Anaokulu:

🌈 Etkinlik: “Arkadaşlık Çiçeği”

Amaç ve Kazanımlar:

* Çocuklara arkadaşlık, paylaşma ve yardımlaşma davranışlarını öğretmek.
* Duyguları ifade etme ve empati becerisini geliştirmek.
* Şiddet içermeyen problem çözme yollarını göstermek.

Süre:

30–40 dakika

Malzemeler:

* Büyük bir karton veya pano (çiçek sapı çizilmiş)
* Renkli fon kartonlarından hazırlanmış çiçek yaprakları
* Yapıştırıcı
* Duygu kartları (mutlu, üzgün, kızgın, korkmuş yüz ifadeleri)

Uygulama Aşamaları:

1. Isınma – Duygu Oyunu (5 dk)  
   Öğretmen, duygu kartlarını gösterir. Çocuklar sırayla karttaki duyguyu yüzleriyle canlandırır.  
   👉 Amaç: Çocuklar duyguları tanır, ifade etmeyi öğrenir.
2. Hikâye Zamanı (10 dk)  
   Öğretmen kısa bir hikâye okur:
   * İki arkadaş aynı oyuncağı ister. Önce kavga ederler ama sonra oyuncağı sırayla paylaşmayı öğrenirler.
   * Hikâyenin sonunda öğretmen sorar:
     + “Oyuncak için kavga edince ne oldu?”
     + “Paylaşınca nasıl hissettiler?”
3. Arkadaşlık Çiçeği Çalışması (15 dk)
   * Çocuklara birer çiçek yaprağı verilir.
   * Her çocuk yaprağın üzerine “Arkadaşımı mutlu etmek için ne yapabilirim?” sorusuna yanıtını çizer (örneğin: paylaşmak, sarılmak, yardım etmek).
   * Yapraklar büyük çiçek sapına yapıştırılır.
   * Ortaya çıkan “Arkadaşlık Çiçeği” sınıfta kalıcı olarak asılır.
4. Drama – Çatışma Çözümü (5 dk)  
   Öğretmen iki kukla kullanır. Kuklalar aynı oyuncağı ister ve kavga eder. Çocuklara sorulur:
   * “Kuklalar kavga etmek yerine ne yapabilir?”  
     Çocuklar çözüm önerilerini söyler, kuklalar onların dediğini uygular.
5. Kapanış (5 dk)  
   Çocuklar çiçeğin etrafında el ele tutuşup “Biz arkadaşız, birbirimize zarar vermeyiz.” sözüyle etkinlik tamamlanır.

💡 Bu etkinlik çocuklarda empati, paylaşma, sıra bekleme, öfkeyi yönetme gibi becerileri destekleyerek şiddeti önlemeye yönelik olumlu sosyal davranışları pekiştirir.

# İlkokul düzeyi:

🎲 Etkinlik: “Kavga Yerine Çözüm Bul!”

Amaç ve kazanımlar:

* Çocuklara şiddet yerine alternatif davranışları öğretmek.
* Problem çözme ve iletişim becerilerini geliştirmek.
* Empati kurma becerisini artırmak.

Süre:

40–50 dakika

Malzemeler:

* Kartlara yazılmış çatışma senaryoları (örneğin: “Aynı topu istediniz.”, “Arkadaşın kalemini izinsiz aldı.”, “Sıraya kaynağınıp önüne geçti.”)
* Renkli kartonlar, kalemler
* “Çözüm Bulma Çarkı” (öğretmenin hazırladığı, üzerinde şu seçenekler yazan bir çark: Paylaşmak, Sırayla oynamak, Yardım istemek, Konuşmak, Özür dilemek)

Uygulama Aşamaları:

1. Isınma – Duygu Tiyatrosu (10 dk)  
   Öğretmen bazı duygu kartları gösterir (kızgın, mutlu, üzgün, şaşkın).  
   Çocuklar bu duyguları yüz mimikleri ve beden diliyle canlandırır.  
   👉 Amaç: Duyguları tanıma ve ifade etme.
2. Senaryo Kartları – Ne Yapardın? (15 dk)
   * Öğrenciler küçük gruplara ayrılır.
   * Her gruba bir çatışma senaryosu kartı verilir.
   * Grup tartışır: “Böyle bir durumda şiddete başvurmadan ne yapabiliriz?”
   * Sonra gruplar kısa bir rol oynama (drama) yaparak çözüm önerilerini sınıfa gösterir.
3. Çözüm Bulma Çarkı (10 dk)
   * Öğretmen tahtaya hazırladığı “Çözüm Çarkı”nı koyar.
   * Birkaç öğrenci gönüllü olur ve çarkı çevirir. Çark hangi çözümü gösterirse, o çözümle küçük bir canlandırma yapılır.
   * Örn: “Sırayla oynamak” → Öğrenciler bir topu sırayla oynuyormuş gibi yapar.
4. Ortak Afiş Çalışması – “Şiddetsiz Çözümlerimiz” (10 dk)
   * Her öğrenci kartona “Şiddet yerine şunu yapabilirim…” cümlesini tamamlar.
   * Örneğin: “Konuşabilirim.”, “Özür dileyebilirim.”, “Öğretmene söyleyebilirim.”
   * Yazılar/çizimler bir araya getirilerek sınıf panosuna asılır.

Kapanış (5 dk)

Sınıf hep birlikte yüksek sesle şunu tekrar eder:  
“Şiddet değil, çözüm bulurum!” 🎉

# Ortaokul:

🎭 Etkinlik: “Ayakkabıların İçinde Yürümek”

Amaç

* Öğrencilerin empati becerisini geliştirmek.
* Akran zorbalığının ve şiddetin sonuçlarını fark ettirmek.
* Çatışma çözme yollarını öğretmek.

Süre

40–50 dakika

Malzemeler

* Kartlara yazılmış kısa senaryolar (örneğin: “Arkadaşın sürekli seninle alay ediyor.”, “Sosyal medyada fotoğrafını paylaşarak seni küçük düşürdüler.”, “Sınıfta kavga çıktı.”)
* Büyük bir karton veya tahta (Üç sütunlu tablo çizilecek: “Ne oldu?”, “Nasıl hissettim?”, “Şiddetsiz çözüm ne olabilir?”)
* Renkli kalemler

Uygulama Aşamaları

1. Isınma – Duygu Çizgisi (5 dk)  
   Öğretmen sınıfta bir çizgi belirler (örneğin yere bant çekilir).
   * “Bu çizginin bir ucu çok üzgün, diğer ucu çok mutlu. Ortası ise normal.”
   * Öğretmen bazı olaylar söyler: “Arkadaşın sırrını söyledi.”, “Sana doğum günü sürprizi yaptı.”
   * Öğrenciler çizgi üzerinde uygun noktaya geçer.  
     👉 Amaç: Duyguları fark etme.
2. Senaryo Grupları (20 dk)
   * Öğrenciler 4-5 kişilik gruplara ayrılır.
   * Her gruba bir senaryo verilir.
   * Görev: Senaryodaki kişinin yerine geçip tabloyu doldurmak:
     1. Ne oldu?
     2. O kişi nasıl hisseder?
     3. Şiddet yerine ne yapılabilir?
   * Grup, buldukları çözümü küçük bir drama ile sınıfa sunar.
3. Empati Paylaşımı (10 dk)  
   Öğretmen şu soruları sorar:
   * “Bu durumda sen olsaydın ne hissederdin?”
   * “Bunu yaşayan birine nasıl yardımcı olabilirsin?”
   * “Şiddetsiz çözüm yolları hayatı nasıl kolaylaştırır?”
4. Kapanış – “Şiddetsiz Sözümüz” (5 dk)  
   Her öğrenci küçük kağıtlara “Ben şiddet yerine … seçeceğim.” cümlesini tamamlar.  
   (Örn: “Konuşmayı seçeceğim.”, “Öğretmenimden yardım isteyeceğim.”, “Özür dileyeceğim.”)  
   Bu sözler sınıf panosuna asılır.

Ek Fikir – Disiplinler Arası Uygulama

* Türkçe dersi: “Zorbalığa uğrayan birinin günlüğü” konulu kısa yazı yazma.
* Görsel sanatlar: “Şiddetsiz okul hayalim” konulu resim/afiş çalışması.
* Bilişim dersi: Siber zorbalığa karşı güvenli internet kullanımı sunumu.

👉 Bu etkinlik, öğrencilerin “başkasının yerine geçme” deneyimini yaşamasını sağlayarak şiddeti önlemede en güçlü araçlardan biri olan empatiyi pekiştirir.

# Lise düzeyi:

🗣️ Etkinlik: “Şiddetin Görünmeyen Yüzleri”

Amaç

* Şiddetin sadece fiziksel olmadığını (sözel, duygusal, siber vb.) fark ettirmek.
* Gençlerin eleştirel düşünme ve tartışma becerilerini geliştirmek.
* Şiddet karşısında sorumluluk alma ve çözüm üretme bilincini kazandırmak.

Süre

1 ders saati (40–50 dk)

Malzemeler

* Büyük kağıtlar (A3), post-it notları
* Renkli kalemler
* Projeksiyon (isteğe bağlı, video ya da kamu spotu için)

Uygulama Aşamaları

1. Giriş – Düşündüren Video/Hikâye (5 dk)
   * Kısa bir kamu spotu veya gerçek hayattan bir zorbalık/şiddet öyküsü izletilir/okunur.
   * Öğrencilere şu soru yöneltilir:
     + “Burada gördüğünüz şiddet türleri nelerdi?”
2. Gruplara Ayrılma ve Beyin Fırtınası (15 dk)
   * Sınıf 4 gruba ayrılır. Her gruba bir şiddet türü verilir:
     1. Fiziksel şiddet
     2. Sözel şiddet
     3. Duygusal şiddet / dışlama
     4. Siber şiddet
   * Gruplar şu soruları poster çalışmasıyla cevaplar:
     1. Bu şiddet türüne günlük hayattan örnekler neler?
     2. Mağdur ne hisseder?
     3. Tanık olanların sorumluluğu nedir?
     4. Önlemek için neler yapılabilir?
3. Poster Sunumları ve Tartışma (15 dk)
   * Her grup hazırladığı posteri sınıfa sunar.
   * Öğretmen tartışmayı yönlendirir:
     + “En sık rastlanan şiddet türü hangisi?”
     + “Çoğu zaman fark edilmeyen ama en çok zarar veren şiddet türü sizce hangisi?”
     + “Tanık olmak, sorumluluk almayı gerektirir mi?”
4. Kapanış – “Şiddetsiz Okul İçin Benim Katkım” (10 dk)
   * Öğrenciler post-itlere “Şiddetsiz bir okul için ben…” cümlesini tamamlar.  
     Örn: “arkadaşım zorbalığa uğradığında yanında olacağım.”,  
     “sosyal medyada kötü yorum yazmayacağım.”
   * Notlar panoya asılır. Bu pano sınıfta/okul koridorunda kalıcı olur.

Ek Derinleştirme Fikri (isteğe bağlı)

Bu etkinlik bir hafta boyunca “Şiddetsiz Okul Projesi”ne dönüştürülebilir:

* Türkçe dersinde öğrenciler kısa deneme yazar.
* Görsel sanatlar dersinde afiş ve karikatür çalışmaları yapılır.
* Bilişim dersinde siber zorbalık ve güvenli internet atölyesi düzenlenir.

👉 Böylece lise öğrencileri şiddeti yalnızca “fiziksel kavga” olarak değil; dil, davranış, sosyal medya ve dışlamada da görebilmeyi öğrenir. Aynı zamanda sorumluluk alarak çözüm önerileri üretirler.

Hazırlayan:

Psikolog Yusuf Çağrı Ceylan

Sincan Rehberlik ve Araştırma Merkezi PDR Hizmetleri Bölümü