

OSMANCIK RAM SOSYAL BECERİLER

ETKİNLİK KİTABI

2024 / 2025



SOSYAL BECERİLER

ETKİNLİK

Hareketli İsim

HEDEF KİTLE

5. sınıflar

KAZANIMLAR

- Arkadaşlarıyla tanışır.
- Kendi seslerini ve bedenlerini kullanarak kendilerine yönelik bir farkındalık geliştirir.

MATERYAL

–

UYGULAMA BASAMAKLARI

- 1.Çocuklardan ayağa kalkarak bir daire oluşturmalarını isteyin ve tanışmak için bir oyun oynayacaklarını açıklayın.
- 2.“Hoş geldiniz. Bugünkü etkinliğimize başlarken ilk olarak birbirimizi tanıyacağız. Önce ayağa kalkalım ve herkesin birbirini görebileceği bir daire oluşturalım. Şimdi sırayla ve yüksek sesle herkes tek tek ismini söyleyecek ama ismini söylerken bir de bir hareket yapacak. Mesela önce ben yapayım, benim ismim _____ (uygulayıcı ismini söyler ve ismiyle birlikte bir hareket yapar, örneğin ellerini havaya kaldırıp zıplamak gibi). ”
3. Ardından tüm oyuncularla o kişinin ismi yüksek sesle söylenir ve hareketi yapılır.
- 4.Anladınız mı, sorusu olan var mı? (Belki çocukların oyunu anlaması için bir kere daha tekrarlanabilir) O zaman sırayla hepimiz yapalım. (Yanıdaki çocuklardan birine dönerek), sen başlamak ister misin?” şeklinde etkinlik başlatılır.
- 5.Tüm katılımcılar tamamlandıktan sonra ikinci tura geçilir. İlk öğrenci ismini söyler ve hareketini yapar, sıradaki öğrenciler ise kendinden önceki tüm öğrencilerin isimlerini söyleyip ve hareketini yaptıktan sonra kendi ismini söyler ve hareketini yapar, böylece oyun daha eğlenceli hale gelmiş olur.
- 6.Son öğrenci de tamamladıktan sonra grup kendisini alkışlar ve etkinlik sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not:

Eğer grubun enerjisi düşük ve hareketleri çok kısıtlı ise uygulayıcı oyunu birkaç kere tekrar ettirebilir. İlk uygulamada katılımcılar genellikle çok rahat olmayabilir. İkinci uygulamada hareketler daha dinamik ve daha çeşitli olabilir ve böylelikle ikinci tur daha verimli geçebilir. Uygulayıcı çocukların hareketlerini gözlemlemelidir ve ikinci turda hatırlama konusunda yardımcı olabilir. Uygulayıcı, aşağıdaki sorulara cevap arayarak katılımcılar hakkında fikir sahibi olarak destekte bulunabilir.

- İsimleri yüksek sesle tekrar ediyor mu?
- Katılımcıların hareketleri sınırlı mı?
- Kim hareketi yaparken rahat, kim rahat değil?
- Katılımcılar birbirlerini dinliyor mu?
- Katılımcılar birbirlerini gözlemliyor mu?
- Herkes aynı hareketi mi yapıyor?

SOSYAL BECERİLER

ETKİNLİK

Benim Pizzam

HEDEF KİTLE

5,6,7 ve 8. Sınıflar

KAZANIMLAR

- Kendini tanıma ve tanıtırma becerisi kazanır.
- Kendisindeki güçlü yönleri farkındalık kazanır.
- Sembolik düşünme ve canlandırma becerisi güçlenir.

MATERYAL

Ek-1 formunun çocuk sayısı kadar çıktısı, kalem, boya kalemleri

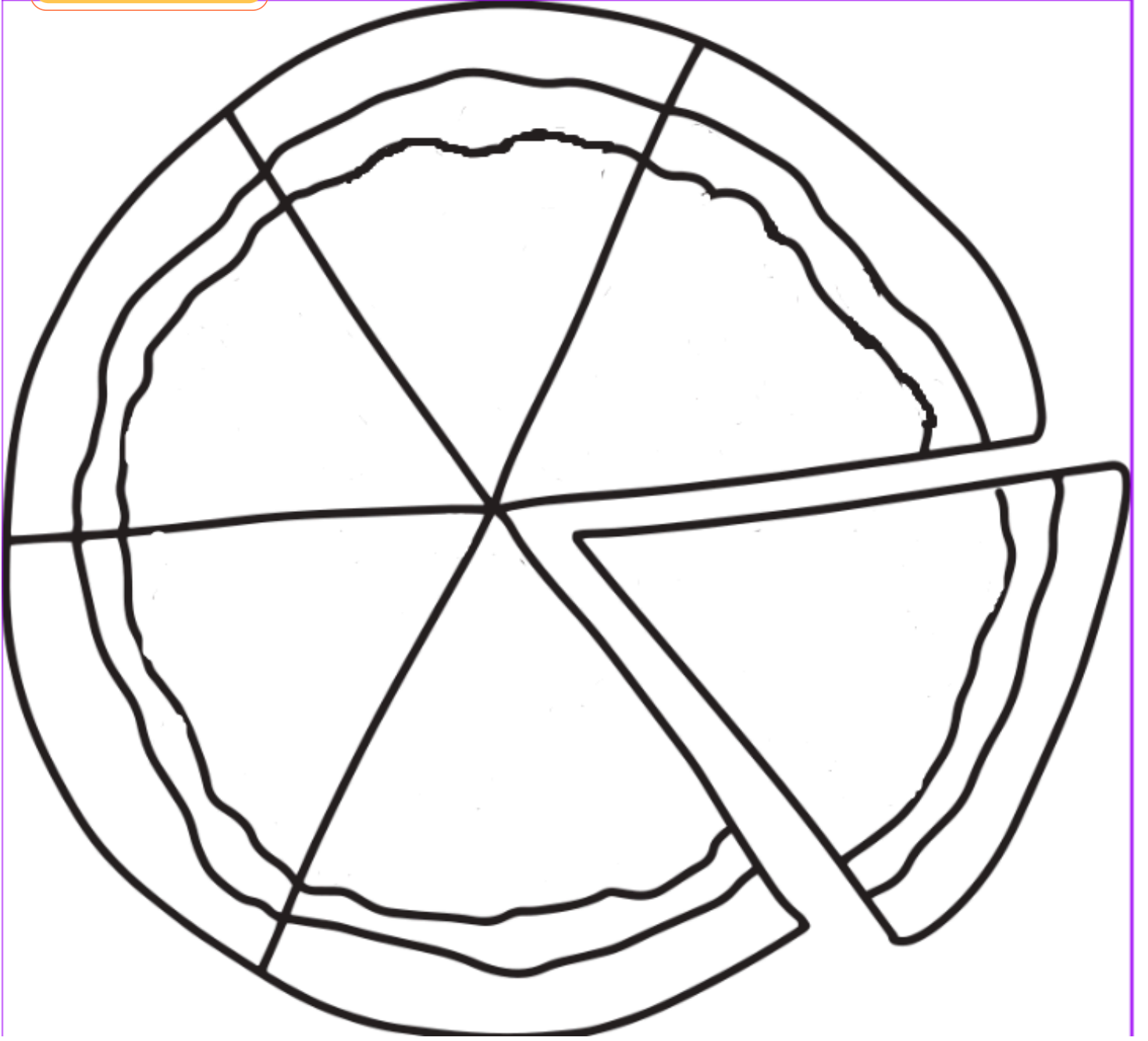
UYGULAMA BASAMAKLARI

1.Açıklama: “Bugün birlikte bir pizza yapalım mı? Pizza nedir, hiç yediniz mi? Pizzanın içinde bir sürü farklı malzeme vardır ve o malzemeler bir araya geldiklerinde pizzanın tadını çok güzel yaparlar. Fakat bugün biz biraz değişik bir pizza yapacağız çünkü malzemeleri domates, peynir, sucuk, biber değil bizim kendimizde beğendiğimiz farklı özelliklerimiz olacak. Bu sebeple adı ‘Benim Pizzam’ olacak. Kendimizde beğendiğimiz özelliklere örnek vermek isteyen var mı? Öğrencilere söz verilir. Pizza hamurlarınızı dağıtıyorum, bunlar bizim pizza hamurumuz. sayfanın altında birçok olumlu özellikleri anlatan cümleler var, bunlar örnek pizza malzemelerimiz olacak. Bunlardan veya bunlardan farklı hepimiz bizi anlattığını düşündüğümüz olumlu özellikleri pizzamıza istediğimiz şekilleri çizerek, istediğimiz renklerde yazıp boyayacağız. Bir pizzamız olacak. Ortadaki ifadelerden size uygun olduğunu düşündüğünüz şeyleri alın, uymayanlar varsa onları pizzanıza koymayın ki tamamen sizin pizzanız olsun. belirtilen ifadelerde olmayan ama sizin eklemek istediğiniz özellikler/malzemeler varsa onları da ekleyebilirsiniz. (Bütün çocuklar pizzalarını hazırlamayı bitirdikten sonra) Şimdi hepimiz birbirimizin pizzalarına bir bakalım, bizimle pizzasını paylaşmak isteyen olur mu? (Paylaşmak isteyen çocuklardan yorumlar alındıktan sonra) Hepinize çok teşekkür ederim, pizzalarınızı isterseniz eve götürebilirsiniz ya da burada bırakabilirsiniz.

2.Toparlama ve Değerlendirme: Etkinlik bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

- Yaptığınız pizzalar hoşunuza gitti mi?
- Size uygun olumlu özellikleri bulmakta zorlandınız mı?
- Tüm olumlu özelliklerinizi bir arada görünce ne hissettiniz? Arkadaşlarınızın pizzalarına bakınca neler düşündünüz?

3. Uygulayıcı için Not: Bu etkinlik için pizza yerine çocukların daha aşına olduğu çok malzemeli başka bir yiyecek de benzetme olarak kullanılabilir. Uygulayıcı tarafından farklı cümleler de listeye eklenebilir.



Örnek Pizza Malzemeleri

- Arkadaşlarımla aram iyi
- Arkadaşlarım beni çok sever.
- Her zaman enerji doluyum.
- Yardım etmeyi severim
- Ben iyi resim çizerim.
- Ben iyi şarkı söylerim.
- Ben iyi dans ederim.
- Ben öğrenmeyi çok severim.
- İyi bir insanım.
- Ben çok zekiyim.
- Ben çok çalışkanım.
- Ben çok cesurum.
- Ben çok yaratıcıyım.
- Ben iyi bir arkadaşım.
- Ben okulda başarılıyım.
- İyi bir insanım.

SOSYAL BECERİLER

ETKİNLİK

Farklılıklar Bizi Biz Yapar

HEDEF KİTLE

5,6,7 ve 8. Sınıflar

KAZANIMLAR

- İnsanların birbirinden farklı özellikleri olduğuna dair farkındalığının artması
- Kişilerarası ilişkilerde farklı özelliklerin önemine dair farkındalığının artması

MATERYAL

Ek-1 Farklılıklar Hikayesi, A4 kâğıtları, renkli boyalar, yapışkanlı (parlak) yıldız şeklinde etiketler

UYGULAMA BASAMAKLARI

1.Açıklama: “Sevgili öğrenciler, hepimiz birbirimizden farklı ve özeliz, hepimizin farklı özellikleri var. Örneğin fiziksel özelliklerimiz (kaşımız, gözümüz, boyumuz vb.), kişilik özelliklerimiz, ilgilerimiz, yeteneklerimiz birbirimizden farklı olabiliyor. Bugün bir hikaye üzerinden farklılıklarımız hakkında bir etkinlik yapacağız. Hikâyemizin kahramanları Muço ile Buço isimli iki iyi arkadaş. Şimdi size bu iki arkadaşın hikâyesini okuyacağım. Bakalım bu iki arkadaşın başından neler geçmiş (Bu bölümde okunacak olan hikâyeye EK – FARKLILIKLAR HİKÂYESİ bölümünden ulaşabilirsiniz). Hikâyeyi dikkatlice dinleyelim, bakalım iki arkadaşın başından neler geçmiş?”

2.EK-1 Farklılıklar hikayesi okunur ve okunurken ses tonu, mimikler ve hareketler ile birlikte çocukların hikâyeyi zihinlerinde canlandırmalarını kolaylaştıracak bir anlatıcılık yöntemi kullanılması etkili ve faydalı olacaktır. Hikâye okunurken çocuklarla birlikte canlandırma yapılarak oturma yürütülebilir, böylelikle çocuklar da hikâyeye aktif bir şekilde dâhil olmuş olurlar.

3.Toparlama ve Değerlendirme: Hikâye okunduktan sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte farklılıklar üzerine bir değerlendirme yapılarak oturma sonlandırılabilir. Muço ile Buço isimli iki arkadaşın hikâyesini okuduk, siz hikâyeyi beğendiniz mi? Sizce bu hikâye bize ne anlatıyor, neden bahsediyor? Buço’nun benekleri neden ortaya çıktı? Rüyasındaki peri Buço’nun beneklerini nasıl görünmez yaptı? (İhtiyaca göre uygulayıcı buraya başka sorular da ekleyebilir. Çocuklarla sorular üzerinden değerlendirme yaptıktan sonra) Şimdi biz de buradaki grubumuza baksak hepimizin farklı özellikleri olduğunu görebiliriz, hiçbirimiz birbirimize tıpkısının aynısı benzemiyoruz. Mesela, birimiz futbol oynamayı çok severken, bir diğeri iyi resim çizebiliyor ya da birimiz çok hızlı koşarken bir diğeri çok iyi bisiklet kullanabiliyor. Yani, bazı şeyleri yapamadığımız gibi bazı şeyleri de daha iyi yapabiliyoruz. Peki, sizce hepimizde aynı özellikler olsaydı, hepimiz birbirimize benzeseydik dünya nasıl bir yer olurdu? (Çocuklardan yorumlarını aldıktan sonra) O zaman biz de Buço gibi kendi beneklerimizin ve yıldızlarımızın ne olduğunu düşünelim mi? Ben hepimize birer kâğıt, boyalar ve yapışkanlı yıldız etiketleri dağıtacağım. Bu kâğıtlara kendimizi çizdikten sonra önce Buço gibi kendi beneklerimizi çeceğiz ve beneklerin yanına/içine daha az iyi olduğumuz özellikleri yazacağız/çizeceğiz. Benekleri bitirdikten sonra da bu beneklerin yanına yıldız etiketlerini yapıştırıp bu sefer daha iyi olduğumuz özellikleri yıldızların yanına yazacağız/ çizeceğiz. (Malzemelerin hepsi dağıtıldıktan sonra) Anlaştıysak başlayabilirsiniz. (Bütün çocuklar resimlerini bitirdikten sonra) Resimlerindeki beneklerine ve yıldızlarına yazdıklarını/çizdiklerini bizimle kimler paylaşmak ister? (Çocuklardan paylaşımları alındıktan sonra) Aynı hikâyedeki gibi hepimizin birbirinden çok farklı özellikleri varmış değil mi? Üstelik Burada paylaştığımız özelliklerimizi daha da geliştirebiliriz, bunun için çaba gösterebiliriz ya da daha az güçlü olduğumuzu düşündüğümüz özelliklerimizi nasıl daha güçlü hale getirebileceğimizi düşünebiliriz, bu özelliklerimizi güçlendirmeye çalışabiliriz. Hepinize paylaşımlarınız için çok teşekkür ediyorum.



Ek-1 Farklılıklar Hikayesi



Bir zamanlar Dolambaç Mahallesinde yaşayan ve birbiriyle çok iyi anlaşılan iki arkadaş yaşamış. Bunlardan birinin adı Muço, diğerinin adı ise Buço imiş. Muço ile Buço, Dolambaç Mahallesinde doğmuşlar. Doğdukları günden bu yana beraber yer içer, oyun oynar ve okula beraber giderlermiş. Hatta derler ya içtikleri su ayrı gitmezmiş. Okul tatil olduğunda birbirlerinden hiç ayrılmadan sabahtan akşama kadar sokakta oyun oynarlarmış ta ki büyükleri eve çağırana dek... Çocuklar, akşam olduğunda hep bir ağızdan “evli evine köylü köyüne” diye bağrışarak evlerine girerlermiş. İşte Dolambaç Mahallesinin dar sokaklarında günler böyle neşeyle geçip gidermiş.

Muço çok iyi futbol oynamış. Mahallede başka bir sürü arkadaşları varmış. Hep birlikte bir futbol takımı kurmuşlar. Buço çok iyi futbol oynayamasa da Muço istiyor diye oyuna katılmış. Ancak Buço neredeyse hiç gol atamıyor ve yeterince hızlı koşamıyormuş. Diğer arkadaşları ona kızıp “Daha hızlı koş, daha hızlı!” diye baskı yaparmış. Buço çok utanır, bu duruma çok üzülürmüş. Koşmaya çalışmış ama nafiye, birden nefesi kesiliverirmiş. Aslında o futbol oynamaktan çok saz çalıp şarkı söylemek istermiş. Ama Muço’yu da kırmak istemezmiş. Yine bütün gün futbol oynadıktan sonra kendilerini eve zor attıkları günlerden birinde Buço ailesiyle güzel bir akşam yemeği yemiş. Ardından da herkese iyi geceler dileyerek odasına uyumaya gitmiş. Tam odanın ışığını kapatacakken kolunda bir benek olduğunu fark etmiş. “Geçer herhalde” diye düşünüp fazla üzerinde durmamış ve uykuya dalmış.

Ertesi gün sabahın ilk ışıklarıyla Buço ve arkadaşları okulun yolunu tutmuşlar. İlk ders sınıfta öğretmeni Buço’ya bir soru sormuş ve Buço sorunun cevabını bilmediği için çok utanmış. Muço ise soruya doğru cevap vermiş. Buço kendini daha da kötü hissetmiş. “Hem futbol oynayamıyorum hem de derslerim iyi değil” diye üzülmüş. Eve gidip yatağına yattığında bir de ne görsün bütün kolunu benekler kaplamış! Anne ve babasına söylemek istemiş ama üzülürler diye söyleyememiş.

Sonraki gün yine futbol maçı varmış. Buço yine hiç iyi oynayamamış. Arkadaşları bu sefer her zamankinden daha çok alay etmişler. Buço eve döndüğünde bu sefer tüm bacaklarının benekler içinde olduğunu görmüş. Buço “Eyvah! Yarın futbol maçında oynayamayacağım!” diye haykırmış. O kadar üzülmüş o kadar üzülmüş ki... O gece uykusunda bir peri görmüş. Peri ona “Buço neden böyle üzgünsün?” diye sormuş. Perinin ses tonu o kadar şefkatliymiş ki Buço ona her şeyi anlatmış: “Ben hiçbir konuda iyi değilim ve her tarafımda benekler var”. Peri ona sevgiyle bakarak “Ben bunun çaresini biliyorum” demiş ve devam etmiş: “Şimdi her bir benegin yanına bir yıldız koyacağım. Yıldızlar öyle çok parlayacak ki beneklerin görünmez olacak. Kolundaki beneklerden başlayalım; iyi futbol oynayamamana çok üzülüğün için çıkmışlar. Onun yanına bir yıldız koyuyorum çünkü biliyorum ki çok iyi saz çalabiliyorsun” demiş ve oraya kocaman bir yıldız koymuş. Yıldız öyle parlamış öyle parlamış ki benek görünmez olmuş. Peri devam etmiş: “Diğer beneklerin ise derslerinin iyi olmamasına üzülüğün için çıkmış. Ama sen çok güzel şarkı söylüyorsun, oraya da kocaman bir yıldız koyacağım” demiş. Gece boyunca Buço kendisinde beğenmediği yerleri anlatmış ve peri yıldız eklemeye devam etmiş.

Ertesi sabah uyandığında benekleri artık görünmüyormuş. Hâlâ orada olsalar da yıldızlar öyle parlıyor öyle parlıyormuş ki artık benekleri fark edilmiyormuş. Sabah kahvaltısını yapıp okula giderken kendi kendine: “Benim yıldızlarım çok güzel parlıyor” diye düşünmüş ve mutlu olmuş. Okul çıkışı futbol oynamaya giderken beneklerine bakmış. Hâlen oradalarmış. Buço beneklerine gülümseyerek “Benekler de yıldızlar da benim” demiş ve futbol sahasına doğru sevinçle koşmuş.

SOSYAL BECERİLER**ETKİNLİK**

Duygularımı Tanıyorum

HEDEF KİTLE

5 ve 6. Sınıflar

KAZANIMLAR

- Duygularını ifade etmenin önemine yönelik farkındalığının artması

MATERYAL

Ek-1 Duygularım

**UYGULAMA
BASAMAKLARI**

- Ek-1 Duygularım formundaki görseller duyguların isimleri kesilerek tahtaya asılır. Öğrencilere görseldeki duyguların ne olduğu sorulur ve cevaplar alınır. Duyguların altına isimleri asılır. Duyguları yoğun hissettikleri anısını anlatmak isteyen öğrencilere söz verilir.
 - Duygular ihtiyaçların işaretidir. Onları fark etmeliyiz. Onların söylediklerine kulak vermeliyiz. Duygular bizi harekete geçirir, yönlendirir, bizi tehlikelerden korur ve karar vermemize yardımcı olur. Neşeli olduğumuzda yüreğimiz pır pır olur, kendimizi bulutların üzerinde hissederiz. Kızdığımızda nasıl oluyor? Yüzümüz asılır, sinirleniriz. Peki, korkunca? Gözlerimizi yumup, titreyebilir veya kendimizi karanlıkta gibi hissedebiliriz. Demek ki duygularımız ortaya çıktığında aklımız ve vücudumuz birbirinden farklı tepkiler veriyor. Duygularımız aynı zamanda bizi koruyor.
 - Bugün birbirinden farklı duygulardan bahsettik ve bu duyguları hissettiğimizde neler yaşadığımızı gördük. Şimdi duygularla ilgili bir oyun oynayacağız. Şimdi ayağa kalkalım ve odanın içinde dağınık yürümeye başlayalım. (Bir süre serbest yürüdükten sonra) Ben size bazı duygular söyleyeceğim ve söylediğim duyguyu hissederken nasıl yürüdüğümüzü, yüzümüzün nasıl olduğunu, vücudumuzun nasıl olduğunu düşünerek ona göre yürümeye çalışacağız. Anlaştık mı? O halde başlayalım.
- Mutlu yürüyoruz, mutluken nasıl yürürsünüz, vücudunuz nasıl olur, yüzünüz nasıl olur, bunu düşünerek mutlu yürüyün. (1 – 2 dakika bu şekilde yürüdükten sonra) Şimdi tekrar biraz serbest yürüyelim.
 - Bu sefer mutsuz yürüyelim, mutsuzken nasıl yürürsünüz, vücudunuz nasıl olur, yüzünüz nasıl olur, bunu düşünerek yürümeye devam edin. (1 – 2 dakika bu şekilde yürüdükten sonra) Biraz serbest yürüyelim.
 - Şimdi kızgın olduğunuzu düşünün ve o şekilde yürümeye başlayın, kızginken vücudunuz nasıl olur, yüzünüz nasıl olur, bunu düşünerek yürüyün. (1 – 2 dakika bu şekilde yürüdükten sonra) Tekrar serbest yürüyelim.
 - Üzgün olduğunuzu düşünün, üzgünken vücudunuz nasıl olur, yüzünüz nasıl olur, bunu düşünerek üzgün bir şekilde yürüyün. (1 – 2 dakika bu şekilde yürüdükten sonra) Serbest yürüyüşe geçelim.
 - Son olarak şaşkın, şaşırılmış olduğunuzu düşünün, nasıl yürürsünüz? Vücudunuz, yüzünüz şaşkınken nasıl olur, bunları düşünerek yürüyün.
- Çeşitli duyguları hatırlayıp, o duyguları hissederek yürümeye çalıştık. Farklı duygularla yürümek nasıldı? Hangi duyguyu vücudunuzun neresinde hissettiniz mesela? Vücudunuz, yüzünüz nasıl şekil aldı? Hangi duyguyu hatırlayarak yürümek daha kolaydı, hangisinde daha zordu?



Mutlu



Üzgün



Öfke



Hayal Kırıklığı



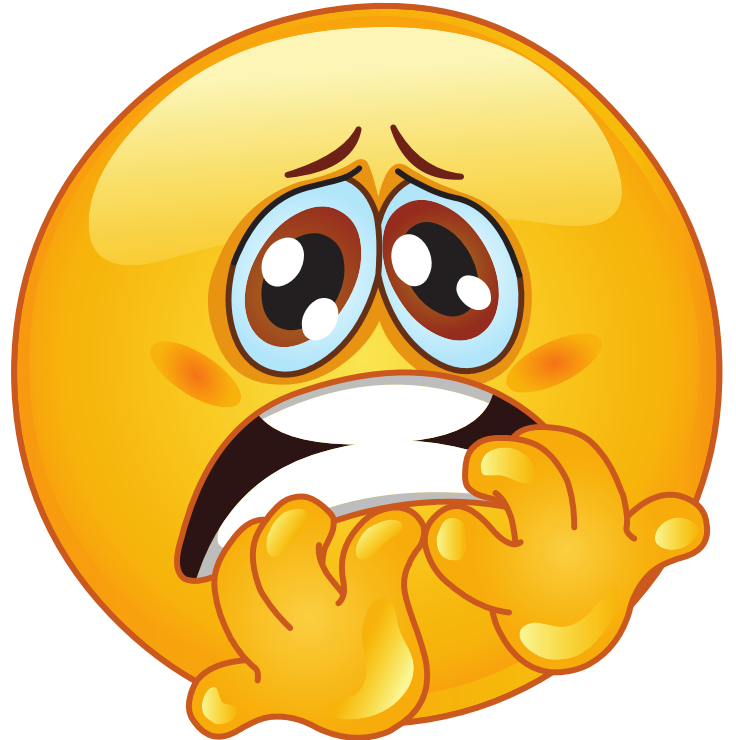
Şaşkınlık



Endişe



Üzgün



Korku

SOSYAL BECERİLER

ETKİNLİK

Duygularımı İfade Ediyorum

HEDEF KİTLE

7 ve 8. Sınıflar

KAZANIMLAR

- Duygularını fark etmenin ve ifade etmenin önemine yönelik farkındalığının artması
- Kendini ifade etme becerisinin gelişmesi

MATERYAL

‘Duygu Zarı’ için 8–10 santim boyutlarında küp (kullanılmış kutulardan yapılabilir), EK–1 Duygu zarı yüzeyleri , yapıştırıcı

UYGULAMA BASAMAKLARI

- Açıklama:** “Bugün birlikte yapacağımız çalışmada duygularımızı en iyi şekilde nasıl anlatabileceğimizi konuşacağız. Şarkı söylerken konuştuğumuz gibi, her bir duygu bizde farklı bir etki bırakır. Mesela, bazı duygular içimizi balon gibi şişirir, bazı duygular içimize bir taş oturmuş gibi hissettirir, diyelim ki korktuğumuzda kalbimiz hızlı hızlı atar, mutlu olduğumuzda kocaman gülümseriz. Duygularımızı ifade etmek çok önemlidir çünkü bu bizi rahatlatır. Duygularımızı ifade etmenin birçok yolu vardır. Peki, nasıl ifade edeceğiz? Ne dersiniz, birlikte bulalım mı duygularımızı farklı şekillerde nasıl ifade edebileceğimizi? Benim elimde bir zar var, bunun adı ‘Duygu Zarı’. Bu zar üzerinde farklı duyguları anlatan resimler var. Bu zarı atacağız ve önce çıkan duygunun ne olduğunu bulacağız. Sonra da o duyguyu canlandırmaya çalışacağız, hem yüzümüzle hem de vücudumuzla. Mesela zarı attık ve kızgınlık duygusu geldiyse kızgın olduğumuzda nasıl oluyorsa onu yapmaya çalışacağız. Mesela ben kızginken kaşlarımı çatarım ve kollarımı kavuştururum. Herkes kızginken nasıl oluyorsa onu yapmaya çalışacak. Anlaştık mı? O zaman ilk kim atmak ister zarı?”
- (Tüm çocuklar zarı bir kere attıktan ve duygular çalışıldıktan sonra) “Duygudan duyguya geçmek nasıldı? Her duygunun yüzümüzde ve vücudumuzda farklı etkileri oluyor değil mi?”
- “O zaman başka bir çalışma daha yapalım. Şimdi kısa oyunlar oynayacağız. Her oyunda iki kişinin birbiriyle konuşmalarını ve bazı duygularını göreceksiniz. Her kısa oyundan sonra canlandırdığımız kişilerin duyguları ve bu duyguları başka nasıl ifade edebileceklerini konuşacağız, o yüzden dikkatle izleyin olur mu?”

Senaryo 1: Birinci kişi, ikinci kişinin yanına yaklaşır ve kibar bir şekilde “bisikletine birkaç tur binebilir miyim” diye sorar. İkinci kişi kızgın ve alaycı bir şekilde “hayır binemezsin, bisikletimi kırarsın” der. Birinci kişi üzgün bir şekilde oradan uzaklaşır.

- Bisiklet ile birkaç tur atmak isteyen kişinin duygusu neydi ve nasıl ifade etti?
- Peki, bisikletini vermeyen kişinin duygusu neydi ve nasıl ifade etti?

(Çocuklardan yorumları alındıktan sonra, eğer söylemedilerse aşağıdaki ifadelere de dikkat çekerek) “Bazen bazı insanlar bu oyundaki bisikletini vermek istemeyen kişi gibi: Öncelikle kendi duygularını ve isteklerini düşünebilirler. İstemedikleri bir şeyi ifade ederken diğer insanlara bağırıp kızarak ifade edebilirler. Ne olursa olsun kendilerini hep haklı bulabilirler. Bir problem olduğunda başkalarını suçlamayı tercih edebilirler. İnsanlarla konuşurken alaycı konuşabilirler.”

- Etrafınızda duygularını bu şekilde ifade eden arkadaşlarınız var mı?
- Hangi davranışları yapıyorlar? Bu şekilde davranan kişilerle arkadaşlık kurmak ister misiniz?

UYGULAMA BASAMAKLARI

Senaryo 2: İki kişi sırada bekliyordur. İkinci kişi hiçbir şey söylemeden sert bir şekilde birinci kişinin önüne geçer. Birinci kişi bir şey söylemeye çalışır ancak söyleyemez, ikinci kişinin sırasını almasını üzüntülü bir şekilde kabul eder.

- Sıranın arkasında bekleyen kişi ne yaptı, duygusu neydi?
- Peki, birinci sırada olan ve sırasını kaptıran kişinin duygusu neydi sizce? Ne yaptı ya da ne yapmadı?

“Bazen bazı insanlar sırasını kaptıran ve hiçbir şey diyemeyen kişi gibi Kendisini ve haklarını savunmaktan çekinebilir, Kendisini değersiz ve önemsiz görebilir, İsteklerini ve ihtiyaçlarını açıkça söyleyemeyebilir. Duygularını ifade etmekte zorlanabilir. Hayır demekte zorlanabilir.”

- Peki, etrafınızda duygularını bahsettiğimiz şekilde ifade eden arkadaşlarınız var mı?
- Hangi davranışları yapıyorlar?
- Bu şekilde davranan kişilerle arkadaşlık kurmak ister misiniz?

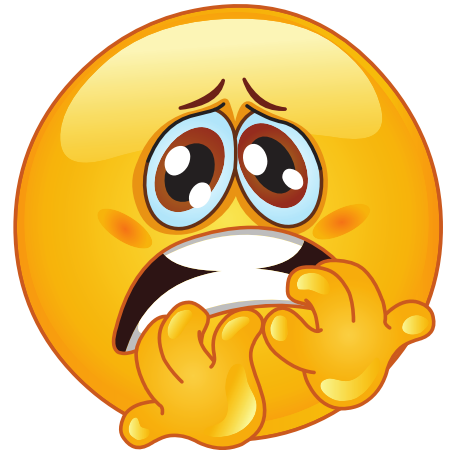
4. (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra) *“Şimdi, her şeyi başa alsak ve bu oyunları yeniden yazabilsek; sizce bisikletini vermek istemeyen kişi bunu başka nasıl ifade edebilirdi? Sırasını vermek istemeyen kişi bunu nasıl ifade edebilirdi? O zaman hep birlikte çözümler bulalım ve oyunu bu sefer birlikte bulduğumuz çözümlere göre oynayalım.”* (Önerilen şiddet eylemleri dışında çocukların önerileri canlandırılarak her iki senaryo da baştan birkaç kere daha oynanır ve uygun çözümler oyun aracılığıyla denenerek sıralanır)

5. Duygularımızı nasıl ifade ettiğimiz çok önemlidir. Duygularımızı ifade ederken:

- Açık ve net olmak,
- Kimseyi kırarak, üzecek cümleler kurmamak,
- Sadece kendimizi düşünmemek,
- Arkadaşlarımızı ya da diğerlerini suçlayıcı ifadeler kullanmamak, mesela “sen beni kızdırdın” yerine “ben sana kızgıyım” demek,
- Başkalarıyla alay etmemek,
- Kimsenin hakkını çiğnememek,
- Eğer istemiyorsak “Hayır” diyebilmek,
- Düşüncelerimizin, duygularımızın ve söylediklerimizin önemli ve değerli olduğunu unutmamak önemlidir.

6. *“Bugün duygularımızı nasıl ifade edeceğimizi konuştuk. Kendimiz gibi olup duygularımızı açık ve dürüst bir şekilde kimseyi kırmadan ifade etmeliyiz. Duygularımızı, düşüncelerimizi, isteklerimizi, itirazlarımızı ve şikâyetlerimizi çevremizdekilerle konuşarak ifade edebiliriz. Konuşmak günlük yaşamda kullandığımız en etkili iletişim yollarından biridir. Bu nedenle çevremizdekilerle doğru iletişim kurmamız ve kendimizi doğru ifade edebilmemiz çok önemlidir.”* ifadesi ile etkinlik sonlandırılır.

Uygulayıcı için Not: Oturuma başlarken yapılan ‘Duygu Zarı’ giriş oyununda, gruptaki çocukların sayısının fazla olması durumunda grup iki ya da üç küçük gruba bölünerek de oyun oynanabilir. Bu durumda uygulayıcının her grubu ziyaret edip duygularını ifade konusunda zorlanan çocukları desteklemesi önemlidir. ‘Duygu Zarı’ malzemesinin aktiviteden önce uygulayıcı tarafından hazırlanması gereklidir.



SOSYAL BECERİLER

ETKİNLİK

Sosyal Temas

HEDEF KİTLE

5,6,7 ve 8. Sınıflar

KAZANIMLAR

- Kişilerarası ilişkilerdeki temel kurallara yönelik farkındalığının gelişmesi
- Kendisini sosyal bir grup içinde ifade etme becerisinin gelişmesi

MATERYAL

Üzerine yazı yazılabilecek büyüklükte ve açık renkli hafif bir top, EK-1 Sosyal temas cümleleri

UYGULAMA BASAMAKLARI

1.Açıklama: “Etrafımızdaki kişilerle, ailemizle ya da arkadaşlarımızla iletişim kurarken söylediğimiz şeyler ilişkilerimizi iyi de yapabilir kötü de. İyi ilişkiler kurabilmeye biz ‘sosyal beceriler’ diyoruz. İyi ilişkiler kurmak diğer kişilerin bize her söylediğini kabul etmemiz demek değildir. İyi ilişkiler kurabilmemizi sağlayan sosyal becerilerimizi diğer insanlara saygı duyma, onlara zarar vermeme, duygularımızı ifade etme ve karşımızdaki kişi bir şeyi istemediğini söylediğinde onu yapmama olarak tanımlayabiliriz.”

2. “Bu etkinlikte oynayacağımız top oyunu da bununla ilgili. Önce bir yuvarlak olalım. Elimde üzerinde bir sürü kelime ve cümlelerin yazılı olduğu bir top var. İlk önce ben başlayacağım ve topu bir arkadaşımıza atacağım. Topu tutan arkadaşımız topun üzerinde ilk gördüğü kelimeyi/cümleyi okuyacak ve sağındaki arkadaşına dönüp okuduğu kelimeyi/cümleyi ona söyleyecek. Daha sonra topu bir başkasına atacak, topu tutan üzerindeki bir başka kelimeyi/cümleyi okuyacak ve yine sağındakine dönüp okuduğu kelimeyi/ cümleyi söyleyecek. Bu şekilde birkaç tur yapacağız. Anlaştık mı?” (İlk birkaç topu atma ve kelime/cümle okuma kısmı örnek olarak yapılabilir)

3.Aktivite bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte farklılıklar üzerine bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

- Birçok kelime/cümle okuduk. Bu okuduğumuz cümlelerden hangilerini gün içinde kullanıyoruz ve hangilerini kullanmıyoruz, paylaşmak isteyen olur mu?
- Ailenizden birisi, öğretmeniniz ya da arkadaşınız size bu kelimeleri/cümleleri kullandığında ya da kullanırsa nasıl hissedersiniz?
- Sizce bu kelimeleri/cümleleri kullanmak neden önemli ve kullanmazsak ne olur?

4. İnsanlar diğer insanlarla iletişim kurarak gelişir ve öğrenir, yalnız kalmaz ve hayatını daha iyi sürdürebilir. Diğer insanlarla ilişki kurmak da öğrendiğimiz bir beceridir, tıpkı yürümeyi, konuşmayı ya da bisiklet kullanmayı öğrenmek gibi. Oyun içinde yüksek sesle söylediğimiz kelimeler/cümleler diğer insanlarla iletişimimizi kolaylaştırır, o yüzden bunları kullanmak sosyal becerilerimizin bir parçasıdır. Böylelikle ailemizle, akrabalarımızla, arkadaşlarımızla ve diğer kişilerle daha olumlu ve bizi geliştiren, mutlu eden ilişkiler kurabiliriz.

- Karşımızdaki kişiyi rahatsız etmeden konuşurken gözlerinin içine bakmak
- Karşımızdaki kişiyi bölmeden onu dinleyebilmek
- Karşımızdaki kişinin dibine girmemek, arada biraz mesafe bırakmak
- Bir hata yaptığımızda ve karşımızdaki kırdığında özür dilemek
- Bir şeyi anlamadığımızda netleştirmek için sormak
- Öfkelendiğimizde fiziksel olarak zarar verici şekilde davranmamak

Bu ve benzeri davranışları yapabilmek sosyal becerilerimizin daha da geliştiğini ve diğer kişilerle ilişkilerimizi iyi kurabildiğimizi gösterir.



Nezaket İfadeleri

- Pardon
- Özür dilerim
- Teşekkür ederim
- Rica ederim
- Lütfen



İzin Alma İfadeleri

- Topunla oynayabilir miyim?
- Kitabını ödünç alabilir miyim?
- Bisikletine binebilir miyim?
- Seninle gelebilir miyim?



Duyguları Açma İfadeleri

- Sana kızgıyım
- Bana vurma
- Bana küfür etmenden hoşlanmıyorum
- Benimle alay etme
- Hayır istemiyorum
- Bana dokunma
- Beni rahatsız etme
- Bana bağırma



Karşıımızdaki İnsanlara Yönelik İlgi İfadeleri

- Sen ne düşünüyorsun?
- Benimle gelmek ister misin?
- Sen ne yapmak istersin?
- Sana yardım edebilir miyim?
- Anlamadım, tekrar eder misin?



Davranışlar

- Göz teması kurmak
- Tokalaşmak
- Güzel bir şey söylemek
- Kendini tanıtmak
- Teşekkür etmek
- Gülümsemek
- Lütfen diyerek yardım istemek
- Konuşmayı kesmeden dinlemek
- İzin istemek

SOSYAL BECERİLER

ETKİNLİK

Dinle Beni

HEDEF KİTLE

5,6,7 ve 8. Sınıflar

KAZANIMLAR

- Kişilerarası ilişkilerde etkin dinleme becerisinin gelişmesi
- Hareket etme, denge ve koordinasyon becerisinin gelişmesi

MATERYAL

Ek-1 Hikaye

UYGULAMA BASAMAKLARI

- Açıklama:** “Bugün birbirimizi dinlemenin önemi üzerine konuşacağız. Şimdi herkes ikili olacak şekilde eşleşsin. (Eşleşmeler tamamlandıktan sonra) Eşler yüzleri birbirine dönük, karşılıklı birbirini görecektir şekilde sandalyelere otursun. Eşlerden biri A, diğeri de B olsun. Kimler A oldu, elini kaldırsın. Şimdi de B’ler elini kaldırsın. Tamam, o zaman oyunu anlatayım. Ben size başlayın dediğimde A’lar eşlerine yani B’lere istedikleri bir konuyu anlatacaklar. Bugün yaptığınız şeyler olabilir, sevdiğiniz bir oyun, kitap ya da film olabilir, ne anlatmak isterseniz. B’ler ise A’ları hiç dinlemeyecek. B’ler siz sağa sola bakabilirsiniz, başka bir şeyle ilgilenebilirsiniz ama A’ları dinlemeyin. Anlaştık mı? Bir süre sonra ben sizi durduracağım ama ben durdurana kadar devam edin. (İki dakika boyunca çocuklar alıştırmayı yaptıktan sonra) Tamam, durabilirsiniz. Bu sefer B’ler istedikleri bir konuyu eşlerine yani A’lara anlatacaklar. Fakat bu sefer A’lar B’leri çok dikkatli bir şekilde dinleyecekler. Anlaştık mı? (İki dakika boyunca çocuklar alıştırmayı yaptıktan sonra) Tamam, çalışmayı bitirebiliriz”
- “Nasıldı oyun sizce? A olanlar, karşınızdaki arkadaşınız sizi dinlemeyince ne hissettiniz? (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra) Peki, ilk turda B olan arkadaşlar, siz de arkadaşlarınızı dinlemediniz, karşınızdaki arkadaşınız bir şey anlatırken dinlememeye çalışırken ne hissettiniz? (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra) İkinci turda ise birbirinizi dinlediniz? İkinci turda B olan arkadaşlar, karşınızdaki arkadaşlarınız sizi dinlerken ne hissettiniz? A’lar siz arkadaşlarınızı dinlerken neler hissettiniz? (Çocuklardan yorumların alındıktan sonra) Yorumlarınız için çok teşekkürler.”
- “Gün içinde birçok ses işitiriz, insan sesleri, hayvanların çıkardıkları sesler, arabaların sesleri, birçok ses kulağımıza gelir ancak dikkat kesilmeyiz. Dinlemek için ise dikkat etmek gerekir. Bir sese dikkat ettiğimizde onu dinlemiş oluruz ve ayrıntılarını da işitmiş oluruz. Karşımızdaki kişiyi, anne babamızı, arkadaşımızı dinlediğimizde de onun söylediklerine dikkat etmiş oluruz. Dinlediğimiz zaman karşımızdaki kişinin bize ne anlatmak istediğini daha iyi anlayabiliriz. Mesela birisi bizi dikkatle dinlediğinde de daha hevesle anlatırız, kendimizi daha iyi hissederiz ama dinlemeyince hevesimiz gider, değil mi? O yüzden birbirimizi dinlemek önemlidir. Güzel bir çalışma oldu, hepinize teşekkür ederim.”
- Şimdi dikkatli dinlemenin ve dinlerken dikkat kesilmenin önemi hakkında konuşacağız. Herkese küçük kâğıtlar dağıtacağım, siz de bu kâğıtların üzerine isterseniz adınızı yazabilirsiniz ya da istediğiniz bir şekli çizebilirsiniz. (Çocukların hepsi yazma/çizme işlemlerini bitirdikten sonra) Hazırsanız, oyunu anlatıyorum. Ben size bir hikâye okuyacağım (Hikâyeye EK – HİKÂYE bölümünde ulaşabilirsiniz), ben hikâyeye içinde ne zaman ‘sağ’ dersem elinizdeki kâğıdı sağdaki arkadaşınıza vereceksiniz. Yine hikâyeyi okurken ne zaman ‘sol’ dersem bu seferde elinizdeki kâğıdı solunuzdaki arkadaşınıza vereceksiniz. İsterseniz önce bir deneme yapalım. (Bir kere deneme amaçlı yaptıktan sonra) Hazırsanız başlayalım

UYGULAMA BASAMAKLARI

5. “Nasıl geçti oyun? Sizi en çok zorlayan şey ne oldu? Hem beni dinleyip hem kâğıdı hangi arkadaşınıza vereceğinize karar vermek zor muydu? Hikâyenin ne kadarını hatırlıyorsunuz? Sizce bu yaptığımız çalışma hem birisini dinleyip hem de başka bir şey yapmaya çalışmak konusunda ne diyor?”

Uygulayıcı için Not: Çocuklar için sağ ve sol kavramları henüz oturmamış olabilir. Bu nedenle çalışmaya başlamadan önce uygulayıcı tarafından sağ ve sol ile ilgili kısa bir oyun oynamak iyi olacaktır. Örneğin sağ ve sol kollar gösterildikten sonra “sağ tarafımda... var, sol tarafımda... var” gibi tekerleme yaparak ya da görselleştirerek çocukların sağ ve sol kavramları ile aşına olması sağlanmalıdır. Kolaylaştırıcı tarafından bu oyun çeşitlendirilebilir. Hikâyenin okunması sırasında ise başlangıçta yavaş tempoda okuyup birkaç denemede grubun dinamiğine göre hızlandırarak çeşitlendirmeler yapılabilir.

6. Aşağıdaki sorularla etkileşim sağlanarak günün değerlendirmesi yapılır.

- Bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz?
- Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı?
- Neler öğrendiniz?
- Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz?
- Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu?
- Aklınıza takılan başka soru var mı? (Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra) Paylaşımlarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



Ek-1 Hikaye



Ali ve ailesi tatile çıkmaya karar verdi ve hazırlandılar. Arabaya oturdular. Ali annesinin sağına, kardeşi Mehmet babasının sağına otururdu. Annesi bir an yolu şaşırdı. Sağa mı sola mı döneceğine karar veremedi. Babası annesine önce sağa sonra sola tekrar ikinci sağa dön dedi. Annesi aynen öyle yaptı. Ama yol çok karışık. Annesi arkasını döndü ve eşine “Önce sağa sonra sola sonra ikinci sağa” dedin ama yol doğru değilmiş dedi. Babası “Özür dilerim, ben de karıştırdım.” dedi. Önce sağa sonra ilk sola sonra tekrar sola dönmesini söyledi. Ali’nin annesi “Emin misin? İlk söylediğinde önce sağa sonra sola tekrar ikinci sağa dön demiştin. Şimdi ise önce sağa sonra ilk sola sonra tekrar sola dön diyorsun.” Ali’nin kardeşi Mehmet “Anne yanlış döndün, önce sol sonra sağ yapacaksın” dedi. Ali “Hayır, anne hayır. İlk soldan sonra ikinci sağdan ve sonra üçüncü soldan dön” dedi. Babaları “Hayır, hepiniz yanlış söylüyorsunuz. Ben size demiştim ilk sağ diye” dedi. Ali’nin annesinin kafası iyice karışmıştı. Arabayı durdurdu ve haritasına baktı. “Tamam” dedi, “Şimdi oldu. Artık yolu biliyorum buradan ilk sağ sonra dördüncü sol daha sonra üçüncü sağ ve ikinci sol olacak” dedi. O sırada Mehmet “Anne sağına dikkat büyük bir kamyon var, seni sollamak istiyor” diye bağırdı. Annesi “Kamyon sol tarafta zaten oğlum, beni sollayamaz” dedi. Yola devam ettiler. Yol çok güzeldi. Bir köyden geçiyorlardı, sağ tarafta portakal ağaçları sol tarafta pamuk tarlaları vardı. Ali annesine “Anne, anne sağına bak kuzular geçiyor” diye bağırdı çok heyecanlanmıştı. Annesi sağa mı sola mı bakacağını bilemedi. Sonra yollarına devam ettiler.

SOSYAL BECERİLER

ETKİNLİK

Buruşan Kalp

HEDEF KİTLE

5,6,7 ve 8. Sınıflar

KAZANIMLAR

- Kişilerarası ilişkilerde kırıcı davranışların nedenleri ve sonuçları üzerine farkındalığının artması

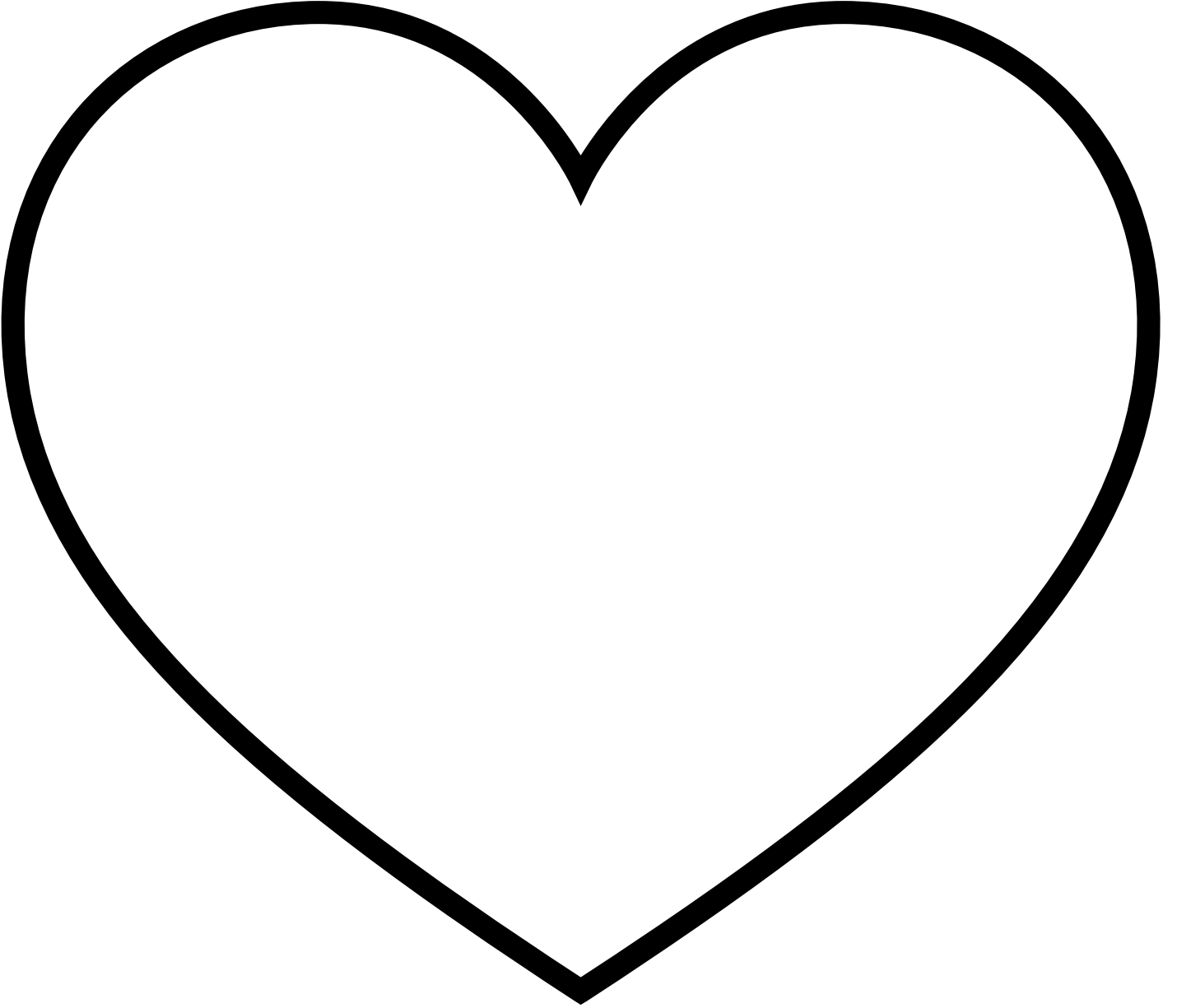
MATERYAL

Kırmızı karton/kırmızı kağıt veya Ek-1, makas, kalem

UYGULAMA BASAMAKLARI

- Açıklama:** “Arkadaşlık nedir ve iyi bir arkadaşlıkta hangi özellikler olmalı? Arkadaşlık ilişkilerimizde yaşadığımız sorunlar nelerdir? (Cevaplar alındıktan sonra) Tabii ki bazen hata da yapabiliriz. Bu hatayı fark etmeden de yapabiliriz ya da canımız sıkındır ve arkadaşlarımıza, sevdiklerimize onları üzecek şeyler söyleyebiliriz. Bugün biraz bunun üzerine konuşalım istiyorum. Şimdi hepinize kırmızı kartonlar dağıtacağım. Bunların üzerine kocaman bir kalp çizmenizi ve sonra kesmenizi istiyorum (Kalp çizimi için örnek bir resim EK – KALP RESMİ bölümünde bulunabilir). Herkes kalbini yaptı mı? Benim de elimde bir kalp var. Şimdi bu kalbin bir yüzüne bize söylendiğinde bizi üzen, kıran, canımızı sıkan şeyleri yazalım/ çizelim. (Çocukların tümü yazma/çizme işlemini bitirdikten sonra) Diğer yüzüne de bizim söylediğimiz ve diğer kişileri, mesela arkadaşımızı, kardeşimizi, annemizi üzdüğünü, kırdığını, canını sıkıldığını gördüğümüz şeyleri yazalım/çizelim. (Çocukların tümü yazma/çizme işlemini bitirdikten sonra). Peki, bize söylendiğinde bizi üzen, kıran ya da biz söylediğimizde başkalarını üzen kıran şeylerden birer cümle paylaşalım mı? Her bir cümle söylediğimizde de elimizdeki kalbi buruşturalım. Ben başlayabilirim. (Paylaşmak isteyen tüm çocuklar cümlelerini paylaştıktan ve herkesin elindeki kartondan kalpler tümüyle buruşturulduktan sonra) Sizin de kalbiniz bendeki gibi buruş buruş oldu mu?”
- “Peki, bu buruşturulmuş, küçücük olmuş kalplerimizle ne yapalım, böyle kalsın ister miyiz? Bu kalpleri iyileştirebilir miyiz? Mesela, kötü şeyler yerine güzel şeyler söylesek kalpleri eski haline getirebilir miyiz? Deneyelim mi? O zaman bize söylendiğinde kendimizi iyi ve mutlu hissedeceğimiz ya da biz başkasına söylediğimizde onların kendilerini iyi ve mutlu hissedeceği cümleler düşünelim. (Çocuklara düşünmek için biraz zaman tanıdıktan sonra) Şimdi bu cümleleri yüksek sesle söyleyelim ve her olumlu cümlede buruşturduğumuz kalpleri birazcık daha açalım. (Tüm çocuklar en az bir tane olumlu cümle söyledikten ve tüm kartondan kalpler açıldıktan sonra)
- Bu etkinliği yaparken, mesela kırıcı cümleleri düşünürken ve kalpleri buruştururken neler hissettiniz? Peki, olumlu cümleler söylerken ve kalpleri tekrar açarken neler hissettiniz? (Çocuklarla bir müddet bu konuda konuştuktan sonra) Elimizdeki kalpleri buruşturduktan sonra tekrar açtık, şimdi tekrar kalp bütün oldu ama gördüğünüz gibi eskisi kadar düzgün değil, bozulmuş ve kırışmış durumda. Demek ki hata yapıp kalp kırdığımızda kalp hemen iyileşmiyor, izler kalıyor, o yüzden en baştan kalp kırmamak en iyisi. Ancak bazen istemeden de olsa sevdiğimiz birinin kalbini kırdığımızda ondan özür dilersek ve hatamızı anlarsak yine kalbi bir araya getirebiliyoruz, aynı olumlu cümleler söyledikten sonra açarak eski haline getirdiğimiz kalpler gibi. Bazen bu uzun sürebilir, sabırlı olmamız gerekebilir. Ancak yaptığımız hatayı gerçekten kabul edersek ve onu bir daha yapmamaya çalışırsak buruşan kalbi tamir edebiliriz.
- Aklınıza takılan başka soru var mı? (Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra) Paylaşımlarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edeceğiz.
- Bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? (Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra) Paylaşımlarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim

Ek-1 Kalp



SOSYAL BECERİLER

ETKİNLİK	Hayır Diyorum
HEDEF KİTLE	5,6. Sınıflar
KAZANIMLAR	• “Evet ve hayır” kelimelerinin eş değer iki kelime olduğunu anlar. • “Hayır Diyebilme” nin önemini fark eder.
MATERYAL	Kağıt, kalem, bant, Ek-1 Doğaçlama senaryoları
UYGULAMA BASAMAKLARI	1.Öğrencilere bir oyun oynanacağı söylenir. Yere uzun bir çizgi çekilir. Çizginin bir tarafına “evet” diğer tarafına “hayır” yazılı kağıt yapıştırılır. Öğrencilere cümleler okunacağı, cevaplarına göre puan alacakları bilgisi ve puanlarının oyun sonunda açıklanacağı bilgisi verilir. Uygulayıcı her yönerge sonrası evet cevabına giden öğrencilere 1'er puan, hayır cevabı veren öğrencilere 2'şer puan verir. Toplamda en çok puan alan öğrenci birinci olur. 2.Oyun Cümleleri: • <i>Ders çalışmanız gerekiyor. Arkadaşlarınız sizi dışarıya çağırıyor. Dışarıya çıkarım.</i> • <i>Otobüste birçok oturma yeri var ve siz otobüse binince oturdunuz. Biri yanınıza geldi ve sizin oturduğunuz koltuğa oturmak istiyor. Yerimden kalkarım.</i> • <i>Bakkaldan peçete aldınız ve kasa sırasına girdiniz. Önünüze biri geçmeye çalışıyor. Önümde olmasına bir şey demem.</i> • <i>Arkadaşınız başka arkadaşınıza küstü. Sizin de küsmenizi istiyor. Arkadaşıma küserim.</i> • <i>Okul çıkışı matematik kursunuz var. Arkadaşınız gitmenizi istemiyor. Matematik kursuna gitmem.</i> • <i>En yakın arkadaşınız sınıfınızdaki başka bir arkadaşınızla dalga geçiyor. Sizin de dalga geçmenizi istiyor. Dalga geçerim.</i> • <i>Bakkaldasınız, bakkal size aldığınız ürünler dışında bir de çikolata satmaya çalışıyor. Ama siz çikolatayı sevmiyorsunuz. Çikolatayı alırım.</i> 3.Birinci olan öğrenci veya öğrenciler alkışlanır. Öğrencilere, hayır diyebilmenin günlük hayatta ne kadar önemli olduğunu açıklamak için “Bazen başkalarıyla aramız kötü olmasın, bizi daha çok sevsinler ya da bize kızmasınlar diye hayır demek isteyip de diyemediğimiz durumlar yaşıyor olabiliriz. • Bu durumlarda hayır diyebilmek neden önemlidir?” • Günlük hayatta hayır demek isteyip de diyemediğiniz durumlar oldu mu? • Sizi hayır diyememeye zorlayan sebepler nelerdi? • Hayır diyebildiğiniz durumlar karşısında hayatınızda ne gibi değişiklikler olabilir? Günlük hayatta hayır diyebilmek kişisel güvenliğimize nasıl katkılar sağlar? Soruları sorulup öğrencilerin cevapları alınır. 4. Şimdi doğaçlama etkinliğimize geçiyoruz. Öğrenciler dört gruba ayrılır ve her gruba ekteki yönergelerden biri verilir. Gruplara doğaçlamaya hazırlanmaları için 5-10 dk süre verilir. Gruplar verilen yönergeye göre doğaçlamalarını sergilerler. Öğrencilere teşekkür edilir. 5. Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle hayır demenin önemini konuştuk. Hayır diyemediğimiz için zor durumda kaldığımız, kendimize kızıp öfkelendiğimiz, kendimize olan güvenimizin azaldığını hissettiğimiz durumlarla karşılaşabiliriz. İstemediğimiz durumlar karşısında hayır diyememek bizi tehlikeli durumlara karşı korumasız hale getirebilir, mahremiyet sınırlarımız zarar görebilir. İşte tam da bu yüzden, kişisel güvenliğimiz için istemediğimiz, hoşumuza gitmeyen durumlar karşısında ‘hayır’ diyebilmeliyiz.” diyerek etkinlik sonlandırılır.

**Ebelemece oynamak istiyorsunuz.
Aranızdan biri her oyunda ebe seçiliyor.
Fakat bu arkadaşınız bu durumdan
rahatsız ve artık ebe olmak istemiyor. Bu
durumla ilgili bir doğaçlama yapınız.**

**Deniz evde ertesi günkü yazılısına
alışmaktadır.
Arkadaşları ısrarla onu parka çağırmaktadır.
Her seferinde dışlanmaktan korktuğu için
söylenileni yapan Deniz bu sefer yapmak
istememektedir. Bu durumla ilgili bir
doğaçlama yapınız.**

**Sınıfta popüler olan Tuana, aynı
sınıftaki arkadaşı Büşra'ya küser.
Tuana sınıftaki herkesin Büşra'ya karşı
tavrı almasını ister. Ama Ahmet
kendince bu tavrı doğru bulmaz. Bu
durumla ilgili bir doğaçlama yapınız.**

**Mustafa her seferinde ödevini yapmamakta ve
arkadaşlarından hazır bir şekilde almaya
alışmaktadır.
Yine matematik ödevini yapmadığı bir gün
devi arkadaşlarından ister. Ama arkadaşları
artık devi vermek istememektedir. Bu
durumla ilgili bir doğaçlama yapınız.**

SOSYAL BECERİLER**ETKİNLİK**

“Hayır” Demezsem Ne Olur?

HEDEF KİTLE

7 ve 8. Sınıflar

KAZANIMLAR

- “Hayır Diyebilme” nin önemini fark eder.

MATERYAL

Ek-1 Senaryolar

**UYGULAMA
BASAMAKLARI**

1. Öğrencilere bu etkinliğin amacının, hayır diyebilmemizin önemi ile ilgili olduğu açıklanır.
2. Öğrencilere, hayır diyebilmenin günlük hayatta ne kadar önemli olduğunu açıklamak için “Bazen başkalarıyla aramız kötü olmasın, bizi daha çok sevsinler ya da bize kızmasınlar diye hayır demek isteyip de diyemediğimiz durumlar yaşıyor olabiliriz. Bu durumlarda hayır diyebilmek neden önemlidir?” sorusu öğrencilere yöneltilir.
3. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra Ek-1 Senaryolar öğrencilere dağıtılır ve doldurmaları istenir.
4. Öğrencilerin örnek olaylar karşısında nasıl tepkiler verdiklerini sınıfta paylaşımları istenir. Öğrencilerin paylaşımda bulunmaları teşvik edilerek gönüllü öğrenciler başta olmak üzere diğer öğrencilerin de paylaşımları dinlenmeli, uygun olmayan cevaplar uygun tepkiler geliştirilerek düzeltilmelidir.
5. Süreç, tartışma soruları kapsamında değerlendirilir:
 - Günlük hayatta hayır demek isteyip de diyemediğiniz durumlar oldu mu?
 - Sizi hayır diyememeye zorlayan sebepler nelerdi?
 - Hayır diyebildiğiniz durumlar karşısında hayatınızda ne gibi değişiklikler olabilir?
 - Günlük hayatta hayır diyebilmek kişisel güvenliğimize nasıl katkılar sağlar?
6. Aşağıdakine benzer bir açıklama ile süreç sonlandırılır:

Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle hayır demenin önemini konuştuk. Hayır diyemediğimiz için zor durumda kaldığımız, kendimize kızıp öfkelendiğimiz, kendimize olan güvenimizin azaldığını hissettiğimiz durumlarla karşılaşabiliriz. İstemediğimiz durumlar karşısında hayır diyememek bizi tehlikeli durumlara karşı korumasız hale getirebilir, mahremiyet sınırlarımız zarar görebilir. İşte tam da bu yüzden, kişisel güvenliğimiz için istemediğimiz, hoşumuza gitmeyen durumlar karşısında ‘hayır’ diyebilmeliyiz.

Ek-1 Senaryolar

NEDEN HAYIR DEMELİSİN?

HAYIR DEMEZSEN NE GİBİ SONUÇLAR DOÇURUR?

En sevdiğin arkadaşın İngilizce dersinde okuldan kaçacağını söylüyor. Senin de derse katılmamanı, birlikte sinemaya gitmenizi öneriyor. Ama sen hiçbir derse kaçırarak istemiyorsun ve arkadaşının bu davranışını da doğru bulmuyorsun.

Ailene ev işlerinde yardım ettiğin sırada mahalleden birkaç arkadaşın seni oyuna çağırıyor. İşinin olduğunu, ailene yardım etmen gerektiğini söylediğinde de seninle bir daha asla oyun oynamayacaklarını söyleyip seni tehdit ediyorlar

Arkadaşların okul çıkışında mahalledeki terk edilmiş evde oyun oynamak istiyor, ama sen o evin tehlikeli olduğunu düşündüğün için gitmek istemiyorsun.

Oynadığın online oyunda sanal arkadaşın senden ısrarla kamerayı açmanı istiyor. Sen ise kamerayı açmak istemiyorsun

Üst sınıftan birkaç öğrenci senin yanına geliyor ve senden para istiyor. Ancak sen de tanımadığın birilerine parayı vermek istemiyorsun.

SOSYAL BECERİLER	
ETKİNLİK	Karar Veriyorum
HEDEF KİTLE	5,6,7,8. Sınıflar
KAZANIMLAR	- Karar verme sürecinde alternatif düşünceler geliştirmenin önemini açıklar. - Aynı durumda kişilerin farklı kararları olabileceğini fark eder. - Farklı kararlara saygı gösterir.
MATERYAL	Yapışkan kağıt, kalem, Ek-1 Karar Durumları EK-2 Doğaçlama senaryoları
UYGULAMA BASAMAKLARI	1. Etkinliğe ısınma oyunu ile başlanır. Öğrenciler ayakta ve birbirlerini görebilecekleri şekilde sınıfa dağılırlar. Öğretmen bir öğrencinin adını söyleyerek elindeki topu ona atar. Öğrenci topu tutar ve en sevdiği meyvenin adını söyler. Başka bir arkadaşına topu atar ve topu tutan arkadaş önce arkadaşının söylediği meyveyi sonra da kendi sevdiği meyveyi söyler ve topu bir başka arkadaşına atar. Tüm öğrencilere sıra gelene kadar oyun sürer. 2. Hepimizin hayatında karar vermemiz gereken bazı durumlar olmuştur. Bunlar yarın giyeceğimiz kıyafete karar vermek gibi günlük durumlar da olabilir, tüm hayatımızı etkileyecek daha zor kararlar da olabilir. İyi bir karar vermek alternatif düşünceler arasından en uygununu seçmektir. Bu nedenle karar verirken aklımıza gelen tüm seçenekleri sıralayarak alternatif düşünceler geliştirmek bizi en doğru karara götürecektir. Şimdi sizden okuyacağım durumları düşünmenizi ve beyin fırtınası yaparak aklınıza gelen tüm seçenekleri elinizdeki yapışkan kâğıtlara yazmanızı istiyorum. 3. Çalışma Yaprağı-1'deki cümleler öğrencilere okunur. Verilen süre sonunda öğrencilerden, akıllarına gelen farklı alternatif düşünceleri sesli söyleyerek tahtaya cevaplarını yapıştırmaları istenir. Gönüllü öğrencilerin paylaşımlarından sonra tahtadakilerden daha farklı seçenekler olup olmadığı sınıf ortamında tartışılır. 4. Şimdi doğaçlama etkinliğimize geçiyoruz. Öğrenciler dört gruba ayrılır ve her gruba ek-2 deki yönergelerden biri verilir. Gruplara doğaçlamaya hazırlanmaları için 5-10 dk süre verilir. Gruplar verilen yönergeye göre doğaçlamalarını sergilerler. Öğrencilere teşekkür edilir. 5. Bu etkinliğimizde ise aynı anda farklı isteklere sahip olabileceğimizi gördünüz ve o anda karar verirken farklı fikirlere saygı duyarak ilişkilerimize zarar vermeden karar vermenin ne kadar önemli olduğunu gördük. Hepinize katılımınız için teşekkür ederim.

Ek-1 Karar Durumları

Kendinizi bundan yıllar sonra büyümüş ve şehir dışında yaşayan ailenizi ziyarete gidiyor olarak hayal edin. Kendi arabanızla yolculuk yapıyorsunuz ve yalnızsınız. Bir köyün yakınlarına geldiğinizde aniden arabanız arıza yapıyor ve yol kenarına çekip durumu gözden geçiriyorsunuz. Telefonunuz çekmiyor ve hava kararmak üzere. Belki arabanızda alet çantası ve el feneri olabileceğini hatırlıyorsunuz. Kendinizi bu durumdan kurtarabilmek için bir çare bulmanız gerekiyor, neler yapabilirsiniz?

Gelecekte hangi mesleği seçeceğiniz konusunda kararsız olduğunuzu hayal edin. Okul rehber öğretmeniniz/psikolojik danışmanınız meslekler ile ilgili çalışmalar yapıyor, arkadaşlarınız kendi yetenek ve ilgi alanlarından bahsediyor, çevrenizde de farklı meslek alanlarından kişiler olduğunu fark ediyorsunuz. Ancak kendiniz için doğru mesleğe karar veremiyorsunuz. Karar verebilmek için neler yapabilirsiniz?

Ev değiştirmeye karar verdiğinizizi hayal edin. Ama taşınacağınız ev şu anki evinizden daha küçük ve aileniz gereksiz eşyaları oraya götüremeyeceğinizi söylüyor. Eski okul eşyalarınız, oyuncaklarınız, kullanmadığınız kıyafetler gibi eşyalardan vazgeçmeniz gerekecek. Tüm bu eşyaları ne yapacağınıza karar vermeniz gerekiyor, ne yapabilirsiniz?

İki hafta sonrası için arkadaşlarınızla bir gezi yapmak istediğinizi hayal edin. Tüm planlamalar yapıldı hatta aileniz den gerekli parayı da aldınız. Ancak okuldan eve geldiğinizde parayı bulamadığınızı fark ettiniz. Neler yapabilirsiniz

**Ek-2 Doğaçlama
Senaryolar**

Arkadaşlarınızla birlikte sinemaya gittiniz. Herkes farklı bir filmi merak ediyor. Hangi filme birlikte gireceğinize karar vermeniz gerekiyor. Herkesin farklı bir fikri var. Karar süreciyle ilgili bir doğaçlama hazırlayınız.

Öğretmeniniz sınıfınızı geziye götürmek istiyor. Nereye gideceğinizi sizin karar vermenizi istiyor. Herkesin farklı bir fikri var. Karar süreciyle ilgili bir doğaçlama yapınız.

Parkta arkadaşlarınızla oyun oynamak için toplandınız. Hangi oyunu oynayacağınızla ilgili karar vermeniz gerekiyor. Herkesin farklı bir fikri var. Karar süreciyle ilgili doğaçlama hazırlayınız.

Arkadaşlarınızla yemeğe çıkıyorsunuz. Hangi restorana gideceğinize karar vermeniz gerekiyor. Herkesin farklı bir fikri var. Karar süreciyle ilgili bir doğaçlama yapınız.