SNK-ORT-01 · ETKİNLİK 1

Hayır Demenin Yolları

Akran baskısı senaryoları ve hayır deme cümleleri üzerine rol oyunu

Etkinlik Adı	Hayır Demenin Yolları (SNK-ORT-01)
Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım	8. Sınıf · 22 — Akran baskısıyla baş etmede uygun yolları kullanır.
Sınıf Düzeyi	8. sınıf (tüm ortaokul sınıflarına uyarlanabilir)
Süre	40 dk (bir ders saati)
Araç-Gereçler	• Çalışma Kâğıdı 1: Hayır deme yolları ve senaryo kartları (her gruba bir kopya, kartlar kesilmiş) • Çalışma Kâğıdı 2: Benim Hayır Cümlelerim (her öğrenciye bir kopya) • Tahta ve tahta kalemi; süre tutmak için saat
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	• Senaryo kartlarını 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." • Tahtanın bir köşesine "Hayır demenin beş yolu" başlığını açın (Çalışma Kâğıdı 1'deki tablo). • Sıraların dörder kişilik gruplara uygun düzenlenebileceğini önceden kontrol edin.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. **Giriş (5 dk).** Sınıfa sorun: "'Herkes yapıyor' cümlesini en son ne zaman duydunuz? O an nasıl hissettiniz?" Birkaç yanıtı dinleyin; kimsenin kendi yaşantısını anlatmak zorunda olmadığını belirtin. Akran baskısını, "arkadaşların istediği bir şeyi, istemesen de yapman için hissettiğin zorlama" olarak tanımlayın. 2. **Hayır demenin yolları (7 dk).** Çalışma Kâğıdı 1'deki beş yolu tahtada örnek cümlelerle açıklayın: net söyleme, kararlı tekrar, başka bir şey önerme, ortamdan uzaklaşma, destek alma. Hayır demenin kaba ya da saldırgan olmak zorunda olmadığını, net ve saygılı bir sesle söylenebileceğini vurgulayın. 3. **Grup canlandırmaları (15 dk).** Sınıfı dörder kişilik gruplara ayırın. Rolleri açıklayın: Hayır diyen, Israr eden, iki Gözlemci. Her grup bir kart çeker; ısrar eden kişi en fazla iki kez ısrar eder ve kararı kabul ederek turu bitirir. Gözlemciler kullanılan yolu ve cümleyi not eder. Her grup en az iki senaryo oynar; roller değişir.

	4. **Sınıf paylaşımı (8 dk).** Gönüllü iki grubun bir senaryoyu sınıf önünde canlandırmasını isteyin. Sorular: "Hangi yol bu durumda en işe yarar oldu?", "Israr eden rolündeyken hayırı duymak nasıl hissettirdi?", "Hayır diyen birine arkadaş olarak nasıl destek olabiliriz?" 5. **Bireysel çalışma (3 dk).** Çalışma Kâğıdı 2'yi dağıtın; öğrenciler kendi hayır cümlelerini yazar. Kâğıdın toplanmayacağını, isteyenin yalnızca seçtiği bölümü paylaşabileceğini söyleyin. 6. **Kapanış (2 dk).** Şu mesajla bitirin: "Arkadaşlık sınır tanır. Hayır demek de saygıdır; zorlandığında güvendiğin bir yetişkinden ya da okul psikolojik danışmanından destek isteyebilirsin."
Kazanımın Değerlendirilmesi	• Gözlemci notlarında öğrencilerin ısrar karşısında en az bir uygun yolu (net söyleme, kararlı tekrar, öneri, uzaklaşma, destek alma) kullanıp kullanmadığı incelenir. • Gönüllü öğrencilerden Çalışma Kâğıdı 2'deki hayır cümlelerini okumaları istenir; cümlenin net ve saygılı olup olmadığı birlikte değerlendirilir. • Kapanışta sınıfa sorulur: "Bu hafta bir arkadaşın seni zorladığında hangi yolu deneyebilirsin?"
Uygulayıcıya Not	• Israr eden rolü yalnızca kibar ısrar içerir; aşağılama, tehdit ya da fiziksel temas içeren canlandırmaya izin vermeyin. • Senaryolarda gerçek kişi adı kullanılmaz; öğrencilerden rol adları ("Arkadaş 1", "Arkadaş 2") kullanmalarını isteyin. • Rol oyununa katılmak istemeyen öğrenci gözlemci rolünde kalabilir; "pas" hakkı vardır. • 1, 2 ve 7 numaralı senaryolar akran zorbalığıyla ilişkilidir; bu senaryolarda "seyirci kalmamak" ve bir yetişkine haber vermek de uygun yollar arasında konuşulmalıdır. • Hayır diyememiş olmak bir suç değildir; amaç bir sonraki durum için seçenekleri çoğaltmaktır. • 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.
Çalışma Kâğıdı	Çalışma Kâğıdı 1: Hayır Deme Yolları ve Senaryo Kartları · Çalışma Kâğıdı 2: Benim Hayır Cümlelerim (sonraki sayfalarda)

ÇALIŞMA KÂĞIDI 1 · SNK-ORT-01

Hayır Deme Yolları ve Senaryo Kartları

Yol	Örnek cümle
1. Net söyle	"Hayır, istemiyorum."
2. Kararlı tekrarla	"Dedim ya, istemiyorum." (aynı cümle, sakin ses)
3. Başka bir şey öner	"Bunun yerine basket oynayalım mı?"
4. Uzaklaş	"Benim gitmem gerek." deyip ortamdan ayrıl.
5. Destek al	Yanında aynı düşünen bir arkadaş olsun ya da bir yetişkine haber ver.

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

Senaryo 1

Arkadaşların teneffüste bir sınıf arkadaşınızla dalga geçiyor ve senin de katılmanı istiyor: "Sadece şaka, sen de bir şey söyle!"

Senaryo 2

Grup sohbetinde biri, başka bir öğrencinin izinsiz çekilmiş fotoğrafını paylaşıyor ve herkesin yorum yapmasını istiyor.

Senaryo 3

Okuldan sonra ailene haber vermeden bir arkadaşının evine gitmen için ısrar ediliyor: "Kimse fark etmez."

Senaryo 4

Bir arkadaşın, ödevini senin yerine yapmanı istiyor: "Sen bu işte çok iyisin, ne olacak?"

Senaryo 5

Takım arkadaşların, maçı kazanmak için kuralları gizlice bozmanızı istiyor.

Senaryo 6

Arkadaşların, yaşınıza uygun olmayan bir oyunu birlikte oynamak için ısrar ediyor: "Herkes oynuyor."

Senaryo 7

Arkadaş grubun, sınıfa yeni gelen bir öğrenciyi oyuna almamanı istiyor.

Senaryo 8

Bir arkadaşın, harçlığını sürekli onun için harcamanı bekliyor: "Arkadaş değil miyiz?"

ÇALIŞMA KÂĞIDI 2 · SNK-ORT-01

Benim Hayır Cümlelerim

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

1. Hayır demekte zorlandığım bir durum (genel olarak yazman yeterli):

2. Bu durumda kullanabileceğim yollar

Yol	Kullanırım	Benim cümlem
Net söylerim	☐	
Kararlı tekrarlarım	☐	
Başka bir şey öneririm	☐	
Uzaklaşırım	☐	
Destek alırım	☐	

3. Hayır diyen bir arkadaşıma nasıl destek olurum?

4. Zorlandığımda başvurabileceğim kişiler (rol yazman yeterli, örn. okul psikolojik danışmanı):

Hatırla: Arkadaşlık sınır tanır. Hayır demek de saygıdır.