



SINIR KOYMA

ETKİNLİK 2

Etkinlik Bilgisi

GELİŞİM ALANI	SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİM
YETERLİLİK ALANI	SINIR KOYMA
KAZANIM	HAYIR DİYEBİLME
SINIF DÜZEYİ	ORTAÖĞRETİM
SÜRE	40DK
MATERYALLER	Kağıt, kalem, farklı renklerde şapkalar
SÜREÇ (UYGULAMA BASAMAKLARI)	<ol style="list-style-type: none">1. Hayır diyebilme becerisi neden önemli2.Farklı iletişim tarzları nelerdir?3.Rol oynama4.Soru- cevap ve tartışma
KAZANIMIN DEĞERLENDİRİLMESİ	Öğrencilerin bir hafta boyunca kendi farklı iletişim tarzlarının farkına varmaları istenir.

a) Hayır diyebilme sanatı

Hayır diyebilme neden bir sanattır? Diye öğrencilere sorulur, cevaplar alınır.

Kişilerin bu dünyada kendilerini güvende hissetmeleri için şunları söyleyebilme gücüne sahip olmalılar;

-Hayır

-Aynı fikirde değilim

-Olmaz

-Yapmayacağım

-Canımı acıtıyor

-Bu yanlış

-Bana bu şekilde dokunmandan/davranmandan hoşlanmıyorum

Bir kişinin hayır deme yetisi bloke edilmişse kötü şeylere de evet demektedirler. Bu tarz sınır çelişkisine “yumuşak başlılık” adı verilir. Yumuşak başlılar, çekingen tavırlıdır ve belirsiz sınırlara sahiptir. Diğer insanların talep ve gereksinimleri içinde erirler. Onlardan bir talepte bulunanlara tek başlarına karşı duramazlar. Yumuşak başlılar; örneğin sırf onlarla “iyi geçinmek” için arkadaşları, restoranları ve sinema filmlerini beğenirmiş gibi davranırlar. Kötüye hayır diyememek her alanda kendini gösterir, bu bizim yaşamlarımızdaki kötülükleri reddetmemize engel olmakla kalmaz, genelde kötüyü teşhis etmekten de alıkoyar. Yüreklarini koruyacak yeteneklerini kaybetmişlerdir. Bu sınır sorunu hayır kaslarını felç etmiştir ve bir çok nedenden dolayı hayır diyemezler. Aşağıdaki sebeplerden dolayı “hayır” diyemezler.

-Başkasının duygusunu incitme korkusu

-Terk edilme korkusu

-Cezalandırılma korkusu

-Bir başkasının öfkesinden korkma korkusu

-Kötü ve ya bencil bulunma korkusu... gibi...

b) Farklı iletişim tarzları

Çevremizdeki insanlarla sürekli iletişim halindeyiz biraz önce konuştuğumuz gibi çevremizde çekingen tarz da kişiler olmakla beraber saldırgan ve güvengen iletişim tarzını kullanan kişiler de vardır. Şimdi sizinle 3 gruba ayrılıp rol oynayacağız. Her gruba bir iletişim tarzı vereceğim.

(İstenilirse farklı renkte şapkalar da verilebilir). Her gruba aynı senaryo verilerek farklı iletişim tarzında diyalogları tamamlamaları istenir. Lider öğrencilere senaryoları tamamlamaları ve canlandırmaya hazırlamaları için 15 dk süre verir.

Canlandırma sonrası öğrencilere şu sorular sorulur;

-Sizce arkadaşlarınız iletişim tarzını yansıtabildiler mi? Siz olsanız neler yapardınız?

Canlandıran gruba dönerek;

-Canlandırırken neler hissettikleri sorulur.

Her grup (çekingen, saldırgan, güvengen) bu şekilde canlandırıp soruları sorulduktan sonra

-Sizce iletişim tarzları arasındaki fark ne?

-Hangi iletişim tarzını kullanmayı tercih edersiniz?

-Tercih ettiğiniz bu iletişim tarzının sizce olumlu ve olumsuz yanları nelerdir?

Öğrencilerden yanıtlar alındıktan sonra lider;

“Çalışmamızın başında insanlarla etkileşimde bulunduğumuzu ifade etmiştik. Çalışmamızda da fark ettiğiniz gibi insanlarla farklı şekilde iletişim kurabiliriz. Fakat saldırgan tavır kullandığımızda bunun daha fazla problem yaşamamıza ve hatta zaman zaman tartışmalara ya da kavgalara dahi yola açabileceğini ve karşımızdaki bireylerin huzursuzluk, kızgınlık vb duygular yaşayabileceğini unutmamamız gerekiyor. Çekingen tarzda olursa da haklarımızı savunamayız, kendimizi ifade edemeyiz ve hoşnutsuzluk üzüntü gibi duygular yaşayabiliriz. Güvengen iletişim tarzı ile bizi rahatsız eden durumlara “Dur” diyebiliriz. Ve haklarımızı savunuruz. Bunu yaparken de aynı zamanda karşımızdaki kişinin haklarını ihlal etmemiş oluruz. Güvengen kişiler bunu nasıl yapar bakalım;

· Beden Özellikleri; güvenli beden duruşunda sırtınızın ve başınızın dik olması gerekir.

· **Karşınızdaki kişinin ismini söyleyin + rahatsız eden davranışı söyleyin + yapma/dur diyin**

· Ya da **karşınızdaki kişinin ismi + bundan hoşlanmadım + yapma/dur**

(Bu etkinlik MEB & UNİCEF (2021) kitabından FORM 13- FORM 14 de kullanılarak genişletilebilir.)

EKLER

SENARYO 1

10. Sınıfta Biyoloji dersinde öğretmen proje ödevlerini dağıtır ve ödev tarihini de 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 İletişim tarzı

Burak:

Ahmet'in Saldırgan Cevabı:

Burak:

Ahmet'in Saldırgan Cevabı:

Burak:

Ahmet'in Saldırgan Cevabı:

SENARYO 2

10. Sınıfta Biyoloji dersinde öğretmen proje ödevlerini dağıtır ve ödev tarihini de 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 İletişim tarzı

Burak:

Ahmet'in Çekingen Cevabı:

Burak:

Ahmet'in Çekingen Cevabı:

Burak:

Ahmet'in Çekingen Cevabı:

SENARYO 3

10. Sınıfta Biyoloji dersinde öğretmen proje ödevlerini dağıtır ve ödev tarihini de 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...

Güvenken İletişim tarzı

Burak:

Ahmet'in Güvenken Cevabı:

Burak:

Ahmet'in Güvenken Cevabı:

Burak:

Ahmet'in Güvenken Cevabı:

KAYNAKÇA

Cloud, H. & Townsend (2005) Sınırlar. Çev; İdil Görgüpoğlu. Sistem Yayıncılık, İstanbul.

MEB & UNİCEF (2021), Akran Zorbalığına Maruz Kalan Öğrencilere Yönelik Arkadaş İlişkileri Geliştirme Psikoeğitim Programı (5. Oturum)
