**“ATILGANLIK BECERİLERİ” ÖĞRENCİ OTURUMU 1**

**OTURUM PLANI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Süre** | 40- 60 Dakika |
| **Oturum sayısı** | 1 |
| **Amaç** | Öğrencilerin atılganlık becerilerini geliştirmeleri, kendilerini net bir şekilde ifade edebilmeleri, sınırlarını belirleyip koruyabilmeleri ve başkalarının sınırlarına saygı göstermeleri için tasarlanmıştır. |
| **Materyal** | * Ek-1 Bilgi Notu 1, Ek-2 Bilgi Notu 2, Ek-3, Ek-4, Ek-5
* Büyük bir boş alan (sınıf veya spor salonu)
* Kâğıtlar ve kalemler
* Renkli ipler, tebeşir veya bant (zemine daire çizmek için)
* Rol kartları (farklı sosyal durumlar yazılı)
* Zil veya düdük (tur değiştirmek için)
 |
| **Ön hazırlık** | * Bilgi Notu 1’in çıktısı alınabilir ya da akıllı tahtaya yansıtılabilir.
* …...
 |
| **Kazanımlar** | * Öğrenciler, atılganlığın temel ilkelerini öğrenir.
* Kendi sınırlarını belirleme ve koruma becerilerini geliştirir.
* Sosyal durumlarda "ben dili" ve "hayır deme" gibi temel atılganlık becerilerini kullanmayı öğrenirler.
* Yapıcı geri bildirim verme ve almayı öğrenirler.
 |
| **Süreç** | **1. Bilgi Notu Paylaşımı, Isınma Oyunu - Aktivite Adı: “Benim Sınırım”**Grup lideri EK-1 Bilgi notunu gruba sunar ve oturumu başlatır. Grup lideri “***Sevgili öğrenciler, Atılganlık Becerilerini çalışacağımız bu oturuma hoş geldiniz. Sizlere ilk önce atılganlık kavramını ve atılganlık becerilerinin neler olduğunu tanıtacağım. Ardından bu becerileri çalışabileceğimiz bir ısınma oyunu ve çeşitli etkinliklere geçeceğiz.”*** der.Grup lideri, bilgi notunu öğrencilerle çalıştıktan sonra “***Benim Sınırım***” adlı ısınma oyununa geçer. (10 dk. Süre)Grup lideri, her öğrenciye bir ip veya bant verir ve öğrencilerden kendilerini rahat hissedebileceği bir daire (kişisel alan) oluşturmasını ister. Ardından öğrencilere kişisel alanlarının içinde nasıl hissettiklerini sorar. Bu alanın, başkalarının izin almadan girilmemesi gereken bir sınır olduğunu anlatır. Grup lideri **“*Her birimizin kendine ait fiziksel, duygusal, sosyal ve zamansal sınırlar gibi bir takım sınırlarımız bulunmaktadır. Şimdi seçeceğim birkaç gönüllüden diğer arkadaşlarınızın sınırlarına girerek onlardan geri çekilmelerini talep etmenizi istiyorum. Çemberin içerisindeki öğrencinin ise biraz önce sizinle paylaştığım atılganlık becerilerini kullanarak sınırlarını korumaya çalışmasını istiyorum.”*** der. Grup lideri öğrencilerin sınırlarını nasıl savunacaklarını öğrenmelerine yardımcı olacak şekilde etkinlik sırasında uygun geri dönütler verir.**2. Ana Etkinlik: Rol Oynama (40 dakika)**“***Sevgili öğrenciler sizlere şimdi atılganlık haklarınızla ilgili bazı bilgiler paylaşacağım. Ardından sizlerden sonraki etkinliklerde bu bilgileri kullanmanızı isteyeceğim***.” der. Ardından grup lideri EK-2 Atılganlık Hakları adlı bilgi notunu gruba sunar ve grupla çalışır.Ardından grup lideri rol oynama etkinliğine geçer. Bu aşama 3 turdan oluşur ve her turda farklı atılganlık becerileri üzerinde durulur. Her turda farklı rol kartları kullanılır. Öğrenciler 3 gruba ayrılır ve grup halinde çalışır. Her bir grup 3 farklı beceriyi de sırayla çalışacaktır.**Tur 1**: **"Ben Dili Kullanımı"** (10 dakika)Grup lideri öğrencileri 3 eşit gruba ayırır.Grup lideri “***Simdi her bir gruba bazı örnek olay/durumların yer aldığı kartlar dağıtacağım.*** ***Sizlerden grup içerisinde tartışarak elinizde bulunan kartlardaki durumlara atılgan bir şekilde nasıl tepki vereceğinizi düşünmenizi ve "ben" dili kullanarak cevap vermenizi istiyorum. Örneğin: "Eşyalarımın izinsiz alınması beni rahatsız ediyor, eğer eşyalarıma ihtiyacın varsa kullanabilmek için önce benden izin istemelisin***” der. Ardından etkinliği başlatmak için Grup lideri tarafından öğrencilere gündelik hayatta yaşanabilecek EK-3 durumları içeren rol kartları dağıtılır. Grup lideri grup sözcüleri tarafından grubun vermiş olduğu Atılgan cevapları büyük grupla paylaşmasını sağlar. Uygun geri dönütleri verir.**Tur 2: "Hayır Demek"** (10 dakika) Grup lideri öğrencileri 3 eşit gruba ayırır.Grup lideri “***Simdi her bir gruba bazı örnek olay/durumların yer aldığı kartlar dağıtacağım.*** ***Sizlerden grup içerisinde tartışarak elinizde bulunan kartlardaki durumlara karşınızdaki kişinin isteklerine ya da sosyal baskıya atılgan bir şekilde nasıl Hayır diyebileceğinizi düşünmenizi istiyorum. Örneğin, bir arkadaşınızın sizi istemediğiniz için bir aktiviteye zorlaması karşılığından sizin Hayır! Şuanda bu aktiviteye katılmak istemiyorum. Yani sizlerden, kendinizi net bir şekilde ifade ederek kararlı bir "hayır" demenizi istiyorum. Suçluluk hissetmeden sınır koyarak Hayır demeniz sizin en doğal hakkınızdır*.”** der.Ardından etkinliği başlatmak için Grup lideri tarafından öğrencilere gündelik hayatta yaşanabilecek EK-4 durumları içeren rol kartları dağıtılır. Grup lideri grup sözcüleri tarafından grubun vermiş olduğu Atılgan cevapları büyük grupla paylaşmasını sağlar. Uygun geri dönütleri verir.**Tur 3:** **"Geri Bildirim Verme ve Alma"** (10 dakika)Grup lideri öğrencileri 3 eşit gruba ayırır.Grup lideri “***Simdi her bir gruba bazı örnek olay/durumların yer aldığı kartlar dağıtacağım. Bu turda da olaylar karşısında atılgan ve yapıcı bir dille geri bildirim vermeyi ve almayı öğrenebileceğiniz bir çalışma yapacağız. Sizlerden grup içerisinde tartışarak elinizde bulunan kartlardaki durumlara yapıcı ve atılgan geri bildirimler vermenizi istiyorum. Örneğin, çizdiği resimde gökyüzünü siyah renge boyayan bir arkadaşınıza yapmış olduğu resmi nasıl daha iyi yapabileceğiyle ilgili geri bildirim vermek istiyorsunuz. Şu şekilde ifade edebilirsiniz. Çizdiğin resim çok değerli ve güzel görünüyor. Bir sonraki çiziminde mavi renkleri kullanırsan gökyüzünü daha gerçekçi gösterebilirsin.*”** der.Ardından etkinliği başlatmak için Grup lideri tarafından öğrencilere gündelik hayatta yaşanabilecek EK-5 durumları içeren rol kartları dağıtılır. Grup lideri grup sözcüleri tarafından grubun vermiş olduğu Atılgan cevapları büyük grupla paylaşmasını sağlar. Uygun geri dönütleri verir.**3. Kapanış ve Değerlendirme** (10 dakika)Grup lideri tarafından her öğrenciye bir kâğıt verilir ve gün içinde nerelerde atılgan davrandıklarını ya da nerelerde zorlandıklarını yazmaları istenir. Ayrıca, hangi beceriyi daha fazla geliştirmek istediklerini yazmaları teşvik edilir.Grup lideri, öğrencilerin yazdıklarını paylaşmalarını teşvik eder (isteğe bağlı) ve onlara geri bildirim verir. Grup lideri **“Sevgili öğrenciler şimdi size Atılganlık becerilerinin yer aldığı bir hikâye okuyacağım. Sizlerden bu hikâyeyi dikkatle dinleyerek hikâyede ki atılganlık becerilerini belirlemenizi istiyorum.”** der ve hikâyeyi okumaya başlar. ***Okulda Atılganlık******“****Bir sabah Selin okula gittiğinde, arkadaşlarıyla birlikte bir grup çalışması yapmaları gerektiğini öğrendi. Herkes kendi fikirlerini öne sürmeye başlamıştı ama grup bir türlü ortak bir karara varamıyordu. Arkadaşı Zeynep, herkesin fikrini küçümsüyor ve kendi önerisinin en iyisi olduğunu iddia ediyordu. Diğer arkadaşları ise ne yapacaklarını bilemeden Zeynep’in söylediklerine boyun eğmeye başlamıştı.**Selin ise, Zeynep’in sözünü kesmeden dinledi ve sonra sakince elini kaldırdı. Zeynep durdu ve Selin’e baktı. Selin, kendinden emin bir sesle, “Zeynep, senin fikrini anlıyorum ve düşüncelerin değerli. Ama bence hepimiz bir araya gelerek ortak bir karar vermeliyiz. Belki de herkesin fikrinden bir parça ekleyebiliriz,” dedi.**Zeynep başta biraz şaşırmıştı, çünkü Selin’in onu eleştirdiğini düşünüyordu. Ama Selin’in söyledikleri gayet mantıklıydı ve saygılı bir şekilde ifade edilmişti. Grup üyeleri Selin’in önerisine katıldı ve herkes fikrini paylaşma fırsatı buldu. Zeynep de Selin’e teşekkür ederek, “Haklısın, hepimiz birlikte çalışırsak daha iyi bir sonuç elde ederiz,” dedi.**Selin’in atılgan davranışı, sadece grup çalışmasında huzur sağlamakla kalmadı, aynı zamanda arkadaşları arasında daha sağlıklı bir iletişim kurulmasına da vesile oldu.”*Grup lideri **“Sevgili öğrenciler okunan bu hikâyede ki atılgan davranışların neler olduğunu belirleyip arkadaşlarınızla paylaşmanızı istiyorum.”** der ve öğrencilerin cevaplarına uygun geri bildirimler verir.Son olarak, bu etkinliklerde öğrendiklerini günlük hayatta nasıl uygulayabilecekleri konusunda grup lideri tarafından kısa bir konuşma yapılır. **“*Sevgili çocuklar etkinliğimizi sonlandırırken bugünkü çalışmalarımızı özetlemek istiyorum.***1. ***Atılganlık kavramının ne olduğunu,***
2. ***Atılganlık becerilerinin neler olduğunu,***
3. ***Atılganlık becerilerini yaşamdaki örnek olaylar ile uygun bir şekilde nasıl kullanabileceğinizi öğrendiniz***
4. ***Yaşamınızda gün içerisinde nerelerde atılgan davrandığınızı ya da nerelerde zorlandığınızı fark ettiniz.***

***Edindiğiniz bu bilgi ve becerileri ev, okul, mahalle ve arkadaş ortamınızda cesaret ve kararlılıkla sergilemenizi umuyorum...”*** der ve etkinliği sonlandırır. |
| **Uygulayıcıya Not** |  |