

# Akran Zorbalığı Psikolojik Danışman El Kitabı



SULTANGAZİ FAHRİ AYGÜN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## Giriş

BU KİTAPÇIK PSİKOLOJİK DANIŞMANLARA AKRAN ZORBALIĞI ÇALIŞMALARINDA YARDIMCI KAYNAK OLABİLMESİ İÇİN HAZIRLANMIŞTIR. AKRAN ZORBALIĞININ ALT BAŞLIKLARINI İÇEREN VE KADEMELERE UYGUN ŞEKİLDE AYARLANMIŞ ETKİNLİKLERİ İÇERMEKTEDİR.

# DUYGU ÇARKI

AMAÇ: DUYGULARI ÖĞRENME

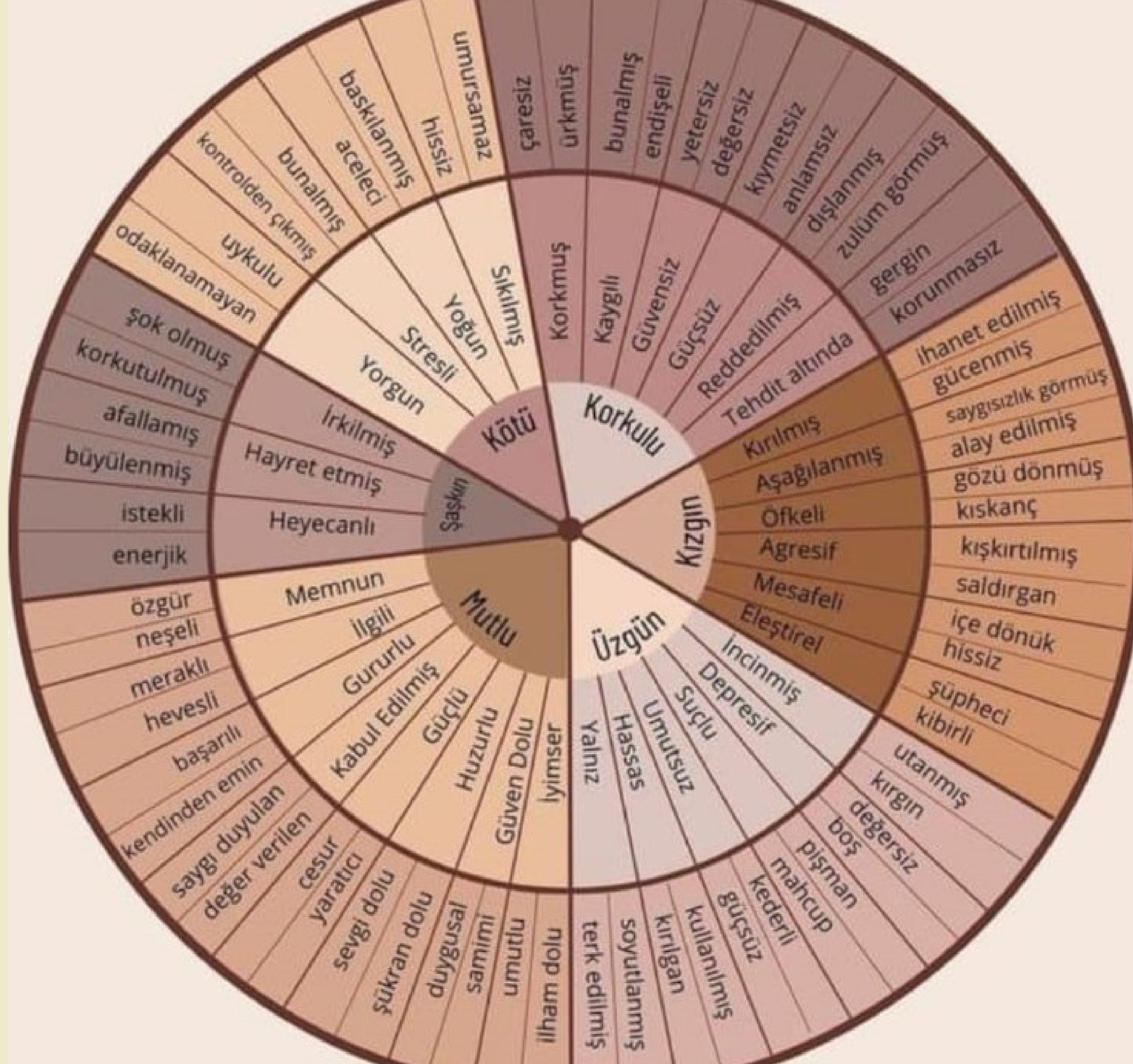
MATERYAL: DUYGU ÇARKI

SINIF DÜZEYİ: 1-12. SINIF

SÜREÇ: DUYGU ÇARKI TAHTAYA ASILIR VEYA YANSITILIR. RANDOM ŞEKİLDE SEÇİLEN BİR ÖĞRENCİ TAHTAYA GELİR VE GÖZLERİNİ KAPATIR. GÖZLERİ KAPALI OLAN ÖĞRENCİ BİR DUYGU SEÇER. SE.ÇTİĞİ DUYGUYU DİĞER GRUP ÜYERLERİ GÖRMEZ.TAHTADAKİ ÖĞRENCİ SEÇTİĞİ DUYGUYU ANLATABİLMEK İÇİN ŞARKI, YÜZ İFADESİ, OLAY , DRAMA GİBİ OYUNLARLA SINIFA ANLATMAYA ÇALIŞIR. SINIFTAKİLER BİLENE KADAR OYUN DEVAM EDER.

# İLKOKUL İÇİN DUYGU ÇARKI





# ORTAOKUL VE LİSE İÇİN DUYGU ÇARKI

# BURUŞMUŞ KAĞIT

AMAÇ: EMPATİ

MATERYAL: KALP ŞEKLİNDE KAĞIT

SINIF DÜZEYİ: İLKOKUL-ORTAOKUL

SÜREÇ: Üyelerden birbirlerine söyledikleri veya başkalarının kendilerine söyledikleri kaba cümleleri söylemeleri istenir. Her söylenen cümle sonunda kalbin bir köşesi buruşturulur. Herkes cümlesini söyledikten sonra kalbe bakılır ve her tarafının buruştuğu görülür. Daha sonra kalbi düzeltmek için özür cümleleri kullanılır fakat kalp ilk haline geri dönmez. Bu vurgular yapılarak etkinlik sonlandırılır.

# EN İYİ - EN KÖTÜ

AMAÇ: EMPATİ

MATERYAL: KAĞIT, KALEM

SINIF DÜZEYİ: LİSE

SÜREÇ: KATILIMCILARA İKİŞER KAĞIT VERİN. HER BİR KAĞIDIN ÜST KISMINDA (BİRİ ÖN YÜZÜNDE DİĞERİ ARKA YÜZÜNDE OLACAK BİÇİMDE) "EN İYİ" VE "EN KÖTÜ" YAZSIN. KATILIMCILARDAN HAYATLARINDA BAŞLARINA GELEN EN İYİ VE EN KÖTÜ OLAYLARI İLK KAĞITTAKİ UYGUN BAŞLIKLARIN ALTINA LİSTELEMELERİNİ İSTEYİN. KATILIMCILARDAN HAYATLARINDA ALDIKLARI EN İYİ VE EN KÖTÜ KARARLARI İKİNCİ KAĞITTAKİ UYGUN BAŞLIKLARIN ALTINA LİSTELEMELERİNİ İSTEYİN. BİLGİSAYAR YA DA TELEFONLARDAN UZAKTA, SESSİZ BİR YERDE OTURARAK LİSTELERİNİ TAMAMLAMALARI İÇİN KATILIMCILARA 20-30 DAKİKA VERİN. EN SON ÜYELER BİRBİRLERİ İLE YAZDIKLARINI VE DUYGULARINI PAYLAŞIR.

# TÜYÜ HAVADA TUTMA

AMAÇ: NEFES İLE ÖFKE YÖNETİMİ

MATERYAL: TÜY

SINIF DÜZEYİ: İLKOKUL- ORTAOKUL-LİSE

SÜREÇ: ÖĞRENCİNİZE BİR TÜY VERİN VE ONU ÜFLEYEREK NE KADAR UZUN SÜRE HAVADA TUTABİLECEĞİNE BAKIN. İSTERSENİZ SÜRE TUTARAK EN ÇOK KİMİN HAVADA TUTABİLECEĞİNİ BULABİLİRSİNİZ. BU ETKİNLİK ÇOCUĞUN GERGİNLİĞİNİ GİDERMEK ÜZERE ODAKLANMIŞ VE GÜÇLÜ BİR NEFESLE NEFES ALMASINI TEŞVİK EDER.



# PİPET ROKETLER

AMAÇ: ÖFKE YÖNETİMİ

MATERYAL: PİPET, KAĞIT

SINIF DÜZEYİ: İLKOKUL-ORTAOKUL

SÜREÇ: KAĞITLAR PİPETİN İÇİNE GİRECEK ŞEKİLDE SİVRİ OLARAK KATLANIR. UCU SİVİRLEŞTİRİLEN KAĞITLAR PİPETİN İÇİNE KONUR VE ÜFLENİR. İŞTE ROKETLERİNİZ HAZIR.

# DAVRANIŐ- DÜŐÜNCE- DUYGU

AMAÇ: ÖFKE KONTROLÜ

MATERYAL: DAVRANIŐ-DÜŐÜNCE-DUYGU TABLOSU

SINIF DÜZEYİ: LİSE

SÜREÇ: ÖĞRENCİLERDEN ÖFKELENDİKLERİ 3 TANE OLAYI DÜŐÜNMELERİ İSTENİR. DÜŐÜNDÜKTEN SONRA KAĞITLARDAKİ TABLOLAR DAĞITILIR. DÜŐÜNDÜKLERİ BU OLAYLARDAKİ DAVRANIŐLARI, DÜŐÜNCELERİ VE DUYGULARI TABLOYA YAZMALARI İSTENİR. DAHA SONRA NASIL DAVRANILIRSA NASIL HİSSEDİLİR BUNLAR TARTIŞILIR.

# ÖZGÜVEN ROZETLERİM

AMAÇ: OLUMLU ÖZELLİKLERİNİ FARK ETME

MATERYAL: MAKAS, KAĞIT, KALEM, İĞNE

SINIF DÜZEYİ: İLKOKUL-ORTAOKUL

SÜREÇ: ÜYELERE KENDİLERİNDE GÖRDÜKLERİ OLUMLU ÖZELLİKLERİ SORULUR. BAZI ÜYELER OLUMLU ÖZELLİKLERİNİ BULMAKTA ZORLANABİLİRLER. FİKİR OLMASI ADINA KENDİNİZDEN ÖRNEKLER VEREBİLİRSİNİZ. DAHA SONRA ÜYERLERDEN KAĞITLARI ROZET BÜYÜKLÜĞÜNDE YUVARLAK ŞEKİLDE KESMESİ İSTENİR. KESİLEN YUVARLAKLARIN İÇİNE BAHSETTİKLERİ OLUMLU ÖZELLİĞİ SİMGELEYEN BİR RESİM ÇİZMELERİ İSTENİR. HAZIRLANAN ROZETLER ÜYERİN YAKALARINA TAKILIR.



# ROL YAPIYORUM

AMAÇ: OLAYLAR KARŞISINDA DOĞRU TUTUM SERGİLEME

MATERYAL: OYUN SENARYOLARI

SINIF DÜZEYİ: ORTAOKUL-LİSE

SÜREÇ: ÜYELER ARASINDA ROLLER DAĞITILIR VE SENARYOYA UYGUN OLARAK ROLLER OYNANIR. ROL OYNAMA BİTTİKTEN SONRA KONUŞMALAR HAKKINDA TARTIŞILIR.



# SENARYOLAR

AYŞE SINIFA SONRADAN GELEN BİR ÖĞRENCİDİR. ARKADAŞLARI AYŞE'Yİ TANIMADIKLARI İÇİN ONA PEK SICAK DAVRANMIYORLAR. AYŞE DE FARKLI BİR OKULDAN GELDİĞİ İÇİN ÇEKİNMEKTE VE KİMSENİN YÜZÜNE BİLE BAKAMAMAKTADIR. AYŞE SINIFA GELDİĞİNDE EN ARKA SIRADA BOŞLUK OLDUĞU İÇİN ORAYA OTURMUŞ VE BİR DAHA HİÇ KALKMAMIŞTIR. SINIFTAN BAŞKA BİR ÖĞRENCİ DE EĞLENMEK İÇİN SÜREKLİ AYŞE İLE DALGA GEÇİP SINIFI GÜLDÜRMEYE ÇALIŞMAKTADIR. DEVAMINI SİZ CANLANDIRIN.

# BUGÜN ... OLACAĞIM!

AMAÇ: OLUMLU ÖZELLİKLERİNİ FARK ETME

MATERYAL: KAĞIT, KALEM

SINIF DÜZEYİ: İLKOKUL-ORTAOKUL

SÜREÇ: SINIFIN GÖRÜNÜR BİR YERİNE ÖĞRENCİLER GELMEDEN "BUGÜN ... OLACAĞIM!" YAZILIR. ÖĞRENCİLER GELİNCE BU TABELANIN NE OLABİLECEĞİ HAKKINDA TARTIŞILIR. TARTIŞMA BİTTİKTEN SONRA TABELANIN ALTINA OLUMLU SIFATLAR YAZMAK İÇİN FİKİR ALINIR. KİBAR/CESUR/İYİ/ARKADAŞ CANLISI GİBİ SIFALAT YAZILIR. ÖĞRENCİLER HER GÜN GELDİKLERİNDE KENDİLERİNE BİR SIFAT SEÇMELERİNİ VE BU SIFATA UYGUN HAREKET ETMLERİ İSTENİR.



# ARKADAŞLIK ANLAŞMASI

AMAÇ: SINIFTA OLUMLU HAVA OLUŞTURMA

MATERYAL: KAĞIT, PARMAK BOYASI

SINIF DÜZEYİ: İLKOKUL-ORTAOKUL

SÜREÇ: SINIFA AKRANZORBALIĞI İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR YAPILDIKTAN SONRA BU ETKİNLİK UYGULANABİLİR. YAPILAN ÇALIŞMALAR ÖZET GEÇİLDİKTEN SONRA ÜYELERİN HER BİRİNİN GÖRÜŞLERİ ALINIR. BOŞ BİR KAĞIDA SINIFIN ADI YAZILIR VE HERKES KENDİNCE BİR RENK OLUŞTURUR. HER ÖĞRENCİ TEK TEK GELEREK KAĞIDA PARMAKLARINI BASAR. BÖYLECE SINIFÇA BİR ARKADAŞLIK ANLAŞMASI İMZALANMIŞ OLUR.



# ARKADAŞLIK ANLAŞMASI

AMAÇ: SINIFTA OLUMLU HAVA OLUŞTURMA

MATERYAL: ÜYE SAYISI KADAR MENDİL(TOP)

SINIF DÜZEYİ: ORTAOKUL-LİSE

SÜREÇ: HER ÜYEYE MENDİLLER DAĞITILIR VE YUVARLAK OLMASI İSTENİR. BAŞLAMA LİDER "SAĞ" DEDIĞİNDE TÜM ÜYELER ELİNDEKİ MENDİLLERİ HAVAYA ATAR VE BİR ADIM SAĞA DOĞRU HAREKET EDER. KENDİSİNDEN ÖNCEKİ ÜYENİN HAVAYA ATTIĞI MENDİLİ TUTAR. LİDER BU SEFER "SOL" DER AYNI İŞLEM TEKRARLANIR VE GİTTİKÇE HIZLANIR. LİDER ŞAŞIRTMAK İÇİN 2 KERE SAĞ 3 KERE SOL DİYEBİLİR. ÖNEMLİ OLAN KİMSENİN MENDİLLERİ DÜŞÜRMEMESİ.





