

AKRAN ZORBALIĞI YAPAN  
ÖĞRENCİLERE YÖNELİK

# ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

LİSE



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



german  
cooperation  
PARTNERSHIP FOR DEVELOPMENT

financed by  
**KFW**





AKRAN ZORBALIĞI YAPAN  
ÖĞRENCİLERE YÖNELİK

# ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

LİSE



# AKRAN ZORBALIĞI YAPAN ÖĞRENCİLERE YÖNELİK ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI LİSE

**1. Baskı:** Ankara, 2021

**ISBN:** 978-975-11-5870-3

**Genel Yayın No:** 7738

**Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No:** 1746

**Yayın Yönetmeni:** Mehmet Nezir GÜL

**Editör:** Dr. Murat AĞAR • Ebubekir AYDIN

**Yazar:** Doç. Dr. Raşit AVCI • Dr. Öğr. Üyesi Yasin YILMAZ • Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER

**Destekleyenler:** Prof. Dr. Aysun DOĞAN • Dr. Öğr. Üyesi Demet VURAL YÜZBAŞI  
Dr. Öğr. Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ

**Yayına Hazırlayan:** Uzm. Psk. Dan. Elif Asena YILDIRIM • Uzm. Psk. Dan. Emine ATLAY  
Serap ERDEĞER • Murat TANRIKOLOĞLU

**Tashih:** Erdoğan MURATOĞLU

## **Baskı:**

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası

Adres: Emniyet Mahallesi, Abant 1 Caddesi, No:12, Yenimahalle/ANKARA

Tel:0312 212 62 18

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

# İÇİNDEKİLER

Programın Genel Amaçları	4
Programın Uygulanması	4
Programın Değerlendirilmesi	5
Programın Yapısı	7
1. Oturum:	8
2. Oturum:	12
3. Oturum:	22
4. Oturum:	28
5. Oturum:	34
6. Oturum:	36
7. Oturum:	42
8. Oturum:	48
9. Oturum:	52
10. Oturum:	56
Ek A	58
Ek B	60
Kaynakça	62

## PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI

1. Öğrencilerin, farklılıklara saygı duyma ve farklılıkları kabul etme becerilerini geliştirmek.
2. Öğrencilere, arkadaşlık ilişkilerindeki haklarına ve sorumluluklarına dair farkındalık kazandırmak.
3. Öğrencilerin hakları ve sorumlulukları ile ilgili gerçekçi/tarafsız düşünceler konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamak.
4. Öğrencilerin, akran zorbalığı ve türlerine dair farkındalık kazanmalarını sağlamak.
5. Öğrencilerin, iletişim becerilerini geliştirmeye yardımcı olmak.
6. Öğrencilerin çekingen, saldırgan ve güvensiz iletişim tarzları konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamak.
7. Öğrencilerin güvensiz iletişim becerisi kazanmalarını sağlamak.
8. Öğrencilerin, duyguları tanımalarını ve duyguların ifade edilmiş biçimlerini öğrenmelerini sağlamak.
9. Öğrencilerin empati becerilerini geliştirmek.
10. Öğrencilerin, arkadaşlık ilişkilerinin önemi konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamak ve arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmek.
11. Öğrencilerin, öfke duygusunu tanımalarını ve öfke ile baş etme becerileri kazanmalarını sağlamak.
12. Öğrencilerin problem çözme becerilerini geliştirmek.
13. Öğrencilerin, akran zorbalığı durumlarını engellemeye yönelik alternatif yöntemleri keşfetmelerini sağlamak.

## ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ UYGULANMASI

Arkadaşlık ilişkileri geliştirme psikoeğitim programları öğrencilerin akran zorbalığı ile baş etmelerine yardımcı olmaya yönelik hazırlanmış olup rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar tarafından uygulanması gerekmektedir. Bu kitapçıkta akran zorbalığı yapan grupta yer alan öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerini geliştirerek okulda güvenli iletişim ortamları oluşturmalarına yardımcı olmaya yönelik hazırlanan bir psikoeğitim programı bulunmaktadır. Bu programı uygulamadan önce programa katılacak tüm öğrencilerin sınıfında, sınıf temelli Akran Zorbalığı Farkındalık Programının uygulanması önerilmektedir. Grup oluşturulmadan önce akran zorbalığı yapan öğrencilerin tespit edilmesi gerektiği için bu konuda sınıf öğretmeni ve rehber öğretmen/psikolojik danışmanın iş birliği yapması gerekmektedir. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanların uygulamalar sırasında dikkat etmeleri gereken birtakım hususlar vardır. Bu hususlar aşağıdaki gibi özetlenebilir.

1. Arkadaşlık ilişkileri geliştirme programı, akran zorbalığı yapan öğrencilere yönelik hazırlanmıştır. Programın amacı, okulda en az bir kez akran zorbalığı davranışı gösterdiği belirlenen öğrencilerde güvenli arkadaşlık ilişkilerini geliştirmeye yardımcı olmaktır.
2. Bu program öğrencilerin, kişilerarası ilişkilerdeki sorumluluk ve haklarını öğrenmeleri, iletişim becerilerini

geliştirmeleri, iletişime geçtikleri bireylerle empati kurabilmeleri, akran zorbalığını ve akran zorbalığı ile ilgili düşünceleri tanıyabilmeleri, kişilerarası ilişkilerde problem çözebilmeleri, öfke duygularını yönetebilmeleri ve akran zorbalığı ile baş etmek için bir takım stratejiler geliştirebilmelerine yönelik tasarlanmıştır.

3. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanların grubu heterojen oluşturmaları önerilir. Akran zorbalığı müdahale grubunu oluştururken öğrencilerin sadece akran zorbalığı yapan öğrencilerden oluşmamasına ve bu öğrencilere iletişim becerilerini kullanma, empati kurabilme, duygularını yönetebilme gibi konularda model olabilecek öğrencilerin de grupta yer almasına dikkat etmeleri önemlidir. Bu program, ayrıca rol model oluşturabilecek öğrencilerin de iletişim gibi konularda beceri geliştirmelerini sağlayacak şekilde tasarlanmıştır.
4. Psikoeğitim programı uygulaması, lise öğrencileri için tasarlanmıştır. Grubun oluşturulması süreci okulların koşullarına göre değişkenlik gösterse de grup cinsiyet açısından heterojen olabilir. Ayrıca gruplar farklı sınıflardan öğrencileri içerebilir.
5. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar, grupları oluştururken öğrencilerin aralarında en fazla bir sınıf düzeyi farklı olacak şekilde grubu ayarlamaları daha uygun olacaktır. Örneğin 9. ve 10. sınıf öğrencileri ya da 10. ve 11. sınıf öğrencileri aynı grupta bulunabilir.
6. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlara psikoeğitim uygulamaları için ışık, ısı, ses ve benzeri koşullar açısından uygun ortam temin etmeleri önerilir.
7. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar oturumları haftada bir gün olacak şekilde planlayabilirler. Ancak okulun koşullarına göre zamanda esneklik yapabilirler.

8. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar, grupları 8-12 öğrenciden oluşacak şekilde ayarlayabilirler. Uygulama süresi 8 öğrenciye uygun olacak şekilde 60 dakika olarak planlanmıştır. Öğrenci sayısı arttığı durumlarda oturum süresinin de uzayacağı dikkate alınarak yeni bir planlama yapılmalıdır.
9. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar, psikoeğitim grubuna öğrenci seçimine Rehberlik hizmetleri sunum sisteminde yer alan konu ile ilgili ölçme araçlarından yararlanabilirler. Ölçeklerin değerlendirilmesi sırasında zorba ve kurban puanları düşük olan öğrenciler de gruba dahil edilerek grubun heterojen olması sağlanabilir.
10. Ayrıca öğrencilerin seçimlerinde MEB tarafından sunulan Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetlerinde Kullanılan Formlar ve Ölçme Araçları'ndaki test dışı tekniklerden de faydalanılabilir. Bu kapsamda "Şiddet Algısı Anketi, Şiddet Sıklığı Anketi ve Kimdir Bu?" gibi uygulamaların ilgili bölümlerinin de incelenmesi faydalı olacaktır.
11. Psikoeğitim grubuna katılma konusunda öğrencilerin gönüllü olması çok önemlidir. Bunun için rehber öğretmen/psikolojik danışmanların program ile ilgili okul bazında tanıtım yapması önemlidir. Ayrıca öğrencilerin gruba katılımla ilgili tereddütleri olması durumunda rehber öğretmen/psikolojik danışman, bireysel görüşme gerçekleştirerek programın kazanımlarıyla ilgili öğrencilere bilgi verebilir.
12. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanların, programa katılacak öğrencilerin ebeveynlerinden gerekli izinleri almaları önerilir.
13. Psikoeğitim programları 10 hafta olarak tasarlanmıştır. Öğrenciler grup sürecinden istediği zaman ayrılabilirler. Aynı zamanda rehber öğretmen/psikolojik danışman, grup sürecine katılan bir öğrencinin psikoeğitim programından faydalanamayacağı kanaatine varırsa öğrencinin gruptan ayrılarak bireysel çalışmaya devam etmesini önerir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bireysel psikolojik danışma oturumlarında programda yer alan içeriklerden faydalanabilir.
14. Psikoeğitim çalışmasında oturumlar bir bütün şeklinde tasarlanmış olup her bir oturumun bir önceki oturum ile bağlantısı vardır. Bu kapsamda öğrencilere, grup oturumlarına devamının önemli olduğu ifade edilmelidir. Ek olarak ikiden fazla oturuma katılmayan öğrencilerin, grup sürecinde kopukluklar olması sebebiyle okulda sonraki aşamada düzenlenecek grup çalışmasına yönlendirilmesi daha uygun olacaktır. Gruba sonradan dâhil olmak isteyen öğrenci ise gruba alınmamaktadır. Bu öğrenciler için rehber öğretmen/psikolojik danışman, programın uygulanacağı yeni bir grup oluşturabilir.
15. Programlarda öğrencilerin oturumlardaki kazanımlarını günlük yaşama aktarabilmeleri için bazı oturumlar arasında gerçekleştirilecek uygulama görevleri yer almaktadır. Bu görevlerin yerine getirilmesinde rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar, oturumların uygulanması sırasında gerekli hassasiyeti göstermelidir.
16. Programda her öğrenci için bireysel bir dosya tutulması, etkinlikler sırasında öğrenciler tarafından kullanılan formların öğrencilerin bireysel dosyalarında saklanması ve oturumlar tamamlandığında bu dosyaların öğrencilere

teslim edilmesi önerilmektedir.

17. Oturumlar tamamlandıktan sonra grup psikoeğitim sürecinden yeterli düzeyde faydalanmadığı düşünülen öğrenciler bireysel psikolojik danışmaya yönlendirilebilirler.
18. Bireysel olarak yürütülecek çalışmalarda mevcut oturum içeriklerinden faydalanılarak bireysel program planlanabilir.

## ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSIKOEĞİTİM PROGRAMININ DEĞERLENDİRİLMESİ

"Akran Zorbalığı Yapan Öğrencilere Yönelik Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psikoeğitim Programı"nın uygulanması sürecinde her oturum sonunda Oturum Değerlendirme Formunun (EK A) doldurulması gerekmektedir. Programın genel olarak değerlendirilmesi için de tüm oturumların tamamlanmasından sonra, "Arkadaşlık İlişkilerini Geliştirme Programı Genel Değerlendirme Formu"nun (EK B) doldurulması gerekmektedir. Bu form iki kısımdan oluşmaktadır: Birinci kısım, öğrencilerin Likert tipi bir ölçeklendirme ile puanlayabilecekleri sorulardan oluşmaktadır. İkinci kısım ise öğrencilerin program ile ilgili görüşlerini ifade etmelerine yönelik hazırlanmış açık uçlu sorulardan oluşmaktadır.

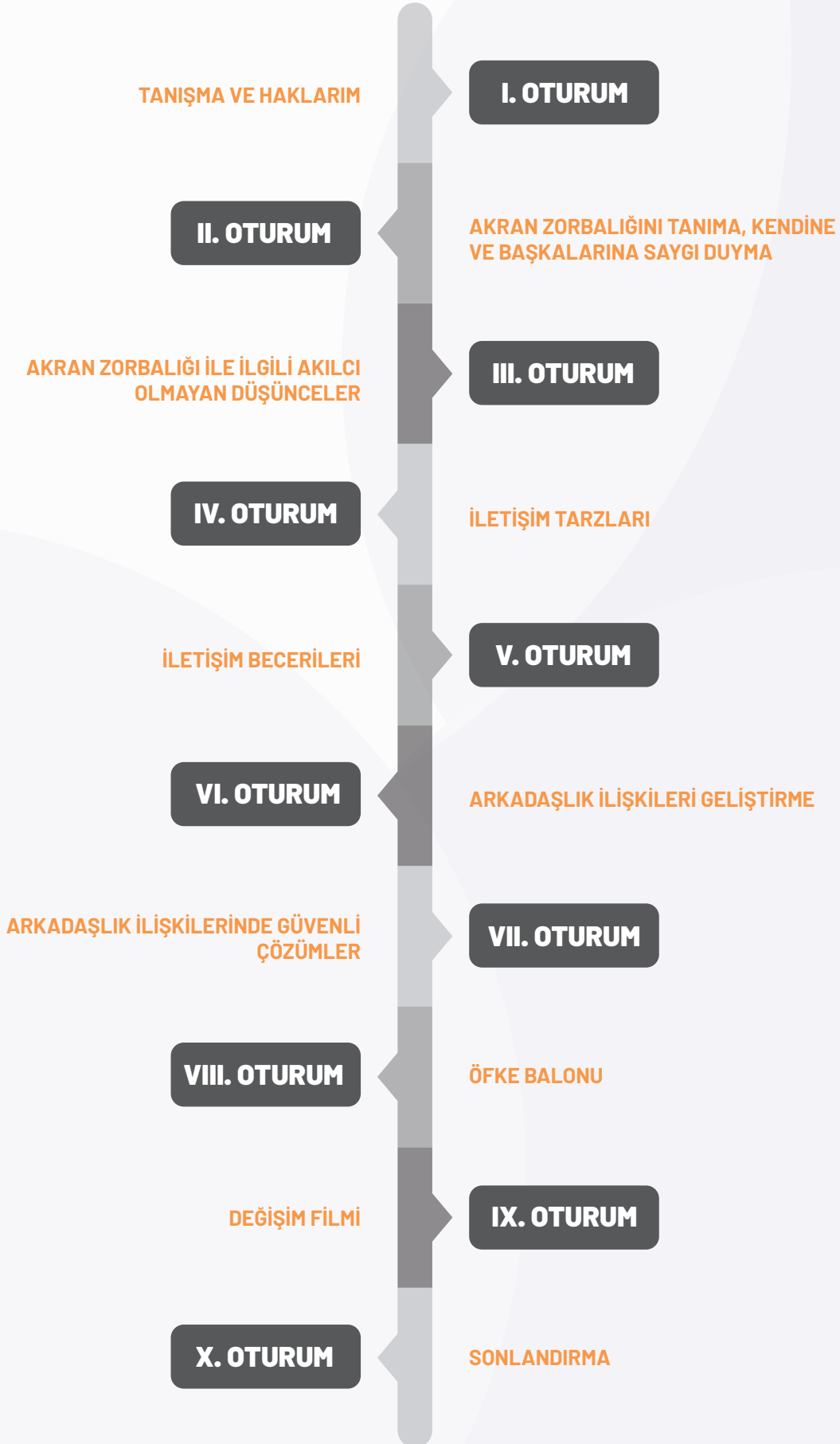
Bununla birlikte programın etkililiğinin değerlendirilmesi amacıyla program sürecinde ve sonrasında izleme ve değerlendirme çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

1. Programın etkililiğini değerlendirmek amacıyla kullanılacak olan ölçüm araçlarının önceden belirlenmesi önerilir. Programın içeriğinde yer alan konular hakkında (Örn. akran zorbalığı, atılganlık, öfke yönetimi, olumlu sosyal davranışlar) uygun ölçüm araçları seçilebilir.
2. Belirlenen bu ölçüm araçları gruptaki öğrenci sayısı kadar çoğaltılmalıdır.
3. Öğrencilerin dolduracağı ölçüm araçları, müdahale programı başlamadan 1-2 hafta önce (ön-test) ve program bittikten en geç bir hafta sonra (son-test) uygulanmalıdır. Eğer mümkünse aynı ölçüm araçları program tamamlandıktan 4-6 ay sonra (izleme çalışması) öğrencilere tekrar verilmelidir.
4. Öğrencilerden, ayrıca oturumları ve etkinlikleri (örn. içerik, süre, anlaşılabilirlik) değerlendirmeleri istenebilir.
5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, her oturum sonunda programın oturumlarını ve etkinliklerini (Örn. içerik, süre, anlaşılabilirlik) değerlendiren bir form doldurmalıdır.





# PROGRAMIN YAPISI



1. OTURUM

**TANIŞMA VE HAKLARIM**

## SÜREÇ

- Grup lideri öğrencilere bir tanışma oyunu oynayacaklarını söyler. Ardından şu şekilde açıklama yapar:
- ‘Sevgili öğrenciler hepiniz hoş geldiniz. Ben okulumuzun rehber öğretmen/psikolojik danışmanı ..... Şimdi sizlere birer kalem ve birer not kâğıdı vereceğim. Bu verdiğim kâğıtlara kendinizle ilgili iki tane ve çok az kişinin bildiği bir özellik yazmanızı isteyeceğim (Bu noktada lider kendisi ile ilgili bir özellik söyleyerek öğrencileri cesaretlendirir. Bunun yanı sıra birkaç örnek verebilir. Örneğin, en büyük hayalim....., pırasa yemekten hiç hoşlanmam vb. gibi). Yazdıktan sonra isimlerinizi de kâğıtların arkasına yazmanızı istiyorum. Kendinizle ilgili yazdığınız bu özellikleri unutmamanız, oyun için çok önemli. Şimdi düşünmek ve yazmak için iki dakikanız var. Ardından kâğıtları toplayacağım.’
- Grup lideri kâğıtları topladıktan sonra ses sisteminde hareketli bir şarkıyı hazır hale getirir ve öğrencilere şu şekilde açıklama yaparak oturuma devam eder.
- ‘Şimdi de sizlerden ayağa kalkmanızı ve müzik çaldığı süre boyunca sandalyelerin arasında karışık bir şekilde dolaşmanızı istiyorum. Müzik durduğunda ise ikili bir şekilde eşleşmenizi istiyorum. Bu döngü tüm öğrenciler herkesle eşleştikten sonra bitecek. Bu eşleşme sırasında 30 saniye süreniz olacak ve bu sürede kâğıtlara yazmış olduğunuz özellikleri karşılıklı bir şekilde eşinize söylemenizi istiyorum. Tüm eşleşmeler bittikten sonra da yerlerimize oturacağız.’
- Öğrenciler yerlerini aldıktan sonra lider not kâğıtlarını ve yazı tahtasını hazır hale getirir (Her öğrencinin ismini alt alta yazar ve sağ taraflarında çentik atmak için boşluk bırakır). Öğrenciler yerlerini aldıktan sonra grup lideri not kâğıtlarını ve yazı tahtasını hazırlar ve şu açıklamayı yapar:
- ‘Şimdi de oyunun son aşamasına geldik. Elimdeki kâğıtlardan rastgele bir özellik söyleyeceğim. Bu özelliğin kime ait olduğunu ilk bilen arkadaşın isminin karşısına bir çentik atacağım. Bu noktada el kaldırarak cevap vermeniz çok önemli. Aksi hâlde karmaşa olabilir. En sonunda en çok özellik bilen arkadaşımızın kim olduğunu belirlemiş olacağız.
- Grup lideri yukarıdaki açıklamayı da yaptıktan sonra süreci yönetir. Ardından oyun sonlandırılır ve öğrenciler tarafından kazanan öğrenci tebrik edilir.
- “Sevgili öğrenciler 10 haftalık Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Programında birlikte çalışacağız. Grup olarak birlikte işlevsel bir biçimde çalışabilmek için bazı kurallar oluşturmamız iyi olacaktır. Kurallar daha iyi çalışmamızı sağlayacaktır. Şimdi grup kurallarını hep birlikte oluşturacağız. Kuralları her hafta görebileceğimiz bir yere asacağız. Şimdi her birinizin grupta hangi kuralların olması gerektiği ile ilgili önerilerini alabilirim.”
- Grup lideri gruptan gelen önerileri tahtaya yazar. Ardından eğer gerekliyse aşağıda yer alan kurallardan da yararlanarak önerilen kurallara eklemeler yapar.

## AMAÇ

1. Öğrencilerin tanışması
2. Öğrencilerin kişisel amaçlarını oluşturması
3. Öğrencilerin kişisel haklarını fark etmesi

## KAZANIMLAR

- Öğrenciler grup kurallarını bilir.
- Öğrenciler kişisel amaçlarını belirler.
- Öğrenciler kişisel haklarını fark eder.

## MATERYALLER

Not kâğıdı, ses sistemi ya da akıllı tahta, öğrenci sayısı kadar kalem, yazı tahtası, FORM-1.

## YÖNTEM ve TEKNİK

Soru-cevap, tartışma

**SÜRE:** 60 dk.

- ✓ Gizlilik
- ✓ Diğer öğrencilere ve onların anlatacaklarına saygı duymak
- ✓ Oturumlara katılım ve süreklilik (bir oturumun dahi kaçırılmasının bu süreci etkileyebileceği belirtilmeli)
- ✓ Oturumda zamanında olmaya özen göstermek
- ✓ Oturumda gerçekleşen öğrenmeleri gerçek yaşamda uygulamak
- ✓ Sürece aktif katılım
- ✓ Öğrencilerin birbirinin sözünü kesmemesi ve söyleyeceklerine müdahale etmemesi
- “Sevgili öğrenciler bir grup olarak kurallarımızı oluşturduk. Bu kurallara dikkat etmek ve uygulamak grup ortamında her birimizin kendini rahat hissetmesi ve ifade edebilmesi açısından önem taşımaktadır.” (Grup lideri grup kurallarını bilgisayarda yazıp çıktısını alabilir. Psikoeğitim çalışması süresince öğrencilerin görebileceği bir noktaya asabilir ve gerekli olduğunu düşündüğü zamanlarda kuralları tekrardan gözden geçirebilir, süreç boyunca kurallara ekleme yapılabilir).
- Grup lideri grubun ortak amacının arkadaşlık ilişkilerini geliştirmek olduğunu ifade ettikten sonra, öğrencilerin kişisel amaçlarını belirlemek için uygulamaya başlar. Grup lideri öğrencilere yapışkan küçük (grup lideri isterse öğrencilere kağıtları tahtaya yapıştırması için bant da dağıtabilir) kâğıtlar dağıtır. Kâğıtlara isim yazmadan kendi kişisel amaçlarını yazmalarını ister (öğrenciler isterlerse rumuz/takma isim kullanılabilir). Daha sonra yapışkan küçük kâğıtlar panoya asılır ve tüm öğrenciler panoda asılan amaçları okur. Grup lideri amaçların somut, ulaşılabilir, gerçekçi ve olumlu olmasına dikkat etmelidir. Uygun olmayan amaçlar için geribildirim verilerek, uygun amaçlar oluşturulur ve panodaki amaçlar bu şekilde uygun hâle getirilir. Öğrencilerin amaçlarına son hâli verilir. Oturumlar ilerledikçe öğrenciler isterlerse amaçlarında değişiklik yapabilirler ya da yeni amaçlar ekleyebilirler.
- Grup kurallarının ve kişisel amaçların belirlenmesinin ardından, grup lideri kişilerarası ilişkilerde bir birey olarak haklarımız olduğundan söz eder:
- “Sevgili öğrenciler bir birey olarak temel haklarımız vardır. İletişimde bir birey olarak diğerleri tarafından saygı görme hakkımız vardır. Size saygılı bir şekilde davranılmadığı zaman benlik saygınız düşebilir, kendinizi değersiz ve kaygılı hissedebilirsiniz. Bu hakkımız olduğunu bildiğimizde, iletişimde kendimizi güvende hissederek daha etkili iletişim kurabiliriz. Saygı görme ve saygılı davranma kişisel haklarımızdır. Bunun gibi güvenli iletişim ortamını oluşturacak haklarımız vardır. Sizce bu haklar neler olabilir?”
- Grup lideri, öğrencilere söz verir ve tahtaya geçerek öğrencilerden gelen cevapları not edebilir. Grup lideri öğrencilerin haklarını bulma konusunda zorlandığını fark ederse FORM-1’de yer alan listeden eklemeler

yaparak öğrencilerle paylaşabilir. ‘Kişisel Haklarım’ listesinin tahtaya oluşturulmasından sonra grup lideri aşağıdaki yönergeyi verir (Grup lideri hayal etme egzersizini gerçekleştirirken yavaş ve uygun ses tonunda yönergeyi vermelidir):

- “Şimdi sizlerden rahat bir şekilde oturmanızı, gözlerinizi kapatarak kendiniz ile baş başa kalmanızı ve sessizce odaklanmanızı istiyorum.... Yeni farkına vardığınız/zaten sahip olduğunuz ama geliştirmeye ihtiyaç duyduğunuz bir hakkı seçmenizi istiyorum (öğrencilere 1-2 dakika zaman verilir). Bu hakka sahip olduğunuzu hayal etmenizi istiyorum..... Bu hakka sahip olsanız hayatınız nasıl olurdu?.... Eğer bu hakka sahip olsaydın davranışların nasıl değişirdi?.... Hangi davranışların değişirdi?..... Nasıl daha fazla kendiniz olabilirsiniz?...’ kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz.”
- Grup lideri öğrencilere aşağıdaki soruları yönelterek grup etkileşimi oluşmasını sağlar:
  - “Hangi hakkı seçtiniz?”
  - Geliştirmeye ihtiyaç duyduğunuz hakka sahip olmak nasıl bir duygu?
  - Bu hakka sahip olunca hayatınız nasıl oldu?
  - Bu hakka sahip olunca hangi davranışlarınızı değiştirdiniz?”
- Grup lideri öğrencilerin duygu ve düşüncelerini alır ve paylaşımlarını özetleyerek oturumu sonlandırır.

## FORM-1 // KİŞİSEL HAKLARIM

- ✓ Saygılı davranılma
- ✓ Duygularımı yargılanmadan hissetme
- ✓ Hata/yanlış yapabilme
- ✓ Başkalarının benden beklentilerini istemediğim zaman karşılamama
- ✓ Hakkımı savunma
- ✓ İsteklerimi ve ihtiyaçlarımı ifade etme
- ✓ Kendimi koşulsuz sevme
- ✓ İhtiyaçlarımın önemli olduğunu ifade edebilme
- ✓ Kendimi olduğum gibi kabul etme
- ✓ Kendimi değiştirme
- ✓ Başkaları ile ilişki kurma ve sınır koyma
- ✓ Yargılamadan duygularımı kabul etme
- ✓ Yardım isteme
- ✓ Gizliliğe ve kendi kişisel alanıma sahip olma
- ✓ Önceliklerimi belirleme
- ✓ İstemediğim durumlarda rahatça/çekinmeden hayır diyebilme
- ✓ Hayallerimi, ilgi alanlarımı ve tutkularımı takip etme
- ✓ Zorluklar karşısında bazen kendini güçsüz-zayıf hissetme
- ✓ Herkes tarafından takdir edilen "mükemmel biri" olmama
- ✓ Kendime karşı affedici olma
- ✓ Değişimimi destekleyecek kişiler arama
- ✓ Açık ve dürüst iletişim kurma
- ✓ .....



2. OTURUM

**AKRAN ZORBALIĞINI  
TANIMA, KENDİNE VE  
BAŞKALARINA SAYGI  
DUYMA**

## SÜREÇ

- Grup lideri geçen haftanın özetini yapar ve öğrencilerin geçen hafta ile ilgili paylaşımlarını alır.
- “Sevgili öğrenciler hoş geldiniz. Geçen hafta grup olarak ilk kez bir araya gelmiştik ve tanışmıştık. Ardında grubun kuralları ve grupta kişisel amaçlarınız üzerine konuşmuştuk. Son olarak da kişisel haklarınız ve geliştirmeye ihtiyaç duyduğunuz haklarınız üzerine konuşmuştuk. Şimdi geçen hafta içerisinde, haklarınız ya da geliştirmeye ihtiyaç duyduğunuz haklarınız ile ilgili değerlendirme yapma fırsatı buldunuz mu? Bulduysanız bununla ilgili deneyimlerinizi paylaşmanızı istiyorum.”
- Grup lideri öğrencilerin paylaşımlarını tamamlamalarının ardından bu oturumun gündemini açıklar.
- “Bu hafta ilk olarak sizlerle farklılıklara saygı üzerine konuşarak başlayacağız. Sonrasındaysa geçen hafta çalıştığımız kişilerarası iletişimde haklarım konusunun devamı olan sorumluluklarım kavramı üzerinde çalışacağız. Son olarak da kişilerarası ilişkilerde zaman zaman karşımıza çıkan akran zorbalığı kavramı üzerine konuşacağız.”
- Grup lideri farklılıklara saygı etkinliğini uygular. Lider bunun için etkinlik öncesinde FORM 2’de (Farklılıklarımız) yer alan kişisel farklılıklar senaryolarını keser, katlar ve bir torbaya yerleştirir.
- “Sevgili öğrenciler şimdi sizlerden torbadan bir kâğıt çekmenizi, sonrasında kâğıtta yazan ifadeyi okumanızı ve senaryoya uygun bir şekilde canlandırmanızı istiyorum.”
- Grup lideri her bir canlandırma sonrasında aşağıdaki soruları öğrencilere yöneltir:
  - Farklılığı olan birini canlandırmak size ne hissettirdi?
  - Canlandırдың roldeki kişilerin hayatlarında sık sık ne tür durumlarla karşılaştığını ve neler hissettiğini düşündünüz?
  - Canlandırдың kişi ile şu anda olduğun kişinin ortak/ benzer yanları neler?
  - Canlandırдың kişilerin kendilerini üzgün/incinmiş/çaresiz vb. hissetmelerine neden olan kişinin davranışlarının yeniden düzenlemesi için neye ihtiyacı olduğunu düşünüyorsunuz?
- Gruptaki öğrenci sayısının fazla olması durumunda grup lideri tarafından aynı ifade birden fazla kez yazılabilir ya da örnek durumlar artırılabilir.
- “Sevgili öğrenciler birçok açıdan birbirimize benzesek de her birimizin bir diğerinden farklı özellikleri vardır. Kimimizin bazı fiziksel özellikleri, duygusal özellikleri vb. birçok konuda farklılıklarımız vardır. Bir farklılık bir alanda dezavantaj gibi görünse de başka alanda avantaj olabilir. Bir arkadaşımızın bu özelliği ile ilgili ona incitici/zarar verici bir şekilde davrandığımızda arkadaşımız üzülmeye, incinmeye vb. duygular yaşayabilir. Bazen bu duygular uzun yıllar kişide izlerini

### AMAÇ

1. Öğrencilerin kendilerine ve başkalarına saygı duyması
2. Öğrencilerin akran zorbalığı kavramını ve akran zorbalığı türlerini tanıması

### KAZANIMLAR

- Öğrenciler kendilerine ve başkalarına saygının önemini kavrar.
- Öğrenciler akran zorbalığı kavramını ve akran zorbalığı türlerini tanırlar.

### MATERYALLER

Torba, öğrenci sayısı kadar kalem, önceden kesilmiş hazırlanmış FORM-2, FORM-3, FORM-4, FORM-5, FORM-6

### YÖNTEM VE TEKNİK

Rol oynama, soru-cevap, tartışma

**SÜRE:** 60 dk.

sürdürebilmektedir. Dolayısıyla şunu unutmamak lazım; aynı özelliğe biz de sahip olabilirdik, biz de benzer duygular yaşayabilirdik. Ayrıca bu özelliklere sahip olmayacağımızın da garantisi yoktur. Bu kapsamda farklılıklara saygı duymak ve bu arkadaşlarımız ile iletişimimizi bu temel üzerine inşa etmek güvenli iletişim için çok değerlidir.”

- Grup lideri öğrencilerin eklemek istediği düşünceleri varsa bunları ifade etmeleri için süre tanıdıktan sonra sorumluluklarımız kavramı ile ilgili çalışmaya başlar.
- “Sevgili öğrenciler geçen oturumun sonunda kişisel haklarımız üzerine konuştuk ve kabul etmekte zorlandığımız kişisel haklarımıza sahip olsak davranışlarımızın nasıl değişebileceği üzerine konuştuk. Bugün de bu konu ile ilgili biraz daha çalışmaya devam edeceğiz. Bugünkü konumuz kişiler arası ilişkilerde sorumluluklarımız.”
- Grup lideri FORM-3’ü (Haklarımız ve Sorumluluklarımız) öğrencilere dağıtır.
- “Sevgili öğrenciler şimdi sizlerden her bir kişisel hakkımızın karşısında yer alan sorumluluklarımızın neler olabileceğine ilişkin düşüncelerinizi FORM-3’e yazmanızı istiyorum (öğrencilere 5 dakika süre verilir).
- Grup lideri, öğrencilerin FORM-3’ü doldurmasından sonra öğrencilerin form ile ilgili paylaşımlarını alır. Eğer öğrenciler uygun sorumlulukları bulamazlarsa, grup lideri FORM-4 (grup lideri için hazırlanmış açıklayıcı form) aracılığıyla geribildirim verir.
- “Sevgili öğrenciler, sorumluluklar bölümünde hangi sorumluluğu geliştirmeye ihtiyaç duyduğunuzu düşünmenizi istiyorum. Geliştirmeye ihtiyaç duyduğunuz sorumluluğu grup ile paylaşabilirsiniz. Paylaşımlar sırasında öğrencilerin aşağıdaki soruları cevaplamaları istenir:
  - Senin hak ve sorumlulukların olduğu gibi başkalarının da hak ve sorumluluklarının olduğunu bilmek sana ne hissettirdi?
  - Sence başkalarının da haklarının olduğunu bilmek senin davranışlarını nasıl etkiler?
  - Sadece kendimizin değil herkesin bu hak ve sorumluklara sahip olması, hayata neler katıyor?
  - Geliştirmeye ihtiyaç duyduğunuz sorumluluk ile ilgili neler yaparsanız bu özelliğinizi geliştirmiş olursunuz?”
  - Paylaşımların tamamlanmasının ardından grup lideri aşağıdaki açıklamayı yapar:
- “Sevgili öğrenciler bazılarımızın diğerlerinden güçlü olması, bu gücü onları yargılamak ya da kontrol etmek için kullanmasını gerektirmez. Bu durum, kimsenin başkalarına otoriter davranma hakkı olduğu anlamına gelmez. İletişimde bireysel haklarımız ve sorumluluklarımız çok önemlidir. Başkaları ile etkileşimde haklarımızı korumaya özen göstermemiz aynı zamanda sorumluluklarımızın bilincinde olmamız karşındaki bireylerle etkili bir şekilde iletişim kurmamıza yardımcı olacaktır. Eğer kendi haklarımızı

korumaz ya da sorumluluklarımızın farkında olmadan iletişime geçerse arkadaşlarımız ile ilişkilerimizde akran zorbalığının ortaya çıkması çok olasıdır. Özellikle karşındaki kişinin bir davranışı hak ettiğini düşünürsek başkalarının sınırlarını ihlal ederek akran zorbalığı yapan rolünde olabiliriz. Bir davranışı hak ettiğimizi düşündüğümüzdeyse sınırlarımızın ihlal edilmesine izin vererek akran zorbalığına maruz kalan rolünde olabiliriz. Şimdi isterseniz akran zorbalığı kavramını inceleyelim. Hangi davranışların akran zorbalığı olduğunu ve akran zorbalığında ne tür roller olduğunu ele alalım.”

- Grup lideri FORM-5’i öğrencilerle paylaşır (Grup lideri isterse FORM-5’i etkileşimli tahtaya yansıtabilir ya da birer çıktı alıp onlara dağıtarak paylaşabilir). Grup lideri akran zorbalığının ne olduğu, hangi türlerinin bulunduğu ve akran zorbalığında var olan roller hakkında bilgi verir.
- “Sevgili öğrenciler, akran zorbalığı bir öğrencinin ya da öğrenci grubunun bilerek, isteyerek kendinden güçsüz bir başka öğrenciye zarar vermesi ya da onu incitmesidir. Zorbalık davranışında taraflar arasında **eşit olmayan bir güç** olması, **süreklilik** göstermesi ve **kasıtlı** bir şekilde yapılması söz konusudur. Akran zorbalığının fiziksel, sözel, ilişkisel/sosyal ve siber zorbalık gibi türleri vardır. Ayrıca akran zorbalığında akran zorbalığı yapan, akran zorbalığına maruz kalan ve izleyici rolleri vardır. Şimdi sizlerden istediğim haklarımız ve sorumluluklarımız ile ilgili gelecek haftaya kadar zorlandığımız noktalara dikkat etmeniz ve ne tür davranışlar yaptığınızı ve davranışın değişimi için neye ihtiyacınız olduğunu fark etmenizdir. Bunun için Haklarım ve Sorumluluklarımla ilgili formu ödev olarak doldurmanızı istiyorum. Bugünkü oturuma katıldığınız için her birinize teşekkür ederim gelecek oturumda görüşmek üzere.”
- **Grup Liderine Not: Grup lideri isterse akran zorbalığını anlatırken alternatif olarak yukarıdaki açıklamalar çerçevesinde konuyu öğrencilerle paylaşıp açıklayabilir.**
- Grup lideri FORM-6’yı dağıtır ve öğrencilerin formları nasıl dolduracakları konusunda bilgi verir. Oturumu özetler ve sonlandırır.



## FORM-2 // FARKLILIKLARIMIZ

Fiziksel açıdan güçlük yaşayan birini canlandır

Farklı şiveye sahip birini canlandır

Farklı ülkelerden gelmiş, dilinizi bilmeyen birini canlandır

Konuşma problemi olan birini canlandır

Fiziksel görünüşü farklı birini canlandır

## FORM-3 // HAKLARIM VE SORUMLULUKLARIM

### ..... hakkına sahibim.

- Saygılı davranılma
- Duygularımı yargılanmadan hissetme
- Hata/yanlış yapma
- Başkalarının benden beklentilerini istemediğim zaman karşılamama
- Hakkımı savunma
- İsteklerimi ve ihtiyaçlarımı ifade etme
- Kendimi koşulsuz sevmeye
- İhtiyaçlarımın önemli olduğunu ifade edebilme
- Kendimi olduğum gibi kabul etme
- Kendimi değiştirme
- Başkaları ile ilişki kurma ve sınır koyma
- Yargılamadan duygularımı kabul etme
- Yardım isteme
- Gizliliğe ve kendi kişisel alanıma sahip olma
- Önceliklerimi belirleme
- İstemediğim durumlarda rahatça/çekinmeden hayır diyebilme
- Hayallerimi, ilgi alanlarımı ve tutkularımı takip etme
- Zorluklar karşısında kendini bazen güçsüz/zayıf hissetme
- Herkes tarafından takdir edilen "mükemmel biri" olmama
- Kendime karşı affedici olma
- Değişimimi destekleyecek kişiler arama
- Açık ve dürüst iletişim kurma

### ..... sorumluluğum var.

- Diğerlerine saygılı davranma
- Yargılamadan, alay etmeden ve suçlamadan başkalarının duygularını kabul etme
- Başkalarının hatalarını yargılamama

## FORM-4 // HAKLARIM VE SORUMLULUKLARIM

### ..... hakkına sahibim.

- Saygılı davranılma
- Duygularımı yargılanmadan hissetme
- Hata/yanlış yapma
- Başkalarının benden beklentilerini istemediğim zaman karşılamama
- Hakkımı savunma
- İsteklerimi ve ihtiyaçlarımı ifade etme
- Kendimi koşulsuz sevme
- İhtiyaçlarımın önemli olduğunu ifade edebilme
- Kendimi olduğum gibi kabul etme
- Kendimi değiştirme
- Başkaları ile ilişki kurma ve sınır koyma
- Yargılamadan duygularımı kabul etme
- Hata yapma ve hatta başarısız olma
- Yardım isteme
- Gizliliğe ve kendi kişisel alanıma sahip olma
- Önceliklerimi belirleme
- İstemediğim durumlarda rahatça/çekinmeden hayır diyebilme
- Hayallerimi, ilgi alanlarımı ve tutkularımı takip etme
- Zorluklar karşısında kendimi bazen güçsüz/zayıf hissetme
- Herkes tarafından takdir edilen "mükemmel biri" olmama
- Kendime karşı affedici olma
- Değişimimi destekleyecek kişiler arama
- Açık ve dürüst iletişim kurma

### ..... sorumluluğum var.

- Diğerlerine saygılı davranma
- Yargılamadan, alay etmeden ve suçlamadan başkalarının duygularını kabul etme
- Başkalarının yaptığı yanlışları/hataları yargılamama
- Başkalarının benim beklentilerimi karşılamamasını kabul etme
- Başkalarının haklarına saygılı olma
- Başkalarının istek ve ihtiyaçlarını kabul etme
- Başkalarını koşulsuz sevme
- Başkalarının ihtiyaçlarının önemli olduğunu kabul etme
- Başkalarını olduğu gibi kabul etme
- Başkalarını değiştirmeyi denememe
- Başkalarının ilişkilerine saygı gösterme
- Başkalarının duygularını anlama ve kabul etme
- Başkalarının başarısızlıklarını eleştirmeme
- Yardım etme
- Başkalarının kişisel alanlarına saygılı olma
- Başkalarının önceliklerine saygılı olma
- Başkalarının "hayır" demesini kabul etme
- Başkalarının hayallerini ve ilgilerini destekleme
- Başkalarının güçsüzlüklerini/zayıflıklarını kabul etme- saygı duyma
- Başkalarının mükemmel biri olmamasını kabul etme
- Başkalarını affetme
- Başkalarının gelişimini destekleme
- Açık ve dürüst iletişim kurma

# FORM-5 // AKRAN ZORBALIĞI

## Akran Zorbaliğı

Zorbaliğı nasıl tanımladığınız ve tanımlamadığınız önemlidir. Çünkü zorbaliğı tanımlamak hangi davranışlara odaklanacağınız ve ne yapacağınız konusunda size yardımcı olacaktır.

Zorbalık konusunda net bir tutum sergileyebilmeniz için zorbaliğın «ne olduğu» ve «ne olmadığı» konusunda bilgi sahibi olmalısınız.

Zorbalık = Zorbalık, zarar verici davranış + güç dengesizliği + gücün haksız kullanımı + (tipik olarak) tekrar + saldırgan tarafından açık bir hoşnutluk + mağdur tarafından baskı altında olma hissini içerir.

## Akran Zorbaliğı

- ✓ Güçler arası dengesizlik vardır.
- ✓ Tekrarlanan, süreklilik gösteren davranışlardır.
- ✓ Kasıtlı olarak yapılan davranışlardır.
- ✓ Fiziksel ve duygusal/sosyal olarak zarar verir.
- ✓ Güç, kontrol ya da maddi şeyler elde etmek gibi birçok amaç taşıyabilir.
- ✓ Fiziksel, duygusal/sosyal, siber, sözel türleri vardır.
- ✓ Sorunun çözülmesi için çaba gösterilmez.
- ✓ Genellikle gizli de yapılabilir.

Akran zorbaliğının fiziksel, sözel, ilişkisel/sosyal ve siber zorbalık olarak dört türü vardır.

### Fiziksel Zorbalık

- ✓ Fiziksel güç içeren davranışların yer aldığı akran zorbaliğı türüdür. Vurmak, tokat atmak, dövmek, tekmelemek, itmek- çekmek, tırnaklamak, saçını çekmek, çelme takmak, tükürmek, eşyalara zorla el koymak, para ya da eşya çalmak, zorla bir şeyler ısmarlatmak, defter ya da kitaplarını karalamak, eşyalarını izinsiz kullanmak fiziksel zorbalık örnekleridir.

### Sözel Zorbalık

- ✓ Sözel ifadeler içeren akran zorbaliğı türüdür. Küfretmek, alay etmek, dalga geçmek, lakap takmak, bedensel özellikleriyle alay etmek (boyu, kilosu, saç vb.), dış görünüşüyle (giysi, gözlük) alay etmek, konuşma tarzı, aksanı veya ağız (şivesi) ile dalga geçmek, aşağılamak, küçük düşürmek, hakaret etmek sözel zorbalık örnekleridir.

### İlişkisel/Sosyal Zorbalık

- ✓ Sosyal ilişkilere zarar vermeyi hedefleyen davranışlardır. Bu akran zorbaliğı türü hakkında dedikodu yapmak ve yaymak, asılsız söylentiler yaymak, sırlarını ortaya çıkarmak, arkadaş grubundan dışlamak, soyutlamak, yanına oturmasını istememek, toplum içinde utandırmak veya küçük düşürmek, jest ve mimikler ile istenmediğini hissettirmek, görmezden gelmek, küsmek, kıskandırmak, taklit etmek, kıs kıs gülmek, tehdit etmek, okul dışı aktivitelere dahil etmemek gibi davranışları içerir.

### Siber Zorbalık

- ✓ Siber zorbalık, bilgisayar, telefon gibi dijital teknolojiler kullanılarak yapılan akran zorbaliğı türüdür. Sosyal medya, mesajlaşma ve oyun uygulamaları gibi platformlarda veya cep telefonu aracılığıyla yapılabilen, zorbaliğına maruz kalanları korkutmayı, kızdırmayı veya utandırmayı amaçlayan, tekrarlayıcı

## FORM-5 // AKRAN ZORBALIĞI

davranışlardır. Örneğin; sosyal medyada birinin hakkında yalanlar yaymak veya izni olmadan videolarını ya da fotoğraflarını yayınlamak, mesajlaşırken incitici veya tehdit edici mesajlar göndermek, başka birinin adına hesaplar açarak diğer insanları kandırmak, onları bu hesapla tehdit etmek gibi davranışlar siber zorbalık davranışlarıdır.

### Akran Zorbalığında Roller

**Zorbalık yapanlar:** Zorbalığı başlatan ve zorbalıkta aktif olarak yer alan öğrencilerdir. İstemli olarak belirli bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişiyi rahatsız edecek çevre tarafından kabul görmeyen olumsuz davranışlarda bulunan öğrencilerdir. Bu öğrencilerin temel motivasyonu zarar vermek olabilir ama zorba davranış gösterme, sadece zorbalığa maruz kalana ya da okula değil, zorba davranışta bulunan öğrenciye de zarar verir. Bu öğrencilerin bir diğer motivasyonu saygı ve itibar elde etmek olabilir. Ancak zorbalık davranışının sonucunda zamanla diğer öğrenciler tarafından saygı görmeyen ve istenmeyen öğrenci rolünde olmaya başlayarak yalnız kalan öğrenci olurlar.

**Zorbalığa maruz kalanlar:** Zorbalık davranışlarına birebir maruz kalan öğrencilerdir. Düzenli olarak ve bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişinin kendisini rahatsız eden olumsuz davranışlarına maruz kalan öğrencilerdir. Bu öğrenciler okulda zorbalıktan uzak durmaya çalışırlar ve zorbalığa maruz kalmak ile ilgili kaygılanırlar. Okulda düzenlenen etkinliklerden uzak durabilirler. Okulda kendilerini zorbalık konusunda baskı altında hissedebilirler ve okuldan uzaklaşabilirler.

**Hem zorba davranışta bulunan hem de zorbalığa maruz kalanlar:** Zaman zaman zorbalık yapan, zaman zaman da başkalarının zorbalığına maruz kalan gruplardır. Duygularını düzenleme konusunda zorluk yaşarlar. Zorbalığa maruz kaldıklarında öfke, kızgınlık gibi duyguları yaşayabilirler. Zorba davranış sergilediklerindeyse suçluluk duygusu gibi duygular yaşayabilirler.

**İzleyiciler:** Zorbalığa doğrudan karışmayan ama bazen dışarıdan etki eden öğrencilerdir. İzleyiciler, zorbalık olaylarına tanıklık ederler. Ancak doğrudan bir akran zorbalığı yapan veya akran zorbalığına maruz kalan rolünde yer almayan öğrencilerdir. Bu rolde yer alan öğrenciler bazen

- Zorbalığı destekleyen (onu alkışlayarak, mimikleri ile veya sözel olarak bu davranışları onaylayan)
- Bir gün kendisinin de zorbalığa maruz kalabileceğini düşünen ve bundan dolayı zorbalığa maruz kalanı korumaya yönelik herhangi bir müdahalede bulunmayan (olay yerinden uzaklaşan veya olayı sessizce izleyen)
- Zorbalığa maruz kalan öğrenciyi koruyan çünkü kendisinin zorbalık davranışına maruz kalmayacağından emin olan
- Zorbalığa maruz kalan öğrenciye destek olan (zorbalık davranışına maruz kalanın yanında yer alarak onu sakinleştirerek veya araya girerek koruyan) öğrencilerdir.

# FORM-6 // HAKLARIM VE SORUMLULUKLARIM FORMU

**Yönerge:** Aşağıdaki form iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısım geliştirmek istediğiniz ya da korumakta zorlandığınız haklarınız ile ilgilidir. Geliştirmek istediğiniz haklarınızın neler olduğunu ilk sütuna ve bununla ilgili gerçekleştiremediğiniz yani haklarınızı koruyamadığınız davranışlarınızı yazınız. Üçüncü sütuna da haklarınızı korumanızı sağlayacak geliştirmeniz gereken davranışları somut bir biçimde yazınız. Benzer uygulamayı ikinci kısımda yer alan sorumluluklarınız için de yapınız.

GELİŞTİRMEK İSTEDİĞİM  
HAKLARIM

BAŞKALARININ HAKLARIMIN  
İHLAL ETMESİNE İZİN  
VEREN DAVRANIŞLARIM

HAKLARIMI KORUMAK İÇİN  
NEYE İHTİYACIM VAR

GELİŞTİRMEK İSTEDİĞİM  
SORUMLULUKLARIM

SORUMLULUKLARIMI YERİ-  
NE GETİRMEMİ ENGELLE-  
YEN DAVRANIŞLARIM

DAVRANIŞIN DEĞİŞİMİ İÇİN  
NEYE İHTİYACIM VAR



3. OTURUM

**AKRAN ZORBALIĞI İLE  
İLGİLİ AKILCI OLMAYAN  
DÜŞÜNCELER**



## SÜREÇ

- Grup lideri ısınma egzersizi ile oturuma başlar. Bunun için grup lideri renkli şekerleri bir şekerliğe ya da bir torbaya koyarak hazırlar.
- “Sevgili öğrenciler hoş geldiniz. Bugün bir oyun ile oturuma başlamak istiyorum. Grup lideri bir torbanın içerisinden her bir öğrenciden şeker çekmesini ister. Şekerlerin renklerine göre yerine getirmeniz gereken bir görev var. Bu görevler şu şekildedir:
  - Kırmızı şeker “En sevdiğin şarkının bir nakaratını söyle”
  - Yeşil şeker “Gruba bir fıkra anlatın”
  - Mavi, “En sevdiğiniz televizyon programı/ bilgisayar oyunu nedir ve neden?”
  - Turuncu, “Gelecekte ne olmak istiyorsun?”
  - Pembe, “En sevdiğin film yıldızını taklit et”
  - Kahverengi, “Hangi spor takımının taraftarısın ve unutmadığın maçı hangisi?”
  - Mor, “En sevdiğin tatil yeri/etkinliği hangisi ve bu yerin/etkinliğin hangi özelliği senin için önemli?” anlamındadır.
- Grup lideri gönüllü bir öğrenciye söz vererek başlar. Öğrenci paylaşımını tamamlayınca başka bir öğrenciye söz verir ve paylaşımlar bu şekilde devam eder. Tüm paylaşımların tamamlanmasından sonra, öğrenciler şekerleri yiyebilirler.
- Grup lideri öğrencilerin duygu ve düşüncelerini aldıktan sonra, önceki oturumun özetini yapar ve öğrencilerin bir önceki oturumda verilen görevler (ev ödevi) ile ilgili deneyimlerini paylaşımlarını sağlayarak oturuma devam eder.
- “Geçen oturumda öncelikle farklılıklara saygı etkinliği ile başlamıştık. Sonrasında kişisel haklarım ve sorumluluklarım üzerinde çalışmıştık. Kişisel hakları koruyamamanın sınırların ihlal edilmesine yol açtığı ve akran zorbalığına maruz kalma ile ilişkili olduğu; sorumlulukları kabul etmede zorlanmanın ise akran zorbalığı yapan rolüyle ilişkili olduğu yani başkalarının sınırlarını ihlal etmek ile sonuçlandığı üzerine konuşmuştuğuk. Bu konuda sizlerin hafta boyunca hangi haklarınızı ya da sorumluluklarınızı geliştirmeye ihtiyacınız olduğu üzerine düşünmenizi ve bununla ilgili durumlarla karşılaştığınızda hangi davranışlar sergilediğinizi ve değişim için neye ihtiyacınız olduğu üzerine düşünmenizi istemiştik. Bununla ilgili FORM-6’yı doldurmanızı istemiştik. FORM-6’yı gözden geçirerek ve bugün kendinizi nasıl hissettiğiniz ile ilgili konuşarak başlayabiliriz.”
- Paylaşımlar alındıktan sonra öğrencilerin paylaştığı durumlardan uygun olan senaryodan, uygun olmaması durumunda ise FORM-7’de yer alan örnek senaryodan yararlanarak öğrencilerden canlandırma yapmaları istenir. Bunun için senaryo dâhilinde gerekli olan öğrenci sayısı kadar gönüllü öğrenci belirlenir ve canlandırma bittikten sonra aşağıdaki sorular yardımıyla uygulama değerlendirilir:

### AMAÇ

1. Öğrencilerin akran zorbalığı ile ilgili akılcı olmayan düşünceleri tanınması

### KAZANIMLAR

- Öğrenciler akran zorbalığı ile ilgili akılcı olmayan düşünceleri tanır.

### MATERYALLER

Renkli küçük şekerler, öğrenci sayısı kadar kalem, FORM-3, FORM-4, FORM-7, FORM-8.

### YÖNTEM VE TEKNİK

Rol oynama, soru-cevap, tartışma

**SÜRE:** 60 dk.

- Böyle bir davranışa maruz kalan öğrenci neler hissediyor olabilir?
- Bu davranışları yapanlar neler hissediyor olabilir?
- Bu davranışlara siz maruz kalsanız neler hissedersiniz?
- Sizce bu davranışa maruz kalan bir öğrenci neler yapıyor ve nasıl davranıyor olabilir?
- Sizce bu davranışı yapanlar hangi sorumluluklarını ihlal ediyor olabilir?
- Sizce bu davranışlara maruz kalan öğrenci hangi haklarını korumakta zorlanıyor olabilir?
- Bu davranışa maruz kalan öğrenci ne düşünüyor olabilir?
- Bu davranışları yapan öğrenciler ne düşünüyor olabilir?
- Grup lideri öğrencilerin paylaşımlarını aldıktan sonra, akran zorbalığı ile ilgili akılcı olmayan düşüncelere geçiş yapar.
- “Sevgili öğrenciler akran zorbalığı bir davranış olarak ortaya çıkmasına rağmen, bu davranışları sergilemeden önce birtakım düşünceler davranışın ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bunlar aynı zamanda kişisel hakların ve sorumlulukların kabulünü engelleyen, kişinin kendisi veya başkasıyla ilgili akılcı olmayan düşüncelerdir. Örneğin, başkalarının kendinizden daha değerli ve “daha iyi” olduklarını düşünürseniz, onların size saygılı davranmasını hak etmediğiniz ya da daha az hak ettiğiniz inancıyla haklarınızı korumakta zorlanabilir ve akran zorbalığına maruz kalabilirsiniz. Benzer şekilde kendinizin başkalarından daha değerli olduğunuzu düşünüyorsanız ve onların saygıya değer olmadığını düşünüyorsanız onlara karşı saygısız davranma ve akran zorbalığı yapma olasılığınız artacaktır. Bugün akran zorbalığı davranışını ortaya çıkaran düşünceleri tanımak ile ilgili çalışacağız.”
- Grup lideri FORM-4’ü (ikinci oturumda çalışılan formdur) yansıtır (ya da daha önce dağıttıysa çıkarmalarını söyler).
- “Sevgili öğrenciler şimdi sizlerden FORM-4’te kişisel haklarım ve sorumluluklarım başlığı altında yer alan kabul etmekte zorlandığınız üçer adet ifadeyi seçmenizi istiyorum (Öğrencilere birkaç dakika süre tanır).”
- Seçim işleminin tamamlanmasının ardından grup lideri aşağıdaki örneği öğrencilerle paylaşır. Örnek ile ilgili öğrencilerin soruları varsa cevaplar.
- Kendiniz ile ilgili zorlandığınız temel hak ve sorumluluklarım örneği yan tarafta verilmiştir:

<b>Sorumluluğum:</b> Başkalarının bana “Hayır” demesini kabul etme sorumluluğum var.
<b>Düşüncem:</b> Herkes benim söylediklerimi sorgulamadan yapmalı, bana her zaman “tamam” demeli.
<b>Gerçekçi/tarafsız Düşüncem:</b> Herkesin benim her söylediğimi kabul etmek gibi bir zorunluluğu yok. Bu onlar için bir tercih, istemezlerse yapmayabilirler. Kimseye dayatmalarda bulunamam. Bulunursam bu sorumluluğumu yerine getirmemiş ve arkadaşlarımla haklarını ihlal etmiş olurum.
<b>Sorumluluğum:</b> Başkalarının benim beklentilerimi karşılamamasını kabul etme sorumluluğum var.
<b>Düşüncem:</b> Bir çocuk benim arkadaşım olmak istiyorsa her istediğimi yapmalıdır. Benim istediklerimi yapmayanlara haddini bildirmek gerekir.
<b>Gerçekçi/Tarafsız Düşüncem:</b> Arkadaşlarımla benim her beklentimi karşılama zorunluluğu yok. Herkesin hakları var ve arkadaşlarımla beklentilerimi karşılamasa da onlarla arkadaşlık yapabilirim.
<b>Sorumluluğum:</b> Başkalarını olduğu gibi kabul etme sorumluluğum var.
<b>Düşüncem:</b> Ezik/zavallı çocuklara sataşmak normaldir.
<b>Gerçekçi/Tarafsız Düşüncem:</b> Her bireyin güçlü ve zayıf yönleri vardır. Bir arkadaşımın bir konuda zayıf yönünün olması, bu durum bana, arkadaşıma zarar verme hakkı vermez. Arkadaşlarımla güçlü ve zayıf yönlerini olduğu gibi kabul etme sorumluluğum var.
<b>Hakkım:</b> Duygularımı yargılanmadan hissetme hakkına sahibim.
<b>Düşüncem:</b> Başkalarının benim için ne düşündükleri benim düşündüğümünden daha önemlidir.
<b>Gerçekçi/Tarafsız Düşüncem:</b> Başkalarının ne düşündüğü konusunda endişe duymayı yaşamayı tercih etmiyorum. Öz-sevgi, sağlıklı olma yeteneğimin temelini oluşturuyor ve sevgiye değerim.

**Hakkım:** İhtiyaçlarımın önemli olduğunu ifade edebilme hakkına sahibim.

**Düşüncem:** Başkalarının ihtiyaçları benim ihtiyaçlarımdan daha önemlidir.

**Gerçekçi/Tarafsız Düşüncem:** Başkalarının ihtiyaçları kadar kendi ihtiyaçlarım da önemlidir. Kendi ihtiyaçlarımı karşılamazsam kendime değer vermemiş olurum. Kendi ihtiyaçlarımı ifade etmem, kendime verdiğim önemin ve değerinin bir göstergesidir.

- Grup lideri öğrencilerin seçim işlemi tamamlandıktan sonra, öğrencileri ikişerli gruplar şeklinde eşleştirir. Ardından FORM-8 (Akran zorbalığı ile ilgili akılcı olmayan düşünce kartları) öğrencilere dağıtılır.
- “Sevgili öğrenciler şimdi sizlerden ikişerli gruplarda her birinizin zorlandığı temel haklar ve sorumluluklarınıza yönelik olan düşüncelerin neler olabileceğini ve sonra bunların yerine gelebilecek düşüncülerin neler olabileceğini belirlemenizi istiyorum. Size verdiğim kartlara ‘geliştirmek istediğim hakkım ya da sorumluluğum’ başlığı altına düşüncenizi ve gerçekçi/tarafsız düşüncenizi not etmenizi istiyorum.
- FORM-3’te yer alan haklarım ve sorumluluklarım ile ilgili akran zorbalığına izin verici düşünceler aşağıdaki gibi sıralanabilir. Grup lideri öğrencilerin bu düşünceleri bulmalarına ve üzerinde çalışmalarına da yardımcı olabilir.
  - “Arkadaşlarımın benim her istediğimi yapmaması kötü bir şeydir.”
  - “Zorbalık, insanların içinde buldukları grubun kurallarına uymalarını sağlar.”
  - “Zorbalığa uğramak insanların daha dayanıklı olmasını sağlar.”
  - “Zorbalık, problemleri çözmek için iyi bir yoldur.”
  - “Benim istediklerimi yapmayanlara haddini bildirmek gerekir.”
  - “Bazı gençlere sadece ders vermek için sataşmak gerekir.”
  - “Bazı gençler hak ettikleri için zorbalığa uğrarlar.”
  - “Ezik/zavallı çocuklara sataşmak normaldir.”
  - “Bazı çocuklar kolayca ağlamasa ve pes etmese, bu kadar fazla zorbalığa uğramazlar.”
  - “Diğer çocukların beni bir oyuna almamalarına dayanmam.”
  - “Diğerlerinden farklı olan çocuklar zorbalığa uğrarlar.”
  - “Bir çocuk eğer benim arkadaşım ise her istediğimi yapmalıdır.”

- “Oyunlarda benim koyduğum kurallara uymayanları oyundan atmak gerekir.”
- “Zorbalığa uğrayan çocukların çoğu bu duruma kendileri neden olur.”
- “Sevgili öğrenciler şimdi sizlerden zorlandığınız haklarınız ya da sorumluluklarınızı, bununla ilgili düşüncelerinizi ve sonra da gerçekçi/tarafsız düşüncelerinizi paylaşmanızı istiyorum.”
- Öğrencilerin paylaşımları sırasında düşüncem ve gerçekçi/tarafsız düşüncemi belirlemede zorlanan ikili gruplar olursa diğer gruplardan yardım isteyiniz ve beyin fırtınası yapınız.
- **Grup Liderine Not: Grubun zorlanması durumunda rehber öğretmen/psikolojik danışman da yardımcı olabilir.**
- Grup lideri öğrencilere oturumlardaki kazanımlarını sürekli hâle getirmeleri ve günlük yaşama aktarmalarına yardımcı olması için ceplerinde taşıyabilecekleri küçük kartlar oluşturmalarını ister. Bu kartların ön yüzüne oturumda çalıştıkları düşünceleri ve arka yüzüne de gerçekçi/tarafsız düşüncelerini yazmalarını ister. Bu kartları ceplerinde taşımalarını ve gün içerisinde uygulamayı tekrar etmelerini ister. Grup lideri kartların gelecek oturuma getirilmesini de ister.
- Oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılır.

## FORM-7 // ÖRNEK SENARYO

Yeni bir okula dönem ortasında geçiş yapan bir öğrenci, okula geldiği ilk andan itibaren diğer arkadaşları tarafından farklı tarzından dolayı (giyim tarzı, saç şekli) küçümseyici ve aşağılayıcı davranışlara maruz kalmaktadır. Bir grup öğrenci, o öğrenciyi ne zaman görseler kendi aralarında konuşup ona gülmektedirler. Hatta kıyafetlerinden dolayı ona lakap takıp arkasından dedikodu yapmaktadırlar. Öğrenci bunları ne zaman duysa üzülmekte, okula geldiği için pişman olmaktadır; okuldan ve okul ortamından soğumaktadır. Bu davranışlar diğer öğrenciler tarafından dönem boyunca sürekli olarak devam etmekte ve maruz kalan öğrenci de bu duyguları yoğun bir şekilde yaşamaya devam etmektedir. Bu davranışlara karşı ne yapacağını ve bununla nasıl baş edebileceğini bilememekten dolayı kendini güçsüz hissetmektedir.

# FORM-8 // AKRAN ZORBALIĞI İLE İLGİLİ AKILCI OLMAYAN DÜŞÜNCE KARTLARI

.....sorumluluğum. Düşüncem:..... Gerçekçi/Tarafsız Düşüncem:.....
.....sorumluluğum. Düşüncem:..... Gerçekçi/Tarafsız Düşüncem:.....
.....sorumluluğum. Düşüncem:..... Gerçekçi/Tarafsız Düşüncem:.....
.....hakkına sahibim. Düşüncem:..... Gerçekçi/Tarafsız Düşüncem:.....
.....hakkına sahibim. Düşüncem:..... Gerçekçi/Tarafsız Düşüncem:.....
.....hakkına sahibim. Düşüncem:..... Gerçekçi/Tarafsız Düşüncem:.....

# 4. OTURUM

## **İLETİŞİM TARZLARI**

## SÜREÇ

- Grup lideri ısınma oyunu ile oturuma başlar.
- “Sevgili öğrenciler hoş geldiniz. Oturuma başlamadan önce yine sizlerle bir etkinlik yapmak istiyorum. Öncelikle herkesin ayağa kalkmasını istiyorum. Başlamak için gönüllü bir öğrenciye ihtiyacım var. Gönüllü öğrenciden bir eylem (tek ayak üzerinde durmak vb.), yapmasını istiyorum. Sonrasında tüm grup bu eylemi tekrarlayacak. Bir öğrenci “geç” derse, solundaki öğrenciden devam edeceğiz. Uygulamaya herkesin odaklanmasını, mümkün olduğunca hızlı olmasını ve hareketlerin karmaşık olmasını istiyorum.”
- Grup lideri öğrencilerin duygu ve düşüncelerini aldıktan sonra, önceki oturumun özetini yaparak öğrencilerin bir önceki oturumda verilen ev ödevi ile ilgili deneyimlerini paylaşmalarını sağlar.
- “Bir önceki oturumda ele aldığımız hatalı ve tarafsız varsayım çalışmamız ve bir hafta boyunca kaydettiğiniz kart çalışması (ön yüz-arka yüz) ile birlikte deneyimlerinizi değerlendirdiğinizde, bunun sizin iletişim tarzınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz? Bu iletişimdeki gerçekçi/tarafsız düşünceleri korumak ve geliştirebilmek için neye ihtiyaç duyuyorsunuz?”
- Ev ödevlerinin gözden geçirilmesinin ardından lider bu oturumun amacını açıklar.
- “Sevgili öğrenciler çevremizdeki kişilerle iletişim kurmaktayız. Bu kişilerle kurduğumuz iletişim biçimi ilişkinin nasıl ilerleyeceği konusunda bize yardımcı olmaktadır. İlişkilerimizde bazen çok keyif aldığımız etkileşimler yaşamakla birlikte bazen de bazı çatışmalar yaşarız. Bu durum iletişim kurduğumuz ilişkilerin gidişatını da etkilemektedir. Bu bağlamda akran zorbalığı da uygun olmayan bir iletişim sonucunda ortaya çıkan bir davranıştır. Bu nedenle arkadaşlarımızla kurduğumuz iletişim tarzının geliştirmemiz daha yapıcı bir iletişim ortamının oluşturulmasına katkı sağlayacaktır.”
- Grup lideri FORM-9’u dağıtır ve formu doldurmalarını ister.
- “Şimdi sizlerden sıklıkla karşılaştığınız problem durumlarından birkaçını tanımlamanızı istiyorum. FORM-9’a olayı, verdiğiniz tepkiyi, karşıdaki kişinin nasıl etkilendiğini ve ne tepki verdiğini yazmanızı istiyorum. Sonuç kısmına ise etkileşimin nasıl sonuçlandığını not etmenizi istiyorum”
- Öğrencilerin FORM-9’u doldurmalarının tamamlanmasının ardından grup lideri, gönüllü öğrencilerin yaşantılarını paylaşmaları için söz hakkı verir.
- Öğrencilerin paylaşımlarının tamamlanmasından sonra, grup lideri FORM-10’u dağıtır.
- “Sevgili öğrenciler, iletişim tarzlarını üç başlıkta

### AMAÇ

1. Öğrencilerin iletişim becerilerini geliştirmesi

### KAZANIMLAR

- Öğrenciler çekingen, güvengen ve saldırgan iletişim tarzlarını tanıır.

### MATERYALLER

Öğrenci sayısı kadar FORM-9 ve FORM-10.

### YÖNTEM VE TEKNİK

Soru cevap, tartışma

**SÜRE:** 60 dk.

toplayabiliriz. Bunlar saldırgan; çekingen ve güvengen iletişim tarzları olarak ifade edilebilir. FORM-10'a birlikte göz atabiliriz."

- **Grup Liderine Not: Bu çalışmada iletişim tarzlarında akran zorbalığı yerine tanım olarak akran zorbalığını da içine alan "Saldırgan" iletişim tarzının kullanılması tercih edilmiştir.**
- "Sevgili öğrenciler, etkili iletişim için gerekli ipuçlarını, çekingen, güvengen ve saldırgan iletişim tarzlarını konuştuk. Şimdi sizlerden FORM-9'a not ettiğiniz yaşantılarınızın hangi iletişim tarzında olduğu ile ilgili düşüncelerinizi almak istiyorum."
- **Grup Liderine Not: Grup lideri öğrencilerin yaşadıkları olaya ilişkin uygun iletişim tarzını bulmakta zorlandıklarını fark ederse, FORM-10'u öğrencilerle birlikte tekrardan inceleyebilir.**
- Grup lideri, saldırgan, çekingen ve güvengen iletişim tarzları konusunda öğrencilerin soruları olup olmadığını sorar ve sorular varsa bunları cevaplar. Ardından aşağıdaki soruları öğrencilere yöneltir:
  - Saldırgan, çekingen ve güvengen etkileşim tarzlarını çevrenizdeki bireylerin kullandığını fark ettiniz mi?
  - Bu iletişim tarzlarının hangisini kullandıklarında iletişim nasıl sonlanıyor?
  - İletişimde yer alan bireyler neler hissediyor?
  - Saldırgan, çekingen ve güvengen etkileşim tarzlarının daha çok hangisini kullanıyorsunuz?
  - Bu iletişimin sonuçları nelerdir? İletişimde yer alan bireyler tam olarak ne hissetmektedir?
  - Güvengen iletişim tarzını güçlendirmek için neye ya da nelere ihtiyaç duymaktasınız?
- Cevap paylaşımlarının ardından grup lideri öğrencilere teşekkür eder. Grup lideri, öğrencilerin etkinlikle ilgili duygu ve düşüncelerini alır ve etkinliği özetleyerek oturumu sonlandırır.



## FORM-9 // İLETİŞİM TARZIMI FARK EDİYORUM

Olay:

.....  
.....  
.....  
.....

Verdiğin tepki:

.....  
.....  
.....  
.....

Karşımdaki kişi nasıl etkilendi ve ne tepki verdi:

.....  
.....

Sonuç:

.....  
.....

Olay:

.....  
.....  
.....  
.....

Verdiğin tepki:

.....  
.....  
.....  
.....

Karşımdaki kişi nasıl etkilendi ve ne tepki verdi:

.....  
.....

Sonuç:

.....  
.....

## **Saldırgan iletişim tarzı**

Diğer bir adı "SEN" ifadeleridir.

Amacı karşıdaki kişiyi değiştirmektir.

Fakat bunu yaparken çoğu zaman aşağılayıcı ve suçlayıcı ifadeler kullanılır.

Kaba ve karşıdaki kişinin duygusunu anlamaktan yoksun olarak değerlendirilebilir.

Karşı tarafta kendini yetersiz ve değersiz hissetmeye ya da kızgınlığa ve öfkeye yol açarak daha farklı problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilir.

Akran zorbalığı yapan öğrenciler çoğunlukla bu dili kullanır.

Öfke patlaması yaşayabilir.

Kendini haklı görür ve davranışını tekrarlayabilir.

Yüksek ses tonu kullanabilir.

Genellikle bu şekilde etkileşim kurduğu kişiyi değersiz hissettirebilir.

## **Saldırgan iletişim tarzının verdiği Mesaj- "Ben iyiyim - Sen değilsin"**

## **Çekingen İletişim Tarzı**

Amacı kişinin karşıdaki insanı onaylaması ve memnun etmesidir. Böylece karşıdaki kişi ile çatışma/problem yaşamaz ve birey kendisini korur.

Sürekli olarak karşıdaki kişiyi onaylama ve haklı görmeye çalışır. Bu nedenle doğru olmadığı durumlarda bile kendinden taviz verir.

Bu durum daha sonra gerginliğin artmasına ve daha sonra duyguların patlamasına ya da bastırılmasına, depresyona ve kaygıya yol açar.

Konuşurken göz iletişimi kurmakta zorlanır.

Konuşma esnasında ses seviyesi azdır.

Ne konuşacağı konusunda tereddüt yaşar.

İletişimde korku ve engellenme hâkimdir.

Etkileşim sonucunda kişi kendini kullanılmış hissedebilir ve içten içe öfkelenebilir.

## **Çekingen iletişim tarzının verdiği mesaj - "Sen iyisin - ben iyi değilim!"**

## **Güvengen (Güvenli Girişken) İletişim Tarzı**

Diğer bir adı "BEN" ifadeleridir.

Amacı başkalarını değiştirmek değil; yalnızca kendini ifade etmektir.

Bunu yaparken yani kendimizi ifade ederken başkalarına saygı göstermek esastır.

Kendinden emin bir şekilde ifade eder.

Ses tonu ortama uygundur.

Konuşurken göz iletişimi kurar.

Kendini açık bir şekilde ifade eder.

Güvengen iletişim tarzının en önemli özelliği kendini etkin bir şekilde ifade ederken başkalarının haklarını ihlal etmesidir.

Kendini ifade ederken karşıdakini de önemseydiğini hissettirir.

## **Güvengen iletişim tarzının verdiği mesaj - "Ben iyiyim - sen iyisin"**



# 5. OTURUM

## **İLETİŞİM BECERİLERİ**

## SÜREÇ

- Grup lideri ısınma oyunu ile oturuma başlar:
- “Sevgili öğrenciler hoş geldiniz. Şimdi her hafta olduğu gibi bugün de sizlerle bir oyun oynayarak oturuma başlamak istiyorum. Ayağa kalkmanızı istiyorum. Grup lideri öğrenci sayısı kadar rakamları küçük kâğıtlara yazar ve öğrencilerin birbirlerine göstermeden kâğıtları gizlice çekmelerini ister. Öğrencilerin KONUŞMADAN parmaklarını kaldırarak veya kendi işaret dillerini oluşturarak sayısal sıra oluşturmasını ister.”
- Sıra oluşumunun tamamlanmasından sonra ikinci tur için, KONUŞMADAN öğrencilerin doğum sırasına veya takvim aylarına göre tekrardan oyunu oynamaları sağlanabilir. Grup lideri ısınma etkinliğinin tamamlanmasından sonra öğrencilerin duygu ve düşüncelerini alır.
- Grup lideri önceki oturumun özetini yaparak sürece başlar. Geçen oturumdan bu yana öğrencilerin saldırgan, çekingen ve güvengen iletişim tarzları ile ilgili fark ettikleri bir konu olup olmadığını sorar ve paylaşımları değerlendirir.
- “Sevgili öğrenciler şimdi sizlerle birlikte saldırgan, çekingen ve güvengen iletişim özelliklerinin yer aldığı FORM-11’i incelemek istiyorum.”
- Grup lideri incelemenin tamamlanmasının ardından öğrenciler ile FORM-11’de bulunan senaryolardan rol oynama etkinliğini gönüllü öğrenciler ile başlatır.
- “Sevgili öğrenciler sizlerden az önce konuştuğumuz, formda verilen senaryoları canlandırmanızı istiyorum. İsterseniz gönüllü bir arkadaşımızdan başlayabiliriz.”
- Her bir canlandırmanın ardından grup lideri aşağıdaki soruları yöneltir:
  - Uygulama sırasında neler deneyimlediniz?
  - Saldırgan, çekingen veya güvengen etkileşim tarzında bulunan kişi ile karşısındaki kişi neler hissetmiştir?
  - Bu etkileşimlerin sonuçları ne olmuştur?
- **Grup Liderine Not: Grup lideri saldırgan iletişim tarzında kişinin etkileşim sırasında kendi ihtiyaçlarına odaklandığını fark ettirebilir. Dolayısıyla etkileşim sırasında karşıdaki kişiyi tam olarak duymadığını odak noktasının kendi ihtiyaçları olduğunu fark ettirilebilir.**
- Saldırgan davranışlarda bulunan öğrenciler kendi davranışlarını güvengen davranış olarak tanımlayabilirler. Grup lideri karşıdakinin bu ifadeleri duyduğu zaman ne hissettiği üzerine odaklanabilir. Bu konuda akran zorbalığı yapan rolündeki öğrencinin

### AMAÇ

1. Öğrencilerin güvengen, çekingen ve saldırgan davranışları uygulaması

### KAZANIMLAR

- Öğrenciler güvengen davranışları uygular.
- Öğrenciler çekingen davranışları uygular.
- Öğrenciler saldırgan davranışları uygular.

### MATERYALLER

FORM-10, FORM-11

### YÖNTEM VE TEKNİK

Rol oynama, soru cevap, tartışma

**SÜRE:** 60 dk.

akran zorbalığına maruz kalan öğrenciyle empati kurması yönünde yardımcı olunabilir. Ayrıca bu noktada karşıdaki öğrenciyle rol değişimi yapılarak öğrencinin empati kurması kolaylaştırılabilir. Ek olarak bir önceki oturumda üzerinde çalışılan FORM-10'dan tekrar destek alınarak, akran zorbalığı içerisinde olan bireyin hissettiği duyguları ve akran zorbalığını içeren iletişim tarzının etkilerini gözden geçirmekte bu öğrencilere yardımcı olabilir.

- Ayrıca öğrencilere akran zorbalığına maruz kaldıklarında kendilerini savunmak zorunda olmadıkları belirtilir. Bu tip durumlarda basit bir şekilde karşı tarafın da duygusunu ifade etmelerinin yeterli olduğu vurgulanabilir.
- Hem canlandırma davranışı yapanların hem de öğrencilerinin geri bildirimleri alınır. İstenirse öğrenciler senaryoların yanı sıra kendi yaşantılarından örnekleri de canlandırabilirler. Öğrencilerin deneyimleri alındıktan sonra etkinlik özetlenerek sonlandırılır.

## FORM-11 // İLETİŞİM CANLANDIRMA SENARYOLARI

### ✓ Çekingen Senaryo:

Arkadaşım: Selam, gitmeye hazır mısın?

Cevabım: Evet, az bir süredir bekliyordum.

Arkadaşım: Ah, zamanı fark etmemiştim!

Cevabım: Hayır sorun etme - sadece birkaç dakika geç kaldın.

Arkadaşım: Çok hassassın - sadece 15 dakika geç kaldım!

Cevabım: Üzgünüm - geç kaldın demek istemedim.

Arkadaşım: Hadi ama çok abartıyorsun- çok önemli değil!

Cevabım: Üzgünüm - Bunu sorun etmeye uğraşmıyorum - sadece biraz dakiğim!

Arkadaşım: Böyle hissetmemelisin!

Cevabım: Biliyorum - sorun yok.

Arkadaşım: Senin için bu kadar önemli olduğunu fark etmemiştim - Bir dahakine dakik olmaya çalışacağım.

### ✓ Güvengen Senaryo:

Arkadaşım: Selam, gitmeye hazır mısın?

Cevabım: Evet, 15 dakikadır hazırım.

Arkadaşım: Ah, zamanı fark etmemiştim!

Cevabım: Toplantıya zamanında gitmek istiyorum.

Arkadaşım: Çok hassassın - sadece 15 dakika geç kaldım!

Cevabım: Toplantıya geç kalmak ile ilgili kaygılandım ve şu anda kendimi gergin hissediyorum.

Arkadaşım: Hadi ama çok abartıyorsun- çok önemli değil!

Cevabım: Toplantıya zamanında katılmak senin için önemli olmayabilir. Ancak ben zamanında orada olmayı önemsiyorum. Toplantıdaki bazı bilgileri kaçırmak ile ilgili endişeleniyorum.

Arkadaşım: Senin için bu kadar önemli olduğunu fark etmemiştim - Bir dahakine dakik olmaya çalışacağım.

### ✓ Saldırgan Senaryo:

Arkadaşım: Selam, gitmeye hazır mısın?

Cevabım: Evet- Nerede kaldın?

Arkadaşım: Ah! Zamanı fark etmemiştim!

Cevabım: Arada bir, saate bakmalısın!

Arkadaşım: Çok hassassın - sadece 15 dakika geç kaldım!

Cevabım: Nasıl böyle söylersin? Toplantıların başında duyurular gibi çok şey oluyor!

Arkadaşım: Hadi ama çok abartıyorsun- çok önemli değil!

Cevabım: Bu abartmak mı? (kızgın ses tonu ile) - 15 dakika çok önemli!

Arkadaşım: Böyle hissetmemelisin!

Cevabım: Bana kendimi nasıl hissedeceğimi söylememelisin!

Arkadaşım: Senin için bu kadar önemli olduğunu fark etmemiştim - Bir dahakine dakik olmaya çalışacağım.

6. OTURUM  
**ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ  
GELİŞTİRME**



## SÜREÇ

- Grup lideri ısınma oyunu ile oturma başlar.
- “Sevgili öğrenciler hoş geldiniz. Oturma başlamadan önce sizlerle bir etkinlik yapmak istiyorum. Herkese bir adet resim kâğıdı ile boya kalem veya keçeli kalem gibi araç-gereçleri dağıtacağım. Hepinizden, sahip olmak istediğiniz süper gücü düşünmenizi ve odada odaklanabileceğiniz bir yerde çizmenizi istiyorum.” Şeklinde açıklama yapar. Etkinlik sırasında öğrencilerin sağlanan kâğıt ve kalemle kendilerini bir süper kahraman olarak çizmeleri gerekir. Öğrencilerin birkaç dakika sonra tekrar bir araya gelmeleri sağlanır ve kendi portrelerini paylaşmaları istenir. Ardından öğrenciler süper güçlerini ayrıntılı olarak anlatırlar. Grup lideri öğrencilerin duygu ve düşüncelerini alır. Bir önceki oturumun özeti yapar. Daha sonra aşağıdaki şekilde oturumu başlatır:
- “Sevgili öğrenciler, bu oturumda arkadaşlık ilişkileri üzerine konuşacağız. Daha önce bu ilişkileri zaman zaman zora sokabilen durumları ve bu zorluğu aşmak için neler yapabileceğimize ilişkin konuşmuştuk. Şimdiyse bu ilişkilerinizi güçlendirmeye yönelik çalışacağız.”
- Grup lideri yukarıdaki şekilde giriş yaptıktan sonra yanında getirdiği not kâğıtlarını ve kalemleri öğrencilere dağıtır. Bu esnada yazılan not kâğıtlarını yapıştırmaları için bir alan hazırlar. Ardından aşağıdaki yönergeyi vererek oturma devam eder:
- “Sevgili öğrenciler şimdi size dağıttığım bu kâğıtlara iyi bir arkadaşlık ilişkisinde olmasını tercih ettiğiniz en az üç farklı özellik yazmanızı istiyorum. Sonrasında yazdığınız bu özellikleri birlikte konuşacağız. Hazır olduğunuzda istediğiniz özellikleri yazabilirsiniz.”
- Grup lideri, özellikler yazıldıktan sonra öğrencilerden not kâğıtlarını tahtaya (duvar veya uygun bir alan) yapıştırmalarını ister (Grup lideri FORM-12’den yararlanarak listeye ekleme yapabilir). Gönüllü bir öğrenciden tüm özellikleri gruba okumasını ister. Ardından aşağıdaki şekilde oturma devam eder.
- “Bu yazılanlarda hepimizin arkadaşlık ilişkilerinde farklı beklentilerimizin olduğunu gördük. Şimdi bu özellikleri değerlendirip grubumuza ait hepimizin hem fikir olduğu arkadaşlık özelliklerini belirleyelim.”
- Yukarıdaki açıklama yapıldıktan sonra öğrencilerin yazdığı her bir cevap üzerinde grup tartışması yapılır ve öğrencilerin görüşleri alınır. Bu özelliklerin gerçekten iyi bir arkadaşlık için gerekli olup olmadığı tartışılır. Arkadaşlık özelliklerinde öğrencilerin olumlu bir özellik olarak algıladığı ancak güvenli arkadaşlık ilişkilerinde yer almayan özellikler grup lideri tarafından yönlendirme yapılarak değerlendirilir ve gerekli açıklamalar yapılır. Grubun uygun bulmadığı özellikler dışarıda bırakılarak bir grup listesi hazırlanır.
- Bunun ardındansa arkadaşlık ilişkilerindeki olumsuz özelliklere ilişkin çalışmaya geçilir. Grup lideri olumsuz özellikler için de yeni not kâğıtları ve bu not kâğıtlarını yapıştırmak için alan hazırlar ve aşağıdaki yönerge ile devam eder.

### AMAÇ

1. Öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerini geliştirmesi
2. Öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerindeki güçlü yanlarını fark etmesi

### KAZANIMLAR

- Öğrenciler arkadaşlık ilişkilerini geliştirir.
- Öğrenciler arkadaşlık ilişkilerindeki güçlü yanlarını fark eder.

### MATERYALLER

A4 kâğıt, keçeli kalem, yapışkan not kâğıdı (kâğıt ve bant), FORM-12

### YÖNTEM VE TEKNİK:

Soru-cevap, tartışma

**SÜRE:** 60 dk.

- ‘Şimdi de sizden iyi bir arkadaşlık ilişkisinde olmasını istemediğiniz ve sizi rahatsız eden ne gibi özellikler olduğunu yazmanızı istiyorum. Bunları da az önceki gibi dağıttığım not kâğıtlarına yazabilirsiniz. Yazdığınız bu özellikleri en sonunda yine tahtaya yapıştırabilirsiniz.’
- Daha önce olduğu gibi tahtaya yapıştırılan özellikler yine bir öğrenci tarafından gruba okunur. Bu özellikler üzerinde yine grup olarak tartışılır. Yazılan özelliklerin her biri ayrı ayrı değerlendirilir. Grup tarafından uygun bulunan özelliklerle birlikte bir arkadaşlık ilişkisinde olmaması gereken özellikler listesi oluşturulur.
- Tüm bu uygulamalar bittikten sonra grup lideri aşağıdaki yönerge ile devam eder:
- ‘Evet, az önce bir arkadaşlık ilişkisinde olması ve olmaması gereken özelliklere ait bir liste oluşturduk. Bu listede yer alan tüm özellikleri dikkate aldığınızda kendinizde hangi özelliklerin var olduğunu ve hangisini güçlendirmek istediğinizi, hangilerini değiştirmek istediğinizi/değiştirme sorumluluğunuz olduğunu fark ettiniz?’
- Grup lideri yukarıdaki açıklamayı yaptıktan sonra öğrencilerden paylaşımları alır ve olumlu gördüğü davranışları pekiştirir. Grup lideri oturumu özetleyerek sonlandırır.

## FORM-12 // OLUMLU ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİN ÖZELLİKLERİ

- Zor zamanlarda destekleyebilen
- Eğlenmeyi bilen (beraber iyi vakit geçirebilen)
- Farklılıkları kabul edebilen
- Yargısızca dinleyen
- Hataları hoş görebilen
- Sır saklayabilen
- Bağırmayan ve kaba davranmayan
- Etiketlemeyen
- Sevgi dolu
- Hoşgörülü
- Dürüst davranabilen
- İçten ve samimi
- Kibar
- Duyguları önemseyebilen
- Özür dileyebilen ve affedebilen

7. OTURUM  
**ARKADAŞLIK  
İLİŞKİLERİNDE GÜVENLİ  
ÇÖZÜMLER**

## SÜREÇ

- Grup lideri ısınma oyunu ile oturmaya başlar.
- “Sevgili öğrenciler hoş geldiniz. Bugünkü oturuma bir oyunla başlamak istiyorum. Şimdi sizlerden ikişerli eşleşmenizi ve sırt sırta durmanızı istiyorum. Üç kadar sayacağım ve ardından yüz yüze gelmenizi ve konuşmadan sert bir şekilde gözlerinizin içine bakmanızı istiyorum. Oyunun en önemli kuralı, ilk gülen elenecektir. Ayakta kalan herkes tekrar eşleşecek ve etkinlik iki kişi kalana kadar devam edecektir. Ayakta kalan son kişi oyunun galibi olacaktır.”
- Isınma egzersizinin tamamlanmasından sonra grup lideri, önceki oturumun özetini yapar ve öğrencilerden hafta boyunca gözlemledikleri güvengen, çekingen ve saldırgan davranışlar olup olmadığı ile ilgili deneyimlerini alır. Sonrasında bu oturumun gündemiyle devam eder.
- “Sevgili öğrenciler bu oturumda problem çözme becerisinden söz etmek istiyorum. Arkadaş ilişkilerinde zaman zaman anlaşmazlıklarla karşılaşabilmekteyiz ve karşılaştığımız sorunları çözmekte zorlanabiliriz böylelikle zaman zaman saldırgan davranışlar ortaya çıkabilmektedir. Bu oturumda daha önce öğrendiğimiz iletişim tarzı olan güvengen iletişim tarzını da kullanarak arkadaş ilişkilerimizde karşılaştığımız sorunları nasıl çözebiliriz, bununla ilgili paylaşımda bulunmak istiyorum.”
- Grup lideri, FORM-13’ü öğrencilere dağıtır ve problem çözme basamaklarıyla ilgili bilgi verir. Grup lideri aşağıdaki senaryoyu okur. FORM-13 ile öğrenilen problem çözme basamakları kullanılarak sonuca varılır.
- Örnek Senaryo: Ali, 11/C sınıfında okulun en hareketli ve sözü geçen öğrencisidir. Okul genelinde birçok öğrenci Ali’den çekinir. Ali zaman zaman okul kantininde arkadaşlarını iterek en öne geçmektedir. Bazen de arkadaşlarıyla alay etmektedir. Bu davranışları zaman zaman hoşuna gitse de okuldaki arkadaş sayısının gün geçtikçe azaldığını fark etmektedir. Ali yalnız kalacağı konusunda kaygılanmaya başlamıştır. Sizce Ali ne yapmalıdır?
- Grup lideri, öğrencilerin problem çözme basamaklarını öğrenmelerinin ardından yeni etkinliğin yönergesini verir. Bu etkinlik için grup lideri FORM-14’te yer alan senaryo etkinliklerini oturum öncesinde katlayarak bir torbaya koymalıdır. Grup lideri öğrencileri üçer kişilik dört (öğrenci sayısına göre 2-3 grup da olabilir) gruba ayırır ve her bir grup torbadan birer kâğıt çeker. Grup lideri grupların çektikleri kâğıtları okumasını ister. Grup lideri, gruptaki öğrencilerin, seçtikleri senaryolara problem çözme basamaklarını kullanarak çözüm yolları bulmalarını ister.
- “Sevgili öğrenciler şimdi sizlerden grubunuz için çektiğiniz senaryoya problem çözme basamaklarını kullanarak uygun çözümler üretmenizi istiyorum.”

### AMAÇ

1. Öğrencilerin problem çözme basamaklarını öğrenmesi
2. Öğrencilerin problem çözme becerilerini uygulaması

### KAZANIMLAR

- Öğrenciler arkadaş ilişkilerinde problem çözme basamaklarını bilir.
- Öğrenciler problem çözme basamaklarını uygulayabilir.

### MATERYALLER

Not kâğıdı, öğrenci sayısı kadar kalem, torba, FORM-13 ve FORM-14

### YÖNTEM VE TEKNİK:

Soru-cevap, tartışma, küçük grup çalışması

**SÜRE:** 60 dk.

- Grup lideri yardımcı olmak için aşağıdaki soruları öğrencilere yöneltebilir:
  - Siz olsaydınız bu durum karşısında problem çözme basamaklarını kullanarak nasıl bir yol izlerdiniz?
  - Olası çözüm yollarınız neler olurdu?
  - Olası çözüm yoluna karar verirken hangi değerlendirme kriterlerini kullanırdınız?
  - Güvengen iletişim tarzının uygulama basamağında ya da çözümde bir rolü var mıdır? Varsa bunu açıklayabilir misiniz?
  - Çözümün işe yarayıp yaramadığını nasıl anlardınız?
- Grupların birbirlerinin senaryolarına da çözüm önerisinde bulunabilecekleri hatırlatılır. Problem çözme basamaklarının da kullanılarak üretildiği çözümler büyük grup olarak değerlendirilir. Ardından şu sorularla oturuma devam edilir:
  - Son zamanlarda zorbalıkla ilgili yaşadığınız/şahit olduğunuz bir durum oldu mu?
  - Bu olay karşısında sorun nasıl çözüldü/ sorunu nasıl çözdünüz?
  - Şu anda aynı sorunu nasıl çözersiniz?
  - Sizce etkili sorun çözme basamaklarını kullanmayla iletişim tarzları arasında nasıl bir ilişki vardır?
  - Problem çözme basamaklarını kullanmanın bundan sonra hayatınıza ne katacağını düşünüyorsunuz?
- “Sevgili öğrenciler, kişilerarası ilişkilerde zaman zaman çözümsüzlük yaşayabiliriz. Bu durumlarda bazen karşıdaki kişiyi incitmek ya da akran zorbalığı yapmak çok kolay görünebilir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, iletişim tarzı ve problem çözme yöntemi; akran zorbalığına maruz kalan kadar akran zorbalığı davranışını yapan kişiye de zarar verdiğini unutmamamız. İletişimde zorlayıcı durumlarda güvengen iletişimde kalmanız ve problem çözme yöntemlerinizi kullanmanızın önemli olduğunu söyleyebilirim. Güvenli iletişimi yaratmak için pek çok yöntem var. Problem çözme becerilerini geliştirmek de bunlardan sadece biridir.”
- Grup lideri oturumu özetleyip sonlandırır.

## FORM-13 // PROBLEM ÇÖZME BASAMAKLARI

<b>1. Basamak:</b> Problemi tanımla	Problemi tarafsız bir şekilde tanımlayın. Ne oldu? Ne zaman oldu? Nasıl oldu?
<b>2. Basamak:</b> Olası çözüm yollarını tanımla	Problemin çözümü için mümkün olduğunca çok çözüm yolu üretin. İsterseniz ebeveynlerinizden, öğretmenlerinizden ya da arkadaşlarınızdan yardım alabilirsiniz.
<b>3. Basamak:</b> Çözüm yollarından birine karar ver	Çözüm yollarının olası sonuçlarını değerlendirin ve olumlu sonucu üretecek olan birini seçiniz.
<b>4. Basamak:</b> Çözüm yolunu uygula	Seçtiğiniz çözüm yolunu uygulayınız.
<b>5. Basamak:</b> Çözüm yolunun işe yararlığını değerlendir. İşe yaramadıysa 2. basamağa tekrar dön	Çözümün gerçek sonuçlarını değerlendirin. Eğer işe yaradıysa kendinizi takdir edin. Yaramadıysa ikinci basamağa tekrardan dönün.

Senaryo-1: Anıl ve Deniz proje ödevini tamamlamaya çalışmaktadır. Anıl ve Deniz çalışırken, Selin her zaman olduğu gibi gelip Deniz'i kendi proje ödevini yapması için zorlamaya başlar. Ardından sürekli Deniz'i zorladığını fark ederek suçluluk duygusu yaşar ve davranışlarını gözden geçirmeye karar verir. Sizce Selin problem çözme basamaklarını düşünerek nasıl davranmalıdır?

Senaryo-2: Sedat sınıfında trafik kazası sonrası yaşadığı korkudan dolayı konuşma problemi yaşayan Muzaffer'i taklit etmektedir. Bunu yapmak hoşuna gitmektedir. Muzaffer bazı kelimeleri geç söylerken bazı kelimeleri ifade ederken nefes kontrolünde problemler yaşamaktadır. Sedat onunla dalga geçtiğindeyse bu durum daha da artmaktadır. Sedat alaycı bir şekilde taklitlerine bir süredir devam etmekte ve bunu ders aralarında da yapmayı sürdürmektedir. Muzaffer bir gün dayanamayıp "Günün birinde sen de zor durumda kalabilirsin. Yaptığın, hiç hoş bir davranış değil." der. Bunu üzerine Sedat yaptığı davranışın üzerine düşünüp bunu çözmeye karar verir. Ancak bu davranışı nasıl değiştireceğini bilmiyordur. Sizce bu durumu etkili bir şekilde nasıl çözer?

Senaryo-3: Nagehan okula yeni kayıt yaptırmıştır. Sınıfa ilk geldiğinde herkesle iyi geçinmeye ve arkadaşlık kurmaya karar vermiştir. Bu yüzden kimseye karışmayan bir kız rolündedir. Bu durumu gören Tarık sürekli olarak Nagehan'a bir şeyler söylemektedir. Ona: "Kantinden bana su al, notlarını benimle paylaş, harçlığından bana her gün biraz ver." şeklinde baskıcı davranışlar sergilemektedir. Sınıftaki diğer çocuklar Nagehan'a karşı çok iyi davranmaktadır. Tarık kendi davranışları hakkında düşünür ve artık bu davranışlarını değiştirmek ister. Bu durumdan pişmanlık duymaktadır. Sizce bu problemi etkili bir şekilde nasıl çözer?

Senaryo-4: Lale, Zeynep'i sosyal medyadan takip etmektedir. Lale Zeynep'in paylaşımları hakkında ertesi gün okula geldiğinde devamlı konuşmakta, onunla dalga geçmektedir. Zeynep, Lale ve arkadaşları için artık eğlence konusu olmuştur. Zeynep onlardan uzak kalmaya, yalnızlaşmaya başlamıştır. Lale, bu olaylardan sonra Zeynep'in ara ara tuvalette, okul bahçesinin bir köşesinde ağladığını görmüştür. Lale bu durumun kendisiyle ilgili olduğunu anlar, kendini kötü hissetmeye ve yanlış bir şeyler yaptığını düşünmeye başlar. Bununla ilgili bir çözüm yolu bulmaya karar verir. Sizce Lale ne yapmalıdır?





# 8. OTURUM

## **ÖFKE BALONU**

## SÜREÇ

- Grup lideri ısınma oyunu ile oturuma başlar:
- “Sevgili öğrenciler hoş geldiniz. Şimdi her hafta olduğu gibi bugün de sizlerle bir oyun oynayarak oturuma başlamak istiyorum. Birlikte bir daire oluşturun lütfen. Sizlerden kendiniz için bir meyve ismi seçmenizi istiyorum. Seçtiğiniz bu meyve ismi etkinlikteki isminiz olacak. Şimdi grup ile bu isimleri paylaşın ve diğer grup üyelerinin isimlerini öğrenmeye çalışın. Önce kendi meyve isminizi söylemenizi ve ardından da devam etmesini istediğiniz arkadaşınızın meyve ismini söylemenizi istiyorum. Örneğin gönüllü bir öğrenci “\_\_\_\_\_(kendi meyvesi) \_\_\_\_\_(bahsedilen başka bir meyvenin adı) sever” diyerek başlayabilir. Örneğin “Muz elmayı sever.” Başka bir meyveye isim verir.” İlk turdan sonra mümkün olduğunca hızlı bir şekilde yapmaya çalışın. Duraksayan öğrencileri çemberin dışına çıkaracağız. Son ikiye kalan öğrenciler kazanır.”
- Grup lideri öğrencilerin duygu ve düşüncelerini aldıktan sonra, geçen haftanın özetini yaparak oturuma başlar. Sonrasında bu oturumun gündemiyle devam eder.
- “Sevgili öğrenciler günlük yaşamda karşılaştığımız bazı duygular vardır. Bu duygularla birlikte gösterdiğimiz bazı davranışlar zaman zaman kişilerarası ilişkilerimizi zora sokabilir. Bu durum o duygunun kendisinden ziyade o duygunun ifade ediliş biçimi ile ilgilidir. Bir birey olarak duygularımızı fark etmemiz ve ele almamız önemlidir. Bu oturumda da kişilerarası ilişkileri bazen zora sokabilen duygu ifade tarzları ve duygu yönetimiyle ilgili çalışacağız. Öncelikle çalışmamıza bir etkinlik yaparak başlayacağız.”
- Grup lideri aşağıdaki yönergeden yararlanarak etkinliği başlatır.
- “Sevgili öğrenciler şimdi her birinize üçer tane balon dağıtacağım. Dağıttığım bu balonlar her birinizin bedenini, içindeki havanın da öfke duygunuzu temsil ettiğini düşünmenizi istiyorum. Şimdi hep beraber bu balonları şişireceğiz. Herkesten elindeki balonlardan bir tanesini patlayana kadar şişirmesini istiyorum.”
- Öğrenciler balonlarını patlattıktan sonra grup lideri bu durumun ifade edilmeyen ve bastırılan öfke duygusunun bedene verdiği zararları temsil ettiğini söyler. İlk uygulamanın sonunda grup lideri öğrencilerin geri bildirimlerini alarak etkinliğe aşağıdaki gibi devam eder:
- “Sevgili öğrenciler şimdi de elinizde kalan balonlardan bir tanesini patlamayacak şekilde tekrar şişirmenizi istiyorum. Şişirdikten sonra balonlarınızın ağır kısımlarını elinizle tutarak hava kaçırmamasını sağlayın. İçinizde biriktirdiğimiz öfkenin, balonun içinde hapsedildiğini düşünelim. Daha sonra da bu

### AMAÇ

1. Öğrencilerin öfke duygusunu yönetmesi

### KAZANIMLAR

- Öğrenciler öfke duygusunun ne olduğunu bilir.
- Öğrenciler öfkelendiği zaman neler yapabileceğini fark edebilir.

### MATERYALLER

Grup sayısının üç katı kadar balon, FORM-15

### YÖNTEM VE TEKNİK:

Soru-cevap, tartışma

**SÜRE:** 60 dk.

balonları hep birlikte bir anda kontrolsüzce bırakalım. Balonların havada kontrolsüz bir şekilde nasıl hareket ettiğini, birbirlerine çarptığını ve kendilerine ve başkalarına nasıl zarar verdiğini takip edin.’

- Grup lideri etkinliğin bu kısmını bitirdikten sonra son uygulamasına geçer.
- “Şimdi sizden elinizde kalan son balonlarınızı tekrar şişirmenizi istiyorum. Şişirdikten sonra elinizle balonun ağzını kapatarak hava kaçırmamasını sağlayın. Şimdi balonun ağzını yavaş yavaş açarak içeride bulunan havayı azar azar dışarı çıkarmanızı istiyorum. Bu durumu öfkeli olduğunuz zaman bu duygunuzu nasıl ifade ettiğiniz ile ilişkilendirebilirsiniz.”
  - Sizce ilk örnekteki gibi öfke balonunun patlaması bir kişiyi ve çevresini nasıl etkiler?
  - Sizce bu durum daha önceki oturumlarda konuştuğumuz hangi iletişim tarzına benziyor? (Çekingen)
  - Öfke balonlarını kontrolsüz bir şekilde bırakan kişiler ve etrafındakiler sizce nasıl etkilenir?
  - Sizce bu durum daha önceki oturumlarda konuştuğumuz hangi iletişim tarzına benziyor? (Saldırgan)
  - Öfkelerini kontrollü bir şekilde ifade edebilen kişiler sizce sonrasında neler hisseder?
  - Sizce bu durum daha önceki oturumlarda konuştuğumuz hangi iletişim tarzına benziyor? (Güvengen)
  - Öfke balonlarını kontrollü bir şekilde bırakabilenler bunu nasıl sağlıyor?
  - Sizce öfke balonlarını patlayana kadar bekleten ya da kontrolsüzce bırakanlar neler yaparsa öfke balonlarını kontrol edebilirler? (Grup lideri öğrencilerden gelen yöntemlerden uygun olanları pekiştirir. Ardından FORM-15’te yer alan yöntemlerden yararlanarak öğrencilerin konuşmadığı yöntemleri ekleyerek devam eder.)
- ‘Gördüğünüz gibi aslında herkes zaman zaman öfke duygusu yaşayabilmektedir. Bu öfke duygusu bazen kişilerarası ilişkilerimizi zora sokabilir. Burada önemli olan, aslında öfke duygusunun kendisi değil bu duyguyu nasıl ifade ettiğimizdir. Kimileri öfke balonlarını patlatana kadar bekletip kendilerine zarar verebilirken, kimileri de kontrolsüzce, başkalarını dikkate almadan kendisine ve çevresine zarar verici şekilde salmaktadır. Bazılarıysa öfke duygularını balonlarının içinde kontrollü bir şekilde tutup, etkili iletişim yöntemlerini kullanarak ifade edebilmektedir. Dolayısıyla bu kişilerin kişilerarası ilişkileri güvenli bir şekilde gelişebilir. Ayrıca kendilerine ve başkalarına zarar vermeden çatışmalarını etkili bir şekilde çözmek için çabalarlar.’
- “Grup lideri öğrencilerin arkadaş ilişkilerinde öfkelerini

kontrol etmede zorlandıkları durumlar olursa, çalışmada öğrendikleri yöntemleri düşünmelerini ve uygun olan bir yöntemi denemelerini ister. Ayrıca grup lideri öğrencilerden diğer öğrencilerin öfkelerini yönetmek için hangi becerileri kullandıklarını ya da kullanmadıklarını da gözlemlenmelerini ister. Grup lideri öğrencilerin oturuma ilişkin değerlendirmelerini alır ve oturumu özetleyip sonlandırır.

## FORM-15 // ÖFKE İFADE/KONTROL YÖNTEMLERİ

“

1. Nefes egzersizleri yapın (Derin bir nefes al ve bu nefesini beş saniye tuttuktan sonra 'ra-hat-lı-yo-rum' şeklinde heceleyerek bırakın).
2. Gevşeme egzersizleri yapın (Yüz kaslarınızdan başlayıp kol, karın ve bacak kaslarınızı kasın ve beş saniye tutun. Ardından bırakarak vücudunuzdaki gevşekliği hissedin).
3. Bulduğunuz ortamdaki uzaklaşıp farklı bir ortama gidebilirsiniz.
4. Sakinleştiğiniz anda yaşadığınız olayı tarafsız şekilde tekrar değerlendirin.
5. Yaşanan durumu 'Haklarım ve Sorumluluklarım' çerçevesinde değerlendirin. Sizce hangi sorumluluğu yerine getirmekte zorlanıyor olabilirsiniz? Bunu yerine getirmek için neye ihtiyacınız olduğunu kendinize sorun ve durumu yeniden değerlendirin.
6. Öfkeye neden olan durumu 'Ben Dili' ile ifade etmeyi dene.
7. Öfke duygunu güvengün iletişim tarzı kullanarak nasıl ifade edebileceğini düşün.
8. Kendini rahatlatıcı etkinliklere zaman ayır (spor, sanat vb.).
9. Yardım alabileceğini düşündüğün kişiler ile durumu paylaş.

”

9. OTURUM  
**DEĞİŞİM FİLMİ**

## SÜREÇ

- Grup lideri ısınma oyunu ile oturuma başlar.
- “Sevgili öğrenciler hoş geldiniz. Her hafta olduğu gibi bugün de sizlerle bir oyun oynayarak oturuma başlamak istiyorum. “Alışverişe gittim ve ..... aldım.” diyerek listeye bir alışveriş ögesi eklemelisiniz. Herkes sırası geldiğinde kendinden önce söylenen alışveriş listesindeki ürünleri de söyler. Böylece son kişiye geldiğimizde oldukça uzun bir cümle söylemeniz gerekecek”.
- Oyun öğrenciler tarafından kavrandıktan sonra, grubun büyüklüğüne bağlı olarak iki veya üç tur daha oynanabilir.
- Grup lideri öğrencilerin duygu ve düşüncelerini aldıktan sonra, önceki oturumun özetini yaparak oturuma başlar.
- ‘Sevgili öğrenciler bir önceki oturumda kişilerarası ilişkilerimizi zora sokabilen öfke ifade tarzlarından ve öfkemizi ilişkilerimize zarar vermeden nasıl ifade edebileceğimize ilişkin konuştuk. Bu konuda, öfkelendiğimizde kendimizde ve etrafımızda yıkıcı bir etki bırakmamak için neler yapabileceğimize ilişkin bazı stratejiler üzerine konuştuk. İsterseniz bunları hatırlamaya çalışalım. Siz hangi yöntemleri hatırlıyorsunuz ve bu yöntemlerden bu oturuma kadar hangilerini kullandınız? Ayrıca diğer öğrencilerin öfkelerini yönetmek için hangi becerileri kullandıklarını ya da kullanamadıklarına ilişkin gözlemlerinizi neler?’
- Grup lideri yukarıdaki açıklamayı yaptıktan sonra öğrencilerden paylaşımları alır. Üzerinde durma gereği düşündüğü yöntemleri pekiştirir. Ardından aşağıdaki şekilde oturuma devam eder.
- **Grup Liderine Not: Etkinlik yumuşak bir ses tonu kullanılarak sakın bir tavırdan gerçekleştirilir. Yönergeler arasında öğrencilerin düşünebilmelerine ve canlandırma yapabilmelerine fırsat verecek kadar zaman ayrılmalıdır.**
- ‘Bu oturumda da öfke durumlarında neler yaşadığını kendi yaşantılarınız üzerinden çalışacağız. Şimdi sizlerden arkanıza yaslanmanızı, rahat bir pozisyon almanızı ve gözlerinizi kapatmanızı istiyorum. (Herkes gözlerini kapattıktan sonra) Şimdi son zamanlarda sizi öfkeliendiren ve öfkenizi kontrol etmekte, ifade etmekte zorlandığınız bir anınızı hayal etmenizi istiyorum. Bu anınızı bir kameranın kaydettiğini hayal edin... Şimdi de kaydedilen bu anı izlediğinizi düşünün... Evet, gözlerinizi kapalı tutmaya devam edin...
- Neler yapıyorsunuz, neler oluyor?
- Neler hissediyorsunuz?

### AMAÇ

1. Öğrencilerin zorbalık anında yaşadıklarını fark etmesi
2. Hayali canlandırma ile zorba davranışa alternatif davranış bulması

### KAZANIMLAR

- Öğrenciler zorbalık anında neler yaşadığını fark eder.
- Zorba davranışa alternatif davranışlar olduğunu fark eder.

### YÖNTEM VE TEKNİK

Soru-cevap, tartışma, hayali canlandırma

**SÜRE:** 60 dk.

- Neler düşünüyorsunuz?
- Bu durum nasıl sonuçlandı?
- Kendinizi hazır hissettiğinizde gruba dahil olabilirsiniz. Deneyimlerinizi bizimle paylaşabilir misiniz?
- Grup lideri yukarıdaki uygulamayı yaptırdıktan sonra uygulamanın ikinci kısmını gerçekleştirmek için aşağıdaki yönergeye göre hareket eder:
- ‘Evet, şimdi de bu olaya ilişkin yeni bir film çekeceğiz. Başrolde siz varsınız. Ancak bu sefer daha önce konuştuğumuz stratejileri düşünerek bu filmi çekmenizi istiyorum. Tekrar arkanıza yaslanmanızı, rahat bir oturuş pozisyonu almanızı ve gözlerinizi kapatmanızı istiyorum.’
- Başrol oyuncusu olarak şimdi neler yapıyorsunuz, neler oluyor?
- Neler hissediyorsunuz?
- Neler düşünüyorsunuz?
- Bu kez durum nasıl sonuçlandı?
- Kendinizi hazır hissettiğinizde gruba dâhil olabilirsiniz. Eğer isterseniz deneyimlerinizi bizimle paylaşabilirsiniz.
- Uygulamaya ilişkin paylaşımlar alındıktan sonra öğrencilerin oturuma ilişkin genel görüşleri alınır. Grup lideri oturumu özetler, gelecek oturumun son oturum olduğunu ifade ederek oturumu sonlandırır.





# 10. OTURUM

## **SONLANDIRMA**

## SÜREÇ

- Grup lideri ısınma oyunu ile oturuma başlar. Bunun için ilk olarak öğrenciler üç veya dört kişilik gruplara ayrılır. Her grup kendi aralarındaki ortak üç sıra dışı (tuhaf) özelliği beş dakika içinde bulmalıdır. Sürenin tamamlanmasından sonra gruplar özellikleri paylaşırlar. Paylaşımlar sonunda en sıra dışı özelliği olan grup oylama ile belirlenip alkışlanır.
- Grup lideri öğrencilerin duygu ve düşüncelerini aldıktan sonra, önceki oturumun başlıklarını ve içeriğini özetler.
- Grup lideri gruba;
  - Her oturumda neler öğrendiniz ve neler hissettiniz?
  - Kendinizi rahatça ifade etme fırsatınız oldu mu?
  - Yaşamınızda neler değişti?
  - Bu değişimden nasıl etkilendiniz? Sorularını sorarak paylaşımlarını alır ve paylaşımlar tartışılır.
- “Şu ana kadar anladığım kadarıyla pek çok şey öğrenmişsiniz. Arkadaşlık ilişkilerinde elde ettiğiniz kazanımları sürdürmek için nelere ihtiyacınız var?
- Arkadaşlık ilişkilerini geliştirmek için sizce bundan sonra hangi konularda ilerlemeye ihtiyacınız var?
- **Grup Liderine Not: Grup lideri bu paylaşımlardan desteklenmesi gereken öğrencilerin ihtiyaçlarını tespit ederek bireysel çalışmayı planlar ve devam eder.**
- Paylaşımların tamamlanmasının ardından grup lideri öğrencilere değerlendirme formunu (EK-B) dağıtır ve doldurmalarını ister.
- Formların doldurulma işleminin tamamlanmasından sonra, grup lideri aşağıdaki etkinliği uygular.
- Bu grup çalışmasında 10 oturum birlikteydik. Birbirimizi yakından tanıma fırsatı bulduk. Kişilerarası ilişkilerde güçlü ve güçlendirilmesi gereken yönlerimizi ele aldığımız özel paylaşımlarımız oldu. Tüm bu süreçte aramızda özel bir bağ ve dostluk oluşturduk. Bunun için hepinize teşekkür ediyorum. Bir daire oluşturalım ve bir kişi dairenin ortasında yer alsın. Her birimiz ortadaki arkadaşımız ile ilgili fark ettiğimiz güçlü yönleri kendisine söyleyerek oturumu sonlandıralım.
- Tüm öğrenciler sırayla dairenin ortasına geçer ve süreç sonlandırılır.

### AMAÇ

1. Tüm oturumların değerlendirilmesi
2. Oturumlardan öğrenilenlerin geleceğe taşınması

### KAZANIMLAR

- Öğrenciler oturumlardan elde ettikleri öğrenmeleri fark eder.
- Öğrenciler oturumlardan elde ettikleri kazanımları nasıl sürdürebileceğini fark eder.

### MATERYALLER

Önceki oturumların ekleri ve formları, yazı tahtası ve kalem, değerlendirme formu (EK-B)

### YÖNTEM VE TEKNİK:

Soru-cevap, tartışma

**SÜRE:** 60 dk.

# EK A // ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Rehber öğretmen/Psikolojik danışmanın adı:

Tarih:

Kaçıncı oturum olduğu:

Öğrencinin adı soyadı	Oturuma katılım durumu	Öğrenci oturuma katılmadıysa nedeni
	Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/>	
	Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/>	
	Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/>	
	Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/>	
	Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/>	
	Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/>	
	Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/>	
	Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/>	
	Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/>	
	Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/>	
	Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/>	
	Katıldı <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/>	

Öğrencilere yönelik gözlemleriniz/görüşleriniz:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Grup sürecine/oturumuna yönelik gözlemleriniz/görüşleriniz:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra her bir ifadeye ilişkin değerlendirmenizi Hiç Katılmıyorum (1) ile Tamamen Katılıyorum (5) arasında puanlayınız. Değerlendirmenizi uygun rakamı daire içine alarak belirtiniz.

1. Oturum amaçları programın genel amaçlarına uygundu.	1	2	3	4	5
2. Oturumda yer alan etkinlikler oturum amaçlarına uygundu.	1	2	3	4	5
3. Oturumda yer alan yönergeler öğrenciler için açık ve anlaşılırdı.	1	2	3	4	5
4. Oturumda yer alan açıklamalar psikolojik danışman/rehber öğretmen için yeterliydi.	1	2	3	4	5
5. Oturum içerikleri öğrencilerin bilişsel düzeylerine uygun seviyedeydi.	1	2	3	4	5
6. Oturum süresi etkinliklerin uygulanması için yeterliydi.	1	2	3	4	5

# EK B // ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI GENEL DEĞERLENDİRME FORMU

Öğrencinin Adı-Soyadı:

Tarih:

Arkadaşlık ilişkileri geliştirme programını tamamladığınız için seni tebrik ediyorum. Programdan kazanımlarını görmek için aşağıda bir anket mevcut. Bu anketi doldururken ifadeyi dikkatli bir şekilde okumanı ve ardından sana uygun seçeneği işaretlemen gerekiyor. Aşağıda yer alan ifadeleri dürüst ve içten bir şekilde cevaplaman, bizim için çok önemlidir. Katkıların için şimdiden teşekkürler.

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI GENEL KAZANIMLARIM				
Yönerge: Aşağıdaki ifadelerin her birini dikkatlice okuyunuz ve size uygun seçeneği daire içine alınız.	Hiçbir zaman	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
Arkadaşlarımın farklı özellikleri olmasına saygı duyarım.	1	2	3	4
Bir birey olarak arkadaş ilişkilerinde kişisel haklarımın farkındayım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerimde kişisel haklarımı korurum.	1	2	3	4
Bir birey olarak arkadaş ilişkilerinde sorumluluklarımın farkındayım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde sorumluluklarıma uygun davranırım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde kişisel haklarımı koruyabilmek için gerçekçi/tarafsız düşüncelerin farkındayım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde kişisel haklarımı korumakta gerçekçi/tarafsız düşünceleri kullanırım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde sorumluluklarıma uygun davranmamı kolaylaştıracak gerçekçi/tarafsız düşüncelerin farkındayım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde sorumluluklarıma uygun davranmamı kolaylaştıracak gerçekçi/tarafsız düşünceleri kullanırım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde akran zorbalığını tanırım.	1	2	3	4
Akran zorbalığı türlerini tanırım.	1	2	3	4
Akran zorbalığındaki rolleri tanırım.	1	2	3	4
İletişim tarzlarını (çekingen, saldırgan ve güvengen) bilirim.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde güvengen iletişim tarzında davranırım.	1	2	3	4
Güvenli bir arkadaş ilişkisinde olmasını istedikleri olumlu özellikleri bilirim.	1	2	3	4
Güvenli bir arkadaş ilişkisinde olmasını istemedikleri olumsuz özellikleri bilirim.	1	2	3	4
Problem çözme basamaklarını bilirim.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde problem çözme basamaklarını kullanırım.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde öfke yönetim yöntemlerini bilirim.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde öfkemi yönetirim.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde akran zorbalığında neler yaşadığını bilirim.	1	2	3	4
Arkadaş ilişkilerinde akran zorbalığını engellemek için alternatif davranışlar kullanırım.	1	2	3	4

Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psikoeğitim Programı ile ilgili olarak aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1- Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psikoeğitim Programını genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?

---

---

---

---

---

---

---

---

2- Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psikoeğitim Programında en çok yararlandığınız oturum hangisidir? Lütfen açıklayınız.

---

---

---

---

---

---

---

---

3- Gündelik yaşamda grup çalışmasından arkadaşlık ilişkilerinizde uygulayabildiğiniz yöntemler nelerdir? Özellikle akran zorbalığını önlemeye yönelik hangi yöntemleri kullanmaktasınız? Lütfen açıklayınız?

---

---

---

---

---

---

---

---

4- Arkadaşlık İlişkileri Geliştirme Psikoeğitim Programında eksik bulduğunuz yönler nelerdir? Ne olsaydı daha fazla yararlanırdınız?

---

---

---

---

---

---

---

---

## KAYNAKÇA

- Activity Guide for teachers of secondary school students sodule: Bullying. Victoria State Government: Education and Training. Erişim Adresi: <https://www.education.vic.gov.au/Documents/about/programs/bullystoppers/teacher-guidesecebully.pdf>
- Ayas, T. (2019). Okullarda zorbalığı önlemek. Ankara: Vizetek Yayıncılık.
- Ayas, T. ve Pişkin, M. (2015). Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği ergen formu. Akademik Bakış Dergisi, 50, 316-324.
- Belmont, J. A. (2006). 103 Group activities and treatment ideas & practical strategies. United States of America: PESI Publishing & Media.
- Belmont, J. (2016). 150 more group therapy activities & TIPS. United States of America: PESI Publishing & Media.
- Bridge, B. (2010). Siz olsaydınız ne yapardınız? Zorbalık-Mobbing: Bilinmeyen çeşitleri ve çözümleri. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Bullying awareness lessons, activities and resources. College of Agriculture, Food and Environment. Erişim Adrsi: [https://4-h.ca.uky.edu/files/stc11\\_bullying\\_program.doc\\_1.pdf](https://4-h.ca.uky.edu/files/stc11_bullying_program.doc_1.pdf). Erişim tarihi: 07.06.2021.
- Cenkseven-Önder, F., Yurtal, F., & Özsezer, S. B. (2016). Okullarda zorbalığı önleme ve müdahale etmeye yönelik yapılan uygulamalar: Psikolojik danışman görüşleri. International Journal of Social Science, 52, 57-70.
- Çalık, T., Özbay, Y., Erkan, S., Kurt, T., Kandemir, M., (2010). Seçim teorisi temelli güvenli okul iklimi oluşturma projesi. Proje No: 106K016, TÜBİTAK.
- Çekici, F. & Güçray, S. (2012). Problem çözme terapisine dayalı beceri geliştirme grubunun üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri, öfkeyle ilişkili davranış ve düşünceler ile sürekli kaygı düzeylerine etkisi. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21(2),103-128.
- Çevik, B. (2021). Gerçek tanıklarla akran zorbalığı: Zorbalığı fark etmek ve iyileşmek. İstanbul: Sola Unitas-Sola Kidz.
- Çivitci, A. (2018). Grup psikoeğitimi. Ankara: PegemAkademi Yayıncılık.
- Çivitçi, A., Türküm, A. Duy, B. ve Hamamcı, Z. (2014). Okullarda akılcı-duygusal davranış terapisine dayalı uygulamalar. Ankara: PegemAkademi Yayıncılık.
- Donnellan, Craig. (2006). Bullying. Cambridge: Independence Educational Publishers.
- ECYC (t.y.). Game Book. <https://www.ecyc.org/projects/ecyc-game-book-0> Erişim tarihi: 20.06.2021.
- Erk, A. B. (2019). Çocuklarda akran zorbalığı. İstanbul: Ekinoks Yayınevi.
- Genç, G. (2007). Genel liselerde akran zorbalığı ve yönetimi (Yayınlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Gök, F., & Cenkseven Önder, F. (2018). Lise öğrencilerinde akran zorbalığına maruz kalma: temel psikolojik ihtiyalar ve anne-babaya duygusal erişilebilirlik. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(2) 635-652.
- Güçray, S. S., Çekici, F. ve Çolakkadioğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(1), 134-153.
- Health Problems Series." Kids Health in the Classroom. <https://classroom.kidshealth.org/index.jsp?Grade=pk&Section=problems> Erişim tarihi: 07.06.2021.
- O'Moore, M., ve Minton, S. J. (2004). Dealing with bullying in schools: A training manual for teachers, parents and other professionals. London: Sage.
- Rigby, K. (2003). Stop the bullying: A handbook for schools. Melbourne: Aust Council for Ed Research.
- Safe to learn: Embedding anti-bullying work in schools. Education Authority. Erişim Adresi: <https://www.eani.org.uk/node/4686>
- Seçer, İ. (2015). Deneysel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları (Ed: Erkan, S. ve Kaya, A.). Ankara: Pegem Akademi.
- Şahan, Ö. (2020). Akran zorbalığı: Arkadaşlık ilişkileri ve çatışmaları üzerine rehber. İstanbul: Pozitif Yayınevi.
- Şahin, M., ve Akbaba, S. (2017). Okulda ve sanal ortamda zorbalık ve empati. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Totan, T. (2007). Okulda zorbalığı önlemede eğitimcilere ve ebeveynlere öneriler. AİBÜ Eğitim Fakültesi Dergisi. 190-202.
- Ural, B. ve Özteke (2010). Okulda zorbalık. Ankara: Kök Yayıncılık. Zorbalık. Bilgi Üniversitesi. Erişim Adresi: <https://www.bilgi.edu.tr/upload/zorbalik/>











Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır.

Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.  
Para ile satılmaz.



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



İşbirliği  
KFW

