

MODÜL 13

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

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.

2012

BAŞLARKEN

Psikolojik dayanıklılık, bireyin normalde ruh sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabilecek stres koşullarının

ya da travmatik olayların etkisinden kurtulabilme becerisidir. Çocuklar yaşamlarının çeşitli dönemlerinde taşınma, ailenin boşanması, kayıp, kronik hastalıklar, zorbalık, taciz, depresyon, sel, trafik kazası gibi zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşabilirler. Bu gibi zamanlarda çocuklara psikolojik destek vermek çok önemlidir, ancak olayın atlatılması için, bu desteğin çocukların içsel güçleriyle de birleşmesi gerekir. Bu tür olaylar sonrasında çocukların yeniden kendilerine ve etraflarındaki dünyaya güvenmelerine, inanmalarına ve güven duydukları ilişkileri kurabilmeye ihtiyaçları vardır. Psikolojik dayanıklılık becerilerine sahip çocuklar, dışarıdan aldıkları destekle birlikte, karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarını daha kolay atlatabilirler. Bu modül, öğrencilere zorlu yaşam olaylarını atlatalmaları için gerekli olan psikolojik dayanıklılığı onlara kazandırmak amacıyla hazırlanmıştır.



OTURUMUN AMACI:

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık becerilerini geliştirmek

MALZEMELER:

- Etkinlikler için küçük toplar, kâğıt, boya, kalem,
- Tahta ve tebeşir ya da tahta kalem
- Katılımcı sayısı kadar çoğaltılmış Uygulama Sayfaları

HAZIRLIK:

- Hikâyelerde vereceğiniz mesajları hazırlayın.

ETKİNLİK EYLEM PLANI

- ❑ Bu modüldeki etkinliklerin iki ya da daha fazla oturumda uygulanması önerilmektedir. Bu yüzden etkinlikler için süre verilmemiştir.
- ❑ Bu ve bundan sonraki oturumlara bir **Isınma** etkinliğiyle başlayın. İlk oturum için burada verilen ısınma etkinliğini kullanın.
- ❑ Oturumun konusunu açıkladıktan sonra **Açıklama/Tartışma** bölümünü kullanarak psikolojik dayanıklılığın ne olduğunu açıklayın.
- ❑ **Etkinlikleri** uygulayın ve değerlendirme sorularını sorun.
- ❑ Bu modülde yer alan etkinlikler 6. Sınıf ve üstü sınıflar için daha uygun olsa da etkinlikler basitleştirilerek tüm sınıflarda uygulanabilir.
- ❑ Birden fazla oturum yaptığınızda oturumlar arasında öğrencilere her hangi bir zor durumla ya da stresli koşullarla karşılaşım karşılaştıklarını ve karşılaştılarsa bu durumun nasıl üstesinden geldiklerini sorun.

ISINMA OYUNU

AMAÇ: Öğrencilerin aynı anda birden fazla görevi yapma ve stresli durumlarla baş etme becerilerini geliştirmek

MALZEME: 4 tane küçük top (topun olmadığı durumlarda açılmayacak derecede sıkılaştırılmış yün yumakları ya da top şeklinde sıkılaştırılmış gazete kâğıtları kullanılabilir)

SÜRE: 15-20 dakika

AKIŞ:

- Şimdi hepimizden ayağa kalkmanızı ve bir daire oluşturmanızı istiyorum.
- Gördüğünüz gibi elimde bir top var. Ben bu topu birinizin ismini söyleyerek o kişiye atacağım. O kişi topu tuttuktan sonra başka birisinin adını söyleyerek o kişiye atacaktır. Burada aklınızda tutmanız gereken nokta, topu kimin size attığı ve sizin kime attığınız. Herkese atıldıktan sonra top en son bana gelecek. Yalnız topları birbirimize yavaşça, karşımızdaki kişiye zarar vermeden atacağız. Anlaştık mı? (Top herkese atılıp en son size gelene oyunu sürdürün).
- Şimdi bu topun yanında bir topu daha oyuna sokacağız. Önceki turda topun kimden geldiğini ve sizin kime attığınız hatırlayın. Şimdi ben ilk turda attığım kişiyle başlıyorum. (İlk topu atarak başlayın ve bir süre sonra ikinci topu devreye sokun. Toplar herkese atılıp en son size gelene kadar oyunu sürdürün).
- Şimdi dört topumuz olacak ve aynı sırada topları atıp tutacağız. Eğer toplardan biri ya da bir kaç düşerse hemen yerden alıp oyuna devam edeceğiz. İlk topu atıyorum. (Sırayla bütün topları oyuna sokun ve bir süre oyunu sürdürdükten sonra durdurun). Bu kadar topu aynı anda atıp tutmaya çalışırken neler hissediyorsunuz? (Yanıtların “çok zor”, “çok stresli”, “eğlenceli” gibi olması muhtemeldir) Şimdi bir yol belirlememiz gerekiyor. Aynı anda dört topu başarılı bir biçimde idare edebilmek için bireysel ve grup olarak neler yapabiliriz? (Öğrencilerin kendi aralarında ortak bir strateji geliştirmelerine izin verin). Tamam, kendi aramızda anlaştığımızı göre devam edelim mi? (Yeniden oyunu başlatın ve grup kendini başarılı hissedene kadar devam edin).
- Oyunu bitiriyoruz. Kendimizi bir alkışlayalım. Şimdi yerlerimize oturalım. (Herkes yerine oturduktan sonra aşağıdaki soruları tartışın):
 - o Aynı anda bütün topları oyunda tutma becerinizi geliştirmek için bireysel olarak neler yaptınız? Grup olarak neler yaptınız?
 - o Bu etkinlikle bulduğumuz hangi çözümleri günlük hayatımızda da kullanabiliriz?
 - o Bu etkinlikten neler öğrendik? Bunlar çok stresli, kaygılı olduğumuzda ya da hata yaptığımızda bize nasıl yardımcı olabilir?

AÇIKLAMA/TARTIŞMA

AMAÇ: Öğrencilerin yılmazlık kavramını anlamalarını sağlamak

- Bugün sizlerle psikolojik dayanıklılık konusunu işleyeceğiz. Psikolojik dayanıklılık deyince ne anlıyorsunuz? Aklınıza neler geliyor?
- Psikolojik dayanıklılık, bizim başımıza gelen zorluklarla ya da stresli koşullarla baş edebilme ve bu tür koşulların etkisinden kurtulabilme yani toparlanma becerimizdir. Hepimiz güç koşullarda aynı tepkiyi göstermeyiz değil mi? Bazılarımız çok güç şartlara sahip olmalarına rağmen hala hayat doludur, dimdik ayakta. Psikolojik olarak güçlü kişiler, diğer bir deyişle yılmazlık becerisine sahip kişiler sizce hangi özelliklere sahiptirler? (Yanıtları alın ve tahtaya yazın. Eksik olanları aşağıdaki listeden ekleyin):
 - o Zorluklarla karşılaştığında umudu ve iyimserliği kaybetmemek,
 - o Cana yakın, koruyucu ve sosyal bir kişiliğe sahip olmak,
 - o Problem çözme ve yardım isteme becerilerine sahip olmak,
 - o Hatalarını kabul etmek, onlardan ders almak ve yaşamına devam etmek,
 - o Kendi gücüne inanmak, kendinin ve becerilerinin farkında olmak, kendine değer vermek,
 - o Güçlü duygularını (öfke gibi) ve tepkilerini kontrol edebilmek,
 - o Diğerleriyle iyi geçinmek, empati yapabilmek, iyi iletişim becerilerine sahip olmak, mizah yapabilmek (gerektiğinde kendisine gülebilmek)
 - o Gelecekte umutlu olmak, geleceğe ilişkin planlar yapabilmek
- (Öğrencilere anlamadıkları kavramları basit bir dille, örnekler vererek açıklayın)
- Etrafınızda böyle kişiler var mı? Onların psikolojik dayanıklılığa sahip olduklarını nasıl anlıyorsunuz?
- Bazılarımız da zor şartlarda yıkılırız, umudumuzu kaybederiz, elimizden bir şey gelmediğini düşünürüz. Hatta bazen en ufak bir şey moralimizin bozulmasına, pes etmemize neden olabilir. Etrafınızda böyle kişiler var mı? Bu kişiler zor durumlara nasıl tepki gösteriyorlar?
- Peki, psikolojik olarak güçlü olabilmek için neler yapılabilir sizce?
- İşte bu oturumumuzda psikolojik gücümüzü konuşacağız. Hangi güçlü yanlarımızın olduğunu, nasıl bu gücümüzü geliştirebileceğimizi göreceğiz.

ETKİNLİK 1: BEN/SAHİBİM/YAPABİLİRİM¹

AMAÇ: Öğrencilerin içsel güçlerini, çevrelerinden alabilecekleri desteği ve sahip oldukları becerileri fark etmelerini sağlayarak, psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmek

MALZEME: Tahta, tebeşir (ya da tahta kalem); hikâye sayfaları, katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası1 ve Uygulama Sayfası 2

AKIŞ:

- Bir önceki bölümde psikolojik dayanıklılığı ya da psikolojik olarak güçlü olmayı “zor durumlarla ya da stresli koşullarla baş edebilme ve bu tür durumların etkisinden kurtulabilme, yani toparlanma becerimiz” olarak tanımlamıştık. Şimdi size bir uygulama dağıtacağım. (Uygulama Sayfası 1’i dağıtın ve açıklama yapın). Burada 22 tane ifade var. Bu ifadelerden sizin için doğru olanların yanına bir X işareti koyun ya da madde sayılarını yuvarlak içine alın. İsminizi yazmayı unutmayın. Oturum sonunda bunları toplayacağım ve bir sonraki oturumda size geri vereceğim. Burada doğru ya da yanlış cevap yok, sadece sizin için geçerli olup olmadığını düşündüğünüz ifadeler var. Bu nedenle bu uygulamayı olabildiğince samimi yapmanız çok önemli. (Katılımcılara uygulamayı yapmaları için beş dakika verin. Anlamadıkları soruları örneklerle açıklayın).
- Şimdi biraz sizlerin yaşadığınız ya da bildiğiniz zor durumların, stresli olayların neler olduğunu konuşalım. (Öğrencilerin söylediklerini tahtaya yazın). Peki, bunlarla baş etme yolları neler sizce? (Tahtaya yazdığınız tüm zor durumlar ve stresli koşullara ilişkin en az bir baş etme yolu yazdığınızdan emin olun).
- Bizler zor durumlarla ya da stresli koşullarla baş etmek için psikolojik gücümüzü üç kaynaktan alırız. Bu kaynakların ne olduğunu tahmin etmek isteyen var mı? (Katılımcıların yanıtlarını alın ve tahtaya yazarak bu üç kaynağı açıklayın):
 - o **SAHİP OLDUKLARIM:** Bu faktör bizi seven, güvendiğimiz, yardım ve destek isteyebileceğimiz, kurallar koyarak bizi tehlikelerden koruyan kişiler. Ailemiz, arkadaşlarımız, öğretmenlerimiz, diğer büyükler. Bizim destek kaynaklarımız. Bu sizlere verilen bir hizmette olabilir. Örneğin okulunuzdaki rehberlik servisi yararlanabileceğiniz bir kaynaktır. Sizlerin sahip olduğunuz böyle kişiler ya da kaynaklar var mı? Bunlar kimler ya da neler? (Katılımcıların yanıtlarını alın). Peki,

¹ Grothberg, E. *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. International Resilience Project. Bernard Van Leer Foundation, (1995) isimli kaynaktan uyarlanmıştır.

bu kişilerden ya da kaynaklardan nasıl yararlanıyorsunuz?

- **BEN:** Duygularım, inançlarım, tutumlarım, kişilik özelliklerim ve içsel gücüm. Bunlar yaşamımız boyunca bizimle beraber olacak olan içsel kaynaklarımız. Peki, sizin içsel gücünüz neler? İçsel gücünüzü geliştirmek için neler yapıyorsunuz? Başka neler yapılabilir?
- **YAPABİLECEKLERİM:** Benim sahip olduğum beceriler; iletişim, sorun ve çatışma çözme, karar verme, duygularımı ifade etme, tepkilerimi yönetme, yardım isteme, uzlaşma becerilerim. Bizler diğer insanlarla etkileşim kurarken bu becerilerimizden yararlanırsınız. Bunlar öğrenilebilen becerilerdir. Hangi becerileriniz olduğunu düşünüyorsunuz? Bu becerileri kimlerden, nasıl öğrendiniz? Hangi becerileri öğrenmek istersiniz?
- Bu üç faktör ya da kaynak birbirleriyle etkileşim halindedir. Aşağıdaki soruları tartışın:
 - Şöyle düşünün, eğer anneniz ya da başka birisi sizin yapmanız gereken şeyleri yapsa sizler sorumluluk almayı öğrenebilir misiniz? Ya da bir arkadaşınız sizin yerinize ödevinizi yapsa siz o konuyu ve sorumluluk almayı öğrenebilir misiniz?
 - Düşünün ki bir arkadaşınızla tartıştınız ve çok üzüldünüz. Akşam eve gidince bunu annenize ya da babanıza anlattınız. Babanız ertesi gün gelip o arkadaşınıza “Sen benim kızımı ya da oğlumu nasıl üzersin?” derse siz uzlaşma becerisini öğrenebilir misiniz?
 - Başka örnekler verebilir misiniz?

- Şimdi yeniden tahtamıza dönelim ve buradaki baş etme yollarının hangi gruba girdiklerini tartışalım. (Biraz önce zor durumlar ve stresli koşullara ilişkin yazdığınız baş etme yollarını, öğrencilerle birlikte yukarıdaki üç kaynağa göre sınıflayın).

- Haydi, gelin şimdi bizlerin zor durumlarda neler yaptığımızı görelim (Uygulama Sayfası 2'yi dağıtın). Şimdi sizin karşılaştığınız zor ya da stresli bir durumu düşünün. Bu tahtadaki durumlardan birisi olabilir, hala yaşadığınız bir durum olabilir ya da eskiden yaşadığınız ve üstesinden geldiğiniz zor bir durum olabilir. Önce seçtiğiniz durumu kısaca tanımlayın. Seçtiğiniz zor durumun üstesinden gelmeniz için neler yapabilirsiniz ya da yaptınız? Çevrenizde destek alabileceğiniz kimler var ya da vardı? Hangi kişisel özellikleriniz ve gücünüz bu durumun üstesinden gelmenize yardımcı olur ya da oldu? Size bu konuda yardımcı olacak ya da yardımcı olan becerileriniz neler? Hangi becerilerinizi kullanmayı düşünürsünüz? Burada yazan beceriler dışında işe yaradığını düşündüğünüz beceriler varsa onları da yazabilirsiniz. Bunun için 10 dakikanız var.

- Paylaşmak isteyen var mı?

UYGULAMA SAYFASI 1: PSİKOLOJİK GÜCÜM²

Aşağıdaki ifadelerden sizin için doğru olanları işaretleyin:

1. Çevremde beni gerçekten seven ve güvenilebileceğim kişiler var.
2. Evin dışında duygularımı ve sorunlarımı anlatabileceğim bir büyüğüm (öğretmenim, rehber öğretmenim, bir akrabam gibi) var.
3. Tehlikeye atılmamam ya da başımı belaya sokmamam konusunda benim için kurallar koyan ve sınırlarımı çizen kişiler var.
4. Bir şeyleri başarma konusunda ya da benzemek istediğim, kendime örnek seçtiğim kişiler var.
5. Çevremde bir şeyler yaptığımda beni öven kişiler var.
6. Hasta, tehlikede olduğumda ya da ihtiyacım olduğunda bana yardım eden insanlar var.
7. Ben sevilen bir insanım.
8. Kendimi seviyorum.
9. Diğer insanlar için endişelendiğimde bunu gösteririm.
10. Diğer insanlar için hoş ve güzel şeyler yapmaktan hoşlanırım.
11. Kendime ve diğer insanlara karşı saygılıyım.
12. Yaptıklarımın sorumluluğunu almaya istekliyim.
13. Eninde sonunda her şeyin düzeleceğine inanıyorum.
14. Yapacağım şeyler için plan yaparım.
15. Yeni şeyler denemeye hevesliyim.
16. Yaptığım şeyde başarılı olmak hoşuma gider.
17. Mizah duygusuna sahibim.
18. Karşılaştığım sorunları çözecek yollar bulabilirim.
19. Beni korkutan ya da canımı sıkan konular hakkında diğer insanlarla konuşabilirim.
20. Tehlikeli ya da doğru olmadıkları için yapmamam gereken şeyler konusunda kendimi kontrol edebilirim.
21. İhtiyacım olduğunda bana yardım edebilecek birisini bulabilirim.
22. Bir göreve odaklanabilir ve bu görevi bitirebilirim.

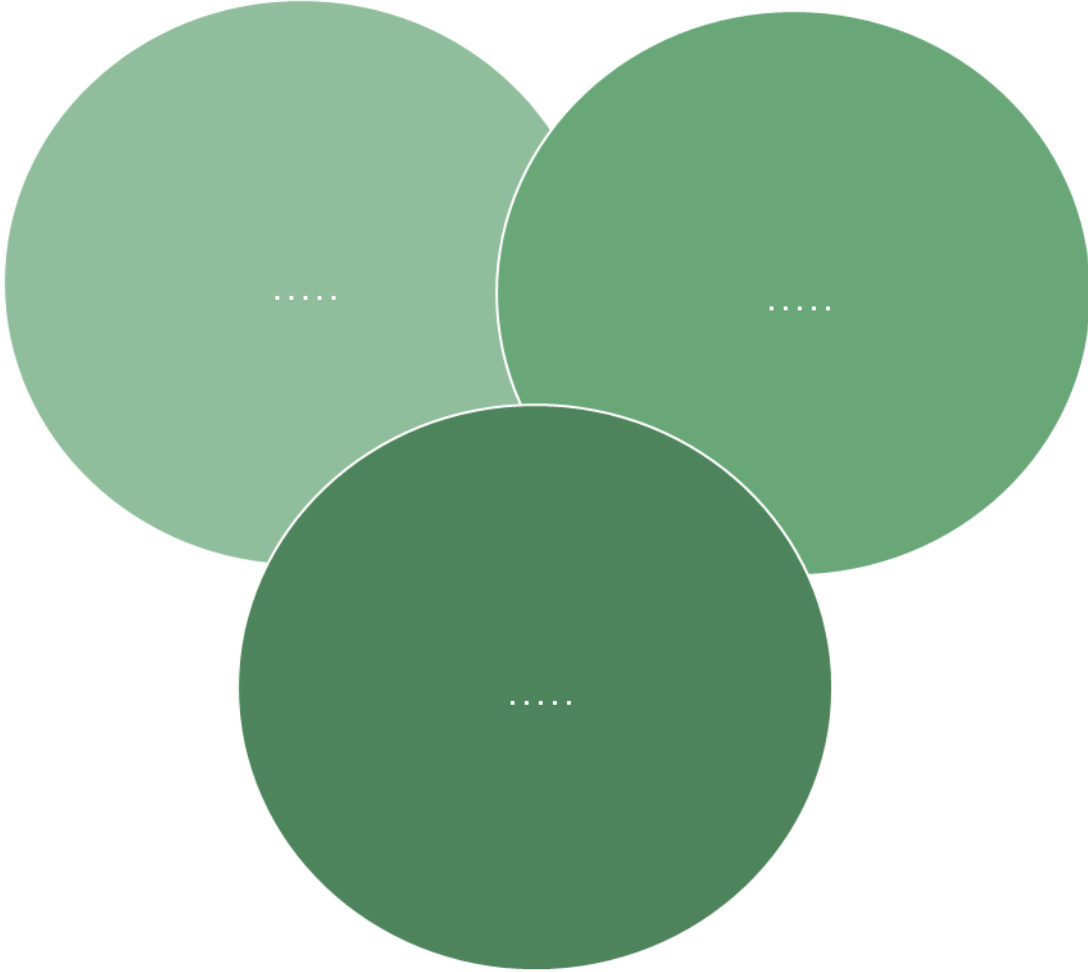
² Grothberg, E. *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. International Resilience Project. Bernard Van Leer Foundation, (1995) isimli kaynaktan uyarlanmıştır.

UYGULAMA SAYFASI 2: NASIL ÜSTESİNDEN GELEBİLİRİM?

KARŞILAŞTIĞIM STRESLİ / ZOR DURUM:

SAHİP OLDUĞUM:
Desteklerim, kaynaklarım ve
alabileceğim yardımlar,
bana destek verebilecek
güvendiğim kişiler

BEN: Duygularım,
tutumlarım, inançlarım,
kişisel özelliklerim ve içsel
gücüm



YAPABİLECEKLERİM:
İletişim, sorun çözme,
çatışma çözme, karar
verme, duygularımı ifade
etme ve yönetme, yardım
isteme becerilerim

ETKİNLİK 3: SİZ OLSAYDINIZ NE YAPARDINIZ?

AMAÇ: Öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını artırarak farklı durumlarla baş etme becerileri kazanmalarını sağlamak

MALZEME: Tahta, tebeşir (ya da tahta kalem); hikâye sayfaları

AKIŞ:

- Hikâyeleri katılımcılardan gönüllü olanlara okutup büyük grupla soruları tartışın. Bu tartışmalarda zaman kısıtlaması yapmayın. Ne kadar çok tartışılırsa o kadar çok öğreneceklerini unutmayın. Dolayısıyla burada verilen hikâyeleri birkaç oturumda ele alabilirsiniz.

ÖNEMLİ NOKTALAR:

- Tartışmaların belirlediğiniz grup kuralları çerçevesinde yapılmasına özen gösterin. Diğer bir deyişle herkesin birbirini dinlediğinden, farklı görüşlere saygı gösterildiğinden, kimsenin sözünün kesilmediğinden ve herkese konuşma hakkı verildiğinden emin olun.
- Tüm katılımcıların tartışmaya dâhil edilmesi önemlidir. Ancak bunun zorlayarak değil, katılımcıyı cesaretlendirilerek yapılması gerekir.
- Her hikâyenin sonunda **“Verilecek Mesajlar”** bölümü vardır. Bu noktada hikâyenin mesajlarını öncelikle katılımcıların bulup çıkarmaları önemlidir. Eğer önemli mesajlar tartışılmamışsa konuyu toparlayın ve gerekli olan mesajları vurgulayın. Bu mesajları nasihat vermeden, didaktik olmadan vermek önemlidir. Vermek istediğiniz mesajları, soru-cevap tekniği kullanarak katılımcıların bulmasını sağlayabilirsiniz. Aşağıda mesajları katılımcıların bulmasına yardımcı olmak üzere her hikâye için soru örnekleri verilmiştir:

 HİKÂYE 1: ARKADAŞIMI ÇALDI!

- o Zeynep ve Ayşe'nin annesi, Ayşe'nin neler hissettiğini anlayabildiler mi?
- o Empatinin ne olduğunu biliyor musunuz?
- o Empati neden önemli?
- o Bir kişinin hiç arkadaşı olmaması nasıl bir şey olabilir?
- o Birisinin hiç arkadaşı olmadığını nasıl anlarız?
- o Arkadaşının olmadığını düşündüğümüz birisine nasıl yardımcı olabiliriz?

- ❑ **HİKÂYE 2: BENİMLE DALGA GEÇİYORLAR:** Bu hikâyede Mehmet'e yapılanlar fiziksel ve duygusal istismardır. Bunu vurgulamak için şu soruları sorabilirsiniz:
- Hikâyede geçen grubun Mehmet'e yaptıklarına ilişkin ne düşünüyorsunuz?
 - Bunu fiziksel ve duygusal istismar ya da zorbalık olarak kabul edebilir miyiz?
 - Sizce fiziksel ve duygusal istismarın ya da zorbalığın etkileri nedir?
- ❑ **HİKÂYE 3: DERS DİNLEYEMİYORUZ**
- Bizlerin ne tür hakları var?
 - Eğitim alma hakkı da bunlardan biri mi?
 - Gülcan'ın eğitim hakkının elinden alınması konusunda ne düşünüyorsunuz?

HİKÂYE 1: ARKADAŞIMI ÇALDI!

Benim ismim Ayşe. En yakın arkadaşımın Zeynep'ti. Ama artık değil. Çünkü o artık sınıfta Elif'le oturuyor, teneffüste onunla sohbet ediyor. Elif bizim sınıfımıza yeni geldi. Öğretmenimiz onu boş bir sıraya oturttu ve Zeynep'in artık onunla oturacağını söyledi. Teneffüste tam yanlarına gidecekken onlar koşa koşa sınıftan çıktılar. Beni beklemediler bile. Ertesi gün derse girmeden Elif, Zeynep'ten ders notlarını istedi. Ben büyük bir hevesle "Ben veririm," dedim. Ama Elif beni duymadı bile. Neden bilmiyorum ama sanırım Elif benden hiç hoşlanmadı. Bir sonraki gün Zeynep'e neden artık eskisi gibi arkadaş olmadığımızı sordum. Bana "Saçmalama, biz hala arkadaşız. Elif'i mi kıskandın yoksa?" diye benimle dalga geçti. Her halde "Ben yanlış anladım" diye düşündüm. Öğlen arası yanlarına gittim. Benim geldiğimi görünce sustular ve konuyu değiştirdiler. "Yanınıza oturabilir miyim?" diye sorduğumda, Elif özel bir şey konuştuklarını söyledi. O günden beri yanlarına gitmiyorum, ama çok kırıldım. Anneme olanları söylediğimde bana gülererek "Hadi, hadi okulda olur böyle şeyler" dedi. Kimse beni anlamıyor. Artık okula da gitmek istemiyorum.

TARTIŞILACAK SORULAR

1. Ayşe hangi duyguları hissediyor olabilir?
2. Siz olsaydınız ne yapardınız?
3. Ayşe bu durumla baş etmek için hangi kaynaklarını kullandı? (Sahip olduklarım/Ben/Yapabileceklerim faktörlerini düşünerek cevap veriniz)
4. Zeynep ve Ayşe'nin annesi ona yardımcı oldular mı? Ne yapabilirlerdi?
5. Böyle bir olay yaşadınız mı ya da yaşayan birisini tanıyor musunuz? O olayda neler oldu?
6. Size göre Ayşe neler yapmalıydı? (Sahip olduklarım/Ben/Yapabileceklerim faktörlerini düşünerek cevap verin).
7. Ayşe psikolojik dayanıklılığını artırmak için neler yapabilir?

VERİLECEK MESAJLAR: Katılımcılarla bu hikâyeden çıkacak önemli mesajları (ya da dersleri) tartışın ve bunları tahtaya yazın. Empatinin önemini vurgulayın ve bir insanın hiç arkadaşının olmamasının nasıl bir şey olduğunu sorgulayın.

HİKÂYE 2: BENİMLE DALGA GEÇİYORLAR

Benim ismim Mehmet. 6. Sınıfta okuyorum. Biraz kiloluyum ve gözlük takıyorum. Okuldaki arkadaşlarımın çoğunu seviyorum, bir grup hariç. Büyük sınıflarda bir grup var. Çete gibiler. Teneffüste sürekli benimle dalga geçiyorlar. Bana dört göz, şişko gibi isimler takıyorlar. Kantinde sıra beklerken beni itip önüme geçiyorlar. Geçen gün teneffüste bahçede yürürken aralarından biri, gelip bana omuz attı. Sonra da “Önüme baksana şişko” diye bağırdı. Ben de ona “Sen önüne bak” diye bağırdım. Üzerime yürüdü. Arkadaşım Osman araya girmeye çalıştı ama onlar sayıca bizden daha çok ve güçlülerdi. İkimizi de tartaklamaya başladılar. O sırada nöbetçi öğretmen bizi gördü ve hepimizi müdürün odasına yolladı. Müdür okulun içinde kavga ettiğimiz için hepimize çok kızdı ve sonra da “Hadi, el sıkışıp barışın” dedi. Müdürün odasından çıktığımızda bizi hala tehdit ediyorlardı. Akşam eve gittiğimde anneme neler olduğunu anlattım. O da babama söyledi. Babam “Oğlum erkek adamsın, sen de onlara vuramadın mı?” diye benimle dalga geçti. Annem de çok sinirlenmişti. Ertesi gün okula gelip müdürle ve rehber öğretmenle konuşacağını söyledi. Anneme okula geldiğinde o çocukların benimle daha fazla dalga geçeceğini söyledim. Annem bana “Korkma oğlum, benim okula geldiğimi kimse bilmeyecek” dedi ama yine de korkuyorum. Artık o okula gitmek istemiyorum.

TARTIŞILACAK SORULAR

1. Mehmet hangi duyguları hissediyor olabilir?
2. Siz olsaydınız ne yapardınız?
3. Mehmet bu durumla baş etmek için hangi kaynaklarını kullandı? (Sahip olduklarım/Ben/Yapabileceklerim)
4. Osman, Mehmet'in annesi, babası, ağbisi, nöbetçi öğretmen ve müdür ona yardımcı oldular mı? Kim ne yapabilirdi?
5. Böyle bir olay yaşadınız mı ya da yaşayan birisini tanıyor musunuz? O olayda neler oldu?
6. Size göre Mehmet neler yapmalıydı? (Sahip olduklarım/Ben/Yapabileceklerim faktörlerini düşünerek cevap verin). Mehmet psikolojik dayanıklılığını artırmak için neler yapabilir?
7. Okul ve öğretmenler bu konuda neler yapabilir?

VERİLECEK MESAJLAR: Katılımcılarla bu hikâyeden çıkacak önemli mesajları tartışın ve bunları tahtaya yazın. Mehmet'e yapılanın zorbalık olduğunu anlatarak bunun onun üzerindeki etkilerini kısaca vurgulayın.

HİKÂYE 3: DERS DİNLEYEMİYORUZ

Benim ismim Gülcan. Okula gitmeyi seviyorum. Önceleri babam “Kızlar çok okuyup ne yapacak?” deyip beni okuma yazma öğrendikten sonra okuldan alacaktı, ama çok şükür rehber öğretmenim babamı ikna etti. Bütün dersleri seviyorum ama en çok matematiği seviyorum. Büyüyünce doktor olmak istiyorum. Doktor olup hasta çocukları iyi edeceğim. Öğretmenlerimi de, arkadaşlarımı da çok seviyorum. Ama sınıfımızdaki erkek çocuklar çok yaramaz. Çoğu hiç ders dinlemiyor, sürekli konuşuyorlar. Öğretmenin sözünü kesip, gürültü yapıyorlar. Bize de ders dinletmiyorlar. Oysa ben ders dinlemek, öğrenmek istiyorum. Yoksa hayallerime nasıl kavuşurum? Teneffüste bahçede doğru düzgün gezemiyoruz. Bazı erkek çocuklar kızlara laf atıp, kötü şeyler söylüyorlar. Çok rahatsız oluyoruz ama ne yapacağımızı bilmiyoruz.

TARTIŞILACAK SORULAR

1. Gülcan hangi duyguları hissediyor olabilir?
2. Siz Gülcan'ın yerinde olsaydınız ne yapardınız?
3. Gülcan bu durumla baş etmek için hangi kaynaklarını kullandı? (Sahip olduklarım/Ben/Yapabileceklerim)
4. Böyle bir olay yaşadınız mı ya da yaşayan birisini tanıyor musunuz? O olayda neler oldu?
5. Size göre Gülcan neler yapmalıydı? (Sahip olduklarım/Ben/Yapabileceklerim faktörlerini düşünerek cevap verin).
6. Gülcan psikolojik dayanıklılığını artırmak için neler yapabilir?
7. Okul ve öğretmenler Gülcan için ne yapabilirler?

VERİLECEK MESAJLAR:

Katılımcılarla bu hikâyeden çıkacak önemli mesajları tartışın ve bunları tahtaya yazın. Gülcan'a yapılanın onun öğrenme hakkına saygısızlık olduğunu ve bu hakkı onun elinden almak olduğunu hatırlatın. İnsanların rahatsız olduklarını bile bile onlara laf atmanın ve kötü sözler söylemenin duygusal şiddet olduğunu ve bunun o insan üzerindeki etkilerini kısaca vurgulayın.