SNK-LIS-02 · ETKİNLİK 2

# Net, Nazik, Kararlı: Güvengen İletişim Atölyesi

Ben dili, net cümle ve geri adım atmadan saygılı ifade üzerine üçlü prova atölyesi

| | |
|---|---|
| **Etkinlik Adı** | Net, Nazik, Kararlı: Güvengen İletişim Atölyesi (SNK-LIS-02) |
| **Gelişim Alanı** | Sosyal Duygusal |
| **Yeterlik Alanı** | Kişisel Güvenliğini Sağlama |
| **Kazanım** | 9. Sınıf · 29 — Kişisel güvenliği için "Hayır!" demeyi alışkanlık hâline getirir. |
| **Sınıf Düzeyi** | 9. sınıf (tüm lise sınıflarına uyarlanabilir) |
| **Süre** | 40 dk (bir ders saati) |
| **Araç-Gereçler** | • Çalışma Kâğıdı 1: Üç Tarz ve Sınır Cümlesi Formülü (her öğrenciye bir kopya)<br>• Çalışma Kâğıdı 2: Senaryo kartları ve gözlemci kontrol listesi (her üçlü gruba bir kopya, kartlar kesilmiş)<br>• Tahta ve tahta kalemi; süre tutmak için saat |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık** | • Senaryo kartlarını üçlü grup sayısı kadar çoğaltıp kesin.<br>• Tahtaya üç sütun çizin: EDİLGEN · SALDIRGAN · GÜVENGEN.<br>• Tahtanın bir köşesine sınır cümlesi formülünü yazın: Durum + Duygu (ben dili) + Sınır + Seçenek.<br>• Sıraların üçlü çalışmaya uygun düzenlenebileceğini önceden kontrol edin. |
| **Süreç (Uygulama Basamakları)** | 1. **Isınma: Üç tarz (5 dk).** Sınıfa bir durum okuyun: "Bir arkadaşın, sınavdan önceki akşam seni dışarı çağırıyor ve ısrar ediyor." Üç yanıtı tahtadaki sütunlara yazın: Edilgen: "Peki… gelirim." (istemediği hâlde kabul eder). Saldırgan: "Sen hiç ders çalışmaz mısın, beni rahat bırak!" (karşısındakini aşağılar). Güvengen: "Yarın sınavım var, bu akşam gelmiyorum. Hafta sonu buluşalım mı?" (net ve saygılı). Hangisinin hem kendine hem karşısındakine saygı gösterdiğini sorun.<br>2. **Formül ve kararlı tekrar (7 dk).** Çalışma Kâğıdı 1'i dağıtın. Sınır cümlesi formülünü bir örnekle açıklayın: "Ders çalışırken arka arkaya mesaj gelince (durum) dikkatim dağılıyor (duygu). Akşam 10'dan sonra mesajlara bakmayacağım (sınır). Yarın teneffüste konuşabiliriz (seçenek)." Ardından kararlı tekrar tekniğini gösterin: ısrar edildiğinde tartışmaya girmeden, aynı cümleyi sakin bir sesle yeniden söylemek. Açıklama yapmanın bir seçenek olduğunu, zorunlu olmadığını vurgulayın.<br>3. **Üçlü prova (15 dk).** Öğrencileri üçlü gruplara ayırın ve rolleri açıklayın: Sınır koyan, Israr eden, Gözlemci. Her tur 4 dakikadır; her turda bir senaryo kartı çekilir. Israr eden kişi en fazla iki kez ısrar eder ve sınır koyanın kararını kabul ederek turu bitirir. Gözlemci, Çalışma Kâğıdı 2'deki |

| | |
|---|---|
| | kontrol listesini doldurur. Üç turda herkes her rolü bir kez üstlenir.<br>4. **Geri bildirim ve tartışma (8 dk).** Gözlemcilerden, en etkili bulduğu sınır cümlesini paylaşmalarını isteyin. Sorular: "Israr karşısında geri adım atmamak nasıl hissettirdi?", "Ses tonu ve beden dili cümlenin etkisini nasıl değiştirdi?", "Israr eden rolündeyken hayırı duymak nasıl bir deneyimdi?"<br>5. **Kapanış (5 dk).** Her öğrenci Çalışma Kâğıdı 1'in son bölümüne gelecek hafta kullanabileceği kendi sınır cümlesini yazar. Şu mesajla bitirin: "Hayır demek de saygıdır. Sınırını net ve nazik söylediğinde hem kendini hem ilişkini korursun." |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi** | • Gözlemci kontrol listelerinde öğrencilerin ısrar karşısında sınır cümlesini koruyup koruyamadığı incelenir.<br>• Gönüllü öğrencilerden kapanışta yazdıkları sınır cümlesini okumaları istenir; cümlenin formülün öğelerini (durum, duygu, sınır, seçenek) içerip içermediği birlikte değerlendirilir.<br>• Sınıfa sorulur: "Hayır demeyi alışkanlık hâline getirmek için bu hafta hangi küçük durumda deneyebilirsin?" |
| **Uygulayıcıya Not** | • Israr eden rolü yalnızca kibar ısrar içerir; aşağılama, tehdit ya da fiziksel temas içeren canlandırmaya izin vermeyin.<br>• Senaryolarda gerçek kişi ve okul adı kullanılmaz; öğrencilerden de rol adları ("Arkadaş", "Akraba") kullanmalarını isteyin.<br>• Rol oyununa katılmak istemeyen öğrenci gözlemci rolünde kalabilir.<br>• Güvengen olmak her durumda istediğini elde etmek değildir; amaç kendi sınırını saygılı biçimde ifade etmektir. Okul kuralları ve ders sorumlulukları kişisel sınırla karıştırılmamalıdır.<br>• Etkinlik sırasında bir öğrencinin risk altında olabileceğini fark ederseniz öğrenciyi sınıf önünde sorgulamayın; okul rehberlik servisi ve okul idaresiyle iş birliği yaparak kurum prosedürünü izleyin. |
| **Çalışma Kâğıdı** | Çalışma Kâğıdı 1: Üç Tarz ve Sınır Cümlesi Formülü · Çalışma Kâğıdı 2: Senaryo Kartları ve Gözlemci Kontrol Listesi (sonraki sayfalarda) |

ÇALIŞMA KÂĞIDI 1 · SNK-LIS-02

# Üç Tarz ve Sınır Cümlesi Formülü

## A. Üç tarzı karşılaştır

Durum: "Bir arkadaşın, ödevini senden kopyalamak istiyor." Her tarz için bir yanıt yaz.

| Tarz | Nasıl görünür? | Senin yanıtın |
|---|---|---|
| **Edilgen** | İstemediği hâlde kabul eder, sessiz kalır, sonra içten içe kızar. | |
| **Saldırgan** | Bağırır, suçlar, aşağılar; karşısındakinin hakkını görmez. | |
| **Güvengen** | Net, sakin ve saygılı söyler; geri adım atmaz. | |

## B. Sınır cümlesi formülü

| Öğe | Kalıp | Örnek |
|---|---|---|
| **1. Durum** | "...olduğunda" | "Fotoğrafımı bana sormadan paylaştığında" |
| **2. Duygu (ben dili)** | "...hissediyorum." | "rahatsız oluyorum." |
| **3. Sınır** | "...istemiyorum / istiyorum." | "Paylaşmadan önce bana sormanı istiyorum." |
| **4. Seçenek (isteğe bağlı)** | "Bunun yerine..." | "Beğendiğim bir fotoğrafı birlikte seçebiliriz." |

**Kararlı tekrar:** Israr edilirse tartışmaya girmeden aynı cümleyi sakin bir sesle yeniden söyle. Açıklama yapmak zorunda değilsin.

## C. Benim sınır cümlem

Gelecek hafta karşılaşabileceğin bir durumu düşün ve formülü kullanarak kendi cümleni yaz.

ÇALIŞMA KÂĞIDI 2 · SNK-LIS-02

# Senaryo Kartları ve Gözlemci Kontrol Listesi

Kartları kesin. Her turda bir kart çekin. Israr eden kişi en fazla iki kez ısrar eder, sonra kararı kabul eder.

### Senaryo 1

Bir arkadaşın, sınavdan önceki akşam seni dışarı çağırıyor ve "Bir saatten bir şey olmaz." diye ısrar ediyor.

### Senaryo 2

Grup sohbetinde bir arkadaşın, hoşlanmadığın bir fotoğrafını paylaşmak istiyor: "Çok komik, herkes gülecek!"

### Senaryo 3

Bir sınıf arkadaşın, ödevini senden kopyalamak istiyor: "Sen benim en yakın arkadaşımsın, bir kereliğine."

### Senaryo 4

Yakın bir arkadaşın ya da birlikte vakit geçirdiğin biri telefon şifreni istiyor: "Saklayacak bir şeyin yoksa ver."

### Senaryo 5

Bir akraban, meslek seçimini senin yerine yapmaya çalışıyor: "Biz senin iyiliğini düşünüyoruz, bu bölümü yazacaksın."

### Senaryo 6

Arkadaş grubun, bir sınıf arkadaşınızı gruptan çıkarmanı ve onunla konuşmamanı istiyor: "Bizden misin, değil misin?"

**Gözlemci kontrol listesi**

| Gözlemlenen davranış | 1. tur | 2. tur | 3. tur |
|---|---|---|---|
| Ben dili kullandı ("Ben … hissediyorum"). | ☐ | ☐ | ☐ |
| Sınırını tek ve net bir cümleyle söyledi. | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ses tonu sakin ve saygılıydı; suçlama ya da aşağılama yoktu. | ☐ | ☐ | ☐ |
| Göz teması kurdu, dik ve rahat bir duruşu vardı. | ☐ | ☐ | ☐ |
| Israr karşısında geri adım atmadı (kararlı tekrar). | ☐ | ☐ | ☐ |
| Uygunsa bir seçenek önerdi. | ☐ | ☐ | ☐ |

**En etkili bulduğum cümle:**