları nelerdir?
 - Bu çalışma sizin bireysel amaçlarınıza nasıl katkıda bulundu?
 - Son oturuma geldiğinde bireysel amaçlarınızı ne ölçüde gerçekleştirdiğinizi düşünüyorsunuz?
- Öğrenciler ile ilk oturumdan son oturuma kadar olan grup süreci ile ilgili paylaşımda bulunmaları sağlandıktan sonra onlara FORM-27 Baş Etme Stratejileri Çarkı Formunu dağıtır. Lider öğrencilerden bugüne kadar yaşadıkları süreci göz önüne aldıklarında ilerleyen yaşantılarında hangi baş etme stratejisini/stratejilerini ve bunları ne sıklıkla kullanmayı düşündüklerini çarka yazmalarını ister. Daha sonra şu sorular ile devam edilir:
 - "Bu baş etme stratejisini/stratejilerini tercih

AMAÇ

1. Grup oturumlarını gözden geçirecek kendisi hakkında genel bir değerlendirme yapabilmesi

KAZANIMLAR

- Öğrenciler grup oturumlarını gözden geçirecek genel bir değerlendirme yapar.
- Öğrenciler kişisel amaçlarına ulaşmış olup olmadığını değerlendirir.

MATERYALLER

Kâğıt, kalem, birinci oturumda kullanılan bireysel amaç formları, FORM-27

YÖNTEM VE TEKNİK

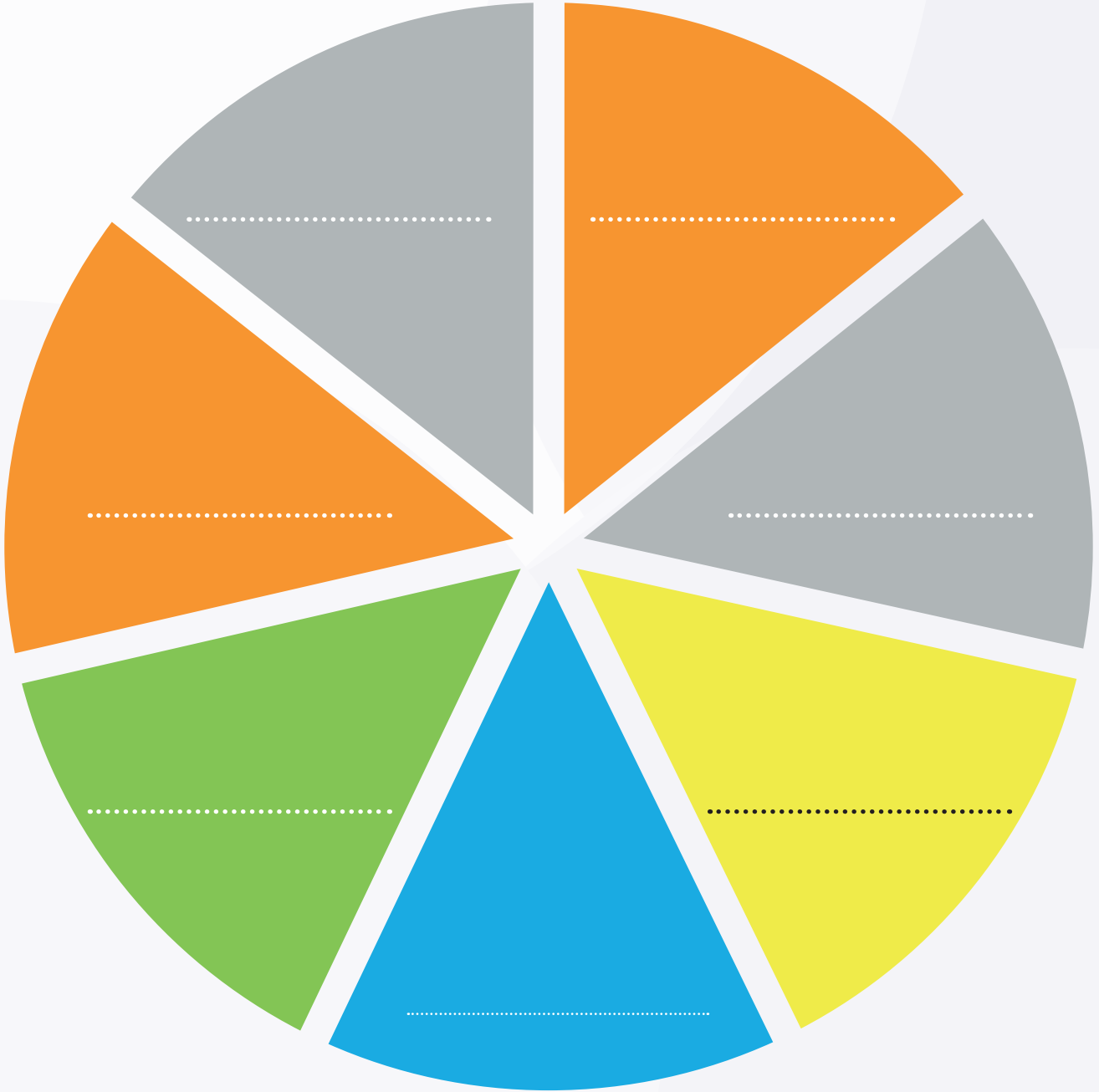
Soru cevap, tartışma

SÜRE: 60 dk.

etme sebebin ne?

- Bu baş etme stratejilerini ne sıklıkla kullanabileceğini düşünüyorsun?
- Bu baş etme stratejilerinin işe yaramadığı durumlarda farklı olarak hangi stratejileri deneyebilirsin?”
- Paylaşımlardan sonra lider öğrencilere değerlendirme formunu (Ek B) dağıtır ve öğrencilerden programa ilişkin genel değerlendirmeler yapmalarını ister.
- Daha sonra öğrencilerle vedalaşma etkinliğine geçilir. Vedalaşma etkinliği için tüm öğrencilerden sıraya geçmeleri istenir. En baştaki öğrenci sırayla tüm öğrencilerin elini sıkar ve “Gözlerindeki değişimi görüyorum ve seni saygıyla selamlıyorum.” diyerek sıranın en sonuna gider. Tüm öğrenciler sırasıyla bunu yaparlar.
- Oturumlara katıldıkları, grup kurallarına uydukları ve katkıda buldukları için öğrencilere teşekkür edilir. Lider, oturum başlangıcından beri öğrenciler için tutulan dosyayı öğrencilere verir ve vedalaşarak oturum sonlandırılır.

FORM 27 // BAŞ ETME STRATEJİLERİ ÇARKI



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

Rehber öğretmen/Psikolojik danışmanın adı:

Tarih:

Kaçıncı oturum olduğu:

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

Öğrencilere yönelik 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 Programı tamamladığın için seni tebrik ediyorum. Programdan kazanımlarını görmek için aşağıda bir anket mevcut. Bu anketi doldururken ifadeyi dikkatli bir şekilde okuman ve ardından sana uygun seçeneği işaretlemen gerekiyor. Aşağıda yer alan ifadeleri dürüst ve içten bir şekilde cevaplamam 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 haklarımla korurum.	1	2	3	4
Bir birey olarak arkadaş ilişkilerinde sorumluluklarımla farkındayım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerimde sorumluluklarıma uygun davranırım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerimde akran zorbalığını tanırım.	1	2	3	4
Akran zorbalığı türlerini tanırım.	1	2	3	4
Akran zorbalığındaki rolleri tanırım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerimde kişisel haklarımla koruyabilmek için gerçekçi/tarafsız düşüncelerin farkındayım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerimde kişisel haklarımla korumakta gerçekçi/tarafsız düşünceleri kullanırım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerimde sorumluluklarıma uygun davranmamı kolaylaştıracak gerçekçi/tarafsız düşüncelerin farkındayım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerimde sorumluluklarıma uygun davranmamı kolaylaştıracak gerçekçi/tarafsız düşünceleri kullanırım.	1	2	3	4
Güçlü yönlerimin farkındayım.	1	2	3	4
İletişim tarzlarını (çekingen, saldırgan ve güvengen) bilirim.	1	2	3	4
Güvenli bir tepki ile saldırgan bir tepkiyi ayırt edebilirim.	1	2	3	4
Arkadaşlık ilişkilerinde güvengen iletişim tarzında davranırım.	1	2	3	4

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI GENEL KAZANIMLARIM

Yönerge: Aşağıdaki ifadelerin her birini dikkatlice okuyunuz ve size uygun seçeneği daire içine alınız.	Hiçbir zaman	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
Arkadaşlık ilişkilerinde akran zorbalığı ile başa çıkma stratejilerini bilirim.	1	2	3	4
Akran zorbalığı durumlarında hangi başa çıkma stratejisinin kullanılabilceğine karar veririm.	1	2	3	4
Problem çözme basamaklarını bilirim.	1	2	3	4
Arkadaşlık ilişkilerinde problem çözme basamaklarını kullanırım.	1	2	3	4
Arkadaşlık ilişkilerinde akran zorbalığı durumlarında nasıl "dur" diyeceğimi bilirim.	1	2	3	4
Akran zorbalığı durumlarında görmezden gelme başa çıkma stratejisinin nasıl kullanılacağını bilirim.	1	2	3	4
Akran zorbalığı durumlarında görmezden gelme başa çıkma stratejisini kullanırım.	1	2	3	4
Akran zorbalığı durumunda kimlerden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4
Akran zorbalığı durumunda sosyal destek kaynaklarımı kullanırım.	1	2	3	4
Ne zaman kaçınma stratejisini kullanmam gerektiğini ayırt ederim.	1	2	3	4
Arkadaşlık ilişkilerinde akran zorbalığına maruz kalmamak için kaçınma stratejisini kullanırım.	1	2	3	4
Akran zorbalığı durumlarında bir başa çıkma stratejisi olarak mizahı kullanırım.	1	2	3	4

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

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

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

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

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

KAYNAKÇA

- Activity Guide for teachers of secondary school students sodule: Bullying. Victoria State Government: Education and Training. Erişim Adresi: <https://www.education.vic.gov.au/Documents/about/programs/bullystoppers/teacher-guidesecbully.pdf>
- 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.
- Cenkseven-Önder, F., Yurtal, F., & Özsezer, S. B. (2016). Okullarda zorbalığı önleme ve müdahale etmeye yönelik yapılan uygulamalar: Psikolojik danışman görüşleri. International Journal of Social Science, 52, 57-70.
- Çalık, T., Özbay, Y., Erkan, S., Kurt, T., Kandemir, M., (2010). Seçim teorisi temelli güvenli okul iklimi oluşturma projesi. Proje No: 106K016, TÜBİTAK.
- Çekici, F. & Güçray, S. (2012). Problem çözme terapisine dayalı beceri geliştirme grubunun üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri, öfkeyle ilişkili davranış ve düşünceler ile sürekli kaygı düzeylerine etkisi. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21(2),103-128.
- Çevik, B. (2021). Gerçek tanıklarla akran zorbalığı: Zorbalığı fark etmek ve iyileşmek. İstanbul: Sola Unitas-Sola Kidz.
- Çivitci, A. (2018). Grup psikoeğitimi. Ankara: PegemAkademi 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.
- Genç, G. (2007). Genel liselerde akran zorbalığı ve yönetimi (Yayınlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Gök, F., & Cenkseven Önder, F. (2018). Lise öğrencilerinde akran zorbalığına maruz kalma: Temel psikolojik ihtiyaçlar ve anne-babaya duygusal erişilebilirlik. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(2) 635-652.
- Güçray, S. S., Çekici, F. ve Çolakadioğlu, O. (2009). Psikoeğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(1), 134-153.
- Health Problems Series." Kids Health in the Classroom. <https://classroom.kidshealth.org/index.jsp?Grade=pk&Section=problems> Erişim tarihi: 07.06.2021.
- Morganett, R. S. (2005). Yaşam becerileri. Ergenler için grupla psikolojik danışma uygulamaları (S. Güçray, A. Kaya ve M. Saçkes, Çev.). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- O'Moore, M., ve Minton, S. J. (2004). Dealing with bullying in schools: A training manual for teachers, parents and other professionals. London: Sage.
- Rigby, K. (2003). Stop the bullying: A handbook for schools. Melbourne: Aust Council for Ed Research.
- Safe to learn: Embedding anti-bullying work in schools. Education Authority. Erişim Adresi: <https://www.eani.org.uk/node/4686>
- Seçer, İ. (2015). Deneysel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları (Ed: Erkan, S. ve Kaya, A.). Ankara: Pegem Akademi.
- Şahan, Ö. (2020). Akran zorbalığı: Arkadaşlık ilişkileri ve çatışmaları üzerine rehber. İstanbul: Pozitif Yayınevi.
- Şahin, M., ve Akbaba, S. (2017). Okulda ve sanal ortamda zorbalık ve empati. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- 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



Partner of
KFW

