

AKRAN ZORBALIĞI

Bu çalışma okul çağı çocuklarının akran zorbalığı durumları ile atılganlık düzeylerini ve ilişkili faktörlerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

- + Bu modülde yer alan ve uzun bir süreye gereksinim duyulan etkinliklerin iki ya da daha fazla oturumda uygulanması önerilmektedir. Bu yüzden etkinlikler için süre verilmemiştir.
- + İlk oturuma burada verilen Isınma etkinliğiyle başlayın. Eğer grup çalışması yapıyorsanız her oturumun başında kısa bir ısınma etkinliği uygulayın.
- + Oturumun konusunu açıkladıktan sonra Açıklama/Tartışma bölümünü kullanarak öğrencileri bilgilendirin.
- + Etkinlikleri uygulayın ve değerlendirme sorularını mutlaka sorun.
- + Birden fazla oturum yaptığınızda oturumlar arasında öğrencilere geçen oturumda öğrendikleri becerileri kullanıp kullanmadıklarını sorun.

- + Öğrencilerin akran zorbalığı kurbanı ve zorba olma durumları nedir?
- + Öğrencilerin atılganlık düzeyi nedir?
- + Öğrencilerin akran zorbalığı kurbanı ve zorba olma durumları ile atılganlık düzeylerini etkileyen faktörler nelerdir?
- + Öğrencilerin akran zorbalığı kurbanı ve zorba olma durumları ile atılganlık düzeyi arasında ilişki var mıdır?

Zorbalık; güç eşitliğinin olmadığı, süreklilik gösteren ve zarar verici veya rahatsız edici saldırgan davranışları tanımlamak üzere kullanılır. **Akran zorbalığı,** aynı yaş veya eş düzeydeki kişiler arasında geçer ve zorba kurbanı göre daha güçlü bir konumdadır.

Genel olarak 7-16 yaş arasında görülen zorbalık, 9-15 yaşları arasında en üst düzeye çıkar. Zorbalar ve kurbanlar genellikle aynı sınıfta yer alır ve aynı yaşta olurlar. Toplumsal becerilerin gelişmesi sebebiyle kurbanların yaşları arttıkça zorbalığa uğrama düzeyleri düşer. Okulda ve sınıfta yalnız hissedilen, etkinliklere katılmayan, arkadaş edinmeyen, iletişim başlatmada sorun

yaşayan ve kendini ispatlama becerilerinden yoksun çocukların akran zorbalığına maruz kalma riski daha yüksek. Kurban olan çocuklar diğer çocuklara kıyasla daha kaygılı, güvensiz, mutsuz, çekingen ve daha duyarlı olabilirler.

FİZİKSEL ŞİDDET: karşıdaki kişinin canının yanmasına, yaralanmasına ya da ölümüne neden olan, kasıtlı olarak yapılan davranış ya da davranışlardır. Örnekler:

- Kulak çekme
- Oturacağı yere rahatsız edici bir cisim koyma
- Oyun alanını terk etmeye zorlama
- Isırma
- Omuz, dirsek, kafa atma, başını duvara veya sıraya vurma
- Tekme atma, çelme takma
- Herhangi bir cisimle (sopa, cetvel vb.) vurma

SÖZEL ŞİDDET: Herhangi bir kişiye yönelik olarak sistemli bir biçimde yapılan, kişinin benliğini, psikolojik ve sosyal gelişimini, ruhsal bütünlüğünü etkileyen olumsuz yargılar, atıflar ya da sözel davranışlardır. En büyük özelliği sürekliliği olması ve tekrarlamasıdır. Örnekler:

- Bedensel özellikleriyle (boyu, kilosu, diş yapısı, saçı, ten rengi, vb.) alay etme
- Dış görünüşüyle (giysisi, gözlüğü, vb.) alay etme
- Konuşma tarzı, aksanı ya da şivesiyle alay etme
- Adı ya da soyadıyla dalga geçme
- Küçük düşürücü isimler (lakap) takma
- Küfür etme
- Kaba ve çirkin sözlerle (aptal, geri zekalı, ezik, vb.) hitap etme
- Sözel olarak tehdit etme

EŞYAYA ŞİDDET: Bir kişinin özel eşyalarına kasıtlı olarak veya bile bile zarar verme. Örnekler:

- Eşyalarını ya da yiyeceklerini zorla alma
- Kantinden zorla bir şeyler ısmarlatma

- Para ya da eşyalarını çalma
- Eşyalarına kasıtlı olarak zarar verme (yırtma, kırma, atma, vb.)
- Defter ya da kitaplarını karalama ya da üzerlerine kötü şeyler yazma
- Baskıyla telefonuna kontör yükletme
- Ödünç alınan para ya da eşyayı geri vermeme

SOSYAL ŞİDDET: Herhangi bir kişiyi yalnızlığa mahkum tme veya buna teşebbüste bulunma, etkinliklere davet etmeme, haber vermeme, yok sayma. Örnekler:

- Oyuna ve çeşitli etkinliklere almama
- Grup dışına iterek yalnızlığa terk etme
- Görmezden gelme, yok sayma (konuşmama, sorularına yanıt vermeme, vb.)
- Diğer öğrencilerin de konuşmasını ve arkadaşlık yapmasını engelleme

CİNSEL ŞİDDET: Bir kişinin, diğer bir kişiyi kendi cinsel gereksinim ya da isteklerin doyumu için cinsel nesne olarak kullanması ya da kullanılmasına göz yumulmasıdır. Örnekler:

- Cinsel amaçlı dokunma
- Cinsel içerikli sözlerle sarkıntılık yapma
- Cinsel anlamı olan hareketler (el, kol, göz hareketi, vb.) yapma
- Cinsel konularda rahatsız edici konuşmalar yapma
- Cinsel çağrışımı olan sözcüklerle hitap etme
- Cinsel içerikli söylentiler çıkarma ve yayma
- Birinin giysilerini (etek, eşofman vb.) isteği dışında açma
- Birileri hakkında cinsel içerikli duvar yazıları yazma

AKRAN ZORBALIĞI İLE İLGİLİ YANLIŞ ALGILAR

Akran zorbalığının bu derece yaygın bir sorun olduğu halde bu kadar az önemsenmesinin birçok kültürel ve sosyal nedeni var. Öyle anlaşılıyor ki zorbalık hakkındaki çeşitli yanlış toplumsal yargılar şiddetin üretilmesinde ve tekrar üretilmesinde önemli bir rol oynuyorlar. Bu algılardan bazıları şunlardır:

İNKAR VE KÜÇÜMSEME: Özellikle okul yöneticilerinin, sorunları görmezden gelerek ‘Bizim okulda zorbalık yoktur’ diyerek kendilerini savunmaya çalışmaları. Toplumsal açıdan

bakıldığında da zorbalık olaylarının ‘büyütülecek kadar ciddi olmadığı’ algısı. Oysa Doç. Dr. Metin Pişkin tarafından ilköğretim öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar öğrencilerin yüzde 26’sının fiziksel, yüzde 34’ünün de sözel şiddete maruz kaldığını ortaya koymuştur.

EĞİTİCİ BULMA: Zorbalığı büyüme ve gelişmenin doğal bir parçası olarak görmek büyük bir hatadır. ‘Zorbalığa uğrayan öğrencilerin yaşam güçlükleriyle mücadele etme becerisi gelişir’, ‘bu öğrenciler acı çekerler ama acı onları olgunlaştırır’ ya da ‘zamanla unutulur’ gibi yaklaşımlar çok yaygın ve tehlikelidir.

EĞLENCELİ BULMA: Doğası gereği şiddet ve zorbalık içeren eylemleri çocukların birbirine yaptığı ‘masum şakalar’ olarak görmek, en fazla ‘ayarını kaçırmış’ olmakla suçlamak.

GÖRMEZDEN GELME: Toplumda kendisine yapılan zorbalığı şikayet eden öğrencileri ‘ana kuzusu’ olarak tanımlayıp aşağılamak, bu kişileri ispiyonculukla suçlamak gibi bir eğilim vardır. Şikayetler genellikle önemsenmez ve kurban, dolayısıyla şiddet, görmezden gelinir. Bu öğrenciler yalnızlaştırılır.

KURBANI SUÇLAMA: Zorbalığa uğrayan öğrencinin ‘mutlaka bunu hak edecek bir şey yaptığı’nın düşünülmesi. Kurbanın kışkırtıcı olarak görülüp zorbalığa ortak edilmesi.

ZAMANA BIRAKMA: Küçükken yapılan zorbalıkların geçici bir ergenlik durumu olarak görülmesi ve bu zorbalıkları yapanların büyüyünce olgunlaşıp ‘akıllı, uslu insanlar olacaklarını’ varsaymak. Oysa araştırmalar okul döneminde zorbalık yapanların önemli bir bölümünün, yetişkin olduklarında da kendilerine ve topluma zarar vermeye devam ettiğini ortaya koyuyor.

CİNSİYET AYRIMCILIĞI: Zorbalığın sadece erkekler tarafından uygulandığını düşünmek... Araştırmalar kızlar tarafından uygulanan şiddetin de küçümsenemeyecek boyutlarda olduğunu ortaya koyuyor.

ZORBALIĞIN YOL AÇTIĞI SORUNLAR

Araştırmalar akran zorbalığına maruz kalan bireylerin süre giden hayatlarında şu tür sorunlarla karşılaştığını ortaya koymuştur:

- Düşük ya da zayıf benlik algısı

- Kendine güvensizlik
- İnsanlara güvenme ve onları sevme becerisinden yoksunluk
- Şiddete alışma ve uygulayıcı olma
- Öfke ve intikam duygularıyla yaşama
- Pasifize olma ve içe kapanma
- Depresyon
- İntihara eğilimlik
- Kaygı ve korku
- Uyku ve yeme bozuklukları
- Okulda başarısızlık
- Madde bağımlılığı
- Evden ya da okuldan kaçma
- Kendini değersiz görme
- Fiziksel ve duygusal gelişimde gecikme

Akran zorbalığını uygulayan çocukların en önemli ihtiyaçları, diğer çocuklar üzerinde baskınlık kurmak ve kontrolü elinde tutmaktır. Bu çocuklar genellikle saldırgan tutumlar takınarak bir gruba lider olabileceğini erken yaşta keşfetmişlerdir. Zorbalık uygulayan çocuklar, saldırganlığın gücünü genellikle evlerinde öğrenirler ya da benzer disiplin şekillerine maruz kalarak yetiştirilirler. Ayrıca bu çocuklar, genellikle dışa dönük kişilik özellikleri sergilerler. Arkadaşlık kurmayı ve sürdürmeyi seven, sosyal ilişkilerden hoşlanan, arkadaşları arasında popüler olan çocuklardır. Benlik saygıları ve kaygı düzeyleri düşük değildir ama empati kurmada zorlanırlar.

ZORBALIK VE OKUL BAŞARISI

Akran zorbalığına maruz kalan çocuklarda, travmatik stres belirtileri ve depresyon gibi sorunlar görülebilir. Özellikle zorbalık eylemleri sürekli hale geldiğinde hedef olan çocukların fiziksel ve zihinsel gelişim süreci bozulabilir. Çocuğun okul başarısında hiçbir sebep yokken gerileme yaşaması, arkadaşlarıyla görüşmek istememesi, yatağını ıslatmaya başlaması veya ıslatma sayısında artış olması, kabus ve sayıklamaların başlaması, iştahsızlık gibi durumlar yaşanıyorsa, ebeveynlerin dikkatli olması gerekiyor.

ŞİDDET RİSKİ ALTINDA OLUP TEHLİKE SİNYALİ VEREN ÇOCUKLAR

Okullarımızda potansiyel olarak şiddet riski taşıyan çocukların fark edilmesi ve gerekli çalışmaların yapılması şiddet sorununu azaltabilir. Kuşkusuz potansiyel olarak şiddet sergileyebilecek nitelikler taşıyan çocukların mutlaka şiddete başvuracakları anlamı çıkarılmamalıdır. Ancak bu çocukların ilgi ve desteğe gereksinim duydukları açıktır. Bu nedenle yönetici, öğretmen, okul psikolojik danışmanı ve velilerin risk altındaki çocukların niteliklerini bilmelerinde yarar vardır.

- Saldırgan ve tepkisel olanlar, dürtülerini kontrol edemeyenler
- Okulda sosyal etkinliklere katılmayıp, dışarıda kalanlar
- Derslerinde sorun yaşayan başarısız öğrenciler
- Parçalanmış ailelerden gelenler ve çocuğa nasıl davranması gerektiğini yeterince bilmeyen anne ya da babası olanlar
- Evde şiddete uğrayan ya da şiddete şahit olanlar

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÇOCUKLARIN;

- okula gitmemete ısrarcı olması
- okul servisine binmemek istemesi ve okula bırakılmakta ısrarcı olması
- çocuğun eşyaları sıklıkla ortadan kaybolması veya zarar görmüş şekilde bulunması
- okuldaki arkadaşların hiç söz etmemesi
- kendi ile ilgili olumsuz ifadeleri artması
- tam olarak açıklayamadığı yara izlerin oluşması
- yemek yeme, uyku oyun gibi durumlardan soyutlanması
- gergin bir ruh haline girmesi(öfke patlaması, ağlama krizleri vb.)

AKRAN ZORBALIĞI VE ANNE BABA TUTUMLARI

Akran zorbalığının sebeplerini incelerken okul ve aile ortamı, içinde yaşanılan toplumun özellikleri birlikte değerlendirilmeli. Zorbalığın başlıca nedenleri arasında sınıflarda artan öğrenci sayısı, öğrenciler arasında rekabetin çok fazla pekiştirilmesi, sorunların şiddetle çözülebileceğine olan inanç ve tutumlar, kurbanın düşük benlik saygısı sayılabilir. Aile hayatındaki gergin ve sürtüşmeli ilişkiler çocuklar için güvensiz bir ortam yaratabilir. Çocuklar yaşanan problemlerin öfke ve saldırganlık ile çözüldüğüne şahit oluyorsa, saldırganlığı sorun çözücü bir yol olarak öğrenebilir. Ayrıca anne ile olumlu bağlanmanın gerçekleşmemiş olması,

çocuğun aşırı güvensiz olmasına, çevresine karşı kuşkucu ve düşmanca tutumlar içine girmesine neden olabilir. Öte yandan öğrenme sürecinde destekleyici anne baba tutumları yerine aşırı cezalandırıcı tutumların yer alması ya da aşırı koruyucu, az denetleyici, ve eleştirel anne baba tutumlarının çocukta kurban olma olasılığını artırır.

Aktiviteler

Etkinlik 1	
ETKİNLİK ADI	İletişimin Temel Taşları
KAZANIM	“İletişimin olmazsa olmaz noktalarını kavrayabilme”
GÖSTERGE	“Selam verme, teşekkür etme, özür dileme, rica etmenin iletişimdeki yerini bilir ve uygular”
SINIF DÜZEYİ	
SÜRESİ	40-45 Dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Soru-cevap, rol oynama
GEREKLİ MALZEME	
YÖNERGE	Öncelikle öğrencilere, iletişim kelimesi hakkında ne düşündüklerini sorun. Ardından iki insan birbirinin farkına vardığı anda iletişimin başladığını ve kişilerin söylediği, söylemediği, yaptığı ve yapmadığının bir anlamı olduğunu açıklayın. Öğrencilere iletişimde önemli olan kelimelerin neler olduğunu sorun. Öğrenciler yanıtlayamazsa bir örnek vererek soruyu kolaylıkla yanıtlamalarına yardımcı olun. Bu kelimelerin önemini fark etmek için bir etkinlik yapacağınızı belirtin. Öğrencileri sayısına göre 4 ya da 5 gruba ayırın. Sınıfı sinema gişesi ve bekleme yeri şeklinde düzenleyin. Birinci grubun sinema gişelerinde çalışan kişileri canlandıracağı, diğer gruplardaki kişilerin de sırasıyla seçtikleri gişedeki ilk defa gördükleri bu kişiyle iletişime geçerek istedikleri bir filme bilet almalarını isteyin. Gişedeki öğrencilerin, yanlışlıkla

	<p>müşteriye farklı bir filme bilet verdiklerini söyleyin. Bu şekilde gönüllü öğrenciler öncelikli olmak ve gişedeki çalışan kişi-bilet almayı isteyen kişi rolleri de değişmek üzere bu durumu canlandırmalarını isteyin ve yeterli uygulama yapıldıktan sonra etkinliği sonlandırın. Etkinlik sırasında öğrencilerin iletişimin temel taşlarını temsil eden noktaları uygulayıp uygulamadıklarını dikkatlice inceleyin. Etkinlik sonrasında önce öğrencilere “Bu etkinlik sırasında fark ettikleriniz nelerdir? İlk defa gördüğünüz biriyle iletişime geçerken ne yaşıyorsunuz? Hangi durumlarda bu kelimeleri kullanıyorsunuz? Örnekler verin” sorularını yöneltin ve öğrencilerin bu konuda düşüncelerini sağlayın. Ardından öğrencilerin etkinlikteki güçlü yanlarını vurguladıktan sonra düzeltilirse daha iyi olacak noktaları belirtin. Etkinlik sonunda selam vermek, teşekkür etmek, özür dilemek ve rica etmenin iletişimde yer alan önemli kelimeler olduğunu, bizim diğer kişilere değer verdiğimizizi, onları önemseydiğimizizi ve nazik davrandığımızı gösterdiğini vurgulayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.</p>
EKLER	
TEDBİRLER	<p>Öğrencilere geri bildirim verirken öncelikle mutlaka güçlü yanları vurgulanmalı, ardından nazik bir dil kullanarak geliştirilirse iyi olacak noktalar belirtilmelidir.</p>

Etkinlik 2	
ETKİNLİK ADI	Bil Bakalım!
KAZANIM	“Sözel olmayan davranışları fark edebilme”
GÖSTERGE	“Beden duruşu, jest (el-kol hareketleri) ve mimiklerin (yüz hareketleri) ne anlama geldiğini bilir”
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12

SÜRESİ	25-30 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Oyun
GEREKLİ MALZEME	
YÖNERGE	<p>Öncelikle öğrencilere son dönemlerde yeni birileriyle tanışıp tanışmadıkları, tanıştılar ise o kişiye kendilerini nasıl tanıttıklarını sorun, örnek vermelerini isteyin. Ardından kendini tanıtmaya ve tanışmayla ilgili bir etkinlik yapacağınızı belirtin. Etkinlik için sınıftaki öğrenci sayısına göre her grupta 10-15 öğrenci olacak şekilde öğrencileri gruplara ayırın. Öğrencilerden ayağa kalkıp daire olmalarını isteyin. Etkinlikte herkesin öncelikle ismini, hobisi veya serbest zamanlarını geçirmeyi tercih ettiği eylemi ve şu an en çok nerede olmak istediğini söyleyerek kendini tanıttığı yönergesini verin. Etkinliğe başlayacak ilk kişi sadece kendisiyle ilgili bilgileri söylerken diğer öğrenciler, kendilerinden önce söylenen bilgileri de kendilerini tanıttıktan sonra ekleyeceklerini açıklayın. Ör: Ben Arda, serbest zamanlarımda gitar çalırım, şu an evde olup oyun oynamak istiyorum (Birinci kişi). Ben Sevgi, hobim keman çalmak, şu an alışveriş yapmayı isterdim. Sen Arda, serbest zamanlarında gitar çalıyorsun, şu an evde olup oyun oynamak istiyorsun (İkinci Kişi). Oyunun dairedeki en son kişi kendisini tanıttıktan sonra önceki tüm arkadaşlarının bilgilerini de verdikten sonra tamamlanacağını belirtin. Etkinlik sonrasında öğrencilere “Etkinlik sırasında arkadaşlarınızı ne kadar dikkatli dinlediniz? Neler yaşadınız? Kendinizle ilgili fark ettikleriniz nelerdir?” sorularını yöneltin. Öğrencilerin açıklamalarından sonra bu etkinliğin, hem kendini uygun bir şekilde tanıtmaya hem de iyi bir dinleyici olma açısından önemli olduğunu vurgulayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.</p>
EKLER	
TEDBİRLER	

Etkinlik 3	
ETKİNLİK ADI	Empati Kuralım
KAZANIM	“Empati kurabilme”
GÖSTERGE	“Kendilerini diğerlerinin yerine koyar ve onların ne düşündüklerini ve hissettiklerini anlar”
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	30-35 Dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Rol oynama
GEREKLİ MALZEME	Öğrenci sayısı kadar not kağıtları, boş torba/çanta
YÖNERGE	<p>Öğrencilere empatinin ne anlama geldiğini sorun. Öğrencilerin açıklamalarından sonra eksik kalan noktalara değinerek empatinin tanımını yapın ve birkaç örnek verin. Ardından öğrencilere 2’şer not kağıdı dağıtın ve herkesin bir olumlu bir de olumsuz duygu yaşadığı olayı bir cümle ile kağıda yazmalarını isteyin. Ör: Annem doğum günü hediyesi olarak Japon balığı aldığımda çok sevindim. Öğrenciler yazma işlemini tamamladıktan sonra yazdıklarını torbaya koyun. Gönüllüler öncelikli olmak üzere öğrencilerin torbadan bir kağıt çekmelerini ve cümlede yazanı sanki şu an kendileri yaşamış gibi hissetmelerini isteyin. Çektikleri duyguyu hissetmeleri için öğrencilere bir süre verin. Ardından gönüllü öğrencilerden çektikleri kağıtta yazan durum ve duyguyu canlandırmalarını isteyin. Canlandırmalardan sonra öğrencilere “Başka birisinin duygusunu anlamak ve duyguyu yaşamak nasıl bir yaşantıydı? Olayı başkasının penceresinden görmekte zorlandınız mı? Günlük hayatınızda karşınızdaki kişinin duygularını anlamaya çalışır ve kendinizi onun yerine koyar mısınız?” Kağıda yazmış olduğu durumucanlandıran kişilere, yaşadığın bir olayı başka birisinden izlemek nasıl bir histi? Senin hissettiklerin ve arkadaşının canlandırdıkları arasında bir farklılık var mıydı?” sorularını</p>

	<p>yöneltilen. Farklılık varsa durumlar aynı olsa bile kişilerin farklı tepkiler verdikleri ve farklı duygular yaşadıklarının ve bunun doğal olduğunu vurgulayın.</p> <p>“Kendimizi başkasının yerine koymamızın bize faydası nedir?” Sorusu ile öğrencilerin empati kavramını anlamalarına yardımcı olun. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.</p>
EKLER	
TEDBİRLER	

Etkinlik 4	
ETKİNLİK ADI	HAAYIIIRRR!
KAZANIM	“Hayır diyebilme ve Hayır denmesini kabul edebilme”
GÖSTERGE	“Rahatlıkla Hayır der ve Hayır’ı cevap olarak kabul eder”
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	35-45 Dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	Öğrenci sayısı kadar not kağıtları, boş torba/çanta

YÖNERGE

Öğrencilere “Hayır” dedikleri durumları sorun ve örnek vermelerini isteyin. “Hayır” demekte zorlananlar olup olmadığını öğrenin. Zorlananlar varsa onların “hayır” derken ne yaşadıklarını sorun. Ardından öğrencilere “Size hayır denildiğinde ne düşünüyorsunuz ve ne hissediyorsunuz?” sorusunu yönelterek öğrencilerin bu konu hakkındaki duygu ve düşüncelerini öğrenin. Ardından “Hayır diyebilmek için öncelikle karşıdaki kişinin konu hakkındaki fikirlerini dinleyin. Kendiniz o konu hakkında ne düşünüyorsunuz bunu gözlemleyin. İki görüşü karşılaştırdıktan sonra bir karar verin ve düşüncenizi karşıdaki kişiye söyleyin. Karşınızdaki kişiye hayır demeniz, sizi değersiz, önemsiz veya geçimsiz yapmaz.” açıklamasını yapın. “Size söylenen hayır cevabını kabul etmek için de öncelikle size neden hayır denildiğini düşünün. Başka seçenekler hakkında düşünebilir ya da o an ne hissettiğinizi karşınızdaki kişiye iletebilirsiniz. Bunun gibi farklı seçenekler üretin ve arasından sizin için en iyi olduğunu düşündüğünüzü seçin. Size hayır denilmiş olması, sizi sevilmeyen, yeteneksiz vb. yapmaz” açıklamasını yapın. Etkinlik için öğrencilerin eş olmalarını isteyin. “İlk turda sırayla birbirinize cevabı evet ya da hayır olan sorular yöneltin ve sorunun cevabı “evet” olsa dahi “hayır” cevabını verin. Hayır derken nasıl hissettiğinizi düşünün. Karşıdaki kişi de kendisine hayır denildiğinde ne hissettiğini düşünsün.” açıklamasını yaparak etkinlik hakkında bilgi verin. Etkinlik sonrasında öğrencilerin süreçte neler hissettiğini sorun ve paylaşımlar üzerinde konuşun. Ardından etkinliğin ikinci turuna geçin. “İkinci turda yine eşlerinize sorular sorun ve karşıdaki kişi gerçekten o soruya ne cevap vermek istiyorsa o şekilde yanıtlasın. Etkinlik sırasında neler yaşadığınızı da gözlemlemeyi unutmayın.” açıklamasını yapın. Etkinlik sonrasında öğrencilerden ilk ve ikinci turda yaşadıklarını karşılaştırmalarını isteyin. Hayır demenin ve hayır denilmenin kişisel olarak bize saldırı olmadığını, doğal bir cevap olduğunu vurgulayın. Etkinliği sonlandırırken öğrencilerden güçlü bir şekilde “hayırrrr” diye bağırmaları istenir. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.

EKLER	
TEDBİRLER	

Etkinlik 5	
ETKİNLİK ADI	Yaşam Rollerini
KAZANIM	“Yaşam rollerini kavrayabilme”
GÖSTERGE	“Hangi yaşam rollerine sahip olduğunu bilir ve bunları dengede tutmayı anlar”
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	35-45 Dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	Öğrenci sayısı kadar not kağıtları, boş torba/çanta
YÖNERGE	<p>Öncelikle öğrenciler yaşam rollerinin ne anlama geldiğini sorun. Öğrencilerin konu hakkındaki bilgi düzeylerini öğrendikten sonra eksik kalan noktaları siz tanımlayın ve örnekler verin. Ör: Benim öğretmen, hem arkadaş, evlat, eş vb. rollerim var gibi. Ardından “Yaşamımız boyunca çeşitli rollere gireriz. Bu yaşamın doğasında vardır. Bulduğumuz ortam, görev veya konumumuza göre rollerimiz değişebilir. Girdiğimiz bu rollere harcadığımız enerjiyi dengelememiz ve olabildiğince eşit bir dağılım yapmamız önemlidir. Yaşamımızda herhangi bir değeri olmayan ya da bize katkısı olmayan hatta zararı olan bir role enerjimizi ve dikkatimizi harcamamız gereksiz ve yorucudur. Böyle bir rolünüzün olduğu durumla daha önce karşılaştınız mı? Bugün yaşamınızdaki hangi rollerin sizin için önemli olduğunu belirleyeceğiz.” açıklamasını yaptıktan sonra öğrencilere boş A4 kağıtlarını dağıtın. Öğrencilerin hepsi kağıt aldıktan sonra “Kağıdı dikey tutun ve sayfayı 3 sütuna ayırın. Birinci sütuna aile, ikincisine okul, üçüncüne de arkadaş yazın. Sonra, kendi yaşamınızı düşündüğünüzde aile, okul ve arkadaşlık ortamlarında hangi</p>

	<p>rollere girdiğinizi belirleyerek stnlara yazın.” Şeklinde etkinliğin yönergesini verin. Öğrenciler çalışmalarını tamamladıktan sonra “Yazdıklarınızın altına iki yuvarlak çizin. Birinci yuvarlak belirlediğiniz rollere ne kadar zaman ve enerji harcadığınızı gösterecek.” açıklamasını yapın. rnekten yararlanabilirsiniz (rnekteki yüzdelik dilimlerin dairelerde gösterilmesi Şeklinde uygulanacak) r: Aile ile ilgili evlat, abi/abla, kuzen vb. rollerime %50, okulla ilgili öğrencilik rolme %40, arkadaşlıkla ilgili rolme de %10 zaman harcıyorum. Ardından “ikinci yuvarlak da ideal/ulaşmayı istediğiniz rol dağılımlarını yapın.” Şeklinde etkinlik açıklanır. Öğrenciler izimleri tamamladıktan sonra “İki yuvarlak arasında ne gibi farklar var? İdeal olan yuvarlağa ulaşmak için ne yapabilirsiniz?” sorularını yönelterek öğrencilerin etkinlik hakkında düşünmelerini sağlayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.</p>
EKLER	

Etkinlik 6	
ETKİNLİK ADI	BİZDEN DEĞİLSİN
KAZANIM	ğrencilerin dışlanmanın nasıl bir Şey olduğunu fark etmelerini sağlamak
GÖSTERGE	Bu etkinlikle sanırım biraz da olsa o arkadaşlarımızın neler hissedebileceğini anladık. Belki bundan sonra bir arkadaşımızı gruba almak istemediğimizde onun neler hissedebileceğini düşünürüz.
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	35-45 Dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	
TEDBİRLER	

YÖNERGE

- Bugün fiziksel bir etkinlikle başlayacağız. Herkes ayağa kalksın. Birisi ebe olacak. Kim olmak ister? Kol kola girerek bir halka oluşturalım. Ebe grubun dışında olacak ve grubun içine girmeye çalışacak. Sizler de onu almamak için çabalayacaksınız. Yalnız fiziksel olarak birbirinize zarar vermek yok. (Katılımcıların hepsi ebe olana ve grubun içine girene kadar oyunu sürdürün).
- Alternatif yol: Herkes ayağa kalksın. Kol kola girerek bir halka oluşturacağız. Birisi ebe olacak. Kim olmak ister? Ebe bir süre dışarı çıkacak. Sizler de kendi aranızda bir şifre belirleyeceksiniz. Bu basit bir kelime olacak. Ebe geldiğinde şifrenin ne olduğunu tahmin etmeye çalışacak. Eğer bilirse grup çözülecek ve onu içeri alacak. (Grubun, “Hey”, “Merhaba” gibi ebenin bulacağı basit bir şifre seçmesini sağlayın. Ebe bilmekte zorlandığında ne tür bir ipucu verileceğiniz de tartışın. Örneğin, şifre “Merhaba” ise, ipucu “Birbirimizi görünce ne deriz?” sorusu olabilir. (Ebenin yeterli süre çabalamasına izin verin. Katılımcıların hepsi ebe olana ve grubun içine girene kadar oyunu sürdürün).
 - (Oyunu bitirdikten sonra herkesin yerine oturmasını söyleyin ve şu soruları tartışın):
 - Grubun dışında olmak nasıl bir duygu? (Dışlanmışlık hissi, yalnızlık, küskünlük, kaygı, depresyon)
 - Önceleri başaramadığında neler hissettin? (öfke, çaresizlik, umutsuzluk vs).
 - Gerçek hayatınızda hiçbir grup tarafından dışlandınız mı ya da grup olarak birisini dışladınız mı?
 - Birisini gruptan dışlamanın nedenleri neler olabilir?

EKLER

TEDBİRLER

Etkinlik 7

ETKİNLİK ADI	ZORBALIK NEDİR?
KAZANIM	Öğrencilerin zorbalık kavramını, zorbalık davranışlarını, zorbalığın nedenlerini ve etkilerini anlamalarını sağlamak
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	35-45 Dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	Katılımcı sayısı kadar A4 kâğıdı, pastel ya da kuru boya
YÖNERGE	<ul style="list-style-type: none">■ Bu oturumda zorbalık konusunu işleyeceğiz. Zorbalık, sizden daha güçlü, daha uzun, ya da yaşça daha büyük bir çocuğun, sizden daha güçlü olduğunu göstermek için sizi bilerek ve tekrar tekrar incitmesi ya da korkutmasıdır.■ Şimdi bir resim çizeceğiz. iyi resim yapıp yapmamanızın hiçbir önemi yok. isterseniz çöp adam çizin. (Kâğıtları ve boyaları dağıtın). şimdi sizlerden kâğıdın ortasına zorbalık davranışında bulunan bir çocukla bu davranışa maruz kalan bir çocuk çizmenizi istiyorum. Bu çocuklar kız ya da erkek olabilirler.<ul style="list-style-type: none">• Zorbalık yapan çocuğun yan tarafına bu çocuğa ilişkin bilgileri yazacaksınız:• Nasıl biri?• Nasıl konuşuyor? Neler diyor?• Ne gibi zorbalık davranışları yapıyor?• Bu davranışları yapmasının nedenleri neler olabilir?• Diğer tarafa da bu davranışa maruz kalan çocuğa ilişkin bilgiler de yazacaksınız:• Nasıl biri?• Neler hissediyor?• Bu davranışları durdurmak için neler yapıyor?• (Katılımcılara resimlerini yapmaları için 10-15 dakika verin).

	<ul style="list-style-type: none">• Önemli Not: Bu resim sadece katılımcıların zorbalığı daha iyi kavramalarını değil, zorbalık davranışlarına maruz kalıyorlarsa bunu da ifade edebilmelerini sağlar. Hatta aralarında bu tip davranışları yapanlar varsa neden yaptıklarına ilişkin size çok büyük ipuçları verecektir.■ şimdi gelin neler yaptığımıza bir bakalım. Kim paylaşmak ister? (Katılımcıları dinleyin, verdikleri bilgilerde yanlış ya da eksiklik varsa aşağıdaki bilgilerden tamamlayın)
EKLER	
TEDBİRLER	

Etkinlik 8

ETKİNLİK ADI

SÖYLEDİKLERİN BENİ ÜZÜYOR

KAZANIM

Öğrencilerin duygusal zorbalığın etkisini anlamalarını sağlamak

SINIF DÜZEYİ

5-6-7-8-9-10-11-12

SÜRESİ

35-45 Dakika

KULLANILAN

YÖNTEM

Alıştırma

GEREKLİ MALZEME

Tahta, tebeşir (ya da tahta kalemi); büyük bir kâğıda ya da karton, makas, yapıştırıcı

YÖNERGE

- (Oturumdan önce büyük bir kâğıda ya da kartona bir insan figürü çizin. Bu figürün cinsiyetinin belirgin olmamasına özen gösterin. Daha sonra bu figürü çizgilerinden keserek ayırın ve duvaraya da tahtaya yapıştırın).
- Bu oturumumuzda zorbalık davranışının etkilerine ilişkin bir etkinlik yapacağız. Bazen birbirimize bilerek ya da bilmeyerek kırıcı sözler söyleyip, birbirimizi üzüyoruz. Burada görüyorsunuz bir insan figürü var. Bu kız da olabilir, erkek de. Adını insan koyalım mı? (Figüre, her hangi bir öğrenciyi çağrıştıracak ya da cinsiyet belirten bir isim koymamak şartıyla istediğiniz ismi koyabilirsiniz). Şimdi herkes insan'ın karşısına gelecek ve kendisine söylenen kötü bir sözü ona söyleyecek. Daha sonra İnsan'dan belli büyüklükte bir parça kesecek. Parçanız ne çok büyük olsun ne de çok küçük. Kestiğiniz parçanın üstüne nereden kestiğinizi yazın – baş, beden, kol, bacak gibi.
- (Herkesin sırası bittiğinde açıklama yapın): Gördüğümüz gibi her kötü söz bizi çok üzer ve bizden bir parça alır götürür. Bu sözler insan'ı da çok üzdü. Haydi, gelin şimdi insan'ın parçalarını yapıştırmaya çalışalım. Başından başlayalım. Başından (bedeninden, kollarından, bacaklarından) parça kesenler gelsin ve başını yapıştırsın. (Herkes tamamladıktan sonra figürü yeniden duvara ya da tahtaya asın).

TARTIŞILACAK SORULAR:

- Sizce İnsan eskisi gibi mi? (Yanıtları dinleyin). Eskisi gibi değil. Buradan nasıl bir mesaj çıkarabiliriz? (İnsanları kıldığımızda, bunun tamiri çok güçtür).

Peki, genel olarak zorbalık ya da Şiddet bizi nasıl etkiler? (Yanıtları dinleyin ve eksik kalan bölümü notunuzdan tamamlayın).

EKLER

TEDBİRLER