

# MODÜL 4

## DEĞERLER

ÖĞRENCİ DESTEK PROGRAMI  
ÖZELLİKLE KIZ ÇOCUKLARININ  
OKULLULAŞMA ORANININ ARTIRILMASI  
PROJESİ



© Bu modül, Özellikle Kız Çocuklarının Okullulaşması Oranının Artırılması Projesi kapsamında Öğrenci Destek Programının bir bölümü olarak hazırlanmıştır. Eğitim amacı dışında çoğaltılması, yayınlanması ve kopya edilmesi yasaktır.

Bu modül L. YAKUT TEMÜROĞLU SUNDUR tarafından hazırlanmıştır.

Bu modül, formatör rehber öğretmenlerin verdikleri geribildirimler doğrultusunda yeniden gözden geçirilmiştir.

**2012**

## BAŞLARKEN

Bizler yaşamımızı değerlerimize göre yaşarız. Değerler, yaşamımızı biçimlendiren ve bizim için önemli olan kişisel

inançlarımızdır. Onlar sadece bizim yaşamımızdaki önceliklerimizi belirlemekle kalmaz, aynı zamanda seçeneklerimizin ve kararlarımızın da temelini oluştururlar. Her gün kimisi sıradan kimisi önemli bir çok karar veririz. Bu kararlar bizim kişisel değerlerimizi yansıtır. Değerlerin özellikle çocuklar ve ergenler için çok önemlidir. Çünkü değerler olmaksızın çocuklar ve ergenler yollarını bulamaz, geleceklarını ve hayatlarını inşa edemezler. Çocuklar ve ergenler ancak değerleri öğrenerek kendilerini tanıyabilir, oto kontrol kazanabilir, uygun kararlar verebilir ve kişiliklerini geliştirebilirler. Kendimizden hoşnut olmak ve tatminkâr bir hayat sürebilmek için davranış ve sözlerimizin değerlerimizle örtüşüyor olması gerekir. Bu modül, başta sevgi, saygı, hoşgörü, sorumluluk olmak üzere pek çok değer konusunda çocuklara ve ergenlere yol göstermek üzere hazırlanmıştır.



## OTURUMUN AMAÇLARI

Öğrencilerin:

- Değerlerin önemini kavramalarını,
- Kendi değerlerinin farkına varmalarını,
- Özsaygı, başkalarına ve çevreye saygının önemini anlamalarını,
- Farklılıklara saygı ve hoşgörü geliştirmelerini,
- Sorumluluklarına sahip çıkmalarını sağlamaktır.

## MODÜL EYLEM PLANI

- ❑ Bu modülde yer alan ve uzun bir süreye gereksinim duyulan etkinliklerin iki ya da daha fazla oturumda uygulanması önerilmektedir. Bu yüzden etkinlikler için süre verilmemiştir.
- ❑ İlk oturuma burada verilen **Isınma** etkinliğiyle başlayın. Eğer grup çalışması yapıyorsanız her oturumun başında kısa bir ısınma etkinliği uygulayın.
- ❑ Oturumun konusunu açıkladıktan sonra **Açıklama/Tartışma** bölümünü kullanarak öğrencileri bilgilendirin.
- ❑ **Etkinlikleri** uygulayın ve değerlendirme sorularını mutlaka sorun.
- ❑ Birden fazla oturum yaptığınızda oturumlar arasında öğrencilere geçen oturumda öğrendikleri becerileri kullanıp kullanmadıklarını sorun.
- ❑ **Not:** Bu konu için İlköğretim ve Ortaöğretim

Kurumları Sınıf Rehberlik Programları'ndan da yararlanabilirsiniz.

## ISINMA OYUNU: HANGİ DEĞERLER?

**AMAÇ:** Öğrencilerin önem verdikleri değerleri fark etmelerini sağlamak

**MALZEME:** Tahta- tebeşir/ tahta kalem, katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 1

**KİMLER İÇİN:** 5. sınıf ve üstü

**AKIŞ**

- Bu ve bundan sonraki birkaç oturum değerlerimizi çalışacağız. Değerin ne olduğunu söyleyecek var mı? Değerler bizim yaşamımızda bizim için önemli olduğunu düşündüğümüz kişisel inançlarımızdır; örneğin, arkadaşlık, saygı gibi. Herkesin hayatında önem verdiği değerler farklı olabilir. Örneğin, biriniz için en önemli değer arkadaşlıkken diğeriniz için aile olabilir.
- (Uygulama Sayfası 1'i dağıtın). Sizlere değerlerin yazılı olduğu bir liste dağıtıyorum. Önce şöyle bir inceleyelim. Eksik bulduğunuz, buraya yazılmamış değerler var mı? (Yanıtları alın). Eksik gördüğünüz değerleri alttaki boş kutucuklara yazabilirsiniz. Şimdi bu listeye bakmanızı ve en çok önem verdiğiniz 10 değeri seçmenizi istiyorum. Yanına çarpı ya da yıldız koyabilirsiniz. Bu sizin değer listeniz olacak (Katılımcılara çalışmalarını için zaman verin). Şimdi seçtiğiniz 10 değeri 8'e indirmenizi istiyorum. (Biraz bekleyin). Bu 8 değeri 5 değere indirir misiniz? (Biraz bekleyin). Son olarak 5 değeri 3'e indirir misiniz? Bunlar sizin en temel değerleriniz olacak. (Biraz bekleyin).
- Şimdi sırayla temel değerlerinizin ne olduğunu bizlerle paylaşır mısınız? (Şu soruları tartışın):
  - Temel değerlerinizi seçmek zor oldu mu?
  - Nasıl seçtiniz? (Nasıl bir mantık yürüttünüz?)
  - Hangi değerlerde aklınız kaldı?
  - Temel değerleriniz sizin için ne anlama geliyor?
  - Temel değerlerinizi günlük hayatınıza nasıl yansıtıyorsunuz? (Değerlerinize uygun davranıyor musunuz?)

## UYGULAMA SAYFASI 1: DEĞER LİSTESİ

BAŞARILI OLMAK	BAŞKALARINI ÖNEMSEMİK	SORUMLULUK	SÖZÜNDE DURMAK	MERHAMETLİ OLMAK
DAYANIŞMA – İŞ BİRLİĞİ	KİBARLIK - İNCELİK	GÜÇLÜ OLMAK	FEDAKÂRLIK	AFFETMEK
ARKADAŞLIK	ŞÜKRETMEK	DÜRÜSTLÜK	UMUT	SEVGİ
SAYGI	SABIR	HOŞGÖRÜ	GÜVEN	SADAKAT
YARDIM-SEVERLİK	ÖZGÜRLÜK	YARATICILIK	EĞİTİM	ADALETLİ OLMAK
DOĞAYA / ÇEVREYE SAYGI	MANEVİYAT	MÜKEMMELLİK	ÖZEL HAYAT	GÜVENLİK
ÇOK PARA KAZANMAK	SAĞLIKLI OLMAK	AZİMLİ OLMAK	HUZURLU OLMAK	ÜNLÜ OLMAK

## AÇIKLAMA/TARTIŞMA

**AMAÇ:** Öğrencilerin değerlerin önemini anlamalarını sağlamak

**MALZEME:** Tahta-tebeşir / tahta kalemi

**KİMLER İÇİN:** 6.sınıf ve üstü

- Bu oturumda sizlerle değerlerin önemini tartışacağız. Değerler neden önemli sizce? (Yanıtları alın, gerekirse siz de eklemelerde bulunun):
  - Değerler bize nasıl birisi olmak istediğimizde bize yardım ederler.
  - Yapmak istediklerimizde bize yol gösterirler.
  - Hayatımızdaki öncelikleri belirlememizde bize yardım ederler.
  - Kişiliğimizi geliştirirler.
  - Doğru kararlar vermemizi sağlarlar.
  - Kendimizi tanımamızı sağlarlar.
  - Kendimizi kontrol etmemize yardım ederler.
  - Kendimizden hoşnut olmamızı sağlarlar.
- Neden herkesin sahip olduğu değerler aynı değildir? Örneğin bazılarımız için dürüstlük daha önemliken bir diğeri için saygı daha önemli olabilir. (Yanıtları alın). Çünkü değerler bizim için önemli olan kişisel inançlarımızdır. Bizim önem sırasına dizdiğimiz değerlerimiz bize özgüdür. Herkesin sıralaması farklı olabilir. Yine de pek çoğumuz önemli olan bazı değerler vardır. Nedir bunlar? (Yanıtları alın). Arkadaşlık, saygı, hoşgörü, sevgi, dürüstlük gibi değil mi?
- Peki, diyelim ki bir arkadaşımızla değerlerimiz birbirinden çok farklı. Örneğin arkadaşınız diğer arkadaşlarınızla dalga geçerek, onlara isimler takarak onları üzüyor ve kırıyor. Siz ise herkese saygı duyan ve kimseyi kırmak istemeyen birisiniz.
  - Arkadaşınızın zorbalık davranışlarına ilişkin neler hissederdiniz?
  - Onun bu davranışlarından vazgeçmesi için bir şey yapar mıydınız? Ne yapardınız?
  - Bu arkadaşlığı sürdürür müydünüz? Neden?
- Değerlerimizin çakıştığı, birbirine zıt olduğu kişilerle anlaşabilmemiz çok mümkün değildir. Bir yandan onlarla arkadaşlığımızı sürdürmek isterken bir yandan yaptıkları bizi rahatsız eder. Belki yapılacak en doğru şey, kendi değerlerimize uygun olan yeni arkadaşlar edinmektir.

## ETKİNLİK 1: AÇIK ARTIRMA

**AMAÇ:** Öğrencilerin önem verdikleri değerleri fark etmelerini sağlamak

**MALZEME:** Tahta- tebeşir/ tahta kalem, değer kartları, karton, yapıştırıcı, Uygulama Sayfası 2 ve Uygulama Sayfası 3'ün çıktıları

**KİMLER İÇİN:** 6. sınıf ve üstü

**AKIŞ:**

- (Oturumdan önce Uygulama Sayfası 2'nin çıktısını alın. Her iki sayfayı da kartona yapıştırın. Sonra çizgilerinden keserek birbirinden ayırın. Uygulama sayfası 3'ü her katılımcıya 1000 lira verecek kadar çoğaltın.).
- Bu oturumda oynayacağımız oyunun adı "Açık Artırma". Açık artırmanın ne olduğunu bilen var mı? (Yanıtları alın). Değerli bir mal belli bir fiyatla satışa çıkarılır. O malı almak isteyenler fiyatı artırır ve o malı parayı en çok veren alır. Biz de bugün değerleri açık artırmaya çıkaracağız. Şimdi size paralarınızı dağıtıyorum. Her birinizin 1000 lirası olacak. Ben her hangi bir değeri belli bir fiyat karşılığında satışa koyacağım ve en çok parayı veren o değere sahip olacak. Sahip olmak istediğiniz değerleri düşünün. Unutmayın sadece 1000 liranız var. Her alışverişten sonra kaç liranız kaldığını hesap etmek zorundasınız. Eğer söylediğiniz kadar paranız yoksa oyundan ayrılırsınız. Artırma yaparken çok fazla yükseltmeyin, yoksa paranız çok çabuk biter. 100 lira artırmanız bile yeterli olabilir. **Yalnız hemen şunu da belirtmemi izin verin. Değerler satılık değildir, hiçbir değer parayla satın alınamaz. Sadece o değere ne kadar çok sahip olmayı istediğinizi görmek açısından bu oyunu oynuyoruz.**
- Değer ne demektir? Bir kez daha hatırlayalım (Yanıtları alın). Değerler bizim yaşamımızda bizim için önemli olduğunu düşündüğümüz kişisel inançlarımızdır. Örnek verebilecek misiniz? (Yanıtları alın).
- Hadi açık artırmamıza başlayalım. (Bir tane değer kartı seçin, gerekiyorsa değer ne olduğunu açıklayın ve 250 lira ile açık artırmayı başlatın. En çok fiyatı verene değer kartını verin. Bir dakika içinde artırmaları alıp, değeri satmış olun. Değerlerin hepsini satışa çıkarmak zorunda değilsiniz. Sınıfın ya da grubun yaşına ve ihtiyaçlarına göre seçebilirsiniz. Ancak her katılımcının en az üç değeri olacak şekilde oyunu düzenlemek uygun olacaktır):

**Değer bilme:** Bize yapılan iyi bir davranışın ya da verilen bir hizmetin değerini takdir ederek teşekkür etme.

**Başarılı olmak:** Bir işi, ödevi başarı ile sonuçlandırmak

**Başkalarını önemsemek:** Başkalarının ihtiyaçlarını, duygularını, düşüncelerini ve değerlerini önemseme.

**Sözünde durmak:** Verdiği sözü yerine getirmek, sözünü tutmak

**Merhametli olmak:** İnsanlara ve hayvanlara karşı acıma ve şefkat duygusu duymak, onlara zarar vermekten kaçınmak

**Dayanışma-İş birliği:** Belli bir amaca ulaşmak için güçleri birleştirmek, bir araya gelmek

**Kibarlık- İncelik:** Başkalarına karşı saygılı ve nazik davranma

**Kendini adanmak:** Birine ya da bir şeye kendini vermek

**Fedakârlık:** başkası ya da bir amaç uğruna kendi istek ya da çıkarlarından vazgeçmek

**Affetmek:** Bağışlamak, birisinin hatasını hoşgörü ile karşılamak

**Arkadaşlık:** Birbirine karşı sevgi ve anlayış gösteren kimselerin arasındaki ilişki

**Şükretmek:** Sahip olunan bir şey için minnet duymak

**Dürüstlük:** Doğruluk

**Umut:** Olması istenilen şey

**Sevgi:** Bir şeye ya da birisine karşı duyulan yakın ilgi ve bağlılık

**Saygı:** Kendimize, başkalarına, çevreye, hayvanlara ve etrafımızdaki tüm nesnelere karşı özenli ve dikkatli davranmak

**Sabır:** Olacak ya da gelecek bir şeyi acele etmeden beklemek

**Hoşgörü:** Her şeyi anlayışla karşılamak

**Çaba sarf etmek:** Ne olursa olsun pes etmemek, bir işi başarmaya çalışmak

**Sadakat:** İçten bağlılık

**Yardımseverlik:** Başkalarına yardımcı olmak

**Özgürlük:** Her hangi bir zorlamaya bağlı olmaksızın düşünme ve davranma

**Güven:** Korku ya da şüphe duymadan inanma, bağlanma. Bu hem kendimize hem de başkalarını olan güvenimizi kapsamaktadır.

**Eğitim:** Okulda ya da dışarıda yaşam için gerekli olan bilgi ve becerileri elde etme

**Adaletli olmak:** Herkese hakkı olanı vermek

**Doğaya ve çevreye saygı:** Doğayı korumak ve çevreye, hayvanlara zarar verecek bir şey yapmamak

**Başkalarını etkileme:** Karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini etkileme

**Mükemmellik:** Her şeyin eksiksiz, kusursuz olması

**Özel hayat:** Kişisel bilgi, davranış ve düşüncelerin gizliliği

**Güvenlik:** Kişilerin korkusuzca yaşamaları

**Çok para kazanmak:** Zengin olmak

**Yaratıcı olma:** Yeni ve alışılmadık şeyler ortaya çıkarma



**Azimli olmak:** Bir işteki engelleri yenmeye ilişkin kararlılık

**Güçlü olmak:** Önemli ve sözü geçer olmak

**Ünlü Olmak:** Meşhur olmak

**Sağlıklı olmak:** Fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi olmak

**Ekonomik güvenceye sahip olmak:** Kişinin kendi ihtiyaçlarını karşılayacak kadar para kazanması

**Kendi ayakları üzerinde durmak-yeterlilik:** Kimseye muhtaç olmadan kişinin yaşamını sürdürebilmesi, kendi kendine yetmesi

**Rekabet:** Aynı amaca ulaşmak isteyen kişiler arasındaki yarış, çekişme

**Kendini geliştirmek:** Sürekli yeni bir şeyler öğrenerek ilerlemek

**Tutarlı olmak:** Aynı kararda ya da biçimde sürdürme

**Maneviyat:** Manevi duygular

**Mizah anlayışı:** Espri yapma

**Sorumluluk:** Kişinin kendi davranışlarının sonuçlarını üstlenmesi

**Huzurlu olmak:** Rahat ve huzuru olmak

Açık artırmamız bitti.

- Herkes almak istediği değerleri aldı mı?
- Almadıysanız elinizdeki bir değeri vererek sahip olmak istediğiniz değeri almak ister misiniz? O değere sahip arkadaşına sorun, belki vermeyi kabul eder. (Katılımcıların kendi aralarında anlaşmaları için biraz süre verin).
- Hangi değerlere sahip oldunuz? Neden?
- Alamadığınız değerler hangileriydi? Neden onları almak istediniz?

## KÜÇÜK SINIFLARIÇIN ISINMA ETKİNLİĞİ: DEĞER AVI

### AKIŞ:

- (Uygulama Sayfası 1'in çıktısını alın ve içinden katılımcı sayısı kadar, onların anlayabileceği değerleri seçin. Seçtiğiniz değerleri kartona yapıştırın. Bunlar sizin değer kartlarınız. Eğer sınıfta yapacaksınız aynı değerden birkaç tane olmasının bir sakıncası yoktur. Öğrenciler görmeden değer kartlarını öğrencilerin bulabilecekleri yerlere (sıraların altı, perdenin arkası, öğretmen masasının altı, tahtanın kenarları, dolabın arkası vb) seloteyle yapıştırın).
- Çocuklar bugün değerlere ilişkin konuşacağız. Değerler bizim yaşamımızda önemli olduğunu düşündüğümüz şeylerdir; örneğin arkadaşlık gibi, saygı gibi. Ben değerleri

kartlara yazdım ve onları sınıfta bazı yerlere sakladım. Şimdi o kartları bulmaya çalışacaksınız. Bir tane kart bulan hemen yerine oturacak (Her öğrencinin bir karta sahip olduğundan emin olun).

- ❑ Herkes bir değer kartı buldu mu? Kim okumaya başlamak ister? (Gönüllü bir öğrenciden başlayın).
  - Elindeki kartta ne yazdığını bize okur musun?
  - Bu değer ne olduğunu biliyor musun? (Bilmiyorsa açıklayın).
  - Bu değere sahip bir kişi nasıl davranır? Neler yapar?
  - Peki, senin için kartta yazan değer önemli mi?
  - Sizin için en önemli değer hangisi?
- ❑ **Alternatif yol:** Katılımcı ya da öğrenci sayısından bir fazla değer kartı hazırlayın. Herkes sırayla gelip bir tane çöksin. Daha sonra yukarıdaki soruları tartışın. Ancak yukarıdaki yol çocuklar için hem daha eğlenceli hem de daha merak uyandırıcı olmaktadır.

## UYGULAMA SAYFASI 2: DEĞER KARTLARI

<b>BAŞARILI OLMAK</b>	<b>BAŞKALARINI ÖNEMSEMEK</b>	<b>DEĞER BİLMEK</b>	<b>SÖZÜNDE DURMAK</b>	<b>MERHAMETLİ OLMAK</b>
<b>DAYANIŞMA – İŞ BİRLİĞİ</b>	<b>KİBARLIK - İNCELİK</b>	<b>KENDİNİ ADAMAK</b>	<b>FEDAKÂRLIK</b>	<b>AFFETMEK</b>
<b>ARKADAŞLIK</b>	<b>ŞÜKRETMEK</b>	<b>DÜRÜSTLÜK</b>	<b>UMUT</b>	<b>SEVGİ</b>
<b>SAYGI</b>	<b>SABIR</b>	<b>HOŞGÖRÜ</b>	<b>ÇABA SARF ETMEK- ÇALIŞMAK</b>	<b>SADAKAT</b>
<b>YARDIM- SEVERLİK</b>	<b>ÖZGÜRLÜK</b>	<b>GÜVEN</b>	<b>EĞİTİM</b>	<b>ADALETLİ OLMAK</b>

<b>DOĞAYA – ÇEVREYE SAYGI</b>	<b>BAŞKALARINI ETKİLEME</b>	<b>MÜKEMMELLİK</b>	<b>ÖZEL HAYAT</b>	<b>GÜVENLİK</b>
<b>ÇOK PARA KAZANMAK</b>	<b>YARATICILIK</b>	<b>AZİMLİ OLMAK</b>	<b>GÜÇLÜ OLMAK</b>	<b>ÜNLÜ OLMAK</b>
<b>SAĞLIKLI OLMAK</b>	<b>EKONOMİK GÜVENCEYE SAHİP OLMAK</b>	<b>KENDİ AYAKLARI ÜZERİNDE DURMAK- YETERLİLİK</b>	<b>REKABET</b>	<b>KENDİNİ GELİŞTİRMEK</b>
<b>TUTARLI OLMAK</b>	<b>MANEVİYAT</b>	<b>MİZAH ANLAYIŞI</b>	<b>SORUMLULUK</b>	<b>HUZURLU OLMAK</b>

## UYGULAMA SAYFASI 3: AÇIK ARTIRMA PARALARI

1000 LİRA	1000 LİRA
500 LİRA	500 LİRA
250 LİRA	250 LİRA
100 LİRA	100 LİRA

50 LİRA	50 LİRA
20 LİRA	20 LİRA
10 LİRA	10 LİRA
5 LİRA	5 LİRA

## ETKİNLİK 2: SAYGI

**AMAÇ:** Öğrencileri kendilerine, başkalarına, farklılıklara, eşyalara, hayvanlara ve çevreye saygı duymalarına teşvik etmek

**MALZEME:** Tahta- tebeşir/ tahta kalem, A4 kağıdı

**KİMLER İÇİN:** 5. sınıf ve üstü

**AKIŞ**

- Bu ve bundan sonraki birkaç oturumumuzda değerlerimizden birisi olan saygıyı konuşacağız. **Saygı:** Kendimize, başkalarına, çevreye, hayvanlara, kendimizin ve başkalarının malına kısaca etrafımızdaki her canlıya ve her şeye karşı özenli, dikkatli davranmak ve onlara değer vermektir. Bu tanıma katılıyor musunuz? Neden? Katılmıyorsanız, neden? (Yanıtları alın). Sadece insanlar değil, etrafımızda gördüğümüz her şeyin ister hayvan, isterse eşya olsun; ister bizim ister başkalarının olsun hepsinin bir değeri vardır. Dolayısıyla canlı ya da cansız etrafımızda gördüğümüz herkes ve her şey özenli davranmayı hak eder.
- (Her gruba 3'er tane A4 kağıdı verin) Şimdi sizlerden dört gruba ayrılmanızı istiyorum. Gruplarda şu konularda saygılı davranış örnekleri yazacaksınız:
  - Başkalarına, (örn; başkaları konuşurken sözünü kesmemek)
  - Farklılıklara, (örn; engelli bir arkadaşına yardımcı olmak)
  - Eşyalara, (örn; kütüphaneden aldığımız kitapları temiz ve sağlam bir şekilde geri vermek)
  - Hayvanlara ve çevreye (örn; hayvanlara zarar vermemek ya da denizlere çöp atmamak)Hangi grup en çok davranış yazarsa o grup kazanıyor. Bunun için 15 dakikanız var.
- (Grupların sunumlarını dinleyin) Peki son olarak herkes yazdığı davranış örneklerini saysın. En çok davranış örneği yazan grubu hep birlikte alkışlayalım.
- Bu oturumda dikkat ederseniz kendimize saygı olan öz-saygıdan bahsetmiyoruz; çünkü onu bir sonraki oturumumuzda ele alacağız.
- Başkalarına saygı duymakla başlayalım. Sizce başkalarına saygı duyduğumuzu gösteren temel özellikler nelerdir? (Yanıtları alın gerekiyorsa siz de eklemeler de bulunun):
  - Onlara hiçbir şekilde zarar vermemek,
  - İhtiyaçlarına, duygularına ve düşünceleri karşı duyarlı olmak
  - Her şeyden önemlisi başkalarının da bizler gibi biricik olduklarını; farklı değerlere ve

inançlara sahip olabileceklerini kabul etmek.

Başkalarına saygı, onların içinde bulunduğu koşullara bağlı olmaksızın (ırkları, dillerini, dinleri, cinsiyetleri, fiziksel özellikleri, ekonomik koşulları) onlara sadece var oldukları için koşulsuz saygı duymak demektir. Kendimiz de dâhil bütün insanlar saygı duyulmayı hak ederler; çünkü:

- Her birisi yaşayan ve nefes alan varlıklardır.
  - Her birisinin duyguları, amaçları, hedefleri, hayalleri ve bunları yerine getirecek potansiyeli, yani gücü vardır.
  - Fırsat verildiğinde bu gücü ortaya çıkarabilir; kendi ve toplum için üretken birisi olabilir.
- Gelelim hayvanlara ve çevreye. Düşünün ki, dünyamızda hiç ağaç yok, su yok, hayvanlar yok, hava yok. Dünyamız nasıl bir yer olurdu? (Yanıtları alın) Bizler de olmazdık değil mi? Hayvanların bizlere bizim de hayvanlara ihtiyacımız var. Onlara saygı duymak; onlara zarar vermemek, ihtiyacı olan hayvanlara yardım etmek, onları beslemek, su vermek ve sadece bu dünyada var oldukları için onlara değer vermektir. Peki, çevreye saygı duyduğumuz nasıl gösterebiliriz? (Yanıtları alın) Maalesef dünyamız giderek kuraklaşıyor. Yani en büyük ihtiyacımız olan su giderek azalıyor. O yüzden en önemli kaynağımız olan suyu boşu boşuna harcamamalıyız. Denizleri, gölleri ve nehirleri temiz tutmalıyız ki, orada yaşayan canlılar hayatta kalabilsinler ve bizler de o kaynaklardan yararlanabilelim. Çevreyi nasıl koruyacağımıza ilişkin bilgilenelim. Gereksiz yere hiçbir kaynağı harcamayalım.
- Eşyalara saygı duymak, sadece kendimizin ve başkalarının eşyalarına zarar vermemek değildir. Aynı zamanda evdeki eşyalarımızı, okul ve kamu malını da korumak anlamına gelir. Kamu malı derken neyi kastediyoruz? (Yanıtları alın). Kamu malı, otobüs, tren, durak, çöp kutusu, yol, bank, mahalle çeşmesi, çocuk parkı, hatta okullarımız gibi toplum olarak ortaklaşa kullandığımız mallardır. Kamu malları hepimizin ortak malıdır; eğer onlara zarar verirsek başkalarının o malı kullanma hakkını elinden almış oluruz. Ayrıca zarar verilen malı tamir etmek ya da yenisini yerine koymak için harcanan para bilin ki, toplumun başka ihtiyaçlarını karşılamak üzere ayrılan paradan gitmektedir.
- Eşyalara saygı duymak öncelikle onların bizim için değerini fark etmemizle başlar. Bazen onlar bize hediye olarak verilmiştir ya da ebeveynlerimiz çok çalışarak onları bize almışlardır. Bazen de biz kendi harçlıklarımızı biriktirerek istediğimiz bir şeyi alırız. Bazı eşyalarımızın maddi değeri çok fazla değildir ama sevdiğimiz birisinden yadigâr kalmış olabilir ya da sevdiğimiz birisi bize hediye olarak vermiştir. Dolayısıyla bu eşyalarımızın maddi değerlerinden çok manevi değerleri bizim için önemlidir. Sizlerin de manevi olarak değer verdiğiniz eşyalarınız var mı? (Yanıtları alın) Eşyalarımıza saygı göstermenin ikinci



adımı, onlara sahip olduğumuz için şükran duymaktır. Elbette botlarımız için yazın şükran duyamayız ama kışın yağmurlu bir havada onlara sahip olduğumuz için mutluluk duyarız; çünkü onlar ayaklarımızı sıcak ve kuru tutarlar. Eşyalarımıza saygı göstermenin son adımı onları özenle muhafaza etmek, temiz ve düzenli tutmak ve dikkatli kullanmaktır.

- ❑ Şimdi sizlerden 3 tane çok önem verdiğiniz eşyanızı düşünmenizi ve şu sorulara cevap vermenizi istiyorum:
  - Bu eşyalar neler?
  - Neden sizin için önemliler?
  - Onları nasıl koruyorsunuz?
- ❑ İnsanların değer verdiği konular farklıdır. Örneğin bizim değer verdiğimiz bir şeye başkası değer vermeyebilir. Ancak bizim için değerli olmasa da başka bir insanın o düşünceye, duyguya, kişiye, eşyaya ve hayvana değer vermesinden dolayı biz de ona saygı duymalıyız.

## ETKİNLİK 3: ÖZ-SAYGININ ÖNEMİ

**AMAÇ:** Öğrencilerin öz-saygının öneminin farkına varmalarını sağlamak

**MALZEME:** Tahta-tebeşir/ tahta kalem, A4 kağıdı, grup sayısı kadar Uygulama Sayfası 2'nin çıktısı

**KİMLER İÇİN:** 7. Sınıf ve üstü

**AKIŞ:**

- (Oturumdan önce A4 kağıtlarını ikiye bölerek katılımcı sayısı kadar küçük kağıt elde edin).
- Bu oturumda kendimize olan saygımızdan bahsedeceğiz. Kendimize duyduğumuz saygıya öz-saygı da denir. (Şu soruları tartışın):
  - o Size göre kendimize saygının ya da öz-saygının tanımı ne?
  - o Öz-saygı nelere bağlıdır sizce? Örneğin dış görünüşümüze, başarılarımıza ya da yeteneklerimize bağlı mıdır?
  - o Öz-saygı neden önemli?

Öz-saygı, nasıl görüldüğümüze, başarılarımız ya da ne tür yeteneklere sahip olduğumuza bağlı olmaksızın sadece olduğumuz gibi kendimizi sevmek, kendimizle gurur duymak, önemli ve değerli olduğumuzu bilmektir. Kendimizi olduğumuz gibi kabul edebilmektir. Öz-saygı çok önemlidir; çünkü eğer biz kendimize saygı göstermezsek başka insanlara saygı göstermemiz zordur. Eğer öz-saygımız yoksa kendimize, ihtiyaçlarımıza, duygu ve düşüncelerimize gereken değeri veremeyiz. Sadece kendimize değil, karşımızdaki kişinin de ihtiyaçlarına, duygu ve düşüncelerine önem veremeyiz. Kendimize güven duyamaz, kendimize karşı dürüst olamayız. Eğer biz kendimize saygı göstermezsek başkalarının bize saygı göstermesini nasıl bekleyebiliriz?

- Şimdi gelin bir etkinlik yapalım (Katılımcılara daha önce hazırladığınız yarım A4 kağıtlarını dağıtın ve tahtaya şu soruları yazın). Şimdi sizlerden şu sorulara cevap vermenizi istiyorum:
  - o Dış görünüşünüzde beğendiğiniz ve beğenmediğiniz yanlar neler?
  - o Kime benzemek isterdiniz? Neden?

(Katılımcılara belli bir süre verin. Herkes neler yazdığını paylaştıktan sonra şu soruları

tartışın):

- Sizin için ideal güzelliğin ya da yakışıklılığın ne olduğunu tarif eder misiniz?
- Boyumuzun, göz rengimizin, burun şeklimizin, saçlarımızın, kilomuzun nasıl olacağına ilişkin yazılı kurallar var mı? Örneğin neye göre gözlerimiz “güzel” değil ya da “doğru” boyda değiliz?
- Herkes benzemek istediği insanlar gibi olsaydı dünya nasıl bir yer olurdu?

Gördüğünüz gibi, hepimizin güzellik ve yakışıklılık anlayışı farklı. O zaman ideal güzellik ne? İdealler güzellik diye bir şey yok. Yeşil göz güzeldir, kahverengi göz çirkindir ya da ideal burun büyüklüğü şudur diye yazılı kurallar yok, olamaz da zaten. Çünkü her birimiz için ideal güzellik farklıdır. Benim güzel ya da yakışıklı bulduğumu siz beğenmeyebilirsiniz. Herkesin dış görünüş olarak aynı olduğu bir dünyada yaşadığımızı farz edelim. Örneğin tüm kadınların Angelina Jolie, tüm erkeklerin Brad Pitt olduğu (öğrencilerin benzemek istedikleri kişilerin isimlerini verin) bir dünyada yaşıyoruz. Nasıl bir dünya olurdu? Sıkıcı olmaz mıydı? Dünya her birimiz farklı dış görünüşe sahip olduğumuz için güzel.

- Öz-saygıya ilişkin bir etkinlik daha yapalım. Bunun için önce dört kişilik gruplar oluşturalım (Grup sayısı kadar Uygulama Sayfası 2’yi dağıtın ve yönergenizi verin). Şimdi öz-saygısı yüksek olan bir kişi düşünün. Bu kişi bedenine, hayatına, ihtiyaçlarına, düşüncelerine ve duygularına ilişkin nasıl davranır? Örneğin bedenini seviyorsa ona zarar verecek şeyleri yapar mı? Öz-saygı davranışlarının neler olabileceğini tartışın, yazın ve sunmak için bir sunucu seçin)
- (Sunumlardan sonra gerekiyorsa şu örnekleri verin):
  - **Bedenimize ilişkin öz-saygı davranışları:** Öz-saygısı olan bir kişi bedenine zarar verecek davranışlarda bulunmaz. Örneğin sigara, uyuşturucu madde ve alkol kullanmaz. Öz-bakımına dikkat eder. Kendine yönelik fiziksel ve cinsel şiddet varsa bunu durdurmak için yardım ister.
  - **Ruhumuza ilişkin öz-saygı davranışları:** Öz-saygısı olan bir kişi kendisine yapılan her türlü zorbalık ve şiddet davranışını durdurmak için yardım ister. Başkalarından saygı görmeyi hak ettiğine inanır.
  - **Hayatımıza ilişkin öz-saygı davranışları:** Kişi nasıl bir hayat geçirmek istediğini, hayattan ne istediğini bilir. Hayatına ve başkalarının hayatına değer verir. Sorunları için yardım ister. Kendisi için uygun kararlar alabilir. Kısa-orta-uzun dönemli planlar yapabilir ve bunları uygulamaya geçirir.
  - **İhtiyaçlarımıza ilişkin öz-saygı davranışları:** Öz-saygısı olan bir kişi diğerlerinin

ihtiyaçlarına verdiği değeri kendi ihtiyaçlarına karşı da gösterir ve bu ihtiyaçlarını uygun bir biçimde ifade etmenin yollarını arar.

- **Düşüncelerimize ilişkin öz-saygı davranışları:** Düşüncelerinin ve görüşlerine değer verir. Kendisini tanır ve kendine ilişkin olumlu düşüncelere sahiptir. Aynı şekilde başkalarının da düşüncelerine önem ve değer verir. Kendine yapılan yapıcı eleştirilere açıktır. Bunların kendisini geliştirdiğine inanır. Yıkıcı eleştirileri kabul etmez.
- **Duyularına ilişkin öz-saygı davranışları:** Her türlü duygunun doğal olduğunu kabul eder ve bunları sağlıklı bir biçimde ifade etmenin yollarını arar. Kendisini karşısındaki kişinin yerine koyabilmeyi, onun gözlükleriyle dünyaya bakabilmeyi (empati kurabilmeyi) başlarır.

#### AKIŞ: (KÜÇÜK SINIFLAR İÇİN):

- Bu ve bundan sonraki birkaç oturumumuzda değerlerimizden birisi olan saygıyı konuşacağız. **Saygı:** Kendimize, başkalarına, çevreye, hayvanlara, kendimizin ve başkalarının malına kısaca etrafımızdaki her canlıya ve her şeye karşı özenli ve dikkatli davranmaktır. Sadece insanlar değil, etrafımızda gördüğümüz her şeyin ister hayvan, isterse eşya olsun; ister bizim ister başkalarının olsun hepsinin bir değeri vardır. Dolayısıyla canlı ya da cansız etrafımızda gördüğümüz herkes ve her şey özenli davranmayı hak eder.
- Bu oturumumuzda kendimize olan saygımızdan bahsedeceğiz. Buna aynı zamanda öz-saygı da diyoruz. Öz-saygı kendimizi sevmek ve özen göstermektir. (Şu soruları tartışın):
  - Kendimize nasıl özen gösteririz?
    - Öz-bakımımıza dikkat ederek (Hasta olmamak için ellerimizi yıkarız, banyo yaparız, saçlarımızı tararız, yediklerimize ve içtiklerimize dikkat ederiz. Kendimizi sıcaktan ve soğuktan koruruz).
    - Kendimiz hakkında olumlu düşünerek (Bir hata yaptığımızda kendimize “Ben aptalım”, “Hiçbir şeyi beceremiyorum” gibi kötü sözler söylememeliyiz Olumsuz sözler yerine “Herkes hata yapabilir”, “Ben bunu yapabilirim”, “Bunu becerebilirim” gibi olumlu sözler söylemeliyiz).
    - Başkalarının;
      - Bize saygılı davranmalarını,
      - Biz konuşurken bizi dinlemelerini,

- Bir eşyamızı alırken sormalarını sonradan bize eşyamızı zarar vermeden teslim etmelerini,
  - Bize isim takmamalarını,
  - Bizi itip kakmamalarını,
  - Bize küfür etmemelerini,
  - Bizim görünüşümüzle, konuşmamızla, bir engelimize, kıyafetlerimizle alay etmemelerini isteyerek ya da böyle yaptıklarında yardım isteyerek
- Kendimize ve başkalarına yalan söyleyerek (Yalan söylediğimizde karşımızdaki ona inansa bile onun yalan olduğunu biz biliriz. Bu kendimize yaptığımız bir saygısızlıktır)
  - Bir şey yaparken sonuçlarını düşünerek (Bir şey yapmadan önce sonuçlarının bize ve başkalarına zarar verip vermeyeceğinden emin olmamız gerekir. Örneğin, arkadaşımıza bir şaka yaparken onu kırmamalıyız ya da yalan söylediğimizde bunun eninde sonunda ortaya çıkacağını bize zarar vereceğini unutmamalıyız)
  - Kendimizi tehlikelerden koruyarak (Bizim için doğru olmayan kötü alışkanlıklar edinmemeli, tehlikeli yerlere gitmemeli ya da bize zarar veren insanlardan uzak durmalıyız. Eğer bize zarar vermeye devam ediyorlarsa yardım istemeliyiz).

## UYGULAMA SAYFASI 4: ÖZ-SAYGI DAVRANIŞ ÖRNEKLERİ

	ÖZ-SAYGI DAVRANIŞLARI
BEDENİMİZE İLİŞKİN	
RUHUMUZA İLİŞKİN	
HAYATIMIZA İLİŞKİN	
İHTİYAÇLARIMIZA İLİŞKİN	
DÜŞÜNCELERİMİZE İLİŞKİN	
DUYGULARIMIZA İLİŞKİN	

## ETKİNLİK 4: SINIRLARIMIZ

**AMAÇ:** Öğrencilerin kendilerinin ve başkalarının sınırlarının farkına varmalarını ve bu sınırlara saygı duymalarını sağlamak

**MALZEME:** Tahta, tebeşir/ tahta kalemi); katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 3'ün çıktısı

**KİMLER İÇİN:** 5.sınıf ve üstü

**AKIŞ:**

- Bu oturumda kendimizin ve başkalarının sınırlarına saygıyı konuşacağız.

**FİZİKSEL SINIRLARIMIZ**

- Ülkeleri birbirinden ne ayırır? (Yanıtları alın). Her ülkenin bir sınırı vardır değil mi? Peki, bu sınırlar izinsiz geçildiğinde ne olur? (Yanıtları alın) Bizler elimizi kolumuzu sallayarak başka bir ülkenin sınırından geçemeyiz. İlk önce pasaport çıkarmamız gerekir. Daha sonra o ülkenin, ülkemizdeki temsilciliğine yani büyükelçilik ya da konsoloslukuna gidip vize almamız gerekir. Yani bizim o ülkeyi ziyaret etmemiz için bize bir iznin verilmesi lazım. Peki, okulumuzu düşünelim. Okulumuzun da sınırları var mı? (Yanıtları alın) Okulumuzun sınırları bahçemizi çeviren duvarlardır değil mi? Ayrıca kapıda nöbetçi öğrenciler vardır. Bir yabancı okula girdiğinde nöbetçi öğrencilere kimi ziyaret edeceğini söyler. Peki, evleri birbirinden ne ayırır? (Yanıtları alın). Evlerimizi birbirinden bahçeler, çitler, demir kapılar ayırır. Her evin bir kapısı vardır. Peki, evlerimizin kapısı olmasaydı ne olurdu? (Yanıtları alın) Eğer evlerimizde kapı olmasaydı biz her türlü tehlikeye ve istenmeyen ziyaretçilere maruz kalırdık. Evimize sadece tanıdığımız kişiler değil, yabancılar da hatta hayvanlarda serbestçe girip çıkarlardı. Bunun yanında kendimizi rüzgârdan, yağmurdan, kardan, soğuktan ve sıcaktan da koruyamazdık değil mi? Bizler her geleni evimizin oturma odasına almayız değil mi? Bazılarına bahçe kapısının ardından selam veririz. Bazıları, örneğin postacı evimizin kapısına kadar gelir. Eğer komşumuzsa onu oturma odasına davet ederiz.
- Peki, bizim de sınırlarımız var mı? (Yanıtları alın) Her birimizin kişisel sınırları vardır. Şimdi bunun için bir etkinlik yapalım (Bu etkinlik için alana ihtiyaç vardır. Dolayısıyla belki sıraları kenara çekerek kendinize alan yaratmanız uygun olacaktır. Eğer yeterli alanınız yoksa katılımcıların gruplar halinde bu etkinliği yapmalarını sağlayabilirsiniz)
  - o İkili gruplara ayrılalım ve karşılıklı olarak birbirimize 2-3 metre uzakta duralım.
  - o Sağımdaki sıra A'lar, solumdaki sıra B'ler. A'lar yerlerinde sabit bir biçimde dururken B'ler yavaş yavaş A'lara doğru gelecekler.
  - o Hepinizin kolları yanında dursun, kollarınız kavuşturmayın, ellerinizi cebinize sokmayın ve birbirinizin gözlerinin içine bakın. Eğer rahatsız oluyorsanız

karşınızdaki kişinin alınına da bakabilirsiniz.

- B'ler siz kendinizi nasıl hissettiğinize dikkat edin. Rahatsız olduğunuzu hissettiğiniz an olduğunuz yerde durun. (Tüm B'ler durduktan sonra şu yönergeyi verin). Şimdi tüm B'ler A'lara bir adım daha yaklaşın. Ne hissediyorsunuz? (Yanıtları alın) Rahatsızlık hissediyorsunuz değil mi? Bu rahatsızlığı bedeninizin neresinde hissettiğinize dikkat edin.
- Şimdi tekrar kendinizi rahat hissettiğiniz yere doğru geriye bir adım gidebilirsiniz. Şimdi kendinizi nasıl hissediyorsunuz? (Yanıtları alın)
- Pekâlâ, şimdi ilk başladığımız yere geçelim. Şimdi B'ler sabit duruyor ve A'lar yaklaşıyorlar.
- A'lar siz kendinizi nasıl hissettiğinize dikkat edin. Rahatsız olduğunuzu hissettiğiniz an olduğunuz yerde durun. (Tüm A'lar durduktan sonra şu yönergeyi verin). Şimdi tüm A'lar B'lere bir adım daha yaklaşın. Ne hissediyorsunuz? (Yanıtları alın) Rahatsızlık hissediyorsunuz değil mi? Bu rahatsızlığı bedeninizin neresinde hissettiğinize dikkat edin.
- Şimdi tekrar kendinizi rahat hissettiğiniz yere doğru geriye bir adım gidebilirsiniz. Şimdi kendinizi nasıl hissediyorsunuz? (Yanıtları alın)
- (Eğer vaktiniz varsa öğrencilerin eş değiştirerek aynı etkinliği yeniden yapmalarını isteyin. Bu sayede öğrenciler farklı kişilerle farklı rahatlık düzeyine sahip olduklarını görebileceklerdir).
- Şimdi yerlerimize oturalım. Gördüğünüz gibi Gördüğünüz gibi her birimizin fiziksel ve kişisel bir sınırı, yani kendimize ait özel alanımız var. Bu sınır, diğer sınırlardan farklı olarak gözle göremediğimiz ama hissettiğimiz bir sınırdır. Fark ettiniz mi kendimizi rahatsız hissetmeye başladığı mesafe birbirinden farklıydı. Bunun nedeni sizce ne olabilir? (Yanıtları alın). Çünkü hepimizin kendimizi rahat hissettiği düzey farklıdır.
- Eğer karşınızdaki kişi arkadaşınız değil de bir yabancı olsaydı rahatlık düzeyimiz farklı olur muydu? Bir öğretmenin olsaydı? Peki, ya anneniz ya da kardeşiniz olsaydı?
- Rahatlık düzeyimiz bize özgü, yani kişiseldir. Bu düzey, enerji düzeyimize ya da duygusal durumumuza göre değişiklik gösterebileceği gibi kişiden kişiye göre de değişir. Aynı zamanda uzunluk, yaş, cinsiyet ve rollere göre de değişir. Rahatlık düzeyimiz karşımızda yakın arkadaşımız olduğunda farklı, bir öğretmen olduğunda farklı olacaktır. Rahatlık düzeyimiz için “Doğru” ya da “Yanlış” mesafe yoktur. Hepimizin istediği kadar kişisel alana sahip olmaya hakkı vardır.



- Peki, etkinliğimizde kendinizi rahatsız hissetmeye başladığınızda bu rahatsızlığı bedeninizin hangi bölümünde hissettiniz? (Yanıtları alın). Kişisel sınırlarımız ihlal edildiğinde bizler midemiz kasılabilir, gözlerimizi kaçırabiliriz, gülmeye başlayabiliriz, göğsümüzde bir baskı hissedebiliriz, nefes almamız zorlaşabilir, yumruklarımızı sıkabiliriz, yüzümüz kızarabilir, geri çekilebiliriz, eğer konuşuyorsak kısa cevaplar vermeye başlayabiliriz, konuyu değiştirebiliriz.
- Fiziksel sınırlarımız, bize kimin ne kadar yaklaşabileceğini ve dokunabileceğini belirler. Bizim kişisel sınırlarımızın bittiği yerde başkalarının kişisel sınırları başlar ya da tam tersi başkalarının sınırları başladığı yerde bizim sınırlarımız biter.

### DUYGUSAL VE SÖZEL SINIRLARIMIZ

- Bizim sadece fiziksel sınırlarımız yoktur; aynı zamanda duygusal, sözel ve zihinsel sınırlarımız da vardır. Nasıl fiziksel sınırlarımız kişisel alanımızı koruyorlarsa duygusal sınırlarımız da benlik saygımızı ve duygularımızı korurlar. Sözel sınırlarımız bizim sosyal ve iletişim alanımızın korunmasıyla ilgilidir. Örneğin sınırlarımızın başkalarına anlatılması ya da sözümüzün kesilmesi, sözel sınırlarımızın ihlal edilmesine örnektir. Zihinsel sınırlarımız ise değerlerimizi, inançlarımızı, düşüncelerimizi, kararlarımızı ve seçimlerimizi korurlar.
- (Uygulama Sayfası 3'ü dağıtın). Şimdi sizlere uygulama sayfası dağıtıyorum. Gördüğünüz gibi sol tarafta bazı örnekler var. Sizlerden istediğim, bu örnekleri hangi tip sınır ihlali olduğunu bulmak. Örneğin, gizlice başkalarının telefonlarını dinlemek fiziksel mi, sözel mi, duygusal mı yoksa zihinsel sınır ihlali mi? Bazı örnekler birden fazla sınıfa girebilir.

- Sınırlarımızın ihlali aynı zamanda istismar edilmekle aynı anlama gelir. Bu nedenle bu konumuzu başka modüllerde de incelemeye devam edeceğiz.
- Bitirmeden önce, sınırlarımız konusunu neden değerlerimiz konusunda işlemiş olabiliriz sizce? (Yanıtları alın). Sağlıklı sınırlara sahip olmak, aynı zamanda kendimize ve başkalarına olan saygımızın önemli bir göstergesidir. Başkalarına saygılı olmak, onların sınırlarına saygılı olmaktır. Başkalarının sınırlarımızı ihlal etmesine izin vermemek de kendimize saygılı olmaktır.

## UYGULAMA SAYFASI 5: SINIRLARIMIZIN İHLALİ

<b>ÖRNEKLER</b>	<b>FİZİKSEL</b>	<b>SÖZEL</b>
<p>Gizlice başkalarının telefonları dinlemek, isim takmak, azarlamak, izni olmadan bir kişinin özel eşyalarını karıştırmak, birisinin odasına kapıyı çalmadan girmek, hayır diyememek, kendi düşüncelerimizi ve inançlarımızı başkalarına kabul ettirmeye çalışmak, birisini utandırmak, birisine çok yakın mesafede durmak, izni olmadan birisine dokunmak, birisine gözünü dikip bakmak, yalan söylemek, birisinin inançlarıyla dalga geçmek, ilk görüşmede tanımadığımız birisine hayatımızı anlatmak, başkalarının duygu ve ihtiyaçlarına kendimizinkilerden daha fazla önem vermek, başkasının adına konuşmak, kendi düşüncesi olmamak, izni olmadan birisinin mailini, günlüğünü ya da mektuplarını okumak, hakaret etmek, suçlamak, birisinin malını izinsiz almak, sözünde durmamak, birisini aldatmak, dedikodu yapmak, uygunsuz sözel ve fiziksel şakalar yapmak, taciz etmek, küfretmek, birisinin duygularıyla alay etmek, yayılarak oturmak</p>	<b>DUYGUSAL</b>	<b>ZİHİNSEL</b>

## UYGULAMA SAYFASI 5: SINIRLARIMIZIN İHLALİ (CEVAPLAR)

ÖRNEKLER	FİZİKSEL	SÖZEL
<p>Gizlice başkalarının telefonları dinlemek, isim takmak, azarlamak, izni olmadan bir kişinin özel eşyalarını karıştırmak, birisinin odasına kapıyı çalmadan girmek, hayır diyememek, kendi düşüncelerimizi ve inançlarımızı başkalarına kabul ettirmeye çalışmak, birisini utandırmak, birisine çok yakın mesafede durmak, izni olmadan birisine dokunmak, birisine gözünü dikip bakmak, yalan söylemek, birisinin inançlarıyla dalga geçmek, ilk görüşmede tanımadığımız birisine hayatımızı anlatmak, başkalarının duygu ve ihtiyaçlarına kendimizinkilerden daha fazla önem vermek, başkasının adına konuşmak, kendi düşüncesi olmamak, izni olmadan birisinin mailini, günlüğünü ya da mektuplarını okumak, hakaret etmek, suçlamak, birisinin malını izinsiz almak, sözünde durmamak, birisini aldatmak, dedikodu yapmak, uygunsuz sözel ve fiziksel şakalar yapmak, taciz etmek, küfretmek, birisinin duygularıyla alay etmek, yayılarak oturmak</p>	<p>Gizlice başkalarının telefonları dinlemek, izni olmadan bir kişinin özel eşyalarını karıştırmak, birisinin odasına kapıyı çalmadan girmek, birisine çok yakın mesafede durmak, izni olmadan birisine dokunmak, birisine gözünü dikip bakmak, izni olmadan birisinin mailini, günlüğünü ya da mektuplarını okumak, birisinin malını izinsiz almak, taciz etmek, yayılarak oturmak</p>	<p>isim takmak, azarlamak, hayır diyememek, birisini utandırmak, yalan söylemek, ilk görüşmede tanımadığımız birisine hayatımızı anlatmak, hakaret etmek, suçlamak, dedikodu yapmak, uygunsuz sözel ve fiziksel şakalar yapmak, taciz etmek, küfretmek,</p>
	<p><b>DUYGUSAL</b></p> <p>birisini utandırmak, yalan söylemek, başkalarının duygu ve ihtiyaçlarına kendimizinkilerden daha fazla önem vermek, sözünde durmamak, birisini aldatmak, taciz etmek, birisinin duygularıyla alay etmek,</p>	<p><b>ZİHİNSEL</b></p> <p>kendi düşüncelerimizi ve inançlarımızı başkalarına kabul ettirmeye çalışmak, birisinin inançlarıyla dalga geçmek, başkasının adına konuşmak, kendi düşüncesi olmamak,</p>