|  |
| --- |
| **İLKOKUL DÜZEYİ SINIF ETKİNLİKLERİ** |
|  |
|  |

İÇİNDEKİLER

|  |  |
| --- | --- |
| 1. SINIF ETKİNLİKLERİ | |
| Etkinliğin Adı | Sayfa No |
| Yeni Durumlara Alışma | 2 |
| Bir İsteği İfade Etme | 3 |
| Özür Dilerim | 5 |
| Duygu Zarı | 6 |
| Sesi Açın | 7 |
| Çatışmaları Çözelim | 8 |
| Öfkemi Kontrol Ediyorum | 9 |
| Yapıcı Davranmak | 11 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. SINIF ETKİNLİKLERİ | |
| Etkinliğin Adı | Sayfa No |
| Alay Etme | 15 |
| Tek Başına | 16 |
| Zihnimden Geçenler | 17 |
| Bizi Kızdıran Şeyler | 19 |
| Empati Kuruyorum | 21 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. SINIF ETKİNLİKLERİ | |
| Etkinliğin Adı | Sayfa No |
| Sorumluluk Bildirgesi | 24 |
| Sataşmayla Baş Edebilme | 26 |
| Ben mi? Sen mi? | 31 |
| Öfke Şehri | 33 |
| Ne Yapmalıyım? | 35 |
| Buz Dağı | 36 |
| Sofrayı Kur? | 38 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. SINIF ETKİNLİKLERİ | |
| Etkinliğin Adı | Sayfa No |
| Duygu Sözlüğü | 39 |
| Bir Problem Çözelim | 40 |
| Alayla Nasıl Baş Edebilirim? | 44 |
| İstendik ve İstenmedik Davranışlar | 45 |
| Çözüm İfadelerim | 47 |
| Farklı ve Özel | 51 |

1. **SINIF ETKİNLİKLERİ**

**ETKİNLİĞİN ADI : YENİ DURUMLARA ALIŞMA**

**AMAÇLAR :**

1. Öğrencilerin yeni durumlara ve ortamlara alışmada neler yapabileceklerini fark etmelerini sağlamak

2. Öğrencilerin uyum sürecini desteklemek

**MATERYAL :** Bu etkinlikte materyal gerekmemektedir.

**UYGULAMA:**

1. Aşağıdaki hikâye grup üyeleriyle paylaşılır:

*"Can 1. sınıfa yeni başlamıştı, yeni okulunda ilk günler kimseyi tanımıyordu ve kendini çok yalnız hissediyordu.*

*Can kısa zamanda okuluna alıştı ve birçok yeni arkadaş edindi. Onlarla birlikte olmaktan ve okula gelmekten kendini çok mutlu hissetmeye başladı."*

2. Daha sonra aşağıdaki sorular sorularak grup etkileşimi başlatılır:

• Can'ın kendini yalnız hissettiği ilk günler ile son durumu arasında neler olmuştur?

• Siz okula yeni başladığınızda neler hissettiniz?

• Okula alışmak için neler yaptınız?

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:** Her insanın yabancı bir ortama girdiği zaman kendini yalnız ve mutsuz hissetmesinin doğal ve normal olduğu vurgulanır, içinde bulunduğu çevreyi ve çevresindeki insanları tanımaya ve arkadaş edinmeye başladıkça kendini mutlu hissedeceği söylenir. Bunun için çevresindeki insanlarla tanışmasının, onları oyuna davet etmesinin önemli olduğu vurgulanır.

**GÖZLE, DÜŞÜN, DENE:** Öğrencilerden haftaya kadar çevresindeki kişilerle yeni durumlara, ortamlara alışma ile ilgili paylaşımda bulunmaları, onlara böyle bir durumla karşılaşıp karşılaşmadıkları, yeni ortama alışmak için neler yaptıklarını paylaşmaları istenir.

**ETKİNLİĞİN ADI: BİR İSTEĞİ İFADE ETME**

**AMAÇ :** İsteklerini uygun biçimde ifade edebilmek

**MATERYAL :** Arkadaşının bisikletini arkadaşına sormadan elinden çekip alan bir çocuğun resmi

**UYGULAMA :**

1. Resim tahtaya asılır.

2. Grup üyelerinden resimde anlatılan durumun ne olduğunu düşünmeleri istenir.

3. Gönüllü öğrencilerden resimde anlatılanları paylaşmaları istenir.

4. Arkadaşının elinden bisikletini zorla alan bir çocuğun resmi olduğu konusunda grup fikir birliğine varır.

5. Aşağıdaki sorularla, istekleri uygun şekilde ifade edebilme yollarının grup tarafından bulunması sağlanır.

• Bisikleti, arkadaşının elinden çekip alan çocuğun isteği ne olabilir?

• Bisikleti elinden çekilip alınan çocuk, ne hissetmiş olabilir?

• Bu isteğini başka hangi şekilde ifade edebilirdi?

• Arkadaşı bisikleti sorarak alsaydı, çocuk ne yapardı ve ne hissederdi?

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:** Grup üyelerine, isteğimizi uygun bir şekilde ifade etmenin arkadaşlarımızla kurduğumuz ilişkilerde önemli olduğu vurgulanır. İsteklerimizin adil ve mantıklı olmasının gerektiği, her zaman her istediğimize ulaşamayacağımız belirtilir (Örn: Arkadaşın kitap okuyor ve sen de onun okuduğu kitabı istiyorsun.). İsteklerimizi uygun bir şekilde ifade etmenin yolları paylaşılır.

• Ne istediğini düşün (Arkadaşımın bisikletine binmek istiyorum.)

• Bunu neden istediğini düşün (Bisiklete binmek istedim.).

• İsteğini nedeniyle birlikte arkadaşına söyle (Ben de bisiklete binmek istedim. Bisikletine binebilir miyim?)

• Sonunda "Teşekkür ederim." de (Teşekkür ederim)

**GÖZLE, DÜŞÜN, DENE:** Grup üyelerinden aşağıdaki durumları haftaya kadar gözlemlemeleri istenir:

• Bir isteğiniz olduğunda bunu karşınızdakine nasıl söylediğinizi gözlemleyiniz.

• İsteğinizi ifade ederken uygun yöntemleri kullandığınızda kendinizi nasıl hissettiniz?

• Çevrenizdeki insanlar isteklerini nasıl ifade ediyorlar?



**ETKİNLİĞİN ADI : ÖZÜR DİLERİM**

**AMAÇ :** Kişilerarası ilişkileri geliştirebilmek

**MATERYAL :** Bu etkinlikte materyal gerekmemektedir.

**UYGULAMA :**

1. Kişilerarası ilişkilerde insanların birbirlerine karşı hoşlanmadıkları şeyler yaptıklarında birbirlerinden özür dilemelerinin, onların iyi ilişkiler kurmalarında ve ilişkilerini devam ettirmede önemli olduğu grup üyelerine belirtilir.

2. Aşağıdaki durumlar ya da benzer durumlar öğrencilerle paylaşılır. Her bir durum grup üyeleriyle tartışılır. Hangi durumlarda özür dilenmesinin gerektiği ve nedeni belirlenir. Canlandırma yapılır.

• Söylediğiniz saatte arkadaşınıza gidememişsiniz,

• Arkadaşınızın sizden istediği kitap yoksa,

• Arkadaşınızın kalemini istemeden düşürdüyseniz,

• Arkadaşınızın başına üzücü bir olay geldiyse,

• Sınıfa zil çaldıktan sonra girerseniz,

• Arkadaşınıza istemeden çarptıysanız vb.

3. Öğretmen, öğrencilerden hangi durumlarda özür dilediklerini paylaşmalarını ister.

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:** Aşağıdaki sorular öğrencilere sorularak özür dilemenin önemi vurgulanır:

• Kişilerarası ilişkilerde insanlar hangi durumlarda özür dilerler? Neden?

• Özür dilemekte güçlük çektiğiniz durumlar var mı? Varsa neler?

• Özür dilerken ne gibi duygular hissediyorsunuz?

• Sizden özür dilendiğinde neler hissediyorsunuz?

**GÖZLE, DÜŞÜN, DENE:** Grup üyelerinden aşağıdaki durumları gözlemlemeleri istenir:

• Aile bireyleriniz hangi durumlarda birbirlerinden özür diliyorlar?

• Siz, çevrenizdeki kişilerden özür diliyor musunuz? Hangi durumlarda birisinden özür dilediniz? Neler hissettiniz?

• Birisi sizden özür diledi mi? Neler hissettiniz?

**ETKİNLİĞİN ADI: DUYGU ZARI**

**AMAÇ** : Öğrencilerin duygularının farkında olmalarına ve bunu uygun yollarla

ifade etmelerine yardımcı olmak

**MATERYAL** : Duygu zarı

**UYGULAMA** :

1. 10X10 cm boyutunda kartondan bir zar hazırlanır.
2. Zarın her yüzeyine belirtilen duygular yazılır:

Kızgın Üzgün Mutlu Korkmuş Utanmış Şaşırmış

1. Grup üyelerinden sırayla zarı atmaları istenir.
2. Öğrencilerden attıkları zara denk gelen duygu ile ilgili bir olay anlatması ve bu duyguyu canlandırması istenir.

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:** Öğrencilere aşağıdaki sorular sorularak etkinlik sonlandırılır:

1. Seçilen duyguyla ilgili yaşantılarınızı bulmakta zorlandınız mı? Neden?
2. Bu yaşantınızı anlatırken neler hissetiniz?
3. Duygunuzu ifade ederken neler hissettiniz?

**GÖZLE, DÜŞÜN, DENE:** Öğrencilerden çevresindeki kişilerin (arkadaşlarıyla, anne-babasıyla, öğretmenleriyle vb.) kızdıkları ya da sevindikleri, korktukları vb. zamanlarda yüz ifadelerinin nasıl olduğuna haftaya kadar dikkat etmeleri istenir.

**ETKİNLİĞİ ADI : SESİ AÇIN**

**AMAÇ :** Öğrencilerin duygularını kontrol etmelerine yardımcı olmak

**MATERYAL :** Bu etkinlikte materyal gerekmemektedir.

**UYGULAMA:**

Bu oyun, her seferinde dört çocukla birlikte çalışmayı gerektirir. Grubun geri kalan kısmının izleyici olması önemlidir.

1. Öğrenciler arasından gönüllü dört öğrenci seçilir.

2. Dört kişiden oluşan grubun üç katılımcısından birinden "kızgın", birinden "üzgün", birinden de "mutlu" görünmek için modellik yapması istenir (Farklı duygular da seçilebilir.).

3. Bu modellerin her birinden, sırtında ya da kolunda ayar düğmesinin olduğunu hayal etmesi istenir.

4. Dördüncü öğrenci, diğer üçü arasında dolaşarak her birinin ayar düğmesinden sesi arttırır ya da azaltır gibi en alt seviden en üst seviyeye doğru hareket ettirir. Ayar düğmesi hareket ettirilirken model olan öğrenci hareketin yönüne göre canlandırdığı duygunun şiddetini beden ifadelerini kullanarak değiştirir. Örneğin, kızgın olan öğrencinin ayar düğmesi en alt seviyede biraz sıkıntı verici bir durumda iken ayar düğmesinin seviyesi arttırılmaya başlandıkça öfke düzeyi de artmaya başlar. Ayar düğmesi en üst seviyedeyken çok öfkeli bir duruma geçer.

5. Diğer öğrenciler de modellik yapana kadar etkinliğe devam edilir.

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:** Aşağıdaki sorular öğrencilere sorularak etkinlik sonlandırılır:

1. Ayar düğmesi kullanılarak duygularınızın yoğunluğu / şiddeti değiştirilirken neler hissettiniz?

2. Her durum karşısında hissettiğiniz duygunun yoğunluğu/şiddeti aynı seviyede midir? (Örn: En sevdiğimiz yemeği yerken hissettiğimiz mutluluğun yoğunluğuyla yardıma ihtiyaç duyduğumuzda bir arkadaşımızın bize yardım etmesinde hissettiğimiz mutluluğun yoğunluğu farklı olabilir.)

**GÖZLE, DÜŞÜN, DENE:** Öğrencilerden çevresindeki kişilerin (arkadaş, anne-baba, öğretmen, anneanne vb.) duygularının yoğunluğunu/şiddetini nasıl gösterdiklerini haftaya kadar gözlemlemeleri istenir.

**ETKİNLİĞİN ADI: ÇATIŞMA ÇÖZELİM**

**AMAÇ :** Kişilerarası çatışmaların çözümünde problem çözme becerilerini geliştirmek

**MATERYAL :** Bu etkinlikte materyal gerekmemektedir.

**UYGULAMA :**

1. Öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır:

*"Tüm insanların dış görünüşleri, duyguları, istekleri, düşünceleri birbirinden farklıdır; çünkü hepimiz birbirimizden farklı insanlarız. Bu nedenle kimi zaman çevremizdeki insanlarla anlaşmazlıklar yaşayabiliriz. İki insanın aynı anda aynı şey istemesi, bu iki insan arasında anlaşmazlığa, çatışmaya yol açabilir. "*

2. Öğrencilerle aşağıdaki durumlar paylaşılır. Öğrencilere bunlara benzer durumlar

yaşayıp yaşamadıkları sorulur:

• Oyun oynarken bir arkadaşınla aynı anda oyunun kurucusu olmayı istemek,

• Bir arkadaşınla aynı anda aynı kitabı okumayı istemek,

• Bir arkadaşınla aynı anda sıranın başında olmayı istemek vb.

Bu ve buna benzer durumlar canlandırılır.

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:** Öğrencilere*, “-Anlaşmazlıklarımızı, çatışmalarımızı uygun yollarla çözmeye çalışmamız; çevremizdeki kişilerle ilişkilerimizin olumlu olmasına, iyi ilişkiler kurmamıza, ilişkilerimizin devam etmesine ve kendimizi mutlu hissetmemize neden olur.*” açıklaması yapılır. Aşağıdaki problem çözme işlem basamakları öğrencilerle paylaşılarak onlardan, yukarıdaki örnek durumları, bu işlem basamaklarını kullanılarak canlandırmaları istenir:

• Ne istediğini söyle. / Onun ne istediğini sor.

• Neden böyle istediğini anlat. / Onun niye bunu istediğini sor.

• Bu durumdan dolayı neler hissettiğini anlat. / Onun neler hissettiğini sor.

• Çözümler sun. / Onun önerilerini sor.

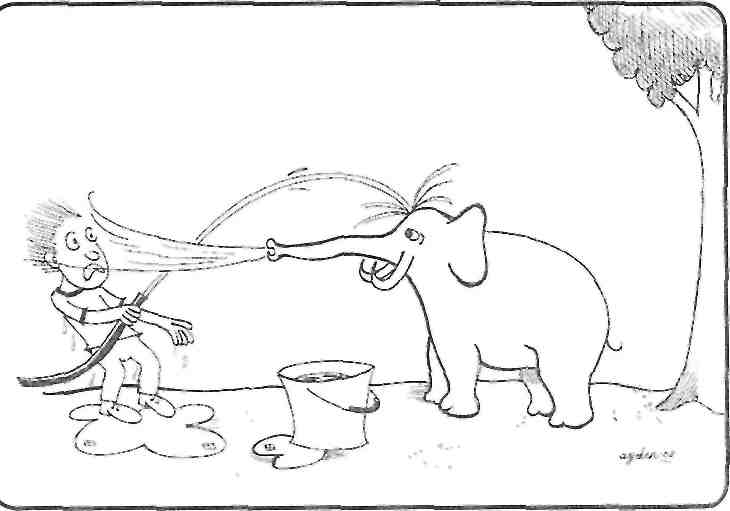
• İkinizin de kabul edeceği bir anlaşma öner.

**GÖZLE, DÜŞÜN, DENE:** Öğrencilerden haftaya kadar herhangi bir anlaşmazlık, çatışma yaşadıklarında çatışma çözümünde problem çözme işlem basamaklarını kullanarak çatışmalarını çözmeleri istenir.

**ETKİNLİĞİN ADI: ÖFKEMİ KONTROL EDİYORUM**

**AMAÇ :** Öfke kontrolüne ilişkin yapılabilecekler konusunda bilinçlendirme.

**MATERYAL :** Şakacı Fil karikatürü



**UYGULAMA**

*Geçen toplantıda kızgınlığımızı azaltmada kullanabileceğimiz bazı yollar öğrenmiştik. Bugün de başka bazı yollar öğreneceğiz.*

*Kızgınlığımızı azaltmak yani kontrol etmek için kullanabileceğimiz yollardan biri gülmektir. Kendi kendimize yaptığımız komik hareketlere, bir fıkraya, izlediğimiz bir film sahnesine, yaşadığımız komik bir olaya, yaptığımız sakarlıklara ya da böyle bir karikatüre gülebiliriz* (Araç-gereç setinde yer alan “Şakacı Fil” karikatürünü tahtaya yapıştırın).

*Hepimiz farklı şeylere gülebiliriz. Hadi, şimdi herkes en çok neye güldüğünü bulmaya çalışsın.*

Öğrencilere kısa bir süre tanıyın.

*Kim söylemek ister?*

Birkaç kişiye söz hakkı verin.

*Evet, gördüğümüz gibi herkesin komik bulduğu bir şeyler var. Komik bulduğumuz bu şeyleri, kızgınlığımızı azaltmada kullanabiliriz. Hadi deneyelim. Şimdi herkes kendini kızdıran bir olayı düşünsün. Kızgınsınız ama çok kızgınsınız.*

5-10 saniye kadar bekleyin.

*Şimdi de komik bulduğunuz şeyi düşünün.*

Çocuklar güldükçe "çok güzel", "aferin", "başardınız" gibi olumlu geri bildirimler verin.

*Evet, artık hepimiz kızdığımızda komik bir şeyler yaparak ya da komik bir şeyleri düşünerek öfkemizi nasıl azaltabileceğimizi öğrendik.*

*Şimdi size kızgınlığınızı azaltmak için kullanabileceğiniz bir hareket öğreteceğim. Adı, çekirge hareketi. Bu hareketi bahçede hep birlikte yaparak öğreneceğiz. Sessizce bahçeye çıkıyoruz ve toplantımıza orada devam ediyoruz.*

Çekirge hareketi, çocukların sinirlendikleri zaman enerjilerini ve dikkatlerini farklı bir yöne kanalize etmeyi hedefleyen, birkaç saniyelik vücut egzersizidir. Biz çalışmalarımızda çocuğun önce iki ayak üzerinde üç kere zıpladığı, sağ ayağını sonra sol ayağını ardından gene sağ ayağını yukarıya doğru çektiği ve son olarak vücudunun etrafında 360 derece döndüğü kısa bir egzersiz oluşturduk. Siz de kendi tercihinize göre kısa süreli bir egzersiz hareketi oluşturabilirsiniz.

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:**

Hem bu oturumda hem de geçen oturumda kızgınlığımızı azaltmak için kullanabileceğimiz yollar öğrendik. Bu yollar nelerdi?

Sınıftan yanıtları alın.

\*İçimizden 10'a kadar saymak ve kendimize "gevşe", "sakin ol" demek,

\*Karnımızdan nefes alıp verirken kendimize "sakinleş", "öfkemi kontrol edebilirim" gibi sözler söylemek,

\*Komik bir durumu düşünmek,

\*Çekirge hareketi yapmak.

**GÖZLE, DÜŞÜN, DENE:** Bundan sonra kızdığınız durumlarda bu yolları tek tek deneyin. Sizi hangisinin en çok rahatlattığını bulmaya çalışın.

**ETKİNLİĞİN ADI: YAPICI DAVRANMAK**

**AMAÇ :** Anlaşmazlık durumunda sergilenen yıkıcı, çekingen ve yapıcı davranışlara ilişkin farkındalık kazandırmak.

**MATERYAL :**

\* Winnie the Pooh CD'si

\* Ev ödevi formu

\* Yıkıcı/Çekingen/Yapıcı davranış kartları

**ÖN HAZIRLIK**

\* Winnie the Pooh'nun Sihirli Dünyası: Pooh ile Büyüyelim CD'sini piyasadan temin edin. Bu CD'den "Bulut, Bulut Çekil Git" isimli filmi izleyerek, uygulama sırasında hangi sahnelerde durduracağınız konusunu netleştirin.

\* Ev ödevi formunu her öğrenci için birer adet çoğaltın.

**UYGULAMA**

*Geçen toplantıda konuştuğumuz gibi anlaşmazlık, günlük yaşamın doğal bir parçasıdır. Hepimiz zaman zaman bir büyüğümüzle ya da bir arkadaşımızla anlaşmazlık yaşayabiliriz. Ama önemli olan anlaşmazlığı nasıl çözmeye çalıştığımız, neler yaptığımızdır. Bazen bir anlaşmazlık yaşadığımızda karşımızdaki kişiyi iter, ona vurur, bağırır ya da tehdit ederiz. Sizce bunlar doğru davranışlar mı?*

Kısa bir süre bekleyin.

*Evet, bunlar doğru davranışlar değildir, işte bu tarz davranışlara "yıkıcı davranışlar" diyoruz.*

Üzerinde "yıkıcı davranışlar" yazan kartı tahtaya yapıştırın.

*Neymiş yıkıcı davranışlar bir kez daha tekrarlayalım.*

Sınıftan yanıtları alın.

*Eğer karşımızdaki kişiyi itiyorsak, vuruyorsak, bağırıyorsak ya da tehdit ediyorsak bunlar yıkıcı davranışlardır.*

*Şimdi hep beraber bir çizgi film izleyeceğiz. Bu çizgi filmde, Tiger ve Bulut arasında yaşanan bir anlaşmazlık anlatılıyor.*

Çocuklara "Bulut, Bulut, Çekil Git" videosunu, Tiger'ın Bulut'a taş attığı ve bu davranışının sonucunda Bulut tarafından ıslatıldığı sahneye kadar izletin (filmin 8.50'inci dakikasına kadar). Filmi durdurun ve aşağıdaki soruları sorun.

*Burada problem ya da anlaşmazlık neydi?*

Yanıtları alın.

Doğru yanıt: Tiger ağacın tepesine zıplamak istedi ama Bulut ağacın üzerinde durduğu için, Tiger'ın zıplamasına engel oldu.

*Tiger anlaşmazlığı çözmek için ne yaptı?*

Çocukların yanıt vermesini bekleyin.

*Evet, buluta taş attı.*

*Peki, yaptığı bu davranış anlaşmazlığı ya da sorunu çözdü mü?*

Sorun çözülmedi.

*Peki, yaptığı doğru muydu?*

*Haklısınız doğru değildi. Çünkü Tiger, yıkıcı davrandı ve problem çözülmedi.*

*Bazen de bir anlaşmazlık yaşadığımız zaman korkup kaçabiliriz, hiç tepki göstermeyebiliriz, susabiliriz, sanki bir problem yokmuş gibi davranabiliriz. İşte bu tarz davranışlara "çekingen davranışlar" diyoruz.*

Tahtaya üzerinde "çekingen davranışlar" yazılı kartı yapıştırın.

*Çekingen davranışlar neymiş bir kez daha tekrarlayalım.*

Sınıftan yanıtları alın.

*Bir anlaşmazlık durumunda korkup tepki göstermediğimizde, sustuğumuzda, bir problem yokmuş gibi davrandığımızda çekingen davranmış oluyoruz.*

*Biraz önce izlediğimiz bölümde, Tiger'ın yıkıcı davrandığını ve anlaşmazlığı çözemediğini gördük. Bakalım Tiger, anlaşmazlığı çözmek için bu sefer ne yapacak?*

Tiger ve Bulut videosunun 2. bölümünü, Tiger'ın Bulut'u iple yakalamaya çalıştığı sahnenin öncesine kadar izletin (filmin l2.20'inci dakikasına kadar). Filmi durdurun ve aşağıdaki soruları sorun.

*Tiger anlaşmazlığı çözmek için bu sefer ne yaptı?*

Çocukların yanıt vermesini bekleyin.

*Buluttan kaçmaya, saklanmaya çalıştı.*

*Kaçarak, saklanarak anlaşmazlığı ya da sorunu çözebildi mi?*

*Haklısınız kaçarak anlaşmazlığı çözemedi. Tiger Bulut'tan kaçarak, saklanarak çekingen davrandı. Çekingen davranışlar anlaşmazlığı çözemez.*

*Gördüğümüz gibi, bir anlaşmazlık durumunda yıkıcı davrandığımızda da çekingen davrandığımızda da problem çözülmüyor. Peki, anlaşmazlığı çözmek için doğru olan davranışlar nelerdir? Ne yaparsak anlaşmazlığı çözebiliriz?*

Doğru yanıt vermelerini beklemenize gerek yok.

*Karşımızdaki kişiye ne hissettiğimizi söylersek, onu anlamaya çalışırsak, birlikte çözüm yolları ararsak, bunlar doğru davranışlardır. Anlaşmazlığı çözmemize yarayan bu tarz doğru davranışlara, biz "yapıcı davranışlar" diyoruz.*

Tahtaya üzerinde "yapıcı davranışlar" yazan kartı yapıştırın.

*Bazen bir anlaşmazlık yaşadığımızda yapıcı davranırız. Anlaşmazlık yaşadığımız arkadaşımızı dinleriz, onu anlamaya çalışırız. Kendi hissettiklerimizi bağırmadan söyleriz, sonra da arkadaşımız ile birlikte bir çözüm yolu buluruz.*

*Bakalım Tiger, Bulut ile yaşadığı anlaşmazlığı çözmek için şimdi ne yapacak?*

Tiger ve Bulut videosunun 3. bölümünü, filmin sonuna kadar izletin. Filmi durdurun ve aşağıdaki soruları sorun.

*Tiger anlaşmazlığı çözmek için şimdi ne yaptı?*

Yanıtları alın.

*Önce Bulut'u iple yakalamaya çalıştı. Yani, yıkıcı davrandı ama problemi çözemedi. Sonra Bulut'a ne hissettiğini, neden ona taş attığını anlattı. Taş atarak hatalı davrandığını söyledi ve Bulut'tan özür diledi.*

*Peki, anlaşmazlık ya da sorun çözülebildi mi?*

*Evet, anlaşmazlık çözüldü. Demek ki, yapıcı davranışlarla anlaşmazlıklarımızı çözebiliriz.*

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ**

*Bugün bir anlaşmazlık durumunda bazen bağırarak, alay ederek, vurarak yıkıcı davranışlarda bulunduğumuzu; bazen de susarak, görmezden gelerek kaçtığımızı yani çekingen davrandığımızı gördük.*

*Hem kaçmanın hem de kavga etmenin sorunu çözmediğini; en iyi yolun yapıcı davranmak olduğunu öğrendik.*

*Anlaşmazlık yaşadığımız bir durumda, karşımızdaki kişiyi dinleyip ne istediğini anlamalı, sonra kendi istek ve duygularımızı anlatmalıyız. Son olarak da anlaşmazlığı çözmek için birlikte çözüm yolları düşünmeliyiz.*

Aşağıdaki uygulamayı (Ek 1) ev ödevi olarak öğrencilere verin.

**EK 1**

**EV ÖDEVİ**

1. Bir arkadaşını ittiğin, vurduğun, bağırdığın ya da tehdit ettiğin yani yıkıcı davrandığın bir durumu düşün. Sonra aşağıdaki boşluğa bu durumu yaz. Ne oldu? Sen ne yaptın? Arkadaşın ne yaptı? Anlaşmazlık ya da sorun çözüldü mü?

2. Bir arkadaşınla anlaşmazlık yaşadığında hiç şunları yaptın mı?

© Anlaşmazlığın geçeceğini umarak, görmezlikten geldin mi?

© Sessiz kalıp, duygularını paylaşmadığın oldu mu?

© Korkup, sustuğun oldu mu?

Bunlardan birini ya da birkaçını yaptığın yani çekingen davrandığın bir durumu düşün. Sonra aşağıdaki boşluğa bu durumu yaz. Ne oldu? Sen ne yaptın? Arkadaşın ne yaptı? Anlaşmazlık ya da sorun çözüldü mü? (Bodine, Crawford ve Schrumpf dan (2002) esinlenilmiştir.)

3. Bir arkadaşınla anlaşmazlık yaşadığında hiç şunları yaptın mı?

© Arkadaşını anlamak için onu dinledin mi?

© Arkadaşına kendi duygularını ve düşüncelerini anlattın mı?

© Birlikte anlaşmazlığı çözecek yollar aradınız mı?

© Özür diledin mi?

Bunlardan birini ya da birkaçını yaptığın yani yapıcı davrandığın bir durumu düşün. Sonra aşağıdaki boşluğa bu durumu yaz. Ne oldu? Sen ne yaptın? Arkadaşın ne yaptı? Anlaşmazlık ya da sorun çözüldü mü?

**2.SINIF ETKİNLİKLERİ**

**ETKİNLİĞİN ADI: ALAY ETME**

**AMAÇ :** Öğrencilerin birbirlerine saygı duymaları gerektiğini fark etmelerini ve öğrencilerin alay etme/alay edilmiş hissetme ile baş etmelerini sağlamak

**MATERYAL :** Bu etkinlikte materyal gerekmemektedir.

**UYGULAMA :**

1. Aşağıdaki hikâye öğrencilere okunur:

*"' Hasan uzun boylu ve zayıf bir çocuktu. Bir gün okula güzel bir çanta ile gelir. Cem, Hasan'ın çantasına bakmak için çantayı Hasan'ın elinden çekip alır. Hasan, Cem'e kızar ve "Çantamı geri ver." der. Cem de "Al çantanı leylek" diyerek çantayı yere atar. Bu olaydan sonra bazı çocuklar Hasan'a "leylek" demeye başlarlar."*

2. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak grup etkileşimi başlatılır:

• Bu durumda Hasan ne hissetmiş olabilir?

• Bu durumda Hasan ne yapmalı?

• Size hiç ad takan oldu mu? Siz ne hissettiniz?

• Siz bir arkadaşınızı takma isimle çağırdınız mı?

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:** Alay etme-alay edilmiş hissetme ile ilgili baş etme yolları grup üyeleriyle paylaşılır:

• Seninle alay edenleri ya da sana ad takanları görmezden gel (Orada yoklarmış, onları görmüyormuş ve duymuyormuş gibi davran.)

• Sana ad taktıklarında ya da seninle alay ettiklerinde öyle olmadığını düşün. (Hasan'a leylek dediklerinde Hasan leylek olmuyor.)

• Uygun bir şekilde kendini nasıl hissettiğini anlat. (Bana leylek demenden hoşlanmıyorum, buna üzülüyorum, incinmiş hissediyorum vb.)

• Arkadaşın olumsuz davranışına devam ediyorsa kendinden büyük birinden yardım iste. (öğretmen)

**GÖZLE, DÜŞÜN, DENE:** Haftaya kadar öğrencilerden aşağıdaki durumları gözlemlemeleri istenir.

• Çevrenizde birbirine ad takan ya da birbiriyle alay edenler var mı? Bu duruma çözüm bulmak için ne yapıyorlar?

• Buldukları çözüm yolu ilişkilerini sürdürmede olumlu sonuçlar veriyor mu?

Bu gibi durumlar yaşadıklarında yukarıdaki işlem basamaklarını denemeleri öğrencilerden istenir.

**ETKİNLİĞİN ADI: TEK BAŞINA**

**AMAÇ :** Arkadaşları tarafından dışlandıkları durumlarda öğrencilerin başa çıkma becerilerini geliştirmek.

**MATERYAL :** Bu etkinlikte materyal gerekmemektedir.

**UYGULAMA :**

1. Aşağıdaki hikâye öğrencilere okunur:

*Ayşe ve Can, saklambaç oynayan arkadaşlarına katılmak isterler: Fakat arkadaşları oyuna başlamış olduklarını ve artık kimseyi alamayacaklarını söylerler. İkisi de oyuna alınmamıştır. Ayşe bir köşeye çekilerek tüm öğleden sonrasını ağlayarak ve kendine acıyarak geçirir. Can ise bulduğu mukavva kutuları birleştirerek kendisine bir ev yapar.*

2. Bu olay rol yapılarak grup tarafından canlandırılır.

3. Ayşe'yi canlandıran öğrenciye oyuna kabul edilmediğinde neler hissettiği sorulur.

4. Ayşe'nin zamanını ağlayarak geçirdiğinde sonuçta ne olduğu tartışılır.

5. Daha sonra, Can'ı canlandıran öğrenciye neler hissettiği sorulur.

6. Diğer çocuklara böyle bir durumda başka neler yapabilecekleri sorulur.

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:** Öğrencilere ne gibi nedenlerle (yaşının küçük olması, arkadaşça davranmaması, oynanan oyunu bilmemesi) oyuna alınmayacakları ve bu durumda neler yapabilecekleri sorulur. Verilen uygun cevaplar tahtaya yazılır. Öğrencilere bazen oyuna kabul edilmeyebilecekleri, bunun bazen haklı nedenlerinin olabileceği, böyle durumlarda yapabilecekleri başka seçeneklerinin olduğu (kitap okuma, kütüphaneye gitme, farklı gruplara girmeyi deneme, salıncağa binme vb.) belirtilir.

**GÖZLE, DÜŞÜN, DENE:** Haftaya kadar gruba alınmadıkları durumlarda ne yapabileceklerini düşünüp yeni seçenekleri denemeleri öğrencilerden istenir.

**ETKİNLİĞİN ADI: ZİHNİMDEN GEÇENLER**

**AMAÇ :** Öğrencilerin çevrelerindeki kişileri dikkatli dinlemelerinin önemini fark etmelerini sağlamak

**MATERYAL :** Diyalog metni (Ek 2)

**İŞLEM YOLU :**

1. Etkinliğin materyali tahtaya asılır ve okunur.

2. Gönüllü iki öğrenci seçilerek canlandırma yapılır.

3. Aşağıdaki sorular sorularak etkinlik başlatılır:

• Diyalogda neler oldu?

• Böyle bir durum yaşadınız mı? Neler hissetmiştiniz?

• Serdar arkadaşını dinlerken nasıl davranmalıydı?

4. Öğrencilerin kendi yaşantılarından örnekler vermeleri istenir.

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:** Karşımızdaki kişiyi dinlerken sadece fiziksel olarak dinliyormuş gibi gözükmemizin yeterli olmadığı, aynı zamanda onun gözlerine bakarak başka şeylerle ilgilenmeden ve başka şeyler düşünmeden dinlememiz gerektiği vurgulanır.

**GÖZLE, DÜŞÜN, DENE:** Haftaya kadar dikkatle dinlemeyi denemeleri ve bunun sonuçlarını gözlemeleri öğrencilerden istenir.

**EK 2**

**DİYALOG METNİ**

**ZİHNİMDEN GEÇENLER**

Mert: Bugün okulda neler oldu bir bilsen.

Serdar: Ne? (içsel sohbet: sınavlara çalışmaya başlasam iyi olacak.)

Mert: Matematik dersinde problemi çözmek için tahtaya kalktım. Biliyorsun matematik dersinden çok korkuyorum.

Serdar: Hı hı, evet…(içsel sohbet: önce matematikten başlasam iyi olacak. Bir çalışma programı hazırlamalıyım.)

Mert: Çok kısa sürede çözdüm. Öğretmenim bile şaşırdı. Sanırım matematik dersinden başarılı olacağım.

Serdar: yaa evet evet… (içsel sohbet: birde Türkçeye daha fazla çalışmam gerekiyor. Zühal’e söylesem bana yardım eder mi acaba?)

Mert: Ya sen beni dinlemiyorsun!

Serdar: Efendim, ne dedin? (içsel sohbet: evet evet, ben program yapmakla başlayayım işe.) Dur nereye gidiyorsun? Ne güzel konuşuyorduk!

**ETKİNLİĞİN ADI: BİZİ KIZDIRAN ŞEYLER**

**AMAÇ :**

1. Öğrencilerin kendilerini rahatsız edici durumlarda verecekleri kabul edilebilir tepkileri öğrenmelerine yardımcı olmak.

2. Öğrencilerin olumsuz davranışları kontrol etmenin önemini kavramalarına yardımcı olmak.

**MATERYAL:** Her öğrenci için birer adet boş kâğıt

**UYGULAMA**

1. Öğrencilere kâğıtları dağıttıktan sonra, kendilerini gerçekten çok kızdıran ya da çok rahatsız eden 10 şeyi yazmalarını isteyin (Koridorda birinin ayağına basması, sigara dumanı, kötü not almak, dalga geçilmek gibi örnekler verebilirsiniz).

2. Tahtayı EK 3deki biçimde üçe bölün.

3. Öğrenciler listelerini hazırladıktan sonra, gönüllü öğrencilerden listelerinden birer maddeyi okumalarını isteyin ve bunları tahtadaki birinci sütuna yazın.

4. On madde yazıldıktan sonra öğrencilere her bir maddeyle ilgili olarak, karşılaştıklarında genellikle hangi duyguları yaşadıklarını sorun ve cevapları ikinci sütuna yazın.

5. Bu kez yine tek tek her bir maddeyle ilgili yaşadıkları duyguyu nasıl ifade ettiklerini sorun ve cevapları üçüncü sütuna yazın.

6. Her bir satırdaki duyguları ifade yollarını tek tek ele alarak, o yöntemin tehlikeli olup olmadığını, başkalarını ya da kendilerini incitip incitmeyeceğini, birinin başını derde sokup sokmayacağını öğrencilere sorun. Bu açılardan beğenilmeyen yöntemlerin üstünü çizin. Geriye kalan nötr ya da olumlu sonuçları daire içine alın.

7. Daire içine alınan duygu ifade etme yollarının neden olumlu sonuçlar doğurduğunu tartışın.

8. Aşağıdakilere benzer soruları sınıfa yönelterek grup etkileşimini başlatın.

• Eğer insanlar olumsuz duygularını hiç bir zaman kontrol etmeseler, kızgınlıklarını ya da öfkelerini, sonuçlarını düşünmeden dışarıya vursalar ne olurdu? Hayat neye benzerdi?

• İnsanlar duygularını nasıl kontrol eder? Siz nasıl ediyorsunuz?

• Duygularınızı kendiniz tarafından mı yoksa başkaları tarafından mı kontrol edilmesini istersiniz?

EK 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Çok kızdığımız şeyler:* | *Duygularımız* | *Duygularımızı ifade etme yöntemlerimiz* |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |

**ETKİNLİĞİN ADI: EMPATI KURUYORUM**

**AMAÇ :**Karşımızdaki kişiyi anlamak için olaylara onun bakış açısından bakabilme becerisi kazandırmak.

**MATERYAL:**

• Zarf

•Bir yüzü siyah öteki yüzü beyaz renkte karton

•Renkli kartondan hazırlanmış gözlükler

**ÖN HAZIRLIK**

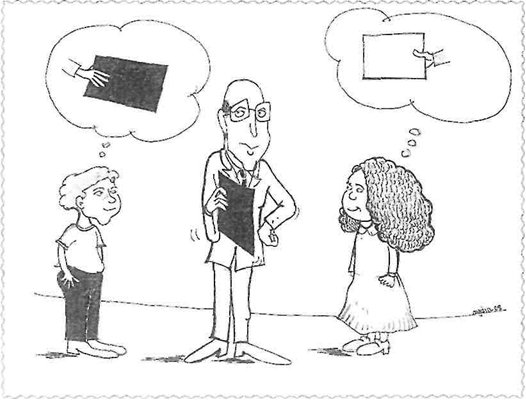
\* Zarfı ve her öğrenci için bir adet karton gözlüğü temin edin.

**UYGULAMA**

Bugünkü toplantımıza bir oyun oynayarak başlayacağız.

Oturum öncesinde araç-gereç setinde yer alan bir yüzü beyaz öbür yüzü siyah kartonu bir zarfın içine koyun. Uygulamanın amacına ulaşabilmesi için çocukların, kartonun iki yüzünün farklı renklerde olduğunu görmelerini engelleyin. İki çocuğu seçip tahtaya çıkarın. Yüzleri birbirine dönük olacak şekilde karşılıklı durmalarını isteyin. Kartonu zarfın girişinden çıkarıp, dik tutarak, çocuklara ne renk olduğunu sorun. Sonra çocuklardan yer değiştirmelerini isteyin ve tekrar kartonun ne renk olduğunu sorun.

Bu uygulamayı yaparken, hem sınıfın hem de tahtaya kalkan öğrencilerin kartonun iki farklı yüzü olduğunu göremeyecekleri şekilde duruşunuzu ayarlayın.



*Gördünüz mü, kartonun rengi nereden baktığınıza bağlı olarak değişiyor. Karşıdaki kişiyi anlamak için kendimizi onun yerine koyup, olaya bir de onun açısından bakmak anlaşmazlıklarımızın çözümünü kolaylaştırır. Çünkü olaya bir de karşımızdakinin bakış açısından bakmak, görmediğimiz şeyleri görmemizi sağlayabilir. Unutmayalım ki, her şey aslında bizim gördüğümüz gibi olmayabilir.*

Sihirli Gözlükler

‘Sihirli gözlükler egzersizi' için aşağıdaki ön açıklamayı yapın.

*Çocuklar biliyor musunuz, benim sihirli bir gözlüğüm var. Ben karşımdakinin ne hissettiğini anlayabilmek için bazen bu gözlüklerimi takıyorum. Şimdi size yaşadığım bir olayı anlatacağım: Bu sabah kahvaltıda kardeşim* (koşullarınıza uygun olarak çocuğum, arkadaşım vb. de diyebilirsiniz) *masaya çayını döktü. Benim kitaplarım da masadaydı ve bir bölümü ıslandı. Bu durum beni kızdırdı ama bir şey söylemeden önce sihirli gözlüklerimi taktım ve onun ne hissettiğini anlamaya çalıştım.* (Sihirli gözlüğü gözünüze takarak) *Kardeşim kazayla kitaplarımı ıslattığı için çok üzülmüş ve çok utanmıştı. Bu yüzden ona kızmadım; çünkü o zaten üzülmüştü ve bilerek yapmamıştı.*

Çocuklara renkli kartondan hazırlanmış gözlükleri dağıtın.

*Bu gözlükler sihirli. Bunları takarak insanların duygularını anlayabiliriz. Hadi, şimdi hep birlikte anlatacağım öykülerdeki çocukların neler hissettiğini anlayabilmek için sihirli gözlüklerimizi kullanalım.*

Her örnekte gözlükler takılıp çıkarılacak.

*\* Diyelim ki, Cemil adında bir arkadaşın var. Cemil teneffüste top oynarken sen gidip topunu elinden alıyor ve oradan uzaklaşıyorsun.*

*Hadi, şimdi sihirli gözlükleri takalım ve Cemil'in neler hissetmiş olabileceğini anlamaya çalışalım. Sizce böyle bir durumda, Cemil ne hisseder?*

*Evet, Cemil üzülür ya da kızar. Artık Cemil'in duygularını biliyorsunuz. Şimdi ne yaparsınız?*

Sınıfın görüşünü alın. Çocukları, doğru davranışı bulmaları için yönlendirin. Uygun davranışı bulsalar da bulamasalar da şu açıklamayı yapın:

Evet, Cemil'e topunu geri vermek ve özür dilemek sanırım en iyi yol.

*\* Diyelim ki, Buse adında bir arkadaşın var. Buse tahtayı iyi göremediği için annesi onu göz doktoruna götürüyor. Doktor, Buse'nin gözlük kullanması gerektiğini söylüyor. Bunun üzerine Buse, gözlük takmaya başlıyor. Gözlükleri ile sınıfa girdiğinde sen, Buse'ye gülerek "Dört göz, dört göz" demeye başlıyorsun.*

*Hadi, şimdi sihirli gözlükleri takalım ve Buse'nin neler hissettiğini anlamaya çalışalım. Sizce böyle bir durumda Buse ne hisseder?*

*Evet, Buse çok üzülür, utanır ya da kızar. Artık Buse'nin duygularını biliyorsunuz. Şimdi ne yaparsınız?*

Sınıfın görüşünü alın. Çocukları doğru davranışı bulmaları için yönlendirin.

*Evet, Buse'den özür dilemek ve bir daha ona "dört göz" demeyeceğinizi söylemek sanırım en doğru yol.*

*\* Diyelim ki, Berna adında bir arkadaşın var. Teneffüs zili çalıyor. Koşarak teneffüse çıkarken, Berna'ya çarpıyor ve onu düşürüyorsun.*

*Hadi şimdi sihirli gözlüklerimizi takalım ve Berna'nın neler hissettiğini anlamaya çalışalım.*

*Sizce böyle bir durumda Berna ne hisseder?*

*Evet, Berna çok üzülür ya da kızar.*

*Sihirli gözlükler sayesinde Berna'nın neler hissettiğini gördünüz. Böyle bir durumda ne yapmayı düşünürsünüz?*

*Evet, onu yerden kaldırmak; özür dilemek ve kazayla çarptığınızı söylemek sanırım en doğru yol.*

*Şimdi size bir soru soracağım. Karşımızdakinin ne hissettiğini anlamak için muhakkak bu gözlükleri takmamız gerekiyor mu?*

Sınıfın görüşünü alın.

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ**

*Aslında bu sihirli gözlükler hepimizin içindedir ama bazı insanlar bunu kullanmayı bilmezler. Biz, bugün içimizdeki sihirli gözlükleri nasıl kullanacağımızı öğrendik. Bundan sonra arkadaşlarımızla ya da bir başkası ile bir anlaşmazlık yaşadığımızda içimizdeki sihirli gözlükleri kullanıp karşımızdaki kişinin ne hissettiğini anlamaya çalışmalıyız. Ben ne zaman birisi le bir anlaşmazlık yaşasam sihirli gözlüklerimi kullanır ve karşımdakinin ne hissettiğini anlamaya çalışırım. Çok işe yarıyor. Hepinize tavsiye ederim.*

*Bugün karşımızdaki kişiyi anlamak için olaylara onun bakış açısından bakmanın ne kadar önemli olduğunu öğrendik. Olaylara karşımızdakinin bakiş açısından bakabilmeye EMPATİ denir.*

Tahtaya “empati” yazın.

**3.SINIF ETKİNLİKLERİ**

**ETKİNLİĞİN ADI: SORUMLULUK BİLDİRGESİ**

**AMAÇ :** Öğrencilerin üstlenmeleri gereken sorumlulukları fark etmelerini sağlamak

**MATERYAL :** Sorumluluk bildirgesi (Ek 4)

**UYGULAMA** :

1. Grup üyelerine formlar dağıtılır ve doldurmaları istenir.

2. Grup üyelerine formları doldurmaları için yeterli zaman verildikten sonra gönüllü üyelerden başlanarak yazdıklarını grupla paylaşmaları istenir.

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:** Yaşamda herkesin çeşitli sorumluluklara sahip olduğu ve bu sorumlulukları yerine getirmenin önemi vurgulanır.

**GÖZLE, DÜŞÜN, DENE:** Formda sorumluluklarını yerine getirebilmek için yazdıklarını uygulamaya geçirmeleri istenir.

**EK 4**

**SORUMLULUK BİLDİRGESİ**

• Sorumluluk kelimesi benim için ne anlama geliyor?

• Sınıfta daha sorumlu bir insan olmak ve sorumluluk sahibi olduğumu göstermek için neler yapabilirim?

• Evimde sorumluluk sahibi olduğumu göstermek için neler yapabilirim

**ETKİNLİĞİN ADI: SATAŞMA İLE BAŞEDEBİLİRİM**

**AMAÇ :**Başka çocukların alay etme davranışıyla başa çıkabilme becerisi kazandırmak.

**MATERYAL:** "Kırmızı Yanaklar" öyküsü (Ek 5)

**ÖN HAZIRLIK**

\* Oturum sürecindeki senaryoyu canlandırmak üzere iki öğrenci belirleyin. Oturumun öncesinde, rollerini ezberlemelerini isteyin.

\* “Kırmızı Yanaklar” adlı öyküyü her öğrenci için birer adet çoğaltın.

**UYGULAMA**

*Artık anlaşmazlıklarınızı doğru bir biçimde nasıl çözebileceğinizi biliyorsunuz. Anlaşmazlıklarımızı çözmek için neler yapacaktık?*

Sınıftan yanıtları alın.

*Bazen tüm bu aşamaları uygulamanıza rağmen, anlaşmazlığı çözemeyebilirsiniz. Bu durumda öğretmeninizden yardımcı olmasını isteyebilirsiniz*.

Sataşma ya da Alay Etme ile Nasıl Baş Edeceğiz?

*Bazen ortada hiçbir anlaşmazlık yokken bile, çocuklar birbirlerine ad takarlar, sataşırlar ya da birbirleriyle alay ederler. Bu sınıfta artık böyle şeyler olmayacaktır; çünkü hepimiz bir arkadaşımıza ad taktığımızda ya da onunla alay ettiğimizde onun üzüleceğini ya da kızacağını biliyoruz. Ama sizin bildiklerinizi öğrenmemiş çocuklarla karşılaşabilirsiniz ve onlar sizinle alay edebilirler. Size ad takabilirler. İşte bugün, birisi size ad taktığında ya da sizinle alay ettiğinde neler yapabileceğiniz konusunu konuşacağız.*

*Çocuklar neden arkadaşlarına ad takar ya da alay ederler, biliyor musunuz?*

Sınıftan yanıtları alın.

*Neden her çocukla değil de bazı çocuklarla alay edildiğini hiç düşündünüz mü? Bazılarıyla alay edilmesinin ya da ad takılmasının nedeni, ne o çocuğun görüntüsü ne de yaptıklarıdır. Kısa boylu pek çok çocuk vardır ama “bücür” diye sadece biriyle alay edilir. Sakarlık yapan pek çok çocuk vardır, ama sadece birine “sakar” denir. Hatta sakar olmasa bile onunla “sakar” diye alay edilebilir.*

*Kendisi ile alay edilen ya da ad takılan birisi ne yapar şöyle bir düşünün: Kızıp onları susturmaya çalışabilir. Kendisi de onlara ad takabilir ya da alay edebilir. Öğretmenine şikâyet edebilir ya da anne babasına söyleyebilir.*

*Peki, bunlar işe yarar mı? Belki kısa bir süre için işe yarayabilir ama ilk fırsatta arkadaşları tekrar onunla alay etmeye başlar. Demek ki, bunlar işe yaramıyor.*

*Çocuklar, bir başka çocuğa ad taktıklarında ya da alay ettiklerinde tek bir istekleri vardır: Eğlenmek. Başkasına ad takarak ya da alay ederek eğlenmeye çalışan çocuklar, alay ettikleri çocuğun ne hissettiğini düşünmezler, önemsemezler. Aksine onun kızmasını isterler. Ad takılan çocuk kızıp kendini savunmaya çalıştıkça da, eğlenirler ve kızdırmaya devam ederler.*

*Öyleyse ad takılan ya da alay edilen çocuk ne yapmalıdır?*

*Kendisini kızdırmaya çalışan çocuklara kızmamalıdır. Ad takılan çocuk içinden kendi kendisine “Tamam onlar beni kızdırmak istiyorlarsa bütün gün böyle davranabilirler ama beni kızdıramayacaklar” ya da “Onlar bana ad taktı diye niçin kızayım.” gibi şeyler söylemelidir.*

*Hadi, bunu bir örnekle görelim. Ferhat, Koray'ı kızdırmak için ona keçi adını takmıştır. Eğlenmek istediği zamanlarda Koray'a "keçiii... keçiii..." diye seslenir ve Koray da sinirlenip yumruklarını sıkarak titrek bir sesle "Bi kafa atarım görürsün, maymun suratlı" deyip aklına ne gelirse sayar.*

*Koray bir gün bana gelip bunları anlattığında, ben de ona ne yapması gerektiğini öğrettim. Artık Koray bir arkadaşı kendisine ad taktığında ne yapması gerektiğini biliyor. Hadi hep beraber Koray'ın bu problemi nasıl çözdüğünü görelim.*

Daha önceden belirlediğiniz ve rol dağılımını yaptığınız iki öğrencinizden bu mizanseni canlandırmalarını isteyin, öğrencilerin yakalarına Ferhat ve Koray yazın.

FERHAT: Keçi Koray, keçi. keçi...

KORAY: (ses yok)

FERHAT: Hey beni duymuyor musun?

KORAY: Duyuyorum. Eğer bana ad takmak hoşuna gidiyorsa, bütün gün böyle davranabilirsin. (Bunu hiç sinirlenmeden söyler.)

FERHAT: (şaşırır ve susar)

*Birisine ad takıp eğlenen çocuklar, bunu o çocuktan nefret ettikleri ya da onu incitmek istedikleri için yapmazlar. Amaçlan eğlenmek, oyun oynamak ve kazanmaktır. Kendisine ad takılan çocuk, kızdığı zaman oyunu kaybetmiş olur. Ama eğer kızmazsa oyunu kazanır.*

*Evet, artık birileri sizinle alay ederse ya da ad takarsa bunun tekrarlamaması için kızmamanız gerektiğini biliyorsunuz. Ancak bilmeniz gereken iki önemli nokta daha var.*

*Birrr... Sizinle alay edip kızdıran bir arkadaşınıza artık kızmadığınızda, arkadaşınız sizi kızdırmak için daha çok uğraşacak, daha çok alay edecektir. Sakın bu yolun işe yaramadığını düşünüp vazgeçmeyin. Sizin kızmadığınızı gördükçe şaşıracak ve daha çok uğraşacaktır. Onun artık sizi kızdıramayacağını anlaması için biraz zaman gerekebilir. Bir süre sonra ne yaparsa yapsın sizi kızdıramayacağını ve eğlenemeyeceğini anlayıp vazgeçecektir.*

*Öyleyse eğer başlangıçta sizi kızdırmak için daha çok uğraşırsa, sakın bu da işe yaramadı diye düşünüp vazgeçmeyin.*

*İkiii... Arkadaşınız sizi kızdırmaya çalıştığında, hiçbir zaman kızmamalısınız. Eğer bazen kızar bazen kızmazsanız arkadaşınızın ad takma ya da alay etmesi devam eder. Bir kez bile kızsanız bu işe yaramaz. Unutmayın, söylenenler asla sizi kızdırmamalı ve canınızı sıkmamalıdır.*

*Bugün size bir öykü getirdim. Adı "Kırmızı Yanaklar".*

*Ben öyküyü yüksek sesle okurken, siz de kendi kitaplarınızdan takip edin. Bakalım kahramanımız Aynur, kendisine ad takılması ile ilgili problemini nasıl çözecek?*

Araç-gereç setinde yer alan ve her çocuk için çoğalttığınız Kırmızı Yanaklar adlı öyküyü çocuklara dağıtın.

Öykü bittikten sonra, çocuklara aşağıdaki soruları sorun.

*Arkadaşları Aynur'a ne diyorlardı?*

*Aynur ne yapıyordu?*

*Aynur bu problemini nasıl çözdü?*

Alay etmeye ilişkin bu bilgilendirme sonrasında çatışma çözümü uygulamalarına devam edin.

*Hadi şimdi de geçen toplantılarda olduğu gibi anlaşmazlık çözümüyle ilgili bir uygulama yapalım.*

*Halil ve Ahmet, bugünkü uygulamayı sizlerle yapacağız. Halil, diyelim ki sen sınıf başkanısın. Öğretmeninizin yarım saatlik bir toplantıya katılması gerekti. Sınıf başkanı olduğun için, kendisi dönerse kadar sınıfın düzenini senin sağlamanı istedi. Sınıfa da "Ben gelinceye kadar gürültü yapmadan kitaplarınızı okuyun" dedi. Öğretmen sınıftan ayrıldıktan sonra sınıfta bir hareketlenme oldu. Arkadaşlarına sessiz olmalarını; eğer sesiz olmazlarsa adlarını konuşanlar listesine yazacağını söyledin. Bunu söyledikten sonra hala sessiz olmayan birkaç arkadaşını listeye yazdın. En başa da Ahmet'in adını yazdın. Ahmet, sen ise adının haksız yere yazıldığını düşünüyorsun ve itiraz ediyorsun.*

Bu senaryo, uygulamanın rehber öğretmen tarafından yapılması koşulunda kurgulanmıştır. Eğer program sınıf öğretmeni tarafından uygulanıyorsa, ifadeleri "Benim bir toplantıya katılmam gerekti." vb. şekilde yeniden düzenleyebilirsiniz.

*Böyle bir durumla karşılaşacak olsanız nasıl davranırsınız?*

Öğrencilerin tüm çatışma çözümü aşamalarını yaşamalarını sağlayın.

**KAPANIŞ**

*Bugünkü toplantımızda, bize sataşan çocukların niyetlerinin eğlenmek olduğunu öğrendik. Artık, sataşmalarına tepki vermeyerek, kızmayarak onların eğlenmesini engellersek, bize sataşmaktan vazgeçeceklerini biliyoruz. Unutmayalım yapacağımız şey sadece "kızmamak".*

**EK 5**

**KIRMIZI YANAKLAR**

Aynur kocaman gözleri, kırmızı yanakları ile çok güzel bir kızmış. Ama o, yanaklarının kırmızılığından çok rahatsızmış. Çünkü bazı arkadaşları yanakları kırmızı olduğu için Aynur’a domates diyorlarmış. Arkadaşları domates dedikçe Aynur kızıyor, kızdıkça da yanakları daha bir kızarıyormuş. Çocuklara bir şeyler fırlatıyor ve onları kovalıyormuş. Arkadaşları Aynur’u seviyor, ama onu kızdırmak hoşlarına gittiği için “domates” demeye devam ediyorlarmış.

Bu çocuklar için Aynur’a domates deyip onu kızdırmak masum bir oyunmuş aslında. Böylece eğleniyorlarmış. Olaya Aynur açısından bakmayı bilmediklerinden Aynur’un ne hissettiğini, ne kadar üzüldüğünü hiç düşünmüyorlarmış. Bir gün yine teneffüste arkadaşları Aynur’u “domates…domates…” diyerek kızdırıyorlarmış. Aynur da kızgınlıktan daha da kızarmış yanakları ile onları kovalıyormuş ki, öğretmeni ile çarpışmış. Öğretmeni “Neler oluyor burada?” diye sormuş. Aynur çok utanmış, alçak bir sesle “Özür dilerim öğretmenim.” demiş. Öğretmeni Aynur’un yüz ifadesinden onun ne kadar üzgün olduğunu anlamış. “Gel bakalım, biraz konuşalım.” diyerek Aynur’u almış ve öğretmenler odasına çıkarmış. “Anlat bakalım, neler oluyordu bahçede?” Aynur utana sıkıla başlamış anlatmaya: ”Kerem ve Suna beni domates diyerek kızdırıyorlar öğretmenim. Oysa benim bir adım var. Ben domates değilim. “ “Anlıyorum” demiş öğretmeni “Sana domates demeleri seni çok kızdırıyor.” “Evet öğretmenim çok kızdırıyor keşke yanaklarım bu kadar kırmızı olmasaydı.” Öğretmeni “Sorun yanakların değil Aynur.” demiş. “Üstelik bu kırmızı yanaklar sana çok yakışıyor. Yanakların kırmızı olmasaydı belki başka bir ad takarlardı. Sana neden domates diyorlar biliyor musun? Çünkü domates dediklerinde sen onlara kızıyorsun. Onlar da seni kızdırmaktan hoşlanıyorlar. Sana domates dediklerinde sen ne yapıyorsun?” “Kızıyorum, bağırıyorum, onları kovalıyorum.” diye yanıtlamış Aynur utanarak. Öğretmeni, “Peki sen kızıp onları kovalayınca sana domates demekten vazgeçiyorlar mı?” diye sormuş. Aynur biraz düşünmüş ve “Hayır öğretmenim hiç işe yaramıyor. Bana domates demeye ve gülmeye devam ediyorlar.” demiş. Öğretmeni “ O zaman bir de tersini denesen, yani onlar seni kızdırmak için sana domates dediklerinde kızmasan, ama hiç kızmasan.” demiş. Aynur öğretmeninin fikirlerine çok değer verirmiş. Çünkü öğretmeni hep doğruları öğretir, yol gösterirmiş. Aynur “Tamam öğretmenim. Bundan sonra Kerem ve Suna bana domates dediklerinde onlara hiç kızmayacağım.” demiş ve eklemiş “Hem onlar bana domates dediklerinde ben domates olmuyorum ki.” Öğretmeni “ Böyle düşünmeyi sürdürebilirsen seni hiçbir zaman kızdıramazlar.” demiş. Öğretmenine teşekkür edip sınıfa dönerken Aynur içinden “ Bir daha beni kızdırmayı asla başaramayacaklar.” diye geçirmiş.

Ertesi gün sınıfına girip sırasına oturduğunda, Kerem yanına gelip “Domates, fazla kalemin var mı?” diye sormuş. Aynur hiç kızmadan kalemi uzatmış. Kerem Aynur’un kızmamasına çok şaşırmış. Kerem’in şaşkınlığını gören Aynur çok sevinmiş ve içinden “Artık beni kızdıramayacaksınız.” demiş. Kerem bu olayı Suna’ya anlatmış olacak ki teneffüste ikisi birden Aynur’un yanına gelip “Domates…Domates…” demeye başlamışlar. Aynur onlarla hiç ilgilenmemiş ve kızmamış. Bütün teneffüsü Aynur’a domates diyerek geçiren ve Aynur’u kızdırmayı başaramayan Kerem ve Suna, hayal kırıklığı yaşamışlar. Zaman zaman Aynur’a domates demeye devam etmiş, Aynur kızmadıkça sinirlenmiş ve daha çok domates demeye başlamışlar. Hatta bir gün derste Suna, Aynur’a “ Domates, ödevini yaptın mı?” diye sormuş. Aynur yine kızmamış ve o an öğretmeni ile göz göze gelmiş. Öğretmeni aferin, devam et dercesine göz kırpmış.

Aynur artık onlara hiç kızmıyor ve kızmamayı başardığı için de kendisiyle gurur duyuyormuş. Bir gün “Biliyor musunuz, artık Kerem ve Suna bana domates demekten vazgeçtiler. Beni dinlediğiniz ve yardımcı olduğunuz için teşekkür ederim.” diyerek öğretmeninin yanağına bir öpücük kondurmuş sonra da koşarak sınıfına gitmiş. O sırada sokaktan geçen bir seyyar satıcının “Domates…Biber…” diyen sesini duymuş ve gülümsemiş.

**ETKİNLİĞİN ADI: BEN Mİ? SEN Mİ?**

**AMAÇ :**Öğrencilerin ben dili ve sen dili kavramlarının farkını ve sonuçlarını anlamalarına yardımcı olmak.

**MATERYAL :** Birer adet posterleştirilmiş Ek 6 ve Ek 7.

**UYGULAMA:**

1. Posterleri tahtaya asın (Hazırlanamadığı takdirde tahtaya yazılabilir).

2. Öğrencilere ben dili ve sen dili kavramlarını örnekler vererek açıklayın. Sen dilini kullandıklarında karşılarındaki insanın suçlandığını hissederek savunmaya geçebileceğini, buna karşılık ben dili kullanıldığında tam tersi bir sonuç elde edilebileceğini ve ortadaki problemin çözülme ihtimalinin çok düşük olacağını vurgulayın.

3. Bir öğrenciden tahtadaki ben dili ve sen dili örneklerini yüksek sesle okumasını isteyin.

4. Varsayımsal durumlar vererek bu durumlara öğrencilerin önce sen dili, sonra da ben dili kullanarak tepkide bulunmalarını isteyin. Hangi yöntemin daha iyi sonuç vereceğini tartışın.

5. Aşağıdakine benzer senaryolar vererek senaryolardaki birey sayısı kadar öğrencilerden oluşan gruplardan, önce bu durumda normalde nasıl davranacaklarını, sonra da ben dili kullanarak nasıl tepkide bulunacaklarını (ilk canlandırmada ben dili kullandıysa sen dili kullanarak) canlandırmalarını isteyin. (öğrencilere canlandırmaya başlamadan önce hazırlık yapmaları için süre ayırın).

• Yerde bir kalem var. İki öğrenci onu almak için çabalıyorlar ve kalemin kime ait olduğuna ilişkin tartışmaya başlıyorlar.

• Özge ve Elif bahçede oynamaya gidiyorlar. Nihal de onlara katılmak istiyor. Ancak onlar Nihal'i görmezlikten geliyor. Nihal kendini incinmiş hissediyor.

• Halil ve Nazmiye birlikte hazırlamaları gereken bir ödev için kütüphaneye gidiyorlar. Halil getirmesi gereken bazı malzemeleri evde unutmuş. Bu yüzden ödevlerini yetiştiremeyebilirler.

• Ferah sabah evde kardeşi ile tartışmış. Okula geldiğinde ona günaydın diyen Meral'e "Git başımdan" diye bağırır.

(Sınıfın düzeyine göre senaryoları çeşitlendirebilirsiniz.)

6. Her bir senaryonun oynanmasından sonra hangi yöntemin daha olumlu sonuçlar doğuracağını öğrencilerle tartışın.

7. Öğrencilerin etkinlikle ilgili yaşantılarını paylaşarak etkinliği sona erdirin.

**EK 6**

**BEN DİLİ**

Üzüldüm

Bana isim takman beni kırdı.

Şu anda kendimi aşağılanmış hissediyorum.

**EK 7**

**SEN DİLİ**

Sen hep böyle yapıyorsun.

Sinirlerimi bozuyorsun.

Kendini çok büyük görüyorsun.

**ETKİNLİĞİN ADI: ÖFKE ŞEHRİ**

**AMAÇ :** Öfkeyi kontrol edebilmenin önemini kavrayabilme.

**MATERYAL :** Öfke Şehri çalışma kâğıdı. (Ek 8)

**UYGULAMA:**

1. Öğrencilere çalışma kâğıdında yer alan Öfke Şehri metnini okuyun.
2. Öfkenin tanımını birlikte yapmaya çalışın.
3. Şu soruları onlarla tartışın:

* Öfkenin kontrolü mümkün mü?
* Öfke kontrol edilmediğinde sonuçlar ne olur?
* Öfkenin kontrolü neye bağlıdır?
* Öfkenizle baş edebildiğiniz durumlara örnek veriniz.
* Çevrenizdeki sakin insanları hatırlayınız. Onlara bu tanımlamayı kazandıran özellikleri nelerdir?
* Sakin olmanın ve öfkeyi kontrol etmenin kazançları neler olabilir?
* Öfkenin kontrolü için neler gerekir? Öfke kontrolü öz denetim gerektirir mi?

**EK 8**

Adı - Soyadı: Sınıfı: Tarih:

**ÖFKE ŞEHRİ**

Bir çocuk, kedisine tekme attı ve yol kenarındaki "Çimlere basmayın." tabelâsına aldırış etmeden yürüdü. Azime Hanım, çocuğa var gücüyle bağırıp kulağını çekmek için aceleyle fırladı. Aytaç Bey, koluna çarparak kalkan eşine homurdandı. Gazetesini toplayıp bağıra çağıra evinden çıktı. Öfkeli pastaneyi geçerek Öfke Caddesi'nde ilerlemeye başladı. Kırmızı ışıkta yola çıkan yayaya hakaretler yağdırdı. O kadar çok şey söyledi ki araçlara yanan yeşil ışığı fark etmeyip arabasını olduğu yerden uzun süre hareket ettirmedi. Öfke kavşağına biriken araçların hepsi kornalarına basıp Aytaç Bey’e bağırdılar. Trafik polisi bu kargaşayı dağıtırken kızgın ifadeler kullandı. Düdüğünü dur durak bilmeksizin öttürdü. Öfke bandrolü olmayan araçlara ceza da yazdı. Araçlar onun düdüğünü kornalarıyla bastırmaya çalıştılar. Kuşlar havadan insanların kafasına çöplerini attıktan sonra yükseldiler. Kuyruklarına teneke bağlı kediler kaldırımdaki insanlara çarpa çarpa bir o yana bir bu yana koşuşturdular. Ötelerden bu gürültüye köpek havlamaları da karıştı. Öfke Şehri'nde işler böyle yürüyordu. Hayvanlar da oluşan öfkeli hâllere ortak oluyorlardı. Onların neyi eksikti ki? Aytaç Bey iş yerine ulaştığında vakit hayli geç olmuştu. Park Öfke'nin bekçisi Aytaç Beyin aracını her zamankinden farklı bir yere park edince Aytaç Bey bağırmaya başladı. Bekçi onun istediği yere aracını çekerken söyleniyordu. O kadar ki kendini unutmuş arabayı arkadaki arabaya çarpmıştı. Öfke ofisinde Aytaç Bey’i kapıda müdür karşıladı. Eline on ayrı firmanın dosyasını yükleyerek öğleden sonra masasında dosyaların hazır olmasını istedi. Öfke markalı gözlüklerinin ardından baktı ve geç kalmanın telâfisini iki misli çalışarak yapması gerektiğini hatırlattı. Aytaç Bey hışımla odasına girdi. Öfkeyle elindeki dosyaları fırlattı. Sekreter gürültünün sebebini anlamak için odanın kapısını ayağıyla tekmeleyerek içeri girdi. Kendisine iş çıkması Aytaç Beyi çileden çıkarmıştı. Bu dosyaları bir araya getirmek hayli zor görünüyordu. Aytaç Bey asık suratlı sekretere öyle bir bağırdı ki... Sekreter de ona karşılık verdi. Kapıyı hızla çarparak odadan çıktı. Duvardaki öfke tablosu yere düştü. Alt kattaki çalışanlardan biri eline aldığı cetveli sallayarak yukarıya koştu. Merdivende önüne çıkan kat görevlisini itekledi. Doğruca Aytaç Bey’in odasına gidip yere düşen tabloyu paramparça etti. Aytaç Bey polis çağırıp zabıt tutturdu. Bu zararı kendisinden söke söke alacağına dair yemin etti. Tablonun parçalarını aşağıya savurdu. Tablonun parçaları bir ağacın dallarına çarptı. Ağaçtaki arı kovanı yere düştü. Yuvalarına zarar veren kişiyi aramak için yola çıkan öfkeli arılar önlerine gelen herkesi soktular. Kendisini de arı sokan Aytaç Bey kıvranmaya başladı. Arabasına atlayıp arılardan kaçmaya çalışırken "Öfke Şehri" tabelâsını arkasında bıraktı.

Uyandığında nefes nefeseydi. Hâlâ acıyı derinden hissediyordu. Yaşadıklarının sadece bir rüya olduğunu anlayınca Öfke Şehri'nden uzakta yaşadığına şükretti.

**ETKİNLİĞİN ADI: NE YAPMALIYIM?**

**AMAÇ :** Kişilerarası çatışmaların çözümünde problem çözme becerisini geliştirmek

**UYGULAMA :**

1. Aşağıdaki hikâye öğrencilere okunur ve hikâye canlandırılır:

*Ali ve Nazlı farklı sınıflarda okuyan iki arkadaştır. Her ikisi de serviste aynı yere oturmak istemektedir. Nazlı, serviste sürekli aynı yere oturmaktadır. Bu nedenle yerine alıştığı için aynı yerde oturmak istemektedir. Ali de, servise yeni geldiği için eski servisinde aynı yerde oturduğu için burada oturmak istemektedir. Fakat her ikisi de neden o yerde oturmak istediklerini birbirine söylemeden yer kavgası yapmaya başlarlar. Ali, sinirlendiği için Nazlı'ya bağırır: Nazlı da Ali ona bağırdığı için Ali'ye vurur. Ali, canı acıdığı için ağlamaya başlar.*

2. Aşağıdaki sorular sorularak grup etkileşimi başlatılır:

• Ali ve Nazlı’nın tartışma nedenleri nedir?

• Nazlı neden o yerde oturmak istemektedir?

• Ali neden o yerde oturmak istemektedir?

• Birbirlerine o yerde neden oturmak istediklerini söylediler mi?

• Birbirlerine isteklerini söylemiş olsalar, birbirlerine sinirlenip canlarını acıtırlar mıydı?

• Birbirlerine isteklerini söyleselerdi sorunu nasıl çözerlerdi?

• İstekleri ifade ederek bir sorunu çözmeye çalışmak arkadaşlık ilişkilerini olumluya götürür müydü?

• Siz Nazlı ya da Ali'nin yerinde olsanız hangi yöntemi kullanarak bu sorunu çözmeye çalışırdınız?

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:** Öğrencilere kişilerarası ilişkilerde çatışmaların doğal ve kaçınılmaz olduğu, bunun nedeninin bireysel farklılıklar olduğu belirtilir. Öğrencilere aşağıdaki işlem basamaklarını uygulayarak çatışmalarını çözebilecekleri belirtilir. Bu yöntemin kişilerarası ilişkileri geliştirmede önemli olduğu vurgulanır.

• Ne istediğini söyle. / Onun ne istediğini sor.

• Neden böyle istediğini anlat. / Onun niye bunu istediğini sor.

• Bu durumdan dolayı neler hissettiğini anlat. / Onun neler hissettiğini sor.

• Çözümler sun. / Onun önerilerini sor.

• İkinizin de kabul edeceği bir anlaşma öner.

**GÖZLE, DÜŞÜN, DENE:** Öğrencilerden haftaya kadar çatışmalarını çözmede belirtilen işlem basamaklarını denemeleri ve sonuçlarını gözlemlemelerini istenir.

**ETKİNLİĞİN ADI: BUZ DAĞI**

**AMAÇ :** Öğrencilere olumsuz duygulan ile başa çıkma becerisini kazandırmak

**MATERYAL :** Tahta ve tebeşir kullanılır.

**UYGULAMA :**

1. Tahtaya buzdağı resmi çizilir.

2. Aşağıdaki durumlar öğrencilerle paylaşılır ve durumlarla ilgili sorular öğrencilere sorularak öfke duygusuna neden olan diğer duyguları bulmaları sağlanır.

• Şermin, sokakta oynamak için annesinden saat I8:00"e kadar izin almış; fakat oyun çok eğlenceli geldiği için zamanın nasıl geçtiğini anlamamış ve saat 18:30’da eve gelmiş. Eve girince annesi ona öfkeyle neden geç kaldığını sormuş.

Şermin'in annesi neden öfkelenmiştir? Öfkelenmesine neden olan duygular nelerdir? (Merak, endişe, kaygı, başına kötü bir olay gelme korkusu vb.)

• Deniz, bahçede oyun oynayan arkadaşlarının yanına gitmiş ve onlarla oynamak istemiş. Ancak arkadaşları oyuna başladıkları ve belli bir sayıda kişiyle oynanan bir oyun olduğu için onu oyuna almamışlar. Deniz, bu durum karşısında çok öfkelenmiş ve ağlamaya başlamış.

Deniz neden ağlamıştır? Öfkelenmesine ve ağlamasına neden olan duygular nelerdir? (Reddedilme, hayal kırıklığı, dışlanmışlık duygusu, yalnızlık, incinme, üzülme vb.)

3. Öfkelenmemize neden olan duyguların buz dağının altına yazılması istenir.

4. Öğrencilerle öfke duygusunu nasıl ifade edilebileceğine ilişkin bir tartışma başlatılır (Ağlamak, bağırmak, fiziksel zarar vermek, küsmek, tehdit etmek, sakinleşmek, öfkenin altında yatan duygulan ifade etmek)

5. Bu yolların hangilerinin gerçek duygularımızı ifade etmemizde ve kendimizi anlaşılır hissetmemizde uygun yollar olduğu sorulur.

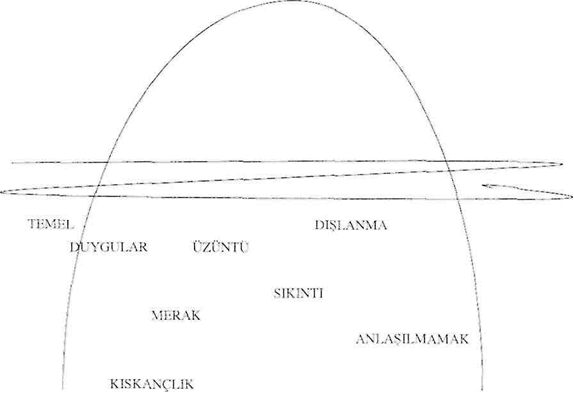
**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:** Öğrencilere öfkenin normal bir duygu olduğu, ama başkalarını incitmeden, zarar vermeden öfkemiz hakkında konuşarak baş etmemiz gerektiği vurgulanır. Öfkelendiğimiz durumlarda öfkemizin altında yatan duyguları açıklamanın karşımızdaki kişinin bizi daha iyi anlayabilmesini sağlayacağı belirtilir. Duygularımızı biriktirmeden sorunlarımızı konuşarak çözmemizin önemi üzerinde durulur.

**GÖZLE, DÜŞÜN, DENE:** Öğrencilerden haftaya kadar öfkelendikleri bir durumda öfkelenmelerine neden olan gerçek duyguları bulmaları istenir.

ÖFKE BUZ DAĞI

KIZGINLIK

ÖFKE



**ETKİNLİĞİN ADI: SOFRAYI KUR**

**AMAÇ:** Öğrencilerin farklı engellere sahip insanlarla daha iyi ilişkiler kurabilme ve onları daha anlayabilme becerilerini artırmalarına yardımcı olmak.

**MATERYAL:**

1. Sofra hazırlamak için gerekli plastik tabak, bardak, çatal, kaşık vs…

2. Bir göz bandı.

**UYGULAMA**

1. Üç adet dörder kişilik gönüllülerden oluşan gruplar belirleyin.

2. Her gruptan, görme engelli rolünü oynamak isteyen gönüllü bir öğrenciyi belirleyerek dışarıya çıkarın.

3. Gruplardaki diğer öğrencilere kendi grup elemanı içeri girdiğinde göstermeleri gereken davranışları sıraları geldiğinde belirtin.

Birinci grup: Arkadaşları ile dalga geçecekler. Onun işini zorlaştıracaklar (sözel olarak).

İkinci grup: Herhangi bir müdahalede ve yardımda bulunmayacaklar.

Üçüncü grup: Arkadaşlarını teşvik edecekler. Ona yardımcı olacaklar (sözel olarak).

4. Dışarıya çıkardığınız öğrencileri sırayla, gözlerini bağlayarak ve görevlerini bildirerek içeriye alın.

Görev, beş dakika içinde, sınıfın önüne koyduğunuz bir sıra ya da öğretmen masasının üzerinde yığılı biçimde bulunan malzemelerle düzgün bir sofra hazırlamaktır.

5. Her görevin sonunda, sınıfın yapılan işi, beş üzerinden değerlendirmesini isteyin.

6. Üç öğrenci de görevlerini bitirdikten sonra, onlara aşağıdakine benzer sorular yöneltin.

• Gözlerinizin bağlı olması sizde nasıl bir duygu yarattı?

• Sofrayı hazırlamaya çalışırken neler hissettiniz?

• Grup arkadaşlarınızın davranışları sizi nasıl etkiledi?

7. Aşağıdakilere benzer soruları sınıfa yönelterek grup etkileşimini başlatın.

* En başarılı olan arkadaşınız hangisi? Niçin?
* Diğer arkadaşlarınız da daha başarılı olabilirler miydi? Nasıl?
* Yakın çevrenizde engelli insanlar var mı? Onlara nasıl davranıyorsunuz?
* Bir engelli insanla karşılaşırsanız ona nasıl davranmanız gerekir?

**4.SINIF ETKİNLİKLERİ**

**ETKİNLİĞİN ADI: DUYGU SÖZLÜĞÜ**

**AMAÇ :** Duyguları ifade etme becerisini geliştirmek

**MATERYAL :** Kâğıt, renkli kalemler, sözlük, farklı duyguları gösteren gazete ve dergilerden kesilmiş resimler

**UYGULAMA :**

1. Öğrenciler üç ya da dört kişilik gruplara ayrılır.

2. Her gruba yeterli sayıda kâğıt, renkli kalem, sözlük ve farklı duyguları ifade eden resimler dağıtılır.

3. Aşağıda belirten duygular, eşit sayıda gruplara verilir.

Duygu Listesi

aşk acı can sıkıntısı heyecan hayal kırıklığı

kızgın kederli kıskanç korku kaygı

mutlu neşe öfke sevinç suçlu

şaşkın sevgi utanma üzüntü telaş

4. Her grup çalışacağı duygunun önce tanımını yapar. Tanımını yaparken hem kendi ifadelerinden, hem de sözlükten yararlanır. Her duygu ayrı bir sayfada hazırlanır.

5. Tanımlanan duygunun sayfasına, ya o duyguyu anlatan resim yapıştırılır ya da yapılır.

6. Her grup hazırladığı duyguları sınıfta sunar.

7. Son olarak, tüm duygular alfabetik sırayla bir dosyada toplanır ve böylece duygu sözlüğü oluşmuş olur.

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:** Öğrencilerden çalışma hakkında geribildirim istenir ve duygularla ilgili neler öğrendikleri sorulur.

**GÖZLE. DÜŞÜN. DENE:** Öğrencilerden hafta boyunca hazırladıkları "Duygu Sözlüğü'" nü incelemeleri ve geliştirmeleri istenir.

**ETKİNLİĞİN ADI: BİR PROBLEM ÇÖZELİM**

**AMAÇ:** Öğrencilerin problem çözme becerilerini artırmak.

**MATERYAL:**

1. Posterleştirilmiş Ek 9

2. Her öğrenci için birer adet Ek 10

**UYGULAMA:**

1. Posteri tahtaya asın. (hazırlanamamışsa tahtaya yazabilirsiniz).

2. Problemlerin hayatın bir parçası olduğunu ve her insanın bazı problemleri bulunabileceğini, bu problemlerden kaçmak yerine onları çözmenin daha uygun bir davranış olacağını belirterek etkinliği başlatın.

3. Posterdeki basamakların her birine örnek verin.

4. EK 10’u dağıtın ve öğrencilerin doldurmalarını isteyin.

5. Gönüllü öğrencilerden cevaplarını sınıfla paylaşmalarını isteyin.

6. Aşağıdakine benzer soruları sınıfa yönelterek grup etkileşimini başlatın.

\* Bu yöntemi etkili buldunuz mu?

\* Daha önce bir problemle karşılaştığınız zaman bu yöntemi kullanıyor muydunuz?

\*Bundan sonra kullanacak mısınız?

**EK 9**

**PROBLEM ÇÖZMENİN BASAMAKLARI**

1. Problemin gerçekten size ait olup olmadığına karar verin.

2. Problemi tam olarak tanımlayın.

3. Problemi çözmek için yardıma ihtiyacınız olup olmadığına karar verin.

4. Problemin tüm çözüm yollarını belirleyin.

5. Her çözüm yolunun muhtemel sonuçlarını düşünün.

6. Bir karar verin.

7. Kararınızı uygulayın.

**EK 10**

**Basamak 1**

Şu anda sahip olduğunuz bir probleminiz üzerinde düşünün. Sizi rahatsız eden bu problem başka birinin problemi ise bırakın o çözsün. Bir kişi sizden bir yardım isterse ve yapabileceğiniz bir şey varsa o kişiye yardım etmenin bir insanlık görevi olduğunu unutmayın. Ancak bir insana yardım etmekle onun problemini sizin çözmediğinizi, yalnızca onun kendi problemini çözmesine yardımcı olduğunuzu unutmayın.

İnsanların kendi problemlerini kendilerinin çözmesi gerektiğine inanıyor musunuz?

Eğer insanlar kendi problemlerini görmezlikten gelip başkalarının problemlerini çözmek için uğraşsaydı neler olurdu?

Problem eğer size ait ise, probleme sebep oldukları için başkalarını suçlamayın, çünkü bir işe yaramaz.

Kendinize "Bu problem bana ait ve bunu benim çözmem tek ve en iyi yol" deyin.

Probleminize sebep oldukları için başkalarını suçlamanın işe yaramayacağı görüşüne katılıyor musunuz?

Daha önce sizi kendilerinin problemine sebep olduğunuz için suçlayanlar oldu mu?

Olduysa bu onların problemlerini çözmelerine yardımcı oldu mu?

**Basamak 2**

Probleminizin sizin aklınızı karıştırmasına, şaşırtmasına engel olmak için onun ne olduğunu tam olarak belirlemek gerekir.

Buraya probleminizin ne olduğunu yazın,

Şimdi ise probleminizi ayrıntıları ile tanımlayın.

**Basamak 3**

Bazen problemlerinizin çözümü için yardıma ihtiyacınız olabilir. Böyle bir durumda çevrenizdeki birçok insan size yardım etmekten mutluluk duyacaktır. Ancak, kesinlikle problemlerinizi onlara çözdür-meye çalışmayın. Onlardan sadece sizi dinlemelerini ve önerilerde bulunmalarını isteyin. Probleminize ve bunun çözümüne sahip çıkın. Böyle yaptığınızda kendinizi çok daha iyi ve güvenli hissedebileceksiniz.

Şimdi karar verin. Probleminizi tek başınıza mı yoksa birilerinden yardım alarak mı çözmek istiyorsunuz?

Kararınız birilerinden yardım almak ise, probleminizle ilgili olarak kimlerle konuşabileceğinizi aşağıya yazın.

**Basamak 4**

Kendinize bu problemi nasıl çözebileceğinizi sorun ve aklınıza gelen tüm fikirleri aşağıya yazın.

1

2

3

4

5

**Basamak 5**

Şimdi aklınıza gelen her çözüm yolu üzerinde dikkatlice düşünün. Kendinize, "Bu fikri uygularsam bana ve problemle ilgili diğer kişilere ne olur?" sorusunu yöneltin.

Artık aşağıya her bir çözüm yolunuzun muhtemel sonuçlarını yazabilirsiniz.

1

2

3

4

5

**Basamak 6**

Şimdi karar verme zamanı. Her bir çözüm yolunuzun muhtemel sonuçlarını dikkatle inceleyin ve birisini seçin.

Bir kez daha probleminizi aşağıya yazın.

Şimdi de onu nasıl çözeceğinizi anlatın.

**Basamak 7**

Artık kararınızı uygulamaya koyabilirsiniz. Başarısız olursanız ya da çözüm yolunuz başka problemlere yol açarsa kendinizi suçlamayın. Çünkü siz yapabileceğinizin en iyisini yaptınız. Bundan sonra yapacağınız sadece problem çözme basamaklarını tekrar etmektir.

**ETKİNLİĞİN ADI: ALAYLA NASIL BAŞ EDEBİLİRİM?**

**AMAÇ :** Öğrencilere alay etme durumlarıyla baş etme becerisini geliştirmek, öğretmek

**UYGULAMA**

1. Öğrencilere alay edilmenin konu olduğu çeşitli senaryolar verilir ve öğrencilerden bu senaryoları canlandırmaları istenir.

Öğretmene yardım ettiğin için arkadaşların seninle alay ediyorlar.

İsminle alay ediyorlar.

Gözlük taktığın için seninle alay ediyorlar.

Düşük not aldığın için seninle alay ediyorlar.

Yaptığın resminle alay ediyorlar.

2. Canlandırmadan sonra her öğrenciye neler hissettiği ve bu durumda neler yapmak isleyebileceği sorulur.

3. Verilen cevaplardan sonra en uygun tepkiler grup üyeleriyle birlikte belirlenir.

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:** Öğrencilere birbirleriyle alay etmelerinin kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyeceği belirtilir. Alay etme ile baş edebilme yolları hakkında bilgi verilir:

Seninle alay edenleri görmezlikten gel (Orada yokların/ş, onları görmüyormuş ve duymuyormuş gibi davran.).

Konuyu değiştir.

Uygun bir şekilde kendini nasıl hissettiğini anlat (Sen bana leylek dediğin zaman kendimi çok üzgün, incinmiş hissediyorum gibi.).

Haklı olduklarını söyle ve kabul et ("Evet, bence de boyum uzun" gibi).

Söylenenler hakkında şaka yap ("Yakında havalar soğuyacak ve artık beni buralarda göremeyeceksiniz " -gibi).

Baş edemediğinde bir yetişkinden yardım iste.

**GÖZLE. DÜŞÜN, DENE:** Öğrencilerden böyle durumları yaşadıkları zaman birbirlerini uyarmaları ve kendilerine uygun olan işlem basamaklarını denemeleri islenir.

**ETKİNLİĞİN ADI: İSTENDİK VE İSTENMEDİK DAVRANIŞLAR**

**AMAÇ:** Öğrencilerin grup ilişkilerinde doğru davranış geliştirmelerine ve grup dışında kalmalarına neden olabilecek davranışları fark etmelerini sağlamak.

**MATERYAL:** İstendik, istenmedik davranışlar posteri (Ek 11)

**İŞLEM YOLU**

1. Posterde grup ilişkilerimizde yer alan islendik ve istenmedik davranışların bulunduğu belirtilir. Öğrencilerden bu davranışlara bakarak onlara uygun ve doğru gelen davranış ifadeleri ile uygun ve doğru gelmeyen davranış ifadelerini bulmaları istenir
2. Uygun ve doğru davranışların mavi. uygun ve doğru olmayan davranış ifadelerinin ise kırmızı kalemle işaretlenmesi söylenir.
3. Her kutuya bu şekilde işaret konduktan sonra bu ifadelerden hangilerinin arkadaş ilişkilerini geliştirmede yardımcı olduğu, hangilerinin arkadaş ilişkilerine zarar verdiği tartışılır.
4. Poster sınıf panosuna asılır.

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:** Zaman zaman hepimizin grup dışında kalabileceğimiz belirtilir. Bu durumda arkadaşlarımızla ilişkilerimizi gözden geçirip uygun olmayan davranışlarımızı değiştirmenin önemi vurgulanır.

**ÖZLE, DÜŞÜN, DENE:** Haftaya kadar öğrencilerden mavi renkle işaretlenmiş davranışları denemeleri ve sonuçlarını gözlemeleri istenir.

**EK 11**

**İSTENDİK İSTENMEDİK DAVRANIŞLAR POSTERİ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| HEP KENDİ DEDİĞİM OLSUN İSTERİM. | ARKADAŞLARIMIN ELİNDEN KİTABI, KALEMİ ÇEKİP ALIRIM. | ARKADAŞLARIM KONUŞURKEN DİNLERİM. | YALNIZ KALAN ARKADAŞLARIMI OYUNA KATMAK İSTERİM. |
| BİR ARKADAŞIM BANA YARDIM ETTİĞİNDE TEŞEKKÜR ETMEYİ UNUTURUM. | HASTA OLDUĞUNDA ARKADAŞIMA “GEÇMİŞ OLSUN” DERİM. | ARKADAŞIM YANLIŞ YAPINCA GÜLERİM. | SABAH OKULA GELİNCE HERKESE “GÜNAYDIN” DERİM. |
| ZOR DURUMDA OLAN ARKADAŞIMA YARDIM ETMEM. | KENDİMDE OLAN DERS ARAÇ GEREÇLERİMİ ARKADAŞIMLA PAYLAŞIRIM. | HERKESE KARŞI GÜLERYÜZLÜYÜMDÜR. | YEMEK KUYRUĞUNDA ÖNE GEÇMEYE ÇALIŞIRIM. |
| BİLDİKLERİMİ KENDİME SAKLARIM. | ARKADAŞLARIM YENİ BİR KIYAFET GİRDİĞİNDE “GÜL GÜLE GİY” DERİM. | ARKADAŞLARIMI BAŞARILARINDAN DOLAYI KUTLARIM. | SINIF ARKADAŞLARIMIN CANINI ACITIRIM. |
| KOŞARKEN, OYNARKEN KENDİMİ VE ARKADAŞLARIMI YARALAMAMAYA ÖZEN  GÖSTERİRİM. | SINIFTA HER İŞİ BEN YAPMAK İSTERİM. | ARKADAŞLARIMI OKUL DIŞINDAKİ ZAMANLARDA DA GÖRMEK HOŞUMA GİDER. | DOĞUM GÜNÜME BÜTÜN ARKADAŞLARIMI DAVET EDERİM. |

**ETKİNLİK ADI: ÇÖZÜM İFADELERİM**

**AMAÇ :** Öfke duygusunu, çözüm ifadelerini kullanarak kontrol altına alabilme

**MATERYAL:**

1. Çözüm cümleleri formu (Ek 12)

2. Öfke kontrol rol oyunu (Ek 13)

**SÜREÇ:**

1. Öğrencilere, "Kendinizi öfkeli hissettiğinizde bazı çözüm cümlelerini kullanarak uygun olmayan öfke tepkilerinizi azaltabilirsiniz" diyerek etkinliği başlatınız. Öğrencilerden, olumlu düşüncelerin, kendi öfke duyguları üzerinde etkisi olup olmadığını düşünmelerini isteyiniz.

2. Daha sonra gönüllü öğrencilerden on kişi seçerek onlardan ikişerli olmak üzere beş grup oluşturunuz. Her bir çifte bir tane öfke kontrol rolü oyunundan dağıtınız. Hazırlanmaları bittikten sonra canlandırmaları için 5-10 dakika süre veriniz.

3. Çözüm ifadeleri formunu, öğrencilere dağıtınız ya da bu formdaki ifadeleri öğrencilerin görmeleri ve kullanabilmeleri için tahtaya sıralayınız (Form 1). Onlara, "Bu çözüm ifadelerinin olumlu ve öfkeyi azaltmada yardımcı olduğunu, yaralayıcı ve kırıcı ifadelerin ise olumsuz ve öfke duygusunun şiddetini artıran etkisi olduğunu" söyleyiniz.

4. Çiftlerin önce çözüm cümlelerini kullanmadan, daha sonra çözüm cümleleri ile beraber rollerini oynamalarını sağlayınız. Her bir rol oyunundan sonra aşağıdaki soruları sorunuz:

Oyunculara:

• Grup önünde rolünüzü oynarken ne hissettiniz?

• Buna benzer bir durumla daha önce hiç karşılaşmış mıydınız? O zaman ne yapmıştınız?

• Çözüm ifadeleri kullanmak öfke kontrolüne yardımcı oldu mu?

• Çözüm ifadeleri kullanmadığınızda sonuç nasıl oldu?

Gruba:

Daha önce böyle bir durumla karşılaştınız mı?

Oyunculara:

Çözüm cümleleri önermek kolay mıydı? Zor muydu? Gerçek hayatta çözüm cümleleri kullanmayı düşünüyor musun?

5. Öğrencilerin rol oynama sırasında kullandıkları çözüm cümlelerinin faydalı olduklarını vurgulayınız. Bu tür cümlelerin durum anında, durum anından önce ve sonrasında kullanılabileceği hatırlatınız. Bazı örneklerle öğrenciler beyin fırtınasına yönlendiriniz.

Durum Öncesinde:

• Bu durum beni üzecek fakat onunla nasıl başa çıkacağımı biliyorum.

• Bu meseleyi çözecek plan için çalışmalıyım.

• Öfkelenmek kolay. Sakin bir durumda kalmaya çalışmalıyım.

• Bu durumu çok ciddiye almamaya çalış.

Durumdan Sonra:

• Bu olayı unut. Düşünmek seni daha çok üzecektir.

• Bu olay beni durduramayacak. Ben yoluma devam edeceğim.

• Düşündüğüm kadar kötü değilim.

• Bu durumu kendi lehime çevirerek halledebilirim.

6. Öğrencilerin cevapları alınarak ve tekrar, öfke ile baş etmede çözüm cümlelerinin önemi vurgulanarak etkinliği sonlandırınız

**EK 12**

**ÇÖZÜM CÜMLELERİ (İFADELERİ)**

Kendinizi öfkeli hissettiğinizde aşağıdaki ifadelerden bazılarını kullanabilirsiniz. Hangisini kullanacağınızın seçimini kendiniz yapınız.

1-Sakin ol. Sadece rahatla.

2-Ben soğukkanlıyım, kendimi kontrol ederim.

3-Fazla üzülmemeliyim, olayları olduğu gibi kabul etmeliyim.

4-Bunun dışında ne istediğimi düşünmeliyim.

5-Kimseye kendini ispatlamak zorunda değilsin.

6-Deli olacak kadar öfkelenmek için bir sebep yok.

7-Sadece olumlu şeylere bak.

8-Seni öfkelendiren olayın olumlu yönlerini bulmaya çalış.

9-Bunun beni öfkelendirmesine izin vermeyeceğim.

10-Bunun beni pes ettirmesine izin vermeyeceğim.

11-Böyle hareket etmek onun ayıbıdır.

12-O, bu kadar öfkeliyse muhtemelen mutsuzdur.

13-Bu olay beni öfkelendirecek kadar önemli değildir.

14-Kişiler istediğim, beklediğim, umduğum şeyleri daima göstermeyebilirler.

15-Kaslarım çok gergin, sakin olmam lazım.

16-Kalbim çok hızlı atmaya başladı. Derin nefes alıp sakinleşmem gerekli.

17-O muhtemelen benden hoşlanmıyor, birden öfkelendi.

18-Bu problemi konuşabiliriz. Belki o bir çözüm biliyordur.

19-İtilip kakılmayacağım fakat bunu yaparken de öfkelenmeyeceğim.

20-Kendime hakimim. Bu konuyu hallederim.

21-Öfkelenebilirim. Fakat bunu unutmak için mazeret bulurum.

22-Sakinleş, derin nefes al.

23-Olaya mazeret bulmaya çalış.

24-Birbirimize ve kendimize saygılı olalım.

25-Sakinleştiğinde neden bu kadar öfkelendiğini düşünüp güleceğini hatırla.

**EK 13**

**ÖFKE KONTROL ROL OYUNU**

Durum 1

Öğrenci A: Ödevinden kopya çekeceğim. Eğer kopya çekmeme izin vermezsen, senin ödevinin de Mehmet'in ödevinden kopya olduğunu söyleyeceğim."

Öğrenci B : (Çok keyfi kaçmıştır ve ödevini verip vermemek arasında karar vermeye çalışmaktadır.)

Durum 2

Antrenör: (öğrenciye seslenerek) "Gökhan oradan çıkmanı ve topu alıp hemen oyuna dönmeni veya oyundan çıkmanı istiyorum.

Gökhan:(çok öfkelenmiştir ve ağlamaklı bir şekilde zorla levhaya doğru yürüyor.)

Durum 3

Anne: (Çocuğa seslenerek ) "Odanı, tuvaleti, banyoyu tamamen temizlemeden sinemaya gidemezsin."

Çocuk: Çok öfkelenmiştir. Çünkü daha önce annesi sinemaya gitmesine izin vermiştir.

Durum 4

Okul Müdürü: Öğrenciye seslenerek, sen iki hafta boyunca teneffüslerde sınıfta bekleyeceksin: (cezalandırma)

Öğrenci: Bu karara çok öfkeleniyor. Çünkü bazı Öğrencilerde sigara içerken yakalandıkları halde cezalandırılmadığını biliyor.

Durum 5

Öğrenci: Öğretmenine; bana köyden geldiğim için düşük not veriyorsun. Bu sınıfta benden başka hiç kimse bu kadar düşük not almadı, der

Öğretmen: Canı sıkılır, çünkü öğrencinin yazılı sınav kâğıdı gerçekten çok kötüdür.

**ETKİNLİĞİN ADI: FARKLI VE ÖZEL**

**AMAÇ :** Öğrencilerin insanlar arasındaki farklılıkların onları eşsiz ve özel yaptığını anlamalarına ve kabul etmelerine yardımcı olmak

**MATERYAL :** Etkinlik Formu (Ek 14)

**İŞLEM YOLU :**

1. Önceden hazırlanmış "'İnsanlar Arasındaki Farklılıklar" formu tahtaya asılır. Formdaki her bir ifadenin ne anlama geldiği tartışılır.

2. Öğrencilerden gözlerini kapatarak bir arkadaşlarını gözlerinde canlandırmalarını ve onu farklı ve özel yapan özelliğini bulmalarını, daha sonra da bunu grup üyeleri ile paylaşmaları istenir.

O farklıdır; çünkü O özeldir: çünkü

**DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ:** Öğrencilere etkinlikle ilgili paylaşımda bulunmaları söylenir. İnsanlar arasındaki farklılıkları kabul etmenin değeri vurgulanarak etkinlik sonlandınlır.

**GÖZLE, DÜŞÜN, DENE:** Öğrencilerden 3 arkadaş seçerek (okul içi ya da dışı) onların farklı ve özel yanlarını bulup bunu onlara söylemeleri istenir.

**EK 14**

**İNSANLAR ARASINDAKİ FARKLILIKLAR**

1. Hepimiz birbirimizden birçok yönden farklıyız; ancak temelde hepimiz insanız.

2. Bütün insanlar besin, giyecek, barınacak bir yer, sevgi ve saygı gibi aynı temel ihtiyaçlara sahiptir.

3. Farklılıklarımız, bizi eşsiz ve özel yapar.

4. Uzlaşma, kendimiz ve başkalarını kabul etmek demektir.

5. Başkalarının eşsizliklerini takdir etmek önemlidir.

6. Biz hepimiz farklılıklarımız ne olursa olsun bir bütünün parçalarıyız ve birbirimize bağlıyız.