

SINIF REHBERLİK ETKİNLİĞİ

HAYIR DİYEBİLME

GELİŞİM ALANI

Sosyal Duygusal

YETERLİK ALANI

Kişisel Güvenliği Sağlama

KAZANIM

‘Hayır’ diyememenin yol açabileceği zararları öğrenmek.
‘Hayır’ diyebilme ve arkadaş baskısının yarattığı çatışmalı durumlarla başa çıkma becerilerini öğrenmek.

SINIF DÜZEYİ

5,6,7. ve 8.sınıflara yönelik

SÜRE

1 ders saati - 40 dk

MATERYAL

EK1(Örnek Olay-1 ve soru listesi)
EK2(Örnek Olay-2 ve soru listesi)
EK3(Örnek Olay-3 ve soru listesi)

UYGULAMA

Öğretmen “Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle bir etkinlik yapacağız. ‘Hayır diyebilmek’, bizi, istemediğimiz şeyleri yapmaktan kurtaran sihirli kelimedir. Yeri geldiğinde ‘Hayır diyebilmek’ bizi mutsuzluktan, tehlikelerden ve zarar görmekten kurtarır.” der. Öğrencilere, hayır diyerek tehlike ya da zarar görmekten kurtuldukları durum olup olmadığını sorar. Öğretmen sınıfı 3 gruba ayırır ve her gruba bir adet A4 kağıt dağıtır.

Öğretmen “Şimdi, her gruba bir örnek olay ve bu örnek olayla ilgili soruları vereceğim. Dağıtacağım soruların cevaplarını grup olarak belirleyerek elinizdeki kağıtlara yazmanızı istiyorum.” der ve her gruba ekte yer alan birer örnek olayı ve sorularını dağıtır.

UYGULAMA

Öğrencilere soruları cevaplamaları için 15 dakika süre tanır. Süre sonunda yazılanların, diğer gruplarda paylaşılması için her grubun kendi sözcüsünü seçmesini ister.

Her grup paylaşımlarını okuduktan sonra, “Sevgili öğrenciler, bu etkinliğimizde hayır diyememenin güvenliğini nasıl riske sokabileceğini öğrendik. Gerekli durumlarda hayır diyebilme becerisini kazanmış olmanın ne kadar önemli olduğunu gördük. Sürekli olarak başkalarının istek ve beklentilerine evet diyen insanlar, kendi kişiliklerini yeterince geliştirememiş, özgüveni zayıf, kendisiyle barışık olmayan, bağımlı ve en önemlisi de mutsuz insanlardır. Her zaman kendi ihtiyaç, istek ve beklentilerimizle diğer insanlarınkini dengeleyerek kuracağımız ilişkiler daha sağlıklı olacaktır. Hayır diyebilmeyi bilen insan önüne çıkabilecek pek çok yaşamsal tehdit karşısında çok daha güçlü ve donanımlı olacak, kendisini pek çok tehlikeden koruyabilecektir. O zaman tehlikelerden korunabilmek için “HAYIR” demeliyiz.” der ve etkinliği sonlandırır.

UYGULAYICIYA NOT

- Örnek olarak verilen senaryolarda sınıf içindeki öğrencilerin özel durumları da göz önüne alınarak değişiklikler yapılabilir, örnekler çıkarılabilir ya da günlük hayattan başka örnekler de eklenebilir.
- Özel gereksinimli öğrenciler için; örnek senaryoların yapılması sırasında akran eşleşmesi yapılarak doldurması sağlanabilir.
- Örnek senaryo sayfaları öğrencilerin özelliklerine göre doküman özellikler eklenerek ya da yazıların puntosu büyütülerek görme bakımından işlevsel hale getirilebilir.
- 15 dk olarak verilen süre öğrenci ihtiyaçları ve özelliklerine göre arttırılıp azaltılabilir.

EK-1 Örnek Olay 1 ve Soru Listesi

Örnek Olay-1

Pelin ortaokul 6. Sınıf öğrencisidir. Arkadaşlarını kırmaktan çekinen ve arkadaşları tarafından beğenilmek isteyen biridir. Sıra arkadaşı Çağan, sorumsuz ve çevresindekilerden sürekli olarak ödünç bir şeyler isteyip getirmeyen karaktere sahiptir. Çağan, her gün Pelin'den ya ödevleri ister ya kalem ister ya silgi ister ya para ister. Bunları isterken ödünç olarak ister ancak hiçbir zaman geri getirmez. Pelin, Çağan'ın bu davranışlarından hoşlanmaz, kızar, artık ona bir şey vermek istemez. Yaptığı hatayı ona söylemek ister ancak bir türlü kendinde bu cesareti bulamaz.

Soru Listesi

1) Sizce bu örnekte 'hayır diyememek' her iki taraf için ne gibi zararlara yol açar?

2) Sizce bu örnekte 'hayır' denmiş olsa her iki taraf için ne gibi yararlar sağlar?

EK-2 Örnek Olay 2 ve Soru Listesi

Örnek Olay-2

Ege ortaokul 8. Sınıf öğrencisidir. Bu sene liselere giriş sınavına girecektir. Hedefi olan liseyi kazanmak için bu sene çok çalışması gerektiğini biliyordur. Ege'nin ertesi gün matematik dersinden sınavı vardır. Sınıfından çok sevdiği arkadaşı Kaan onu akşam online oyun oynamaya çağırılmaktadır. Gelmezsen seni bir daha oyuna almayız diye tehdit etmektedir. Ege, Kağan'a bugünlük oyun oynamak istemediğini, sınava çalışacağını söylemekte zorlanmaktadır.

Soru Listesi

1) Sizce bu örnekte 'hayır diyememek' her iki taraf için ne gibi zararlara yol açar?

2) Sizce bu örnekte 'hayır' denmiş olsa her iki taraf için ne gibi yararlar sağlar?

EK-3 Örnek Olay 3 ve Soru Listesi

Örnek Olay-3

Deniz 6.sınıf öğrencisidir. Arkadaşları ile okul sonrası parkta vakit geçirip eve öyle gitmektedir. Bir gün yakın arkadaşı Arda, Deniz'e sigara uzatmıştır. Deniz reddetmiştir ancak Arda denemesi yönünde ısrar etmiştir. Deniz arkadaşlıklarının bozulmasını istememekle birlikte ona nasıl hayır diyeceğini bilememektedir.

Soru Listesi

1) Sizce bu örnekte 'hayır diyememek' her iki taraf için ne gibi zararlara yol açar?

2) Sizce bu örnekte 'hayır' denmiş olsa her iki taraf için ne gibi yararlar sağlar?

SINIF REHBERLİK ETKİNLİĞİ

“HAYIR” AMA NASIL?

GELİŞİM ALANI

Sosyal Duygusal

YETERLİK ALANI

Kişisel Güvenliği Sağlama

KAZANIM

Nasıl hayır diyebileceğini öğrenir.

SINIF DÜZEYİ

5,6,7. ve 8.sınıflara yönelik

SÜRE

1 ders saati - 40 dk

MATERYAL

Rol kartları
Bilgi Notu

UYGULAMA

Önceki oturumun özeti yapılır. “Sizce nasıl hayır diyebiliriz?” diye sorulur ve gönüllü öğrencilerden cevaplar alınır. Alınan cevaplar tahtaya yazılır.

Öğretmen; “Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle bir etkinlik yapacağız” der. Rol oynama etkinliği için öğrencilerden 6 gönüllü belirlenir.

6 öğrenci 2’şer kişilik gruplara ayrılır. Her öğrenciye rol kartı verilir. Sırasıyla her grubun canlandırma yapması istenir. Canlandırma sırasında öğretmen, canlandırmayı yapan oyunculara; “şimdi rolleri değişsin” der. Canlandırmalara müdahale edilmez.

Canlandırmaların hepsi bittikten sonra oyunculara A ve B rollerinde ne hissettikleri sorulur. İzleyicilerin düşünceleri alınır.

Öğretmen Őu açıklamayı yapar; “Bir grup veya kiŐiyle iletişim içerisindeyken var olan dŐüncelerimizi açıklamak her zaman kolay olmayabilir. Çünkü dŐüncelerimiz bulunduğumuz grubun ya da karŐıdaki kiŐinin dŐünceleriyle uyuŐmayabilir. UyuŐmayan fikirleri söylemenin yolu ise “HAYIR” demekten geçiyor. Aslında hayır diyememek fikirlerimizi söyleyememek anlamına geliyor.”

UYGULAMA

Öğretmen bilgi notunu sınıfa aktarır.

“YaŐamdaki huzuru sağlayan en temel unsur dengedir. İdeal olan ise ‘Evet’ ve ‘Hayır’ ların dengede olduğu bir yaŐamdır.” diyerek etkinlik sonlandırılır.

ÖĞrencilere ödevlendirme yapılarak oturum sonlandırılır.

Ödev : GeçmiŐte hayır demekte zorlandığınız bazı durumları yazınız. O durum Şimdi olsaydı nasıl cevap verebileceğinizi yazınız.

UYGULAYICIYA NOT

- Örnek olarak verilen senaryolarda sınıf içindeki öğrencilerin özel durumları da göz önüne alınarak değişiklikler yapılabilir, örnekler çıkarılabilir ya da günlük hayattan başka örnekler de eklenebilir.
- Özel gereksinimli öğrenciler için 15 dk olarak verilen süre uzatılabilir.

Bilgi Notu

NASIL HAYIR DEMELİ?

Kendi duygularımızı uygun bir şekilde iletirsek, cevabımız olumsuz bile olsa karşımızdaki kişiyi incitmeyecektir. Karşı tarafı suçlamadan, sadece kendi istek ve duygularımızı ifade ederek hayır diyebiliriz

Yapmak istemediğiniz davranışla ilgili kendi gerçeklerinizi ve duygularınızı anlatın. Bu davranışı yaparsanız kendinizi nasıl hissedeceğinizi, üzerinizdeki etkisini tanımlamaya çalışın.

“..... yaparsam kendimi kötü hissedeceğim bu da işlerimi aksatacak.” gibi.

Hayır demenizin nedenlerini saydıktan sonra neden yapamayacağınızı söylemek daha kolay olacaktır. “Okul çıkışı seninle gelirim, anneme yalan söyleyeceğim için kendimi kötü hissedeceğim.” gibi duygu ve istekleri anlatan cümlelerle hayır diyebilir ve nedenlerini de karşı tarafı kırmadan anlatabiliriz.

"HAYIR" DERKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Dürüst ve açık olun.

"Seninle vakit geçirmek hoşuma gidiyor fakat gideceğimiz yerlere hep sen karar veriyorsun. Aslına bakarsan, oraya gitmek istemiyorum."

- Uygun durumlarda isteği başka bir zamana erteleyin.

"Bugün müsait değilim fakat önümüzdeki hafta görüşebiliriz."

- Uygun durumlarda farklı bir şekilde yardımcı olabileceğinizi belirtin

"Senin için ödevini yazamam fakat istersen nasıl yapabileceğin konusunda yardımcı olabilirim."

- Karşımızdakini incitmeden, sakın bir ses tonuyla, sebebini belirterek söyleyin.

ROL KARTLARI

SENARYO 1 SENİN ROLÜN A	SENARYO 1 SENİN ROLÜN B
İki arkadaş: A ve B okul çıkışında eve giderken A, B'ye evde bilgisayar oyunu oynamayı teklif eder. Aynı zamanda iki arkadaşın öbür gün yazılı sınavları vardır.	İki arkadaş: A ve B okul çıkışında eve giderken A, B'ye evde bilgisayar oyunu oynamayı teklif eder. Aynı zamanda iki arkadaşın öbür gün yazılı sınavları vardır.
SENARYO 2 SENİN ROLÜN A	SENARYO 2 SENİN ROLÜN B
Anne-çocuk: Anne ve baba destekleme yetiştirme kursunda çocuğunun matematik, fen ve teknoloji dersini seçmesini ister. Çocuk ise beden eğitimi ve bilişim dersini seçmek ister.	Anne-çocuk: Anne ve baba destekleme yetiştirme kursunda çocuğunun matematik, fen ve teknoloji dersini seçmesini ister. Çocuk ise beden eğitimi ve bilişim dersini seçmek ister.
SENARYO 3 SENİN ROLÜN A	SENARYO 3 SENİN ROLÜN B
İki arkadaş: Beden eğitimi dersinde A futbol oynamak istiyor. B ise basketbol oynamak istiyor. Sınıfın geri kalanı da futbol oynamak için B'yi bekliyor. A, B'yi futbol oynamak için ikna etmeye çalışıyor.	İki arkadaş: Beden eğitimi dersinde A futbol oynamak istiyor. B ise basketbol oynamak istiyor. Sınıfın geri kalanı da futbol oynamak için B'yi bekliyor. A, B'yi futbol oynamak için ikna etmeye çalışıyor.