

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BASKIYA KARŞI YOLLARIM VAR

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım/Hafta	Akran baskısıyla baş etmede uygun yolları kullanır. /22. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu-1 2. Etkinlik Bilgi Notu-2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik Bilgi Notu-1 gözden geçirilir. 2. Etkinlik Bilgi Notu-2 gözden geçirilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>Öğrencilere etkinliğin amacının akran baskısıyla baş etmede uygun yolları kullanmak olduğu ifade edilerek aşağıdaki açıklama yapılır:  <i>"Akran baskısı, bireyin içinde bulunduğu yaş gruplarının etkinliklerinde bir şeyi yapmak için arkadaşları tarafından zorlanması veya zorlayarak cesaretlendirilmesidir. Genellikle bireyler istekli ya da isteksiz olarak ikna edildiklerinde, benzer değer ve hedefleri kabul ettiklerinde, benzer yaşantıları paylaştıklarında ortaya çıkar. Akran baskısına boyun eğme ve uyma sizlerin yaşamını olumsuz etkiler."</i> </li> <li>Öğrencilerden aşağıdaki senaryoyu dinlemeleri istenir ve senaryo okunur:  <i>"Ahmet sınıfa girer, Cemil ve Ayhan'ın yanına oturur. Cemil ve Ayhan alaycı bir tonla Ahmet'e çalışıp çalışmadığını sorarlar. Ahmet çalıştığını söyler. Cemil ve Ayhan ona sınavda kâğıdını açmasını söylerler. Ahmet bu durumdan rahatsız olduğunu ve yakalanmaktan korktuğunu ifade eder. Cemil'le Ayhan onun korkaklığıyla dalga geçmeye başlar. Arkadan bir öğrenci kopyalarını göstererek sınavda kopya çekeceğini söyler. Ayhan kararsızdır. Hepsi birden Ayhan'ı ikna etmeye çalışırlar. "Hadi, oğlum ya herkes yapıyor." "Sana bir zararı olmayacak ki" "Hoca fark etmeyecek bile."</i> </li> <li>Öğrencilere "Dinlediğiniz senaryoya uygun baş etme yöntemleri neler olabilir? Böyle bir durumla nasıl başa çıkarsınız?" soruları yöneltilir ve öğrencilerden gelen cevaplar tahtaya yazılır.</li> <li>İkinci senaryo okunur:  <i>"İpek o gün ödevini yapmamıştır. İlk derste ödev dosyalarını öğretmenin toplayacağını Kerem söyleyince telaşlanır. Zayıf almak istemez. Kerem de ödevini</i> </li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

yapmamıştır. İpek Kerem'e zayıf almaktansa okuldan kaçmanın daha mantıklı olduğunu söyler." En azından yarın güzel bir ödev yapar, iyi bir not alırız" der. Kerem'e mantıklı gelir. Duru da ödevini tam hazırlayamadığını, eksikleri olduğunu söyleyince İpek ve Kerem onu da okuldan kaçmak için ikna etmeye çalışırlar. Gelmek istemeyince, o zaman bir daha bizimle gezme, git kiminle arkadaş oluyorsan ol derler. Duru, İpek'in arkadaşlığını kaybetmek istemez."

5. Öğrencilere "Dinlediğiniz bu senaryoya uygun baş etme yöntemleri neler olabilir? Böyle bir durumla nasıl başa çıkarsınız?" soruları yöneltilir ve öğrencilerden gelen cevaplar tahtaya yazılır.
6. Uygulayıcı tarafından "Şimdi tartışıklarımıza benzer olarak farklı neler yapılabilir; akran baskısıyla baş etmede bize farklı yollar gösterecek birkaç bilgi daha vermek istiyorum." denir ve Etkinlik Bilgi Notu-2 okunur. Özellikle öğrencilerin ifade etmedikleri, farkında olmadıkları akran baskısıyla baş etme yollarına da vurgu yapılır. Baş etme yolları ile ilgili yanlış bilgiler ortaya çıktıysa etkinlik bilgi notuna bağlı olarak düzeltilir.
7. Süreç aşağıdaki tartışma soruları ile sürdürülür:
  - Akran baskısıyla baş etmede kullanılacak yeni yollar öğrendiniz mi?
  - Bu yeni yolları kullanmak sizde ne gibi değişiklikler yaratır?
  - Bugünden sonra bu konuda kendinde değiştirmek istediğin bir durum var mı?

8. Öğrencilerin tartışma sorularına yönelik paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

"Akran baskısıyla bugün üzerinde durduğumuz yolları kullanmanız sizin kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Ve bazen tek başınıza çözüme ulaşamadığınızda güvendiğiniz bir arkadaşlarınızdan, aile bireylerinizden, öğretmenlerinizden ve rehberlik servisinden destek alabilirsiniz."

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Evde birer ikna cümlesi ve cevap olarak "Hayır" kelimesi ile başlayan bir cümle yazmaları istenir. Hazırlanan çalışmaların sınıf panosuna asılacağı söylenir. Bir hafta boyunca bu cümleler panoda asılı kalır.

### Uygulayıcıya Not:

1. Etkinlik Bilgi Notu-1 uygulayıcıya yöneliktir. Öğrencilere dağıtılmaz veya direkt okunmaz.
2. Etkinlik Bilgi Notu -2 uygulama sırasında öğrencilere okunur.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Senaryolar görselleştirilip tahtaya yansıtılarak öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
2. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin katılımları desteklenebilir.
3. Soruların yanıtlarına yönelik öğrencilere hatırlatıcı ipuçları sunularak tepki alma süreci farklılaştırılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Sema EYİER

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU-1

## Akran Baskısı Nedir? Nedenleri ve Önlemleri **Akran Baskısı**

**Akran baskısı:** Bireyin sahip olduğu yaş gruplarının aktivitelerinde bir şeyi yapmak için bireye ısrar etmesi ve cesaretlendirilmesidir. Örneğin; okuldan kaçma. Akran baskısı, ergene bir arkadaşı tarafından ne yapması ya da nasıl davranması gerektiğinin direkt olarak söylenmesi şeklinde olabileceği gibi ergenin bir gruba katılmak (referans grubu) ya da içinde bulunduğu grupta etkinliğini devam ettirebilmek için belirli bir davranışı, kendini zorunlu hissederek gerçekleştirmesi biçiminde de görülebilir. Örneğin; markalı giyinme. Akran baskısı, ergenlerin genellikle arkadaşları tarafından kabul edilme ve onaylanma gereksinimlerinden doğar.

Akran baskısı, sözel ya da sözel olmayan mesajlarla iletilebilir ve ergenin kendi değerlerine göre davranışı yargılamadan uyması konusunda bir zorlayıcılık taşır. Çoğu zaman dolaylı olarak yaşanır. Akran gruplarında yaşanan özellikle dolaylı baskı sonucunda bazı ergenler risk alma davranışı ve suç kabul edilen davranışlar gösterebilir.

### **Risk Alma Davranışı**

Olumsuz risk alma davranışı, bireyin sağlığını tehlikeye atan ve yaşamsal tehlike yaratan davranışları yapmasıdır. Yani riskli davranış, bireyin mevcut durumu değerlendirmesi ve söz konusu durum içerisinde, tehlike oranı yüksek olanı tercih etmesidir.

Akran baskısına boyun eğme ile beraber gençlerde farklı risk alma davranışları görülebilir. Bu risk alma davranışlarından bazıları şunlardır:

- Sigara içme,
- Alkol ve madde kullanımını deneme,
- Okuldan kaçma, okula devamsızlık, kopya çekme,
- Ders dışı aktivitelere daha az zaman ayırma,
- Akademik performans düşüklüğü,
- Hırsızlık, mağazadan mal çalma,
- Çetelere katılma.

### **Akran Baskısının Diğer Değişkenlerle İlişkisi**

- Akran baskısı ile risk alma davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır; akran baskısı düzeyi yükseldikçe, risk alma davranışı artar.
- Akran baskısı düzeyi aynı olan kız ve erkekler karşılaştırıldığında, erkekler kızlardan daha fazla risk alma davranışı göstermektedir.
- Akran baskısı ile sigara içme davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır; akran baskısı düzeyi yükseldikçe, sigara içme davranışı artmaktadır.
- Akran baskısı ile okul başarısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

### **Akran baskısına maruz kalmanın nedenlerinden bazıları şunlardır:**

- Kabul görme ve onaylanma ihtiyacı
- Öz güven eksikliği
- Çatışma ve çözüm bulma becerilerinde eksiklik
- Yakınlık, bir gruba dâhil olabilmek gereksinimi
- Reddedilme, dışlanma, alay edilme korkusu
- "Adam yerine konma", sözünü dinlettirme ihtiyacı
- Sosyalleşme becerilerinde eksiklik
- "Hayır" diyebilme becerisinden yoksunluk
- Aşırı baskıcı ya da aşırı rahat aile tutumları
- Sağlıksız rol modelleri
- Aile içi iletişim eksikliği

### **Okullarda Akran Baskısı ile Baş Etmek İçin Neler Yapılabilir? (Okul Temelli Önleme Çalışmaları)**

Öğrencilerin sözel olan (reddetme becerileri, hayır diyebilme, ricada bulunma, hakkını arama vb.) ve sözel olmayan (ses tonu, konuşmanın hızı ve acıcılığı, göz kontağı, yüz ifadesi vb.) kendini ortaya koyma becerilerini öğrenmeleri, akran baskısıyla baş edebilmelerine yardımcı olur. Bunun için atılganlık becerileri ve iletişim becerileri geliştirme çalışmaları yapılabilir.

Okullarda temel önleme çalışmalarında "etkili davranma becerilerinin" tüm öğrencilere yönelik olarak öğretiminin yanı sıra, bu çalışmalarda riskli gruplara odaklanma da önemlidir. Bu gruplara çatışma çözme, sosyal problem çözme eğitimleri verilebilir.

Son olarak, dışa yönelik ciddi ve açık kızgınlık, saldırganlık davranışları gösteren hedef öğrencilere saldırganlık yerine konabilecek davranışların neler olacağına dair eğitim ve öfke ile başa çıkma eğitimleri verilebilir.

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU-2

## AKRAN BASKISI İLE NASIL BAŞ EDEBİLİRİM?

Sözel olan ve sözel olmayan kendini ortaya koyma becerilerini öğrenmeniz akran baskısıyla baş edebilmenizde yardımcı olacaktır.

**A) Sözel olarak kendini ortaya koyma becerileri ; "hayır" demek", ricada bulunmak ve hakkını aramaktır.**

**1.Reddetme becerileri:** Reddetme becerilerinde amaç bireyin yapmak istemediği bir durum ile ilgili olarak bir isteği ve bir ricayı nasıl kabul etmeyeceğini öğretmektir.

**"Hayır" demek:**

I. Basamak: Konumunuzun belirlemesidir. Yapılan bir ricaya karşı cevabınızı belirlemeniz önemlidir.

II. Basamak: Niçin hayır dediğinizin nedenini belirtmeniz önemlidir. "Hayır" deme yöntemleri

Hayır..... "Hayır", "hayır olmaz"

Mazeret bildirme..... "Hayır benim başka bir yerde işim var"

Atlatma..... "Hayır belki daha sonra"

Konuyu değiştirmek..... "Hayır teşekkürler. Mehmet'i bugün bir yerlerde gördün mü?"

Hayır tekrarı..... "Hayır. Hayır pek ilgilenmiyorum". "Hayır "teşekkürler".

Yürüyüp gitmek..... "Hayır" de ve yürüyüp git"

Ortamdan sakınmak..... "Hayır de ve ortamı terk et "

**2.Ricada bulunmak ve hakkını aramak:"**

I. basamak: Değişmesi gereken durumu veya sorunu belirleyerek konu ile ilgili düşüncenizi belirtin.

II. basamak: Sorunu düzeltmek veya değiştirmek için ricada bulunun.

**B) Sözel olmayan kendini ortaya koyma becerileri:**Sözel iletişimin yanı sıra uygun davranış biçimlerinin de önemli olduğu ve çeşitli davranış kalıplarıyla bireyin kendisini daha güçlü bir şekilde ortaya koyabilmeniz önemlidir.

**Sözel olmayan kendini ortaya koyma becerileri;**

**Ses tonu:** Kişinin sesi ne alçak ne de yüksek bir ses tonuyla olmalıdır. Orta şiddet bir ses tonu ile kibar ve otoriter bir şekilde konuşun.

**Konuşmanın hızı ve akışı:** Düzgün, açık ve diğer kişilerin rahat olarak anlayacağı bir şekilde konuşun.

**Göz kantağı:** Konuştuğunuz kişinin doğrudan gözlerinin içine bakarak konuşun.

**Yüz ifadesi:** Konuştuğunuz konuya önem veren ciddi bir yüz ifadesi yanında diğer kişilere güven veren kibarlığınızı ve sakinliğinizi koruyun.

**Vücut pozisyonu:** Konuştuğunuz kişiye doğru yüz yüze bakacak şekilde dönün ve vücudunuzun dik olmasına özen gösterin.

**Uzaklık:** Kişilerle konuşurken uygun bir uzaklıkta durunuz. 1 metrelik uzaklık uygun bir uzaklık sayılabilir.

### KAYNAK

Davaslıgil, Ü., Çakıcı, M., Ögel, K. (1998). "Yaşam becerilerini geliştirme kılavuzu." Bağımlılık ve Gençlik Komisyonu Eğitici Kılavuzu.