ETKİNLİK 3

Selamım Karşılıksız Kalırsa

Kültürel İzlerimiz: Selamlaşma · Ortaokul Sınıf Rehberlik Etkinliği

Etkinlik Adı	**Selamım Karşılıksız Kalırsa**
Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişiler Arası Beceriler
Kazanım (tema kazanımı)	Sosyal ilişkilerde yaşadığı olumsuz durumlara ilişkin düşünce ve duygularını fark eder; duruma yönelik alternatif düşünceler üretir.
Sınıf Düzeyi	7 ve 8. sınıf
Süre	40 dakika (bir ders saati)
Araç-Gereçler	• Çalışma Kâğıdı 3A: Senaryo Kartları (kesilerek kullanılır) • Çalışma Kâğıdı 3B: Düşünce Dedektifi • Tahta ve kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	• Çalışma Kâğıdı 3A'daki senaryo kartları grup sayısı kadar çoğaltılıp kesilir. • Çalışma Kâğıdı 3B sınıf mevcudu kadar çoğaltılır. • Tahta iki sütuna bölünür: "Aklıma gelen ilk düşünce" ve "Hissettiğim duygu".

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı şu durumu anlatır: "Koridorda bir arkadaşıma el salladım, o ise yüzünü çevirip yürüdü." Öğrencilere "Bu kişinin aklından neler geçmiş olabilir? Ne hissetmiş olabilir?" diye sorar. Yanıtlar tahtadaki iki sütuna yazılır.
2. Uygulayıcı, aynı olayın farklı düşüncelere ve bu düşüncelerin de farklı duygulara yol açabileceğini açıklar. Örneğin "Benden hoşlanmıyor." düşüncesi üzüntü ya da öfkeye, "Beni görmedi galiba." düşüncesi ise daha sakin bir duyguya yol açar. Duygularımızı çoğu zaman olayın kendisinden çok, olaya ilişkin düşüncelerimiz belirler.
3. Öğrenciler dört gruba ayrılır. Her grup Çalışma Kâğıdı 3A'dan bir senaryo kartı alır.
4. Gruplar senaryoyu Çalışma Kâğıdı 3B'deki "Düşünce Dedektifi" basamaklarıyla inceler: Olay → İlk düşünce → Duygu ve yoğunluğu → Dedektif soruları → Alternatif düşünce → Yeni duygu yoğunluğu → Ne yapabilirim?
5. Her grup çalışmasını sınıfla paylaşır. Uygulayıcı, alternatif düşüncelerin duygu yoğunluğunu nasıl değiştirdiğine dikkat çeker.
6. Uygulayıcı önemli bir ayrım yapar: Bir kez karşılıksız kalan selam çoğu zaman dalgınlık, duymama ya da karşıdaki kişinin kendi derdiyle ilgilidir. Ancak bir kişinin sürekli ve bilerek görmezden gelinmesi, gruptan dışlanması ya da selamına alayla karşılık verilmesi akran zorbalığı olabilir. Böyle bir durumda güvenilir bir yetişkine, sınıf rehber öğretmenine ya da okul psikolojik danışmanına başvurmak gerekir. Bu ayrım B senaryosu üzerinden tartışılır.
7. Kapanışta her öğrenci Çalışma Kâğıdı 3B'nin altındaki cümleyi tamamlar: "Selamım karşılıksız kalırsa kendime şunu söyleyeceğim: …"

Kazanımın Değerlendirilmesi

- Uygulayıcı, öğrencilerin verilen senaryoya ilişkin en az bir alternatif düşünce üretip üretemediğini çalışma kâğıtları ve grup paylaşımları üzerinden değerlendirir.
- Kapanış cümleleri, öğrencilerin olumsuz bir sosyal deneyimle baş etmek için kullanabilecekleri iç konuşmaları hakkında bilgi verir.

Uygulayıcıya Not

- Öğrenciler kendi olumsuz deneyimlerini paylaşmaya zorlanmamalıdır. Senaryolar, kişisel deneyimlerin doğrudan konuşulmasının yarattığı riski azaltmak için kullanılır.
- Etkinlik sırasında bir öğrencinin dışlanma ya da zorbalık yaşadığına ilişkin bir paylaşım olursa durum sınıf önünde derinleştirilmemeli; ders sonrasında öğrenciyle bireysel olarak görüşülmeli ve okul rehberlik servisine bildirilmelidir.
- Etkinlik, “Karşılık alamayan kişi suçlu değildir.” ve “Karşılık vermeyen herkes kötü niyetli değildir.” dengesinde yürütülmelidir.
- Etkinlik, okulunuzun sınıf rehberlik programında Sosyal Duygusal Gelişim Alanı / Kişiler Arası Beceriler yeterlik alanındaki kazanımlarla ilişkilendirilerek yıllık rehberlik çerçeve planına işlenebilir.

Bu etkinlik, Millî Eğitim Bakanlığının 2026–2027 eğitim öğretim yılı rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri genel hedefi “Selamlaşma” doğrultusunda Rehberlik Pusulası tarafından hazırlanmıştır. Okulunuzun ihtiyaçlarına göre uyarlayabilirsiniz.

Ad Soyad: ..... Sınıf: ..... Tarih: .....

Çalışma Kâğıdı 3A: Senaryo Kartları

Kartları kesin ve her gruba bir kart verin.

✂️ A Senaryosu

Sabah sınıfa girip yüksek sesle “Günaydın!” dedin. Kimse karşılık vermedi; herkes kendi işiyle meşguldü.

Selamlaşma · 2026–2027

✂️ B Senaryosu

Yeni okulundaki ilk haftandasın. Teneffüste bir gruba yaklaşıp “Merhaba” dedin. Sana bakıp kendi aralarında güldüler. Ertesi gün de aynısı oldu.

Selamlaşma · 2026–2027

✂️ C Senaryosu

Sınıfın mesaj grubuna “Merhaba, yarınki ödev hangi sayfalardı?” yazdın. Kimse yanıt vermedi ama başkalarının mesajlarına yanıt veriliyor.

Selamlaşma · 2026–2027

✂️ D Senaryosu

Sevdiğin bir öğretmenine koridorda gülümseyerek selam verdin. Başıyla hızlıca karşılık verip yürüdü, seninle konuşmadı.

Selamlaşma · 2026–2027

Ad Soyad: …… Sınıf: …… Tarih: ……

Çalışma Kâğıdı 3B: Düşünce Dedektifi

Grubunuzun senaryosunu bir dedektif gibi inceleyin.

1. Olay	*Ne oldu? (Sadece gerçekleri yazın.)*
2. İlk düşünce	*Aklına gelen ilk düşünce neydi?*
3. Duygu	*Ne hissettin? Yoğunluğu (1-10): ……*
4. Dedektif soruları	*Bu düşüncemin kanıtı ne? Başka bir açıklama olabilir mi? Bir arkadaşım böyle düşünseydi ona ne derdim?*
5. Alternatif düşünce	*Daha dengeli bir düşünce yazın.*
6. Yeni duygu	*Şimdi ne hissediyorsun? Yoğunluğu (1-10): ……*
7. Ne yapabilirim?	*Bu durumda atabileceğin bir adım yazın.*

Selamım karşılıksız kalırsa kendime şunu söyleyeceğim: