SNK-LIS-01 · ETKİNLİK 1

İşaretleri Oku: Sağlıklı mı, Sağlıksız mı?

Sağlıklı ve sağlıksız ilişki işaretleri üzerine kart sıralama ve tartışma etkinliği

Etkinlik Adı	İşaretleri Oku: Sağlıklı mı, Sağlıksız mı? (SNK-LIS-01)
Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım	10. Sınıf · 34 — Kişisel hakların korunması ve kişisel güvenliğin sağlanması için yönergeleri izlemeyi alışkanlık hâline getirir.
Sınıf Düzeyi	10. sınıf (tüm lise sınıflarına uyarlanabilir)
Süre	40 dk (bir ders saati)
Araç-Gereçler	• Çalışma Kâğıdı 1: Kart seti (her grup için bir kopya, kesilmiş) • Her grup için üç başlık kartı: SAĞLIKLI · EMİN DEĞİLİM · SAĞLIKSIZ (A4'e elle yazılabilir) • Çalışma Kâğıdı 2: Benim Sınır Yönergem (her öğrenciye bir kopya) • Tahta ve tahta kalemi
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	• Kart setlerini grup sayısı kadar çoğaltıp kesin; her seti bir zarfa koyun. • Tahtaya sınır koymanın ortak tanımını yazın: "Sınır koyma; kişinin kendi bedenine, duygularına, zamanına ve haklarına saygı göstermesi, bunu başkalarına uygun biçimde ifade etmesi ve gerektiğinde akran baskısına karşı "Hayır!" diyebilmesidir. Sağlıklı sınır başkasını dışlamak değil, hem kendine hem karşısındakine saygıdır." • Kartlardaki "o" ifadesinin bir arkadaşı, yakın bir ilişkideki kişiyi ya da çevrimiçi tanışılan birini anlatabileceğini hatırlayın; etkinlik yalnızca romantik ilişkiye odaklanmaz. • Okulunuzun rehberlik servisi ile risk durumunda izlenecek kurum prosedürünü önceden gözden geçirin.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. **Giriş (5 dk).** Tahtadaki tanımı okuyun. Sınıfa sorun: "Bir arkadaşlıkta ya da yakın bir ilişkide kendini rahat hissettiğini nereden anlarsın?" Birkaç yanıtı tahtaya not edin. Etkinlik boyunca kimsenin kendi yaşantısını anlatmak zorunda olmadığını, örneklerin genel olduğunu belirtin. 2. **Gruplar (2 dk).** Sınıfı 4–5 kişilik gruplara ayırın. Her gruba bir kart zarfı ve üç başlık kartı verin. 3. **Kart sıralama (12 dk).** Gruplar her kartı okuyup SAĞLIKLI, EMİN DEĞİLİM ya da SAĞLIKSIZ başlığı altına yerleştirir. Uzlaşamadıkları kartları EMİN DEĞİLİM sütununa koymalarını ve nedenini not etmelerini isteyin. 4. **Paylaşım ve tartışma (12 dk).** Her gruptan, en çok tartıştıkları bir kartı ve kararlarının gerekçesini paylaşmasını isteyin. Tartışmayı şu sorularla derinleştirin: "Bu davranış sana nasıl hissettirirdi?", "Bir kez olması ile sürekli olması arasında fark var mı?", "Burada kimin hakkı korunuyor,

	kimin hakkı aşılıyor?" 18 numaralı kart için: "Kararlarımızda arkadaşlarımızın ve ailemizin etkisini nasıl fark edebiliriz?" 5. **Kişisel yönerge (7 dk).** Çalışma Kâğıdı 2'yi dağıtın. Öğrenciler bireysel olarak kendi sınır yönergelerini yazar. Kâğıdın kendilerine ait olduğunu, toplanmayacağını; isteyenin yalnızca seçtiği bölümü paylaşabileceğini söyleyin. 6. **Kapanış (2 dk).** Şu mesajla bitirin: "Sağlıklı bir ilişkide hayır diyebilirsin ve hayırın duyulur. Bir şey seni rahatsız ediyorsa güvendiğin bir yetişkinle ya da okul psikolojik danışmanıyla konuşmak her zaman doğru bir adımdır."
Kazanımın Değerlendirilmesi	• Grup paylaşımlarında öğrencilerin sağlıksız işaretleri gerekçeleriyle ayırt edebilmesi gözlenir. • Gönüllü öğrencilerden Çalışma Kâğıdı 2'deki "Bir sınırım aşıldığında yapacaklarım" bölümünü paylaşmaları istenir; yönergeyi uygulanabilir adımlarla (net cümle, uzaklaşma, yardım isteme) ifade edip edemedikleri değerlendirilir. • Kapanışta sınıfa sorulur: "Bu hafta kendi sınırını korumak için kullanabileceğin bir yönerge söyler misin?"
Uygulayıcıya Not	**Tartışma anahtarı:** 1–6 genellikle sağlıklı; 7–13 sağlıksız işaretlerdir (13. kart özellikle önemlidir: rahatsız eden bir şeyi saklamak istenmesi, güvendiğin bir yetişkine söylemen gereken bir durumdur). 14–18 bağlama göre tartışmaya açıktır: 14 ve 15 sıklık ve baskı arttıkça sağlıksıza kayar; 16 rıza ve dijital paylaşım iznini; 17 ailenin olağan ilgisini; 18 karar vermede akran etkisini tartışmak için seçilmiştir. Tek bir "doğru cevap" dayatmak yerine gerekçeyi konuşun. • Kişisel paylaşım zorunlu değildir; öğrencilere "pas" hakkı verin. Örneklerde gerçek kişi adı kullanılmamasını isteyin. • Konular yaşa uygun biçimde, sağlık ve güvenlik çerçevesinde ele alınır; cinsellik içerikli ayrıntıya girilmez. • Etkinlik sırasında ya da sonrasında bir öğrencinin risk altında olabileceğini fark ederseniz öğrenciyi sınıf önünde sorgulamayın; okul rehberlik servisi ve okul idaresiyle iş birliği yaparak kurum prosedürünü izleyin. • Kart dili "suçlu" aramaz; amaç davranışları fark etmek ve yardım istemeyi olağan kılmaktır.
Çalışma Kâğıdı	Çalışma Kâğıdı 1: Kart Seti · Çalışma Kâğıdı 2: Benim Sınır Yönergem (sonraki sayfalarda)

ÇALIŞMA KÂĞIDI 1 · SNK-LIS-01

Kart Seti: İşaretleri Oku

Kartları kesin. Grupça her kartı okuyun ve SAĞLIKLI · EMİN DEĞİLİM · SAĞLIKSIZ başlıklarından birinin altına yerleştirin. Kartlardaki "o"; bir arkadaş, yakın bir ilişkideki kişi ya da çevrimiçi tanıdığın biri olabilir.

1 Fikrim farklı olduğunda bunu rahatça söyleyebiliyorum.	**2** Hayır dediğimde bunu kabul ediyor, küsmüyor.	**3** Fotoğrafımı paylaşmadan önce bana soruyor.
4 Başka arkadaşlarımla vakit geçirmemi doğal karşılıyor.	**5** Anlaşamadığımızda bağırmadan, konuşarak çözüyoruz.	**6** Başarılarıma seviniyor, beni destekliyor.
7 Telefonumu kontrol etmek istiyor, şifremi soruyor.	**8** Konumumu paylaşmazsam ona güvenmediğimi söylüyor.	**9** Mesajına hemen dönmezsem öfkeleniyor.
10 Hayır dediğimde "Demek ki beni sevmiyorsun." diyor.	**11** Kiminle görüşeceğime o karar vermeye çalışıyor.	**12** Herkesin önünde benimle dalga geçiyor, sonra "Şakaydı." diyor.
13 Beni rahatsız eden bir şeyi kimseye anlatmamamı istiyor.	**14** Her gün saatlerce mesajlaşmamızı bekliyor.	**15** Kıskançlığını "Seni çok sevdiğim için." diye açıklıyor.
16 Grup sohbetinde fotoğrafımı izinsiz paylaştı, "Herkes yapıyor." dedi.	**17** Ailem arkadaşlarımı tanımak istiyor.	**18** Bir kararımı "Arkadaşlarım ne der?" diye düşünerek değiştirdim.

ÇALIŞMA KÂĞIDI 2 · SNK-LIS-01

Benim Sınır Yönergem

Bu kâğıt sana aittir ve toplanmayacak. İstersen yalnızca seçtiğin bir bölümü sınıfla paylaşabilirsin.

1. Bir ilişkide benim için vazgeçilmez olan üç sağlıklı işaret:

2. Bana "dikkat" dedirten üç işaret:

3. Bir sınırım aşıldığında yapacaklarım:

Adım	Benim cümlem / planım
Net bir cümleyle söylerim. Örnek: "Bunu istemiyorum."	
Ara verir, uzaklaşırım. Ortamdan, sohbetten ya da ekrandan.	
Yardım isterim. Kime başvurabilirim? (Rol yazman yeterli, örn. okul psikolojik danışmanı)	

4. Kararlarımı kim etkiliyor?

Yakın zamanda verdiğin bir kararı düşün. Her kaynağın etkisini işaretle.

Etki kaynağı	Az	Orta	Çok
Ailem	☐	☐	☐
Arkadaşlarım	☐	☐	☐
Sosyal medya	☐	☐	☐
Kendi değerlerim ve isteklerim	☐	☐	☐

Hatırla: Hayır demek de saygıdır. Yardım istemek güçlü bir adımdır.