

# ÖĞRENCİ OTURUMLARI

## *Programın Yapısı*



### 1.OTURUM

"Evet-Hayır  
Yolu"

**Hayır diyebilme  
farkındalığı kazanır.**

### 2.OTURUM

"Nasıl Olur"

**Hayır diyememenin  
zararlarını öğrenir.**

### 3.OTURUM

"Nasıl Hayır  
Denir?"

**Nasıl hayır  
denileceğini öğrenir.**

# 1. OTURUM

**ETKİNLİK ADI:** Evet-Hayır Yolu

**AMAÇ:** Hayır Diyebilme Farkındalığı Kazanır.

**SÜRE:** 1 Ders Saati

**MATERYAL:** Evet-Hayır Yolu Senaryosu

Evet-Hayır Yolu Çalışma Kağıdı

## UYGULAMA

- Öğretmen çalışmanın amacını belirtmeden bugün bir çalışma yapacaklarını söyler ve "Evet-Hayır Yolu Çalışma Kağıdı" nı dağıtır.
- " Şimdi size bazı ifadeler okuyacağım. Bu ifadelere verdiğiniz her evet yanıtınız için EVET bölümünden bir kutucuğu, verdiğiniz her hayır yanıtınız için HAYIR bölümünden bir kutucuğu işaretleyiniz." der.
- Öğretmen "Evet-Hayır Yolu Örnek Senaryolar" ifadelerini sırasıyla, cevaplamaya yetecek süre vererek okur.
- Öğretmen öğrencilere okudukları dışında gündelik hayatlarında ne gibi durumlarda hayır demekte zorlandıklarını sorar. Alınan cevaplar tahtaya yazılır.
- Çalışma kağıtlarının en üstündeki şifrelerin ne olabileceği hakkında fikirleri sorulur ve kısaca cevaplar alınır.
- Ardından bu şifrelemelerin verilen cevaplar doğrultusunda nasıl biri oldukları hakkında ipucu olabileceği bilgisi öğrencilerle paylaşılır.

**Sürekli evet yolu sonundaki şifreler;**

**B: Bağımlı (kişilere, nesnelere, zararlı maddelere, teknolojiye vb.)**

**Ö: Özgüven Eksikliği**

**P: Pasiflik**

**Sürekli hayır yolu sonundaki şifreler;**

**Ö: Özgüven**

**S: Sınır Koyma**

**Ö: Özgürlük**

- Etkinlik hakkında öğrencilerden geri bildirim alınır ve oturum sonlandırılır.

# **EVET - HAYIR YOLU ÖRNEK SENARYOLAR**

- 1. Teneffüste iken en yakın arkadaşın "Hadi! Okuldan kaçalım." dedi.***
- 2. Uzun zamandır hazırlandığın müzik okuluna seçmeler yapılacak ve heyecanla bekliyorsun. Partnerin, çok önemli bir problemi olduğunu ve hemen konuşmak istediğini söyledi.***
- 3. Canının çok sıkkin olduğu zaman arkadaşın "Al biraz iç. iyi gelir, rahatlarsın" diyerek sana alkol teklif etti.***
- 4. Ebeveynlerin ayrıldı ama sen her ikisi ile iyi anlaşıyorsun. Annen bir gerekçe söylemeden baban ile görüşmeni istemiyor.***
- 5. Partnerin, senin en yakın arkadaşların bile olsa karşı cinsten biriyle görüşmeni istemiyor.***
- 6. Okula yeni geldin ve hiç arkadaşın yok. Bir grup, onlarla arkadaş olabilmen için sigara içmeni söylüyor.***
- 7. Mahallenizde hiçbir oyuna çağrılmayan ve sürekli yalnız olan biri var. Yarınki sınavına hazırlanmak için eve doğru giderken sana "merhaba" dedi ve çok mutsuz olduğunu, eğer zamanın varsa seninle konuşmak istediğini söyledi.***
- 8. Uzun zamandır görüşmediğin bir arkadaşınla buluşacaksın. O arkadaşın, senin çok sevmediğin bir arkadaşını da davet etmek istedi.***

EVET-HAYIR YOL  
SENARYOSU



B-Ö-P

Ö-S-Ö

# 2. OTURUM

**ETKİNLİK ADI:** Nasıl Olur?

**AMAÇ:** Hayır Diyememenin Zararlarını Öğrenir.

**SÜRE:** 1 Ders Saati

**MATERYAL:** Nasıl Olur Çalışma Kağıdı

## UYGULAMA

- Öğretmen geçen oturumda yapılanları hatırlatarak kısa bir özetleme yapar.
- Ekte yer alan Nasıl Olur? adlı çalışma kâğıtlarını dağıtır.  
"Arkadaşlar geçen oturumda üzerinde çalıştığımız ifadelerin yer aldığı bu çalışma kâğıtlarında duruma "EVET" ve "HAYIR" dersiniz ne olabileceği ile ilgili fikirlerinizi her iki alana da yazmanızı istiyorum" der ve 15-20 dakika kadar süre verilir.
- Süre bittikten sonra gönüllü öğrencilerden sözlü olarak fikirleri alınır.
- Tüm paylaşımlar bittikten sonra: "Sizin fark edebileceğiniz üzere bazen zor durumda kalmamak, dışlanmamak, kabul görmek, karşımızdakini incitmemek, ilişkilerimizi zedelememek, bencil ve kaba görünmemek, fırsatları kaçırmamak, nasıl "hayır" diyebileceğimizi bilememek gibi nedenlerle istemediğimiz şeylere hayır diyemiyoruz. Ancak hayır demek, kendi gücümüze inanmak, bize zarar verebilecek kişilerden kendimizi korumak ve kendimize fırsat vermektir. Kısacası "hayır" demek bizim özgürlüğümüzdür .
- Öğrencilerden konu ile ilgili konuşmak isteyen varsa söz hakkı verilir ve etkinlik sonlandırılır.

# NASIL OLUR ÇALIŞMA KAĞIDI

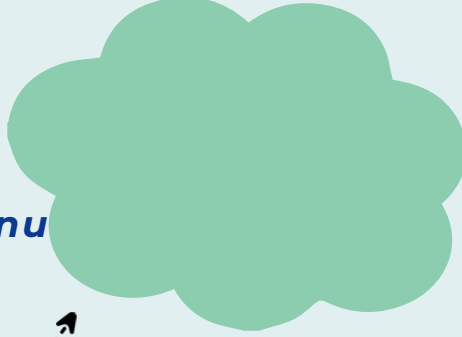
**EVET DERSEM  
NASIL OLUR?**

**HAYIR DERSEM  
NASIL OLUR?**

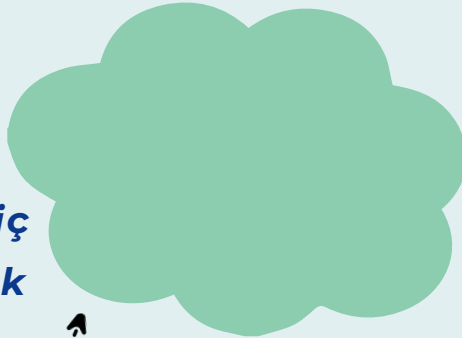
*Teneffüste iken en yakın arkadaşın "Hadi! Okuldan kaçalım" dedi.*



*Uzun zamandır hazırlandığın müzik okuluna seçmeler yapılacak ve heyecanla bekliyorsun. Partnerin, çok önemli bir problemi olduğunu ve hemen konuşmak istediğini söyledi.*



*Canının çok sıkkın olduğu zaman arkadaşın "Al biraz iç iyi gelir, rahatlırsın" diyerek sana alkol teklif etti.*



*Ebeveynlerin ayrıldı ama sen her ikisi ile iyi anlaşıyorsun. Annen bir gerekçe söylemeden baban ile görüşmeni istemiyor.*



# NASIL OLUR ÇALIŞMA KAĞIDI

**EVET DERSEM  
NASIL OLUR?**

**HAYIR DERSEM  
NASIL OLUR?**

**Partnerin, senin en yakın arkadaşların bile olsa karşı cinsten biriyle görüşmeni istemiyor.**



**Okula yeni geldin ve hiç arkadaşın yok. Bir grup, onlarla arkadaş olabilmen için sigara içmeni söylüyor.**



**Mahallenizde hiçbir oyuna çağrılmayan ve sürekli yalnız olan biri var. Yarınki sınavına hazırlanmak için eve doğru giderken sana merhaba dedi ve çok mutsuz olduğunu eğer zamanın varsa seninle konuşmak istediğini söyledi.**



**Uzun zamandır görüşmediğin bir arkadaşınla buluşacaksınız. O arkadaşın, senin çok sevmediğin bir arkadaşını da davet etmek istedi.**



# 3. OTURUM

**ETKİNLİK ADI:** Nasıl Hayır Denir?

**AMAÇ:** Nasıl Denileceğini Öğrenir.

**SÜRE:** 1 Ders Saati

**MATERYAL:** Bilgi Notu, Rol Kartları

## UYGULAMA

- *Bir önceki oturumun özeti yapılır.*
- *"Sizce nasıl hayır diyebiliriz?" sorusu öğrencilere yöneltilir ve gönüllü olanlara söz hakkı verilir, cevaplar tahtaya yazılır.*
- *Öğretmen: "Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle bir etkinlik yapacağız" der. Rol oynama etkinliği için öğrencilerden 6 gönüllü belirlenir. Bu 6 öğrenci 2 gruba ayrılır. Her öğrenciye rol kartları dağıtılır.*
- *Sırasıyla her grubun canlandırma yapması istenir. Canlandırmaya öğretmen hiçbir şekilde müdahale etmez. Canlandırma sırasında öğrencilerden rolleri değişmesi istenir.*
- *Canlandırma sona erdikten sonra öğrencilere her iki rolde de ne hissettikleri sorulur.*
- *Öğretmen : "Bir grup ya da birden fazla kişiyle iletişim kurarken var olan düşüncelerimizi açıklamak her zaman kolay olmayabilir. Çünkü düşüncelerimiz karşı tarafın düşüncesiyle bazen uyuşmayabilir. Bize uygun olmayan düşünceleri de ancak HAYIR diyerek belirtebiliriz. Bir bakıma hayır diyememek fikrimizi söyleyememek anlamına gelmektedir.*
- *Öğretmen öğrencilere bilgi notunu aktarır.*
- *"Hayattan keyif almanın ve huzur bulmanın yolu dengedir ve bu denge "Evet" - "Hayır" ların dengesini sağlamakla elde edilebilir." diyerek öğrencilere ödev verildikten sonra oturum sonlandırılır.*

## ÖDEV

1. *Son oturuma kadar HAYIR diyebildiğiniz durumları not alınız.*
2. *Önceki yaşantılarınızda HAYIR diyemediğiniz durumları yazınız ve o durumlar şimdi olsaydı ne cevap verirdiniz?*



# **-BİLGİ NOTU-**

## **NASIL HAYIR DENİR?**

- *Kendi duygularımızı uygun bir şekilde iletirsek, cevabımız olumsuz bile olsa karşımızdaki kişiyi incitmeyecektir. Karşı tarafı suçlamadan, sadece kendi istek ve duygularımızı ifade ederek hayır diyebiliriz.*
- *Yapmak istemediğiniz bir konuyla ilgili kendi gerçeklerinizi ve duygularınızı anlatın. Bu konu gerçekleşirse kendinizi nasıl hissedeceğinizi, üzerinizdeki etkisini ifade edin."..... olursa kendimi kötü hissedeceğim bu da kendi rutinimi etkileyecek."*
- *Hayır demenizin nedenlerini saydıktan sonra neden yapamayacağınızı söylemek daha kolay olacaktır. "Eğer seninle dışarı çıkarsam ödevimi yetiştiremeyeceğim ve öğretmenime karşı kendimi mahcup hissedeceğim." gibi duygu ve istekleri anlatan cümlelerle hayır diyebilir ve nedenlerini de karşı tarafı incitmeden durumu izah edebiliriz.*

## **"HAYIR" DERKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?**

- *Dürüst ve açık olun. (Aslında sinemaya gitmek istemiyorum.)*
- *Müsait durumlarda isteği başka zamana erteleme teklifinde bulunun. (Bugün uygun değilim ama yarın görüşebiliriz.)*
- *Uygun durumlarda başka şekilde yardımcı olabileceğinizi söyleyin. (Sorularını çözemem fakat nasıl yol izleyeceğimi anlatabilirim.)*
- *Karşımızdakini incitmeden sakın, normal ses tonuyla konuşun.*

# ROL KARTLARI

## SENARYO 1 (BABA ROLÜ)

Ailenin bir şirketi var ve baba, oğlunun yanında çalışmasını istiyor fakat oğul oyuncu olmak istemektedir.

## SENARYO 1 (ÇOCUK ROLÜ)

Ailenin bir şirketi var ve baba, oğlunun yanında çalışmasını istiyor fakat oğul oyuncu olmak istemektedir.

## SENARYO 2 (A ROLÜ)

A ve B bir kafede oturmakatdır. A sigara içmekte ve B' ye de içme konusunda ısrar etmektedir. B hiç içmemiş ve içmek istememektedir.

## SENARYO 2 (B ROLÜ)

A ve B bir kafede oturmakatdır. A sigara içmekte ve B' ye de içme konusunda ısrar etmektedir. B hiç içmemiş ve içmek istememektedir.

## SENARYO 3 (A ROLÜ)

A kıskanç baskıcı partnerdir. B'nin karşı cins arkadaşlarıyla görüşmesini istemez. B A'yı çok sevmesine rağmen arkadaşlarıyla da görüşmek ister.

## SENARYO 3 (B ROLÜ)

A kıskanç baskıcı partnerdir. B'nin karşı cins arkadaşlarıyla görüşmesini istemez. B A'yı çok sevmesine rağmen arkadaşlarıyla da görüşmek ister.

***Sizlerle üç oturum boyunca psikoeğitim çalışması gerçekleştirdik;***

- 1. Oturumda; "Evet-Hayır Yolu" etkinliği ile hayır diyebilme farkındalığından bahsedip yaşantılarımızda hangi durumlara, olaylara karşı sessiz kalıp hayır diyemediğimiz konuları konuştuk.***
- 2. Oturumda ; "Nasıl Olur" etkinliği ile hayır diyememenin ne gibi getirisi, zararı olabileceği hakkında konuştuk. Yaşantılarımızda, yaşadığımız olaylarda hayır desek ne olur üzerine düşüncelerimizi paylaştık.***
- 3. Oturumda; "Nasıl Hayır Denir?" etkinliği ile başımıza gelen olaylar karşısında, istemediğimiz olaylara maruz kaldığımızda nasıl tepki koyacağımızı, nasıl hayır diyebileceğimizi, kibar bir şekilde nasıl açıklayacağımızdan bahsettik. Hepiniz çok güzel çalıştınız, rol yaptınız, paylaşımda bulundunuz sizlere teşekkür ediyorum." şeklinde özetleme yapılarak psikoeğitim oturumları tamamlanır***

# PSİKOEĞİTİM DEĞERLENDİRME FORMU

(Bu Form Öğretmenler Tarafından Doldurulacaktır.)

Okul Adı:

Öğretmenin Adı:

Tarih:

Sınıf :

• Programa katılan öğrencilere ilişkin bilgiler:

Oturumlar	Oturum Tarih	Kız	Erkek	Toplam
1.Oturum				
2.Oturum				
3.Oturum				

• Aşağıda listelenmiş ifadeleri okuyun ve ifadelerde yer alan duruma ilişkin değerlendirmenizi ilgili sütuna (X) işareti koyarak belirtin.

	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum
Oturum yönergeleri öğrenciler için açık ve anlaşılırdı.			
Oturumda yer alan açıklamalar öğretmenler için yeterliydi.			
Oturum öğrenciler için ilgi çekiciydi.			
Oturum süresi etkinliğin uygulanması için yeterliydi.			
Oturum öğrencilerin yaşına ve gelişim düzeyine uygundu.			