

## YEREL HEDEF (SINIR KOYMA) LİSE KADEMESİNE UYGUN ÖĞRENCİ ETKİNLİĞİ

**Etkinliğin Adı:** “Hayır” bazen en doğru cevaptır

**Etkinlik Süresi:** 20-30 dakika

**Hedef Kitle:** 9, 10, 11 ve 12. Sınıf öğrencileri

**Uygulayıcı:** Psikolojik danışman / rehber öğretmen

**UYGULAYICIYA NOT:** Bu etkinliğin temel amacı öğrencilerin “hayır” cevabını vermelerini kolaylaştıracak bilişsel yapılar geliştirmesi ve saldırgan olmayan bir dille “hayır” deme becerisini kazanmalarınıdır. Normal şartlarda “hayır” demenin zor olabileceği örnek durumların öğrenciler tarafından düşünülmesi ve sınıf ortamında canlandırılması şeklinde yürütülür. En önemli konu canlandırmalar esnasında saldırgan ve kırıcı bir dille verilen “hayır” cevaplarının uygulayıcı tarafından katılımcılara sorgulandırılması ve işlevsel alternatiflerinin buldurulmasıdır.

### SÜREÇ

1. Uygulayıcı, aşağıdaki yönergeyi vererek etkinliği başlatır. “Sevgili arkadaşlar, bazı insanlar diğerlerini memnun etmek için istemediği şeyleri yapıyor. Bunu bazen hepimiz yaşıyoruz. Başkalarının isteklerine “hayır” dediğimiz zaman onların kırılacağını, üzüleceğini düşünüp kendi planlarımızı aksatma pahasına onların istediklerini yapıyoruz. Oysa böyle durumlarda “hayır” demenin bir sakıncası yoktur. Şimdi sizlerle normalde “hayır” demekte zorlandığımız bazı durumları inceleyeceğiz ve sonra gönüllü arkadaşlarla bu durumları canlandıracağız. “Hayır” demenin ve “hayır” cevabını duymanın neler hissettireceğini anlamaya çalışacağız. Ayrıca “hayır” cevabını karşı tarafı kırmadan ve incitmeden nasıl verebileceğimiz üzerinde de çalışacağız.”

2. Yönergeyi okuyup, varsa öğrencilerin soruları yanıtladıktan sonra aşağıdaki örnek durumlar öğrencilere tek tek okunur ve her örnek durumdan sonra bu örnek durumu kimlerin canlandıracağı konusunda gönüllüler seçilir. Her bir örnek durum için ikişer gönüllü gerekmektedir.

**Örnek Durum-1:** Sadece size yetecek kadar paranız varken yakın arkadaşınızın sizden borç istemesi.

**Örnek Durum-2:** Deneme çözmeniz gereken bir zamanda arkadaşınızın sizi dertleşmek için dışarı davet etmesi.

**Örnek Durum-3:** Arkadaşınızın size el şakaları yaparken vücudunuzun özel bölgelerine dokunmaya yeltenmesi

**Örnek Durum-4:** Arkadaşınızın sevdiğiniz bir kıyafetinizi uzun bir süre için ödünç istemesi

**Örnek Durum-5:** Sokakta tanımadığınız bir insanın sizden kendisini bilmediği bir adrese götürmenizi istemesi

3. Örnek durumlar tek tek okunup her bir örnek durum okunduktan sonra gönüllülerin seçilmesinin ardından örnek durumların sırayla canlandırılmasına geçilir. Her bir örnek durum canlandırılırken uygulayıcı “hayır” cevabını saldırgan bir şekilde veren öğrencileri takip eder. Bu tip cevaplar gelirse senaryoda “hayır” cevabını duyan kişiye neler hissettiği sorulur ve “hayır” cevabını veren öğrenciye “bunu saldırgan olmayan bir dille nasıl ifade edebilirsin?” sorusu yöneltilir. Saldırgan olmayan bir

“hayır” cevabı gelene kadar bu uygulamaya devam edilir. Her bir canlandırmadan sonra “hayır” cevabını veren ve bu cevabı duyan öğrencilere neler hissettikleri sorulabilir.

**4. Canlandırmalar tamamlandıktan sonra uygulayıcı aşağıdaki ifadeleri dile getirir:**

“Sevgili arkadaşlar, gördüğünüz gibi “hayır” demekte zorlandığımız durumlarda karşı tarafı incitmeden “hayır” demek de mümkün. Ancak her şeye rağmen, çok uygun bir dille “hayır” dediğinizde bile karşı taraf üzülebilir veya kırılabilir. Siz onu kırmadan, incitmeden “hayır” dediğiniz takdirde onun üzülməsi sizin sorumluluğunuz değildir. Herkes “hayır” cevabını duymayı ve bununla baş etmeyi öğrenmelidir. Siz dâhil. Bu etkinliğimizden neler öğrendiğinizi paylaşmak ister misiniz?”

**5. Öğrencilerin etkinlikle ilişkili farkındalıklarını ifade etmesi sağlanır. Eğer yanıt gelmezse uygulayıcı etkinliği ve kazanımlarını özetleyen birkaç cümle söyleyebilir ve etkinlik bu şekilde sonlandırılır.**