



**HAYIR DİYORUM  
SINIRLARIMI KORUYORUM  
(İLKOKUL OTURUMLARI)**

## İLKOKUL 1.OTURUM

ETKİNLİK ADI: HAYIR DİYEBİLME

AMAÇ: İstemediğimiz durumlarda “hayır” demeye hakkı olduğunu öğrenir.

SÜRE: 1 ders saati

### UYGULAMA

- ❖ Öğretmen yapacağı çalışma hakkında öğrencileri bilgilendirir.
- ❖ “Hayır Diyemeyen Şirin” videosunu izletir. ([youtube.com/watch?v=FZVAv\\_Tj854](https://www.youtube.com/watch?v=FZVAv_Tj854))
- ❖ Video ile ilgili sorular sorar.
  - ✓ Saf şirin sizce neden hayır diyemiyordu?
  - ✓ Hayır diyemediği için neler oldu?
  - ✓ Hayır demeye başladıktan sonra neler oldu?
- ❖ “*Sizlerin de hayır demekte zorlandığınız durumlar oluyor mu?*” der ve cevapları alır.
- ❖ İstemediğimiz bir durum ile karşılaştığımızda hayır demenin bizim hakkımız olduğunu ifade eder.
- ❖ Öğrencilerden de haftaya kadar; **Nasıl hayır diyebiliriz?** Sorusuyla ilgili düşünceleri istenir.



## İLKOKUL 2.OTURUM

### ETKİNLİK ADI: HAYIR DİYEYİME

AMAÇ: Nasıl hayır diyebileceğini öğrenir.

SÜRE: 1 ders saati

MATERYAL: Öğrenci sayısı kadar kırmızı ve yeşil kartlar (5\*10 cm)

### UYGULAMA

- ❖ Öğretmen, ilk haftanın özetini ve geçen hafta ile ilgili hatırlatmaları yapar.
- ❖ **Sevgili öğrenciler, neden hayır demekte zorlanıyoruz? Nasıl hayır diyebiliriz?** Sınıfa bu sorular yöneltilir ve gönüllü öğrencilere söz hakkı verilir.
- ❖ *Bazen büyüklerin bize kızmaması için, bazen onları ya da arkadaşlarımızı üzmemek için itiraz etmiyor yani istemediğimiz şeylere hayır diyemiyoruz. Biz büyükler de bazen itiraz etmekte zorlanıyoruz ve istemediğimiz şeyleri söylemek ya da yapmakla karşı karşıya kalabiliyoruz.*
- ❖ “Şimdi sizlerle “Evet”, “Hayır” oyunu oynayacağız” diyerek önceden hazırlanmış yeşil ve kırmızı kartonlar (5cm\*10cm) öğrencilere dağıtılır.
- ❖ Sonrasında öğretmen **“Az sonra okuyacağım sorulara “evet” demek isterseniz yeşil kartı, “hayır” demek isterseniz kırmızı kartı kaldırmalısınız.”** der. Ve her sorudan sonra öğrencilerin verdikleri cevapların nedenleriyle ilgili düşünceleri alınır ve uygun geri bildirimler verilir.

### OKUNACAK İFADELER

- ✓ Sınıfta yakın bir arkadaşın bir başka arkadaşınla tartıştı ve sana “ Artık onunla arkadaşlık yapmak ve oyun oynamak istemiyorum. Sen de artık onunla konuşma ve oynama. ’dedi. Arkadaşının istediğini yerine getirir misin?
  - ✓ Arkadaşın ev ödevini yapmadı ve sana “ Haydi, öğretmen gelmeden benim ödevimi de sen yap” dedi. Onun ödevini yapar mısın?
  - ✓ Teneffüste dışarı çıkmak istemiyorsun. Arkadaşın onunla dışarı çıkma konusunda seni zorladı ve “Eğer benimle dışarı gelmezsen, bir daha seninle konuşmam” dedi. Onunla dışarı çıkar mısın?
  - ✓ Parka tanımadığın bir yetişkin, sana en sevdiğin yiyecekten vermek istedi kabul eder misin?
  - ✓ Tanımadığın bir yetişkin sana “Ben annenin/babanın arkadaşım. Size gelecektim ama evinizi bulamadım. Bana evinizin yerini tarif eder misin?”
  - ✓ Tanıdığın biriyle karşılaştın. Seni öpmek istedi ama seni öpmesini istemiyorsun. Onun seni öpmesine izin verir misin?
  - ✓ Sana yeni bir pantolon alacaksınız. Bütün deneme kabinleri dolu olduğu için annen herkesin içinde pantolonunu çıkarmak istedi. Annene izin verir misin?
  - ✓ Arkadaşın gece herkes yattıktan sonra seninle en sevdiğin çevrimiçi bilgisayar oyunu oynamak istediğini söylüyor. Onunla oyun oynar mısın?
  - ✓ Doktora gittiğinde çikolata yemenin seni çok hasta edeceğini öğrendin. Büyükannen sana çikolata ikram ediyor ve ısrar ediyor. Çikolatayı yer misin?
  - ✓ Okuldaki bir arkadaşınla diğer arkadaşların çok dalga geçiyorlar. Sevdiğin bir arkadaşın da seni o çocukla dalga geçmeye çağırıyor. O çocukla dalga geçer misin?
- ❖ **“Evet, sevgili çocuklar oyunumuz burada sona erdi. Hayır diyebilmeyi öğrenmek bizim için çok önemlidir. Çekindiğimizden, zorlandığımızdan, karşıımızdaki üzülmelerden korktuğumuzdan ya da diğer nedenlerden dolayı hayır demekte zorlanabiliyoruz. Bu oyunu oynarken de evet dediğimiz ve hayır dediğimiz durumları gördük. Böyle durumlarda “Hayır” dersek hem kendimizi kötü davranışlara karşı korumuş oluruz hem de kendine daha çok güvenen, daha mutlu çocuklar oluruz.”** der ve etkinliği sonlandırır.





**HAYIR DİYORUM  
SINIRLARIMI KORUYORUM  
(ORTAOKUL OTURUMLARI)**



## ORTAOKUL 1.OTURUM

### ETKİNLİK ADI: HAYIR DİYEBİLME

#### AMAÇLAR:

- ✓ 'Hayır' Diyememenin Yol Açabileceği Zararları Öğrenmek.
- ✓ 'Hayır' Diyebilme ve arkadaş baskısının yarattığı çatışmalı durumlarda başa çıkma becerilerini öğrenmek.

#### SÜRE: 1 ders saati

#### MATERYAL:

- ✓ EK1(Örnek Olay-1 ve soru listesi)
- ✓ EK2(Örnek Olay-2 ve soru listesi)
- ✓ EK3(Örnek Olay-3 ve soru listesi)

#### UYGULAMA

- ❖ *"Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle bir etkinlik yapacağız. 'Hayır' diyebilmek bizi istemediğimiz şeyleri yapmaktan kurtaran sihirli kelimedir. Yeri geldiğinde 'Hayır' diyebilmek bizi mutsuzluktan, tehlikelerden ve zarar görmekten kurtarır."* der. Öğrencilere, hayır diyerek tehlike ya da zarar görmekten kurtuldukları durum olup olmadıkları sorulur. Öğretmen sınıfı 3 gruba ayırır ve her gruba bir adet A4 kağıt dağıtılır.
- ❖ *"Şimdi, her gruba bir örnek olay ve bu örnek olayla ilgili soruları vereceğim. Dağıtacağım soruların cevaplarını grup olarak belirleyerek elinizdeki kağıtlara yazmanızı istiyorum."* der ve her gruba ekte yer alan birer örnek olayı ve sorularını dağıtır.
- ❖ Öğrencilerin soruları cevaplamaları için 15 dakika süre tanır. Süre sonunda yazılanların, diğer gruplarda paylaşılması için her grubun kendi sözcüsünü seçmesini ister.
- ❖ Her grup paylaşımlarını okuduktan sonra, *"Sevgili öğrenciler, bu etkinliğimizde hayır diyememenin güvenliğimizi nasıl riske sokabileceğini öğrendik. Gerekli durumlarda hayır diyebilme becerisini kazanmış olmanın ne kadar önemli olduğunu gördük. Sürekli olarak başkalarının istek ve beklentilerine evet diyen insanlar kendi kişiliklerini yeterince geliştirememiş, özgüveni zayıf, kendisiyle barışık olmayan, bağımlı ve en önemlisi de mutsuz insanlardır. Her zaman kendi ihtiyaç, istek ve beklentilerimizle diğer insanlarınkini dengeleyerek kuracağımız ilişkiler daha sağlıklı olacaktır. Hayır diyebilmeyi bilen insan önüne çıkabilecek pek çok yaşamsal tehdit karşısında çok daha güçlü ve donanımlı olacak, kendisini pek çok tehlikeden koruyabilecektir. O zaman tehlikelerden korunabilmek için "HAYIR" demeliyiz. "* der ve etkinliği sonlandırır.

## Örnek Olay 1 ve Soru Listesi

### Örnek Olay-1

Serra ortaokul 7. Sınıf öğrencisidir. Arkadaşlarını kırmaktan çekinen ve arkadaşları tarafından beğenilme ihtiyacı olan biridir. Sıra arkadaşı Alp, sorumsuz ve çevresindekilerden sürekli ödünç isteyip getirmeyen bir karaktere sahiptir. Alp, her gün Serra'dan ya kitap ister ya kalem ister ya silgi ister ya para ister. Bunları isterken ödünç olarak ister ancak hiçbir zaman geri getirmez. Serra, Alp'e kırılır, kızar artık ona bir şey vermek istemez. Yaptığı hatayı yüzüne vurmak ister ancak bir türlü bunu beceremez.

### SORU LİSTESİ

1) Sizce bu örnekte 'hayır' diyememek her iki taraf için ne gibi zararlara yol açar?

2) Sizce bu örnekte 'hayır' denmiş olsa her iki taraf için ne gibi yarar sağlar?



## Örnek Olay 2 ve Soru Listesi

### Örnek Olay-2

Hasan ortaokul 8. Sınıf öğrencisiydi. Bu sene liselere giriş sınavına girecekti. Hedefi olan liseyi kazanmak için bu sene çok çalışması gerektiğini biliyordu. Ve Hasan'ın ertesi gün Türkçe dersinden sınavı vardır. Sınıfından çok sevdiği arkadaşı Onur onu dışarıya futbol oynamaya çağırmaktadır. Gelmezsen seni bir daha takıma almayız diye tehditler savurmaktadır. Hasan, Onur'a gitmek istemediğini söylemekte zorlanmaktadır.

#### SORU LİSTESİ

1) Sizce bu örnekte 'hayır' diyememek her iki taraf için ne gibi zararlara yol açar?

2) Sizce bu örnekte 'hayır' denmiş olsa her iki taraf için ne gibi yarar sağlar?





### Örnek olay 3 ve Soru Listesi

#### Örnek Olay-3

Deniz 6.sınıf öğrencisidir. Derslerini son zamanlarda ihmal etmiştir. Bu nedenle ailesi cep telefonu, tablet kullanımı konusunda sadece hafta sonu 2 saat kullanabileceği kuralını getirmiştir. Birlikte takım olarak oynadığı arkadaşları Görkem ve Şafak Çarşamba günü akşam 21.00'de çevrimiçi bir oyun ayarladıklarını söylemişlerdir. Deniz bu durumu arkadaşlarına söylemekte zorlanmaktadır.

#### SORU LİSTESİ

1) Sizce bu örnekte 'hayır' diyememek her iki taraf için ne gibi zararlara yol açar?

2) Sizce bu örnekte 'hayır' denmiş olsa her iki taraf için ne gibi yarar sağlar?



## ORTAOKUL 2.OTURUM

ETKİNLİK ADI: HAYIR AMA NASIL?

AMAÇ: Nasıl hayır diyebileceğini öğrenir.

MATERYAL:

- ✓ Rol kartları
- ✓ Bilgi Notu

SÜRE: 1 ders saati

### UYGULAMA

- ❖ Önceki oturumun özeti yapılır.
- ❖ **“Sizce nasıl hayır diyebiliriz?”** diye sorulur ve gönüllü öğrencilerden cevaplar alınır. Alınan cevaplar tahtaya yazılır.
- ❖ **Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle bir etkinlik yapacağız”** der. Rol oynama etkinliği için öğrencilerden 6 gönüllü belirlenir.
- ❖ 6 öğrenci 2 kişilik gruplara ayrılır. Her öğrenciye rol kartı verilir.
- ❖ Sırasıyla her grubun canlandırma yapması istenir. Canlandırma sırasında öğretmen canlandırmayı yapan oyunculara **“Şimdi rolleri değişin”** der. Canlandırmalara müdahale edilmez.
- ❖ Canlandırmaların hepsi bittikten sonra oyunculara A ve B rollerinde ne hissettikleri sorulur. İzleyicilerin düşünceleri alınır.
- ❖ Öğretmen şu açıklamayı yapar; **“Bir grup veya kişiyle iletişim içerisindeyken var olan düşüncelerimizi açıklamak her zaman kolay olmayabilir. Çünkü düşüncelerimiz bulunduğumuz grubun ya da karşıdaki kişinin düşünceleriyle uyuşmayabilir. Uyuşmayan fikirleri söylemenin yolu ise “HAYIR” demekten geçiyor. Aslında hayır diyememek fikirlerimizi söyleyememek anlamına geliyor.”**
- ❖ Öğretmen bilgi notunu sınıfa aktarır.
- ❖ **“Yaşamdaki huzuru sağlayan en temel unsur dengedir. İdeal olan ise ‘Evet’ ve ‘Hayır’ ların dengede olduğu bir yaşamdır.”** diyerek etkinlik sonlandırılır.
- ❖ Öğrencilere ödevlendirme yapılarak oturum sonlandırılır.
  - ✓ ÖDEV:
    - Geçmişte hayır demekte zorlandığınız bazı durumları yazınız. O durum şimdi olsaydı nasıl cevap verebileceğinizi yazınız.
    - Sonraki oturuma kadar HAYIR diyebilme becerinizi kullandığınız durumları not alınız. Zorlandığınız noktaları belirtiniz.

## -BİLGİ NOTU-

### NASIL HAYIR DEMELİ?

- ❖ 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 davranışla ilgili kendi gerçeklerinizi ve duygularınızı anlatın. Bu davranışı yaparsanız kendinizi nasıl hissedeceğinizi, üzerinizdeki etkisini tanımlamaya çalışın. "..... yaparsam kendimi kötü hissedeceğim bu da işlerimi aksatacak." gibi.
- ❖ Hayır demenizin nedenlerini saydıktan sonra neden yapamayacağınızı söylemek daha kolay olacaktır. "Okul çıkışı seninle gelirim, anneme yalan söyleyeceğim için kendimi kötü hissedeceğim" gibi duygu ve istekleri anlatan cümlelerle hayır diyebilir ve nedenlerini de karşı tarafı kırmadan anlatabiliriz." gibi.

### "HAYIR" DERKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- ❖ Dürüst ve açık olun

"Seninle vakit geçirmek hoşuma gidiyor fakat gideceğimiz yerlere hep sen karar veriyorsun. Aslına bakarsan, oraya gitmek istemiyorum."

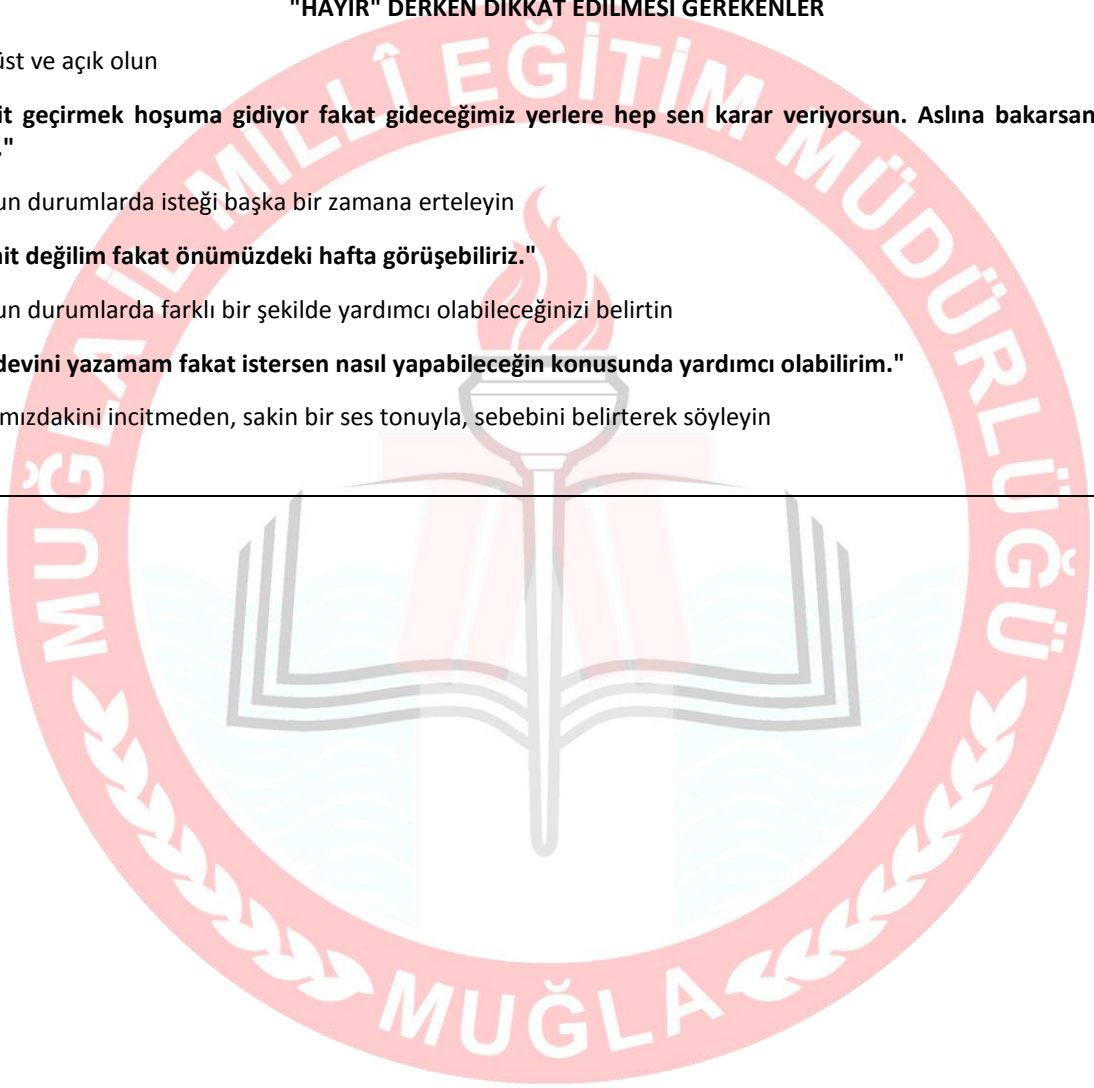
- ❖ Uygun durumlarda isteği başka bir zamana erteleyin

"Bugün müsait değilim fakat önümüzdeki hafta görüşebiliriz."

- ❖ Uygun durumlarda farklı bir şekilde yardımcı olabileceğinizi belirtin

"Senin için ödevini yazamam fakat istersen nasıl yapabileceğin konusunda yardımcı olabilirim."

- ❖ Karşımızdakini incitmeden, sakın bir ses tonuyla, sebebini belirterek söyleyin



## ROL KARTLARI

### SENARYO 1

İki arkadaş: A ve B okul çıkışında eve giderken A, B'ye evde bilgisayar oyunu oynamayı teklif eder. Aynı zamanda iki arkadaşın öbür gün yazılı sınavları vardır.

**Senin rolün A**

### SENARYO 1

İki arkadaş: A ve B okul çıkışında eve giderken A, B'ye evde bilgisayar oyunu oynamayı teklif eder. Aynı zamanda iki arkadaşın öbür gün yazılı sınavları vardır.

**Senin rolün B**

### SENARYO 2

Anne-çocuk: Anne ve baba destekleme kursunda çocuğun matematik ve fen ve teknoloji dersini seçmesini ister. Çocuk ise beden eğitimi ve bilişim dersini seçmek ister.

**Senin rolün Anne**

### SENARYO 2

Anne-çocuk: Anne ve baba destekleme kursunda çocuğun matematik ve fen ve teknoloji dersini seçmesini ister. Çocuk ise beden eğitimi ve bilişim dersini seçmek ister.

**Senin rolün Çocuk**

### SENARYO 3

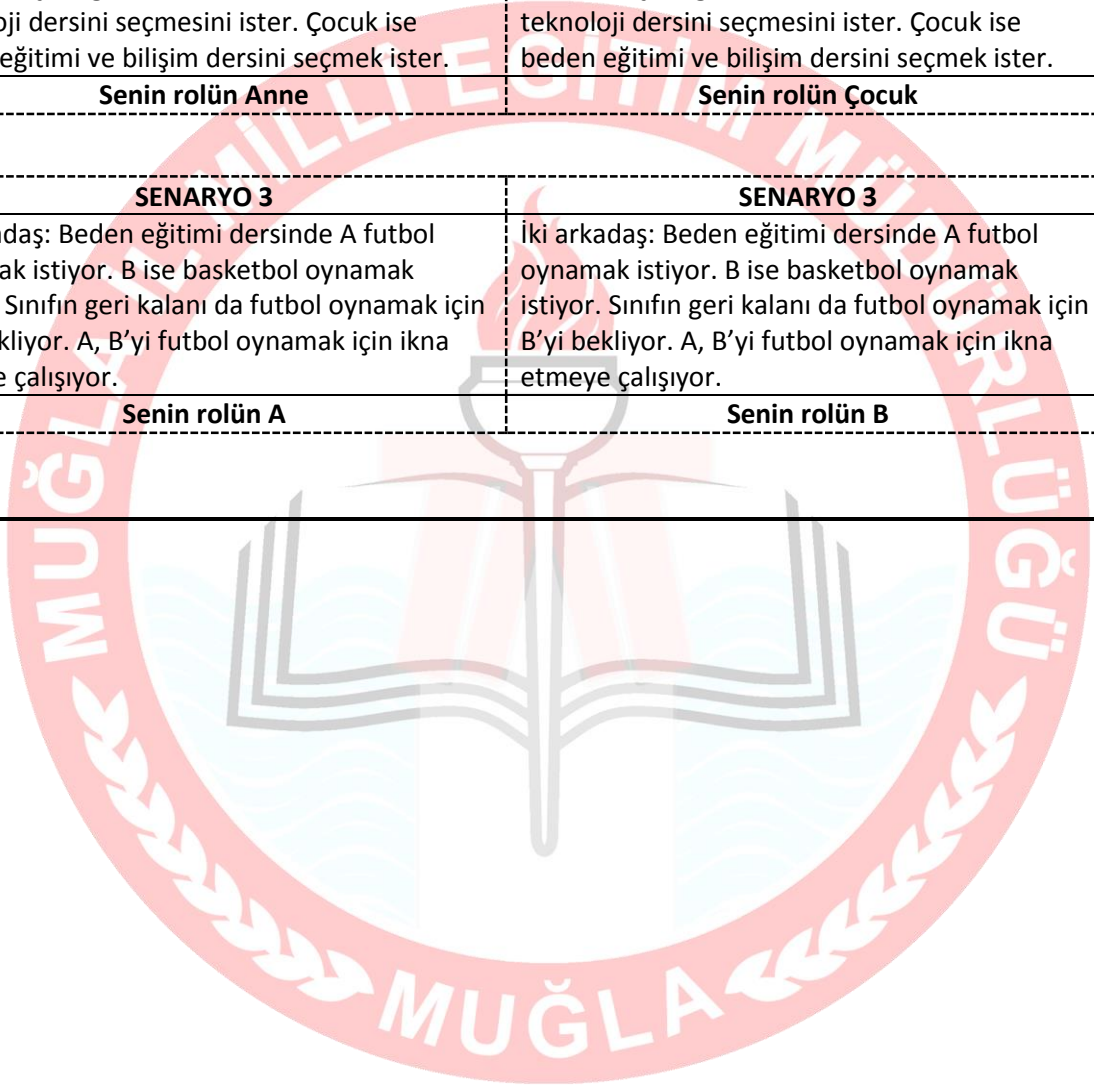
İki arkadaş: Beden eğitimi dersinde A futbol oynamak istiyor. B ise basketbol oynamak istiyor. Sınıfın geri kalanı da futbol oynamak için B'yi bekliyor. A, B'yi futbol oynamak için ikna etmeye çalışıyor.

**Senin rolün A**

### SENARYO 3

İki arkadaş: Beden eğitimi dersinde A futbol oynamak istiyor. B ise basketbol oynamak istiyor. Sınıfın geri kalanı da futbol oynamak için B'yi bekliyor. A, B'yi futbol oynamak için ikna etmeye çalışıyor.

**Senin rolün B**



## ORTAOKUL 3.OTURUM

### ETKİNLİK ADI: SONLANDIRMA ETKİNLİĞİ

**AMAÇ:** Hayır diyebilme becerisini yaşama aktarmak

**SÜRE:** 1 ders saati

- ❖ Öğretmen bir önceki oturumun özetini yapar.
- ❖ Önceki oturumda verilen ödev ile ilgili öğrencilerden geri bildirim alır.
  - ✓ Öğrencilerin aldığı notlar incelenir.
  - ✓ Kazandıkları yeni beceriyi kullanmak hakkındaki duygu ve düşünceleri alınır.
  - ✓ Zorlandıkları noktalar var ise üzerinde durulur ve yardımcı bilgiler hatırlatılır.
- ❖ Hayır diyebilme becerisini kullanmak konusunda olumlu örnekler pekiştirilerek becerinin kullanımına teşvik edilir.
- ❖ Öğrencilerden 5'er kişilik gruplara ayrılır.
- ❖ Her gruba bir A4 kağıdı dağıtılır.
- ❖ Her gruptan hayır demenin önemi hakkında bir slogan hazırlamaları istenir.
- ❖ Çalışma bitiminde her grup hazırladıkları sloganı okur ve sınıf panosuna asılır.
- ❖ Tüm oturumların genel bir özeti yapılır.
- ❖ Oturum sonlandırılır.







**HAYIR DİYORUM  
SINIRLARIMI KORUYORUM  
(LİSE OTURUMLARI)**

## LİSE 1.OTURUM

### ETKİNLİK ADI: EVET–HAYIR YOLU

AMAÇ: Hayır diyebilme ile ilgili farkındalık sağlamak.

SÜRE: 1 ders saati

### MATERYAL:

- ✓ Evet-Hayır yolu senaryoları
- ✓ Evet-Hayır yolu çalışma kağıdı

### UYGULAMA

- ❖ Öğretmen çalışmanın amacını belirtmeden bugün bir çalışma yapacaklarını söyler ve “Evet-Hayır Yolu Çalışma Kağıdı” nı dağıtır.
- ❖ Öğrenciler için yönerge; ***Şimdi size bazı ifadeler okuyacağım. Bu ifadelere verdiğiniz her evet yanıtı için EVET bölümünden bir kutucuğu, verdiğiniz her hayır yanıtı için HAYIR bölümünden bir kutucuğu işaretleyiniz.***
- ❖ Öğretmen “Evet-Hayır yolu örnek senaryolar” ifadelerini sırasıyla, cevaplama yetecek süreyi vererek okur.
- ❖ Öğretmen öğrencilere okudukları dışında gündelik hayatlarında ne gibi durumlarda hayır demekte zorlandıklarını sorar. Alınan cevaplar tahtaya yazılır.
- ❖ Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra; ***“Bu sorulara hepimizin verdiği cevaplar farklı olabilir. Bu zorlu durumlar hepimizin yaşamında var. Çocuk, genç ya da yetişkin olmak bunu çok değiştirmiyor”*** der.
- ❖ Çalışma kağıdının en üstündeki şifrelerin ne olabileceği hakkında bir fikriniz var mı? Diye sorulur. 2-3 dakika cevaplar alınır.
- ❖ Ardından şifrelemenin ne olduğu öğrenciler ile paylaşılır.
- ❖ Bu şifreler verdiğimiz cevaplar sonucunda nasıl biri olabileceğimiz hakkında birer ipucudur. (Öğretmen daha fazla örnek verebilir)

Sürekli evet yolunun sonundaki şifreler:

**B: Bağımlılık (Kişilere, zararlı maddelere, teknolojiye vb. bağımlılık)**

**Ö: Özgüven yetersizliği**

**B: Boyun eğme**

Sürekli hayır yolunun sonundaki şifreler:

**Ö: Özgürlük**

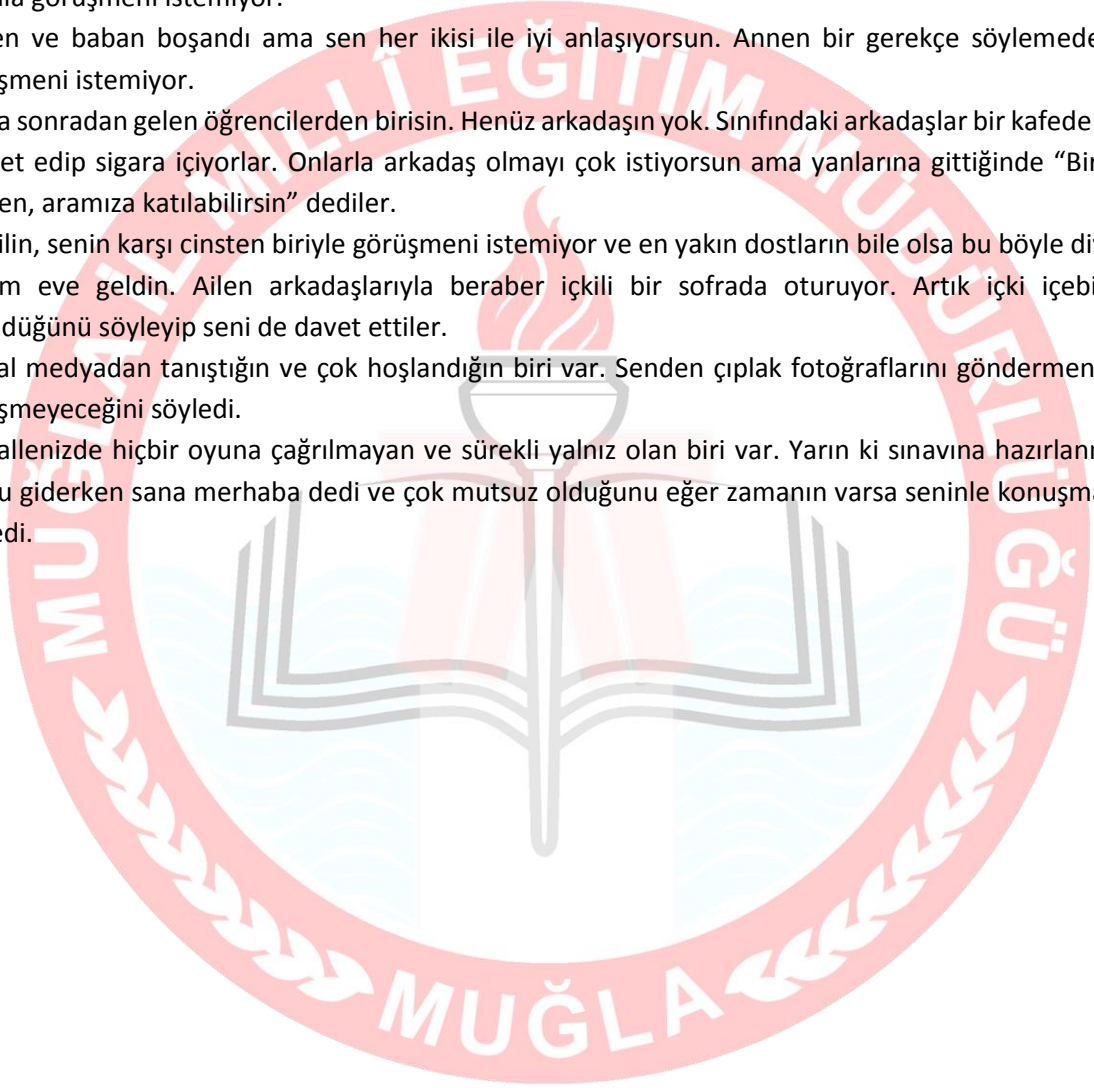
**Ö: Özgüven**

**S: Sınırı koruma**

- ❖ 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 çalışıp hazırlandığın takıma seçmeler yapılacak ve heyecanla bekliyorsun. Sevgilin, çok önemli bir problemi olduğunu ve hemen konuşmak istediğini söyledi.
3. Cebinde 100 TL para var. Evin elektrik faturasını ödeyeceğin için 50 TL’sini kullanabilirsin sadece. Mağazada beğendiğin ürünün fiyatı ise 70 TL, görevli size yaklaşip alacak mısınız? Diye sordu.
4. Bugün moralin çok bozuk. Arkadaşın “Al biraz iç. İyi gelir, rahatlırsın” diyerek sana alkol teklif etti.
5. Uzun zamandır görüşmediğin bir arkadaşınla buluşacaksın. O arkadaşın, senin çok hoşlanmadığın bir arkadaşını da davet etmek istedi.
6. Annen ve baban komşunuzla tartıştı. Onların çocuğu da senin çok iyi anlaştığın arkadaşlarından biri ve ailen onunla görüşmeni istemiyor.
7. Annen ve baban boşandı ama sen her ikisi ile iyi anlaşıyorsun. Annen bir gerekçe söylemeden baban ile görüşmeni istemiyor.
8. Okula sonradan gelen öğrencilerden birisin. Henüz arkadaşın yok. Sınıfındaki arkadaşlar bir kafede hep beraber sohbet edip sigara içiyorlar. Onlarla arkadaş olmayı çok istiyorsun ama yanlarına gittiğinde “Bir tane sigara içersen, aramıza katılabilirsin” dediler.
9. Sevgilin, senin karşı cinsten biriyle görüşmeni istemiyor ve en yakın dostların bile olsa bu böyle diyor.
10. Akşam eve geldin. Ailen arkadaşlarıyla beraber içkili bir sofrada oturuyor. Artık içki içebilecek kadar büyüdüğünü söyleyip seni de davet ettiler.
11. Sosyal medyadan tanıştığın ve çok hoşlandığın biri var. Senden çıplak fotoğraflarını göndermeni yoksa artık görüşmeyeceğini söyledi.
12. Mahallenizde hiçbir oyuna çağrılmayan ve sürekli yalnız olan biri var. Yarın ki sınavına hazırlanmak için eve doğru giderken sana merhaba dedi ve çok mutsuz olduğunu eğer zamanın varsa seninle konuşmak istediğini, söyledi.



EVET – HAYIR YOLU ÇALIŞMA KAĞIDI

B-B-Ö



EVET

Ö-Ö-S

HAYIR



## LİSE 2.OTURUM

ETKİNLİK ADI: NE OLUR?

AMAÇ: Hayır diyememenin yol açabileceği zararları öğrenmek

SÜRE: 1 Ders Saati

MATERYAL: "Ne Olur Çalışma Kağıdı"

### UYGULAMA

- ❖ Öğretmen geçen oturumda yapılanları hatırlatarak kısa bir özetleme yapar.
- ❖ Ekte yer alan "Ne 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 20 dakika süre verilir.
- ❖ Herkes çalışmasını tamamladığında, her bir ifade ile ilgili fikirler gönüllü öğrencilerden sözlü olarak alınır. (Hem EVET hem HAYIR cevabı ile ilgili fikirler)
- ❖ Tüm ifadelerle ilgili paylaşımlar bittikten sonra; **"Sizin de 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 değerlerimize, gücümüze inanmak, arkadaş grubunda zarar görmemizi engellemek, bize zarar verebilecek durum ya da kişilerden korunmak, zamanı iyi yönetmek ve kendimize fırsat vermektir. En önemlisi "hayır" demek özgürlüktür"** açıklaması yapılır.
- ❖ Öğrencilerden konu ile ilgili konuşmak isteyen varsa söz verilir ve etkinlik sonlandırılır.

**ÖĞRETMENE NOT:** İfadelerden 12. Madde diğer maddelere göre farklılık göstermektedir. Çocuklardan bu konuyla ilgili fikir beyan eden olmazsa siz konuyu açabilir ve bu konuda öğrencilerle "Yaşamdaki Önceliklerimiz" konusunda bir çalışma yapabilirsiniz.



NE OLUR ÇALIŞMA KAĞIDI



### LİSE 3.OTURUM

	Evet dersin ne olur?	Hayır dersin ne olur?
Teneffüste iken en yakın arkadaşın "Hadi! Okuldan kaçalım" dedi.		
Uzun zamandır çalışıp hazırlandığın takıma seçmeler yapılacak ve heyecanla bekliyorsun. Sevgilin, çok önemli bir problemi olduğunu ve hemen konuşmak istediğini söyledi.		
Cebinde 100 TL para var. Evin elektrik faturasını ödeyeceğin için 50 TL'sini kullanabilirsin sadece. Mağazada beğendiğin ürünün fiyatı ise 70 TL görevli size yaklaşip alacak mısınız? Diye sordu.		
Bugün moralin çok bozuk. Arkadaşın "Al biraz iç. İyi gelir, rahatlarsın" diyerek sana alkol teklif etti.		
Uzun zamandır görüşmediğin bir arkadaşınla buluşacaksın. O arkadaşın, senin çok hoşlanmadığın bir arkadaşını da davet etmek istedi.		
Annen ve baban komşunuzla tartıştı. Onların çocuğu da senin çok iyi anlaştığın arkadaşlarından biri ve ailen onunla görüşmeni istemiyor.		
Annen ve baban boşandı ama sen her ikisi ile iyi anlaşıyorsun. Annen bir gerekçe söylemeden baban ile görüşmeni istemiyor.		
Okula sonradan gelen öğrencilerden birisin. Henüz arkadaşın yok. Sınıfındaki arkadaşlar bir kafede hep beraber sohbet edip sigara içiyorlar. Onlarla arkadaş olmayı çok istiyorsun ama yanlarına gittiğinde "Bir tane sigara içersen, aramıza katılabilirsin" dediler.		
Sevgilin, senin karşı cinsten biriyle görüşmeni istemiyor ve en yakın dostların bile olsa bu böyle diyor.		
Akşam eve geldin. Ailen arkadaşlarıyla beraber içkili bir sofrada oturuyor. Artık içki içebilecek kadar büyüdüğünü söyleyip seni de davet ettiler.		
Sosyal medyadan tanıştığın ve çok hoşlandığın biri var. Senden çıplak fotoğraflarını göndermeni yoksa artık görüşmeyeceğini söyledi.		
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.		

## ETKİNLİK ADI: HAYIR AMA NASIL?

AMAÇ: Nasıl hayır diyebileceğini öğrenir.

### MATERYAL:

- ✓ Rol kartları
- ✓ Bilgi Notu

SÜRE: 1 ders saati

### UYGULAMA

- ❖ Önceki oturumun özeti yapılır.
- ❖ **“Sizce nasıl hayır diyebiliriz?”** diye sorulur ve gönüllü öğrencilerden cevaplar alınır. Alınan cevaplar tahtaya yazılır.
- ❖ **Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle bir etkinlik yapacağız**” der. Rol oynama etkinliği için öğrencilerden 6 gönüllü belirlenir.
- ❖ 6 öğrenci 2 kişilik gruplara ayrılır. Her öğrenciye rol kartı verilir.
- ❖ Sırasıyla her grubun canlandırma yapması istenir. Canlandırma sırasında öğretmen canlandırmayı yapan oyunculara **“Şimdi rolleri değişin”** der. Canlandırmalara müdahale edilmez.
- ❖ Canlandırmaların hepsi bittikten sonra oyunculara A ve B rollerinde ne hissettikleri sorulur. İzleyicilerin düşünceleri alınır.
- ❖ Öğretmen şu açıklamayı yapar; **“Bir grup veya kişiyle iletişim içerisindeyken var olan düşüncelerimizi açıklamak her zaman kolay olmayabilir. Çünkü düşüncelerimiz bulunduğumuz grubun ya da karşıdaki kişinin düşünceleriyle uyumlanabilir. Uyumlanmayan fikirleri söylemenin yolu ise “HAYIR” demekten geçiyor. Aslında hayır diyememek fikirlerimizi söyleyememek anlamına geliyor.”**
- ❖ Öğretmen bilgi notunu sınıfa aktarır.
- ❖ **“Yaşamdaki huzuru sağlayan en temel unsur dengedir. İdeal olan ise ‘Evet’ ve ‘Hayır’ ların dengede olduğu bir yaşamdır.”** diyerek etkinlik sonlandırılır.
- ❖ Öğrencilere ödevlendirme yapılarak oturum sonlandırılır.
  - ✓ ÖDEV:
    - Geçmişte hayır demekte zorlandığınız bazı durumları yazınız. O durum şimdi olsaydı nasıl cevap verebileceğinizi yazınız.
    - Sonraki oturuma kadar HAYIR diyebilme becerinizi kullandığınız durumları not alınız. Zorlandığınız noktaları belirtiniz.

## -BİLGİ NOTU-

### NASIL HAYIR DEMELİ?

- ❖ 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 davranışla ilgili kendi gerçeklerinizi ve duygularınızı anlatın. Bu davranışı yaparsanız kendinizi nasıl hissedeceğinizi, üzerinizdeki etkisini tanımlamaya çalışın. "..... yaparsam kendimi kötü hissedeceğim bu da işlerimi aksatacak." gibi.
- ❖ Hayır demenizin nedenlerini saydıktan sonra neden yapamayacağınızı söylemek daha kolay olacaktır. "Okul çıkışı seninle gelirsem, anneme yalan söyleyeceğim için kendimi kötü hissedeceğim" gibi duygu ve istekleri anlatan cümlelerle hayır diyebilir ve nedenlerini de karşı tarafı kırmadan anlatabiliriz." gibi.

### "HAYIR" DERKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- ❖ Dürüst ve açık olun

"Seninle vakit geçirmek hoşuma gidiyor fakat gideceğimiz yerlere hep sen karar veriyorsun. Aslına bakarsan, oraya gitmek istemiyorum."

- ❖ Uygun durumlarda isteği başka bir zamana erteleyin

"Bugün müsait değilim fakat önümüzdeki hafta görüşebiliriz."

- ❖ Uygun durumlarda farklı bir şekilde yardımcı olabileceğinizi belirtin

"Senin için ödevini yazamam fakat istersen nasıl yapabileceğin konusunda yardımcı olabilirim."

- ❖ Karşımızdakini incitmeden, sakın bir ses tonuyla, sebebini belirterek söyleyin

### ROL KARTLARI

#### SENARYO 1

İki arkadaş: A ve B bir kafede kahve içiyorlar. A sigara içiyor. B'nin de içmesini istiyor B ise hiç sigara içmemiş ve içmek istemiyor.

Senin rolün A

#### SENARYO 1

İki arkadaş: A ve B bir kafede kahve içiyorlar. A sigara içiyor. B'nin de içmesini istiyor B ise hiç sigara içmemiş ve içmek istemiyor.

Senin rolün B

#### SENARYO 2

Baba-oğul: Baba'nın araba galerisi vardır. Ve oğlunun yanında çalışmasını istiyor. Çocuk ise üniversite okuyup öğretmen olmak istiyor.

Senin rolün Baba

#### SENARYO 2

Baba-oğul: Baba'nın araba galerisi vardır. Ve oğlunun yanında çalışmasını istiyor. Çocuk ise üniversite okuyup öğretmen olmak istiyor.

Senin rolün Oğul

#### SENARYO 3

Sevgililer: A kıskanç ve baskıcı bir sevgilidir. A B'nin çok sevdiği arkadaşlarıyla görüşmesini istemez. B, A'yı çok seviyor ancak arkadaşlarından da vazgeçmek istemiyor.

Senin rolün A

#### SENARYO 3

Sevgililer: A kıskanç ve baskıcı bir sevgilidir. A B'nin çok sevdiği arkadaşlarıyla görüşmesini istemez. B, A'yı çok seviyor ancak arkadaşlarından da vazgeçmek istemiyor.

Senin rolün B

## LİSE 4.OTURUM

### ETKİNLİK ADI: SONLANDIRMA ETKİNLİĞİ

AMAÇ: Hayır diyebilme becerisini yaşama aktarmak

SÜRE: 1 ders saati

- ❖ Öğretmen bir önceki oturumun özetini yapar.
- ❖ Önceki oturumda verilen ödev ile ilgili öğrencilerden geri bildirim alır.
  - ✓ Öğrencilerin aldığı notlar incelenir.
  - ✓ Kazandıkları yeni beceriyi kullanmak hakkındaki duygu ve düşünceleri alınır.
  - ✓ Zorlandıkları noktalar var ise üzerinde durulur ve yardımcı bilgiler hatırlatılır.
- ❖ Öğrenciler 5'er kişilik gruplara ayrılır.
- ❖ **"Hayır, piyasaya yeni sürülecek bir ürün olsaydı. Siz de bir grup reklamcı olsaydınız. Nasıl bir reklam çekerdiniz?"** sorusu sorulur.
- ❖ Ardından her grup hazırladıkları reklamı sırasıyla canlandırır.
- ❖ Tüm oturumların genel bir özeti yapılır.
- ❖ Hayır diyebilme becerisini kullanmak konusunda olumlu örnekler pekiştirilerek becerinin kullanımına teşvik edilir.
- ❖ Oturum sonlandırılır.

