

# ETKİNLİK PLANI

**Konu:** Hayır Deme

**Düzey:** 7-8. Sınıf

**Kazanım:** Öğrencilerin akran baskısıyla veya istemedikleri taleplerle karşılaştıklarında hayır deme becerilerini geliştirmek

## 1.ADIM: Isınma Oyunu

### Yönerge:

Lider, grup üyelerinin birer eş seçmelerini ve eşleri ile karşılıklı durarak ellerini birbirine dayamalarını söyler. Üyelerin karşısındaki kişiyi kendilerini engelleyen bir kişi, bir özellik veya bir durum olarak görmelerini ve bu durumun gerçek bir durum olmasını ister. Daha sonra karşısındaki kişiyi iterek bütün güçleri ile kurtulmaya çalışacaklar, bunu yaparken bağırabileceklerdir. Engeli oynayan üyeler ise olanca güçleri ile karşı koymaya çalışacaklardır. Roller değiştirilerek çalışmaya devam edilir. Üyelerin neler hissettiği sorulduktan sonra, oyun sonlandırılır.

10 dakika ısınma oyununun ardından lider bilgilendirme aşamasına geçer:

Bugünkü oturumda neler yapacağınızdan bahsedin. Güvenli davranışın bir göstergesi de istemediğiniz taleplerle veya baskılarla karşılaştığımızda bunlara karşı koyabilmek, "hayır" diyebilmektir. Bugün istemediğiniz taleplere karşı koyarken veya arkadaş baskısı ile karşı karşıya kaldığınızda kendinizi nasıl koruyabileceğiniz ve tepkinizi nasıl gösterebileceğiniz üzerinde duracağız.

## 2.ADIM: Hangi Durumlarda ve Neden Hayır Diyemiyorum?

### Yönerge:

Sınıftan çalışma için gönüllü iki öğrenci seçin. Bu öğrencilerden biri sadece "evet", diğeri ise sadece "hayır" diyecek. "Hayır" diyecek kişinin ses tonunu "evet" diyene uydurması gerekiyor. "Evet" diyen kişinin ses tonunu alçaltıp, yükseltmesi gerekiyor. İki öğrenci yeterince çalıştıktan sonra, isterseniz diğeri gönüllülerle çalışmaya devam edin.

Çalışma bittikten sonra çalışmayı yapan öğrencilerin neler hissettiğini sorun.

Ardından; Öğrencilere kişilerin neden "hayır" demekte zorlandıklarını sorun. İstemedikleri durumlarda "hayır" cevabı verebilmenin faydalarının ne olabileceğini sorun. Cevapları aldıktan sonra aşağıdaki açıklamayı yapın.

Genellikle çocuklar ebeveynlerinin, öğretmenlerinin taleplerine uymaları, karşı çıkmamaları yönünde eğitilmişlerdir. Zaman zaman "hayır" demeleri yüzünden cezalandırılmışlardır. Çoğumuz uyum göstermenin toplumda kabul gören bir şey olduğunu öğrenmişizdir. Ayrıca çocuklukta ve ergenlikte arkadaş gruplarımız tarafından kabul edilmek ve gruba dahil olmak isteriz. Bunun için de grubun isteklerine, kendi isteklerimize ters düşse bile uymayı tercih edebiliriz. "Hayır" demekten çekinmenin bir başka nedeni ise karşımızdaki kişiyi kırmaktan, incitmekten çekinmektir. Unutmamalıyız ki herkesin yapmak istemediği şeylere "hayır" deme hakkı vardır. İstemediğimiz taleplere, tekliflere "hayır" demeye başladıkça, kendi hayatımız üzerindeki kontrol duygumuz ve kendimize olan güvenimiz artar. Bizim "hayır" cevabını verebilmemiz, karşımızdaki kişilere de "hayır" deme hakkını sağlar. Bu sayede, daha dürüst ve samimi ilişkiler yaşayabiliriz. "Hayır" diyebilmemiz kendimizi bize zarar verebilecek durumlardan korumamızı sağlar.

Açıklamanın yapılması ile birlikte lider üçüncü adımı uygulamaya geçer.

### 3.ADIM: Ne Zaman ve Nasıl Hayır Demeli?

#### Yönerge:

Öğrencilere hangi durumlarda “hayır” deme haklarının olduğunu sorun. Cevapları aldıktan sonra aşağıdaki açıklamayı yapın.

#### “Hayır” Diyebileceğiniz Durumlar

1. Sizden istenilenin sizin önceliklerinizle ve yapmak istediklerinizle çelişmesi. (Örneğin, ertesi gün sınavınız var ve bir arkadaşınız kendisini kötü hissettiği için akşam kendisiyle vakit geçirmenizi istiyor.)
2. Karşınızdaki kişinin sizin üzerinizde baskı kurması ve çok ısrarcı olması.
3. Karşı tarafın sizden istediği şeyin size veya başkalarına zarar verebilecek bir şey olması. (Örneğin, arkadaşlarınız ehliyetiniz olmadığı halde ailenizin arabasını alıp, onları gezdirmenizi istiyor.)
4. Karşı tarafın sizden istediği şeyi yapmak için isteğiniz, gücünüz ve motivasyonunuzun olmaması. (Örneğin, çok yakın bir arkadaşınızla tartıştınız, moraliniz bozuk ve evde oturmak istiyorsunuz, ancak başka bir arkadaşınız sizinle sinemaya gitmek istiyor.) Öğrencilere “hayır deme yöntemleri” hakkında bilgilendirin.

#### Hayır Deme Yöntemleri

Kabul etmek istemediğiniz taleplerle karşılaştığınızda veya arkadaş baskısı hissettiğinizde “hayır” diyebilmenin birçok yolu vardır.

Birazdan bu yöntemlerin üzerinden geçeceğiz ve sizler karşılaştığınız durumlarda en uygun yöntemin hangisi olabileceğine karar verip o yöntemi uygulayabileceksiniz.

Öncelikle temel yöntemden bahsedelim.

Biri sizden bir şey rica ettiğinde:  
Örnek: Bir arkadaşınız sizden borç para istiyor.

1. Kararınızı belirleyin: “Hayır, sana para veremem.”
2. Nedenini belirtin: “Biriktirdiğim parayla arkadaşşıma doğum günü hediyesi almayı düşünüyorum.”
3. Anladığınızı belirtin: “Zor durumda olduğunu anlıyorum.”

Temel yöntemde karşınızdaki kişiyi anladığınızı gösteriyor ve "hayır" deme nedenlerinizi açıklıyorsunuz.

Ancak karşınızdaki kişinin çok ısrarcı davrandığı durumlarda veya kendinize zarar verecek bir şeyi yapmanız isteniyorsa, sadece "hayır" deyip ortamdaki uzaklaşabilir veya nedenlerinizi belirtmeden "hayır" kelimesini tekrarlayabilir veya aşağıda belirtilen diğer yöntemleri uygulamayı seçebilirsiniz.

### **Bir örnek üzerinden bütün yöntemleri inceleyelim.**

Bir arkadaşınız size sigara ikram ediyor ve içmeniz için ısrar ediyor.

1. Basit "hayır": "Hayır" veya "Hayır, teşekkürler".
2. Olanı Söylemek: "Hayır, teşekkürler. Sigara kullanmıyorum."
3. Konuyu Değiştirme: "Hayır, teşekkürler. Dünkü maçı izledin mi?"
4. "Hayır" Tekrarı: "Hayır, teşekkürler", "Hayır, istemiyorum", "Hayır"
5. Yürüyüp Gitmek: "Hayır" deyip ortamdaki uzaklaşın.
6. Ortamdan Sakınmak: Sigara içme teklifinde bulunacak kişilerden ve ortamlardan uzak durmaya çalışın.
7. Mazeret Göstermek: "Hayır, acelem var, gitmek zorundayım."
8. Görmezden Gelme: Diğer kişiyi duymuyor, görmüyor gibi yapın.

### **4.ADIM: Kapanış**

Öğrencilerle oturumun nasıl geçtiği ile ilgili değerlendirme yapın. Bugün "hayır" demekte zorlandığınız durumları ve nelerin "hayır" demenize engel oluşturduğunu fark etmeye çalıştık. Daha sonra "hayır" deme yöntemlerinin üzerinden geçtik.

### **Geribildirim Etkinliği: Kuyu**

Lider üyelerden çember olmalarını ister. Ardından sınıfın ortasında bir kuyu olduğunu hayal etmelerini ister. Bu kuyuda oturum boyunca öğrenilen tüm bilgilerin olduğunu söyler. Her bir üyeden kuyudan kendileri için anlamlı bilgileri halat yardımıyla dışarı çıkarmalarını ister. Her bir üye sırasıyla dışarıya çıkardıkları bilgileri grupta paylaşır. Ardından tüm grup üyelerine teşekkür edilerek oturum sonlandırılır (Voltan Acar, 2012).