**SINIR KOYMA**

**REHBERLİK ETKİNLİKLERİ**

**(LİSE)**

**LİSE 1.OTURUM**

**ETKİNLİK ADI: EVET–HAYIR YOLU**

**AMAÇ: Hayır diyebilme ile ilgili farkındalık sağlamak.**

**SÜRE: 1 ders saati**

**MATERYAL:**

* **Evet-Hayır yolu senaryoları**
* **Evet-Hayır yolu çalışma kağıdı**

**UYGULAMA**

* Öğretmen çalışmanın amacını belirtmeden bugün bir çalışma yapacaklarını söyler ve “Evet-Hayır Yolu Çalışma Kağıdı”nı dağıtır.
* Öğrenciler için yönerge; ***Şimdi size bazı ifadeler okuyacağım. Bu ifadelere verdiğiniz her evet yanıtı için EVET bölümünden bir kutucuğu, verdiğiniz her hayır yanıtı için HAYIR bölümünden bir kutucuğu işaretleyiniz.***
* Öğretmen “Evet-Hayır yolu örnek senaryolar” ifadelerini sırasıyla, cevaplamaya yetecek süreyi vererek okur.
* Öğretmen öğrencilere okudukları dışında gündelik hayatlarında ne gibi durumlarda hayır demekte zorlandıklarını sorar. Alınan cevaplar tahtaya yazılır.
* Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra; “***Bu sorulara hepimizin verdiği cevaplar farklı olabilir. Bu zorlu durumlar hepimizin yaşamında var. Çocuk, genç ya da yetişkin olmak bunu çok değiştirmiyor”*** der.
* Çalışma kağıdınızın en üstündeki şifrelerin ne olabileceği hakkında bir fikriniz var mı? Diye sorulur. 2-3 dakika cevaplar alınır.
* Ardından şifrelemenin ne olduğu öğrenciler ile paylaşılır.
* Bu şifreler verdiğimiz cevaplar sonucunda nasıl biri olabileceğimiz hakkında birer ipucudur. (Öğretmen daha fazla örnek verebilir)

**Sürekli evet yolunun sonundaki şifreler:**

**B: Bağımlılık (Kişilere, zararlı maddelere, teknolojiye vb. bağımlılık)**

**Ö: Özgüven yetersizliği**

**B: Boyun eğme**

**Sürekli hayır yolunun sonundaki şifreler:**

**Ö: Özgürlük**

**Ö: Özgüven**

**S: Sınırı koruma**

* Etkinlik hakkında öğrencilerden geri bildirim alınır ve oturum sonlandırılır.

**EVET–HAYIR YOLU ÖRNEK SENARYOLAR**

1. Teneffüste iken en yakın arkadaşın “Hadi! Okuldan kaçalım” dedi.
2. Uzun zamandır çalışıp hazırlandığın takıma seçmeler yapılacak ve heyecanla bekliyorsun. Sevgilin, çok önemli bir problemi olduğunu ve hemen konuşmak istediğini söyledi.
3. Cebinde 100 TL para var. Evin elektrik faturasını ödeyeceğin için 50 TL’sini kullanabilirsin sadece. Mağazada beğendiğin ürünün fiyatı ise 70 TL, görevli size yaklaşıp alacak mısınız? Diye sordu.
4. Bugün moralin çok bozuk. Arkadaşın “Al biraz iç. İyi gelir, rahatlarsın” diyerek sana alkol teklif etti.
5. Uzun zamandır görüşmediğin bir arkadaşınla buluşacaksın. O arkadaşın, senin çok hoşlanmadığın bir arkadaşını da davet etmek istedi.
6. Annen ve baban komşunuzla tartıştı. Onların çocuğu da senin çok iyi anlaştığın arkadaşlarından biri ve ailen onunla görüşmeni istemiyor.
7. Annen ve baban boşandı ama sen her ikisi ile iyi anlaşıyorsun. Annen bir gerekçe söylemeden baban ile görüşmeni istemiyor.
8. Okula sonradan gelen öğrencilerden birisin. Henüz arkadaşın yok. Sınıfındaki arkadaşlar bir kafede hep beraber sohbet edip sigara içiyorlar. Onlarla arkadaş olmayı çok istiyorsun ama yanlarına gittiğinde “Bir tane sigara içersen, aramıza katılabilirsin” dediler.
9. Sevgilin, senin karşı cinsten biriyle görüşmeni istemiyor ve en yakın dostların bile olsa bu böyle diyor.
10. Akşam eve geldin. Ailen arkadaşlarıyla beraber alkollü bir sofrada oturuyor. Artık alkol içebilecek kadar büyüdüğünü söyleyip seni de davet ettiler.
11. Sosyal medyadan tanıştığın ve çok hoşlandığın biri var. Senden uygunsuz fotoğraflarını göndermeni yoksa artık görüşmeyeceğini söyledi.
12. Mahallenizde hiçbir oyuna çağrılmayan ve sürekli yalnız olan biri var. Yarın ki sınavına hazırlanmak için eve doğru giderken sana merhaba dedi ve çok mutsuz olduğunu eğer zamanın varsa seninle konuşmak istediğini, söyledi.



**EVET – HAYIR YOLU ÇALIŞMA KAĞIDI**

**LİSE 2.OTURUM**

**ETKİNLİK ADI: NE OLUR?**

**AMAÇ: Hayır diyememenin yol açabileceği zararları öğrenmek**

**SÜRE: 1 Ders Saati**

**MATERYAL: “Ne Olur Çalışma Kağıdı”**

**UYGULAMA**

* Öğretmen geçen oturumda yapılanları hatırlatarak kısa bir özetleme yapar.
* Ekte yer alan “Ne Olur?” adlı çalışma kâğıtlarını dağıtır. ***“Arkadaşlar, geçen oturumda üzerinde çalıştığımız ifadelerin yer aldığı bu çalışma kâğıtlarında duruma “EVET” ve “HAYIR” derseniz ne olabileceği ile ilgili fikirlerinizi her iki alana da yazmanızı istiyorum”*** der ve 20 dakika süre verilir.
* Herkes çalışmasını tamamladığında, her bir ifade ile ilgili fikirler gönüllü öğrencilerden sözlü olarak alınır. (Hem EVET hem HAYIR cevabı ile ilgili fikirler)
* Tüm ifadelerle ilgili paylaşımlar bittikten sonra;

***“Sizin de fark edebileceğiniz üzere bazen zor durumda kalmamak, dışlanmamak, kabul görmek, karşımızdakini incitmemek, ilişkilerimizi zedelememek, bencil ve kaba görünmemek, fırsatları kaçırmamak, nasıl “hayır” diyebileceğimizi bilememek gibi nedenlerle istemediğimiz şeylere hayır diyemiyoruz. Ancak hayır demek kendi değerlerimize, gücümüze inanmak, arkadaş grubunda zarar görmemizi engellemek, bize zarar verebilecek durum ya da kişilerden korunmak, zamanı iyi yönetmek ve kendimize fırsat vermektir. En önemlisi “hayır” demek özgürlüktür”*** açıklaması yapılır.

* Öğrencilerden konu ile ilgili konuşmak isteyen varsa söz verilir ve etkinlik sonlandırılır.

**ÖĞRETMENE NOT:** İfadelerden 12. Madde diğer maddelere göre farklılık göstermektedir. Çocuklardan bu konuyla ilgili fikir beyan eden olmazsa siz konuyu açabilir ve bu konuda öğrencilerle “Yaşamdaki Önceliklerimiz” konusunda bir çalışma yapabilirsiniz.

**NE OLUR ÇALIŞMA KAĞIDI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Evet dersen ne olur?** | **Hayır dersen ne olur?** |
| Teneffüste iken en yakın arkadaşın “Hadi! Okuldan kaçalım” dedi. |  |  |
| Uzun zamandır çalışıp hazırlandığın takıma seçmeler yapılacak ve heyecanla bekliyorsun. Sevgilin, çok önemli bir problemi olduğunu ve hemen konuşmak istediğini söyledi. |  |  |
| Cebinde 100 TL para var. Evin elektrik faturasını ödeyeceğin için 50 TL’sini kullanabilirsin sadece. Mağazada beğendiğin ürünün fiyatı ise 70 TL görevli size yaklaşıp alacak mısınız? Diye sordu. |  |  |
| Bugün moralin çok bozuk. Arkadaşın “Al biraz iç. İyi gelir, rahatlarsın” diyerek sana alkol teklif etti. |  |  |
| Uzun zamandır görüşmediğin bir arkadaşınla buluşacaksın. O arkadaşın, senin çok hoşlanmadığın bir arkadaşını da davet etmek istedi. |  |  |
| Annen ve baban komşunuzla tartıştı. Onların çocuğu da senin çok iyi anlaştığın arkadaşlarından biri ve ailen onunla görüşmeni istemiyor. |  |  |
| Annen ve baban boşandı ama sen her ikisi ile iyi anlaşıyorsun. Annen bir gerekçe söylemeden baban ile görüşmeni istemiyor. |  |  |
| Okula sonradan gelen öğrencilerden birisin. Henüz arkadaşın yok. Sınıfındaki arkadaşlar bir kafede hep beraber sohbet edip sigara içiyorlar. Onlarla arkadaş olmayı çok istiyorsun ama yanlarına gittiğinde “Bir tane sigara içersen, aramıza katılabilirsin” dediler. |  |  |
| Sevgilin, senin karşı cinsten biriyle görüşmeni istemiyor ve en yakın dostların bile olsa bu böyle diyor. |  |  |
| Akşam eve geldin. Ailen arkadaşlarıyla beraber alkollü bir sofrada oturuyor. Artık alkol içebilecek kadar büyüdüğünü söyleyip seni de davet ettiler. |  |  |
| Sosyal medyadan tanıştığın ve çok hoşlandığın biri var. Senden uygunsuz fotoğraflarını göndermeni yoksa artık görüşmeyeceğini söyledi. |  |  |
| Mahallenizde hiçbir oyuna çağrılmayan ve sürekli yalnız olan biri var. Yarınki sınavına hazırlanmak için eve doğru giderken sana merhaba dedi ve çok mutsuz olduğunu eğer zamanın varsa seninle konuşmak istediğini, söyledi. |  |  |

**LİSE 3.OTURUM**

**ETKİNLİK ADI: HAYIR AMA NASIL?**

**AMAÇ: Nasıl hayır diyebileceğini öğrenir.**

**MATERYAL:**

* **Rol kartları**
* **Bilgi Notu**

**SÜRE: 1 ders saati**

**UYGULAMA**

* Önceki oturumun özeti yapılır.
* ***“Sizce nasıl hayır diyebiliriz?”*** diye sorulur ve gönüllü öğrencilerden cevaplar alınır. Alınan cevaplar tahtaya yazılır.
* ***Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle bir etkinlik yapacağız”*** der. Rol oynama etkinliği için öğrencilerden 6 gönüllü belirlenir.
* 6 öğrenci 2 kişilik gruplara ayrılır. Her öğrenciye rol kartı verilir.
* Sırasıyla her grubun canlandırma yapması istenir. Canlandırma sırasında öğretmen canlandırmayı yapan oyunculara “Şimdi rolleri değişin” der. Canlandırmalara müdahale edilmez.
* Canlandırmaların hepsi bittikten sonra oyunculara A ve B rollerinde ne hissettikleri sorulur. İzleyicilerin düşünceleri alınır.
* Öğretmen şu açıklamayı yapar; ***“Bir grup veya kişiyle iletişim içerisindeyken var olan düşüncelerimizi açıklamak her zaman kolay olmayabilir. Çünkü düşüncelerimiz bulunduğumuz grubun ya da karşıdaki kişinin düşünceleriyle uyuşmayabilir. Uyuşmayan fikirleri söylemenin yolu ise “HAYIR” demekten geçiyor. Aslında hayır diyememek fikirlerimizi söyleyememek anlamına geliyor.”***
* Öğretmen bilgi notunu sınıfa aktarır.
* ***“Yaşamdaki huzuru sağlayan en temel unsur dengedir. İdeal olan ise ’Evet’’ ve “Hayır’’ ların dengede olduğu bir yaşamdır.”*** diyerek etkinlik sonlandırılır.
* Öğrencilere ödevlendirme yapılarak oturum sonlandırılır.
	+ ÖDEV:
		- Geçmişte hayır demekte zorlandığınız bazı durumları yazınız. O durum şimdi olsaydı nasıl cevap verebileceğinizi yazınız.
		- Sonraki oturuma kadar HAYIR diyebilme becerinizi kullandığınız durumları not alınız. Zorlandığınız noktaları belirtiniz.

|  |
| --- |
| **-BİLGİ 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 gelirsem, anneme yalan söyleyeceğim için kendimi kötü hissedeceğim” gibi duygu ve istekleri anlatan cümlelerle hayır diyebilir ve nedenlerini de karşı tarafı kırmadan anlatabiliriz.”** gibi.

**"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, sakin bir ses tonuyla, sebebini belirterek söyleyin
 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ROL KARTLARI**

|  |  |
| --- | --- |
| **SENARYO 1** | **SENARYO 1** |
| İki arkadaş: A ve B bir kafede kahve içiyorlar. A sigara içiyor. B’nin de içmesini istiyor B ise hiç sigara içmemiş ve içmek istemiyor. | İki arkadaş: A ve B bir kafede kahve içiyorlar. A sigara içiyor. B’nin de içmesini istiyor B ise hiç sigara içmemiş ve içmek istemiyor. |
| **Senin rolün A** | **Senin rolün B** |

|  |  |
| --- | --- |
| **SENARYO 2** | **SENARYO 2** |
| Baba-oğul: Baba’nın araba galerisi vardır. Ve oğlunun yanında çalışmasını istiyor. Çocuk ise üniversite okuyup öğretmen olmak istiyor. | Baba-oğul: Baba’nın araba galerisi vardır. Ve oğlunun yanında çalışmasını istiyor. Çocuk ise üniversite okuyup öğretmen olmak istiyor. |
| **Senin rolün Baba** | **Senin rolün Oğul** |

|  |  |
| --- | --- |
| **SENARYO 3** | **SENARYO 3** |
| Sevgililer: A kıskanç ve baskıcı bir sevgilidir. A B’nin çok sevdiği arkadaşlarıyla görüşmesini istemez. B, A’yı çok seviyor ancak arkadaşlarından da vazgeçmek istemiyor. | Sevgililer: A kıskanç ve baskıcı bir sevgilidir. A B’nin çok sevdiği arkadaşlarıyla görüşmesini istemez. B, A’yı çok seviyor ancak arkadaşlarından da vazgeçmek istemiyor. |
| **Senin rolün A** | **Senin rolün B** |

 |

**LİSE 4.OTURUM**

**ETKİNLİK ADI: SONLANDIRMA ETKİNLİĞİ**

**AMAÇ: Hayır diyebilme becerisini yaşama aktarmak**

**SÜRE: 1 ders saati**

* Öğretmen bir önceki oturumun özetini yapar.
* Önceki oturumda verilen ödev ile ilgili öğrencilerden geri bildirim alır.
	+ Öğrencilerin aldığı notlar incelenir.
	+ Kazandıkları yeni beceriyi kullanmak hakkındaki duygu ve düşünceleri alınır.
	+ Zorlandıkları noktalar var ise üzerinde durulur ve yardımcı bilgiler hatırlatılır.
* Öğrenciler 5’er kişilik gruplara ayrılır.
* ***“Hayır, piyasaya yeni sürülecek bir ürün olsaydı. Siz de bir grup reklamcı olsaydınız. Nasıl bir reklem çekerdiniz?”*** sorusu sorulur.
* Ardından her grup hazırladıkları reklamı sırasıyla canlandırır.
* Tüm oturumların genel bir özeti yapılır.
* Hayır diyebilme becerisini kullanmak konusunda olumlu örnekler pekiştirilerek becerinin kullanımına teşvik edilir.
* Oturum sonlandırılır.