

## 4. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BAŞEDEBİLİRİM!

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım/Hafta	Akran baskısıyla baş etmede uygun yolları kullanır. / 7. Hafta
Sınıf Düzeyi	4.Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Etkinlik Bilgi Notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik Bilgi Notu uygulama öncesinde okunur. 2. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 sınıfta yansıtılabilecek ya da tahtaya asılabilecek şekilde hazırlanır. 3. Öyküdeki senaryoya benzer EBA dokümanları da kullanılabilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinliğin amacının akran baskısıyla baş etmede uygun yolları kullanmak olduğu söylenerek etkinliğe başlanır. 2. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan öykü tahtaya asılır/yansıtılır ve uygulayıcı tarafından öğrencilere okunur. 3. Öykü okunduktan sonra öğrencilerin öyküde geçen olaylara ilişkin görüşleri alınır. 4. Öğrenci görüşleri alındıktan sonra aşağıdaki sorular sorularak süreç devam ettirilir. <ul style="list-style-type: none"><li>Selim’in yerinde olsanız siz ne yapardınız?</li><li>Selim bu durumda nasıl hareket etmeli?</li><li>Selim neden Can’ın söylediklerini yapmak zorunda hissediyor olabilir?</li><li>Selim kimden/kimlerden yardım istemelidir?</li><li>Çağrı’nın yerinde olsanız ne yapardınız?</li><li>Çağrı’yı gören, olayı gözlemleyen diğer öğrenciler/kişiler neler yapmalıdır?</li><li>Selim’in yaşadığı durum ile Çağrı’nın yaşadığı durum arasında nasıl bir fark var? Nasıl bir ilişki var?</li></ul>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

5. Çalışma Yaprağı-2 tahtaya asılır/yansıtılır ve öğrencilere okunur.
6. Gönüllü öğrencilerden Çalışma Yaprağı-2'de yer alan akran baskısıyla başa çıkma ifadelerini canlandırmaları istenir.
7. Etkinliğin sonunda uygulayıcı tarafından öğrencilerin anlattıkları akran baskıyla baş etmede kullanılacak yollar özetlenerek etkinlik sonlandırılır.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerin akran baskıyla baş etmede öğrendikleri becerileri-yolları ayna karşısında prova yapmaları istenir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Bu etkinlikte sadece akran baskısıyla baş etme becerileri-yolları üzerine odaklanılmalıdır.
2. Uygulamalar sırasında öğrenci/öğrencilerden risk içeren akran baskılarına maruz kaldıklarını ifade eden olursa okul rehberlik servisiyle iş birliğine gidilmelidir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1 de yer alan öykü okunurken aynı zamanda görselleri de öğrencilere gösterilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
2. Öykü ile ilgili sorular yanıtlanırken öğrencilere hatırlatıcı ipuçları verilebilir.
3. Çalışma Yaprağı-2 puntosu büyütülerek veya görselleri de yanlarına yapıştırılarak görme bakımından işlevsel hale getirilebilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Hicran ÇETİN GÜNDÜZ

## Çalışma Yaprağı 1

Can ve arkadaşları okulda diğer öğrencilerin korktuğu zorbaca davranan çocuklardı. Can her gün okul servisinden inerken etrafa kısıp ve korku salan gözlerle bakar ve öğrencilere çeşitli isimler takardı. Dağhan, Selim ve Nihal’de de sık sık bu olaylar yaşanırken Can’ın yanında durur ve diğer öğrencilere isim takar, kendi aralarında dalga geçerlerdi. Hatta kimi zaman öğrencileri zorlayarak kendi ödevlerini yaptırdıkları, yiyeceklerini ellerinden aldıkları da olurdu. Bu konuda en çok mağdur olan da Çağrı’ydı. Artık Can’ı görünce korkudan başını önüne eğiyor ve kaçmaya çalışıyordu. Ne yapacağını hiç bilmiyordu. Ancak tüm bu olaylar olurken Selim sık sık bir şeylerin yolunda gitmediğini düşünüyordu. Selim, Can ve diğer çocukları eğlenceli bulup sıklıkla onlarla geziyordu. Ancak içine sinmeyen bir şey vardı! Okuldaki çocuklara isim takarken, ya da yiyeceklerini isterken iyi hissetmiyordu. Bir taraftan da arkadaşlarını kaybetme korkusu yaşıyordu. Can ne zaman “Selim hadi bakalım git ve bu günkü ödevlerimizi yaptır şu gelen çocuklara” ya da “bugün sınıfta Murat ile konuşmanı zı istemiyorum” dese içi sıkılıyordu. Çoğu zaman Can’ın istediği gibi giyinmek zorundalardı. Yaptığının doğru olmadığını düşünse de dışlanacağına, bir daha onunla konuşmayacaklarına inandığı için Can ve diğer çocukların kendisine söylediklerini yapıyordu. İyi arkadaş olmak bunu gerektirmez miydi? Bir gün Can yine Selim’den Çağrı’yı servise binerken yakalamasını ve defterini almasını istedi. Selim artık buna devam etmek istemiyordu!

## Çalışma Yaprağı 2

Akran ifadesi benzer yaş aralığındaki bireyleri ifade etmektedir. Akran baskısı ise akranlarınızın siz istemeseniz bile bir işi size yaptırmak için baskı yapması ya da arkadaşlarınızın kaybetmemek için yapmak zorunda hissettiğiniz durumları anlatır. Aşağıda akran baskısı ile karşılaşınca yapabileceğiniz davranışlara örnekler verilmiştir. Bu örnekleri deneyerek akran baskısı yaşadığınızda neler yapabileceğinizi daha iyi anlayabilirsiniz.

Akran baskısından uzaklaşmak için;

- Kendi inandığınız düşünceleri, değerlerinizi gözden geçirin.
- Kendinize güven duyun.
- Arkadaşlarınızı seçerken sizinle benzer düşüncelere, değerlere, özelliklere sahip olup olmadığını değerlendirin.

Akran baskısı ile baş etmede kullanılabilecek yollar;

1. Kendinize güven duyun.
2. Derin bir nefes alın.
3. Karşınızdaki kişiye bakın.
4. Söyleyeceğiniz kelimeleri bulun.
5. Sakin ve güvenli bir ses tonu kullanın.
6. Kendinden emin bir şekilde 'Hayır!' deyin.

Hayır! bunu yapmak istemiyorum.

Hayır! başka bir yol bulabiliriz.

Hayır! bu davranışları yapmaya devam etmek istemiyorum

Hayır! (Başka bir şey söylemeden uzaklaş)

7. Baskı ya da dikkati başka yöne çekmek için mizahı kullan.

Bence ödevlerimizi yapmak için yeterince zekiyiz. Neden sıradaki zekiler biz olup gücümüzü göstermeyelim ki!

8. Doğrudan duygularınızı paylaşın ve baskı altında hissetmekten hoşlanmadığınızı belirtin.

Bunu yapmak zorunda olmak istemiyorum. Bu benim canımı sıkıyor. Arkadaşım olarak sana değer veriyorum ancak arkadaşlığımızı daha güzel yollardan güçlendirmek istiyorum.

9. Hayır! dediğinizden emin olun.

10. Kendinizi rahatsız hissediyorsanız oradan uzaklaşın.

11. Akran baskısıyla karşılaşmaya devam ediyorsanız güvendiğiniz bir yetişkinle konuşun (Öğretmeniniz, rehber öğretmeniniz/okul psikolojik danışmanı, aileniz vb.)

12. Arkadaşlığınızı değerlendirin ve yeni arkadaşlar edinin. Unutmayın! Birisi size, yaptığınız herhangi bir şeyi yapmanız için baskı yapıyorsa doğru arkadaş olmayabilir. Direnme ve reddetme hakkınız var.

13. Akranlarınızın akran baskısına maruz kaldığını görüyorsanız güvendiğiniz bir yetişkinden yardım isteyebilirsiniz.

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU<sup>1</sup>

## Akran Baskısı Nedir?

Akran ifadesi benzer yaş aralığındaki bireyleri ifade etmektedir. Akran baskısı ise akranın istekliliği olmasa bile bir eylemi gerçekleştirmek veya gerçekleştirmemek için akran gruplarından görmüş oldukları baskı olarak tanımlanabilir. Akran baskısında bireye bir şey yaptırma konusunda ısrar etme ya da cesaretlendirme söz konusudur. Genellikle akran baskısı bir guruba dâhil olabilmek ya da guruptan dışlanmamak için, akranlarından saygı görebilmek için akranların söylediklerini yapmak şeklinde gerçekleşir. Bazı çocuklar sevilme, uyum sağlamak veya diğer çocukların gruba birlikte gitmezlerse onlarla dalga geçebileceklerinden endişe ettikleri için akran baskısına teslim olur. Bu yapının merkezinde, bireyin akranlarından belirli şeyleri yapmaları için baskı yaşadıkları fikri yatar. Akran baskısı moda konusunda olabileceği gibi sağlığa zararlı davranışların yapılması ya da bir kişiye zorbalık yapılmasını isteme gibi bir konuda da olabilir. Akran baskısı temelde sosyal bir baskıdır. Birisinin akran zorbalığı yapıp yapmamasında da etkilidir. Akranlara uyum sağlamak için boyun eğip zorbalık davranışı gerçekleştirilebilir. Zorbalık yapan akran gruplarına girildiğinde bu gruba giren akranların da baskı nedeniyle zorba davranışlar sergileme olasılığı yüksektir.

Akranlar nasıl etki altına alınır?

- Akran baskısı akrandan doğrudan gelebilir. Akranına neler yapması gerektiğini söyleyerek davranışa yönlendirilir.
- İstedikleri davranışın gerçekleşmesi için kızdırabilir ya da ikna edebilirler.
- Bazen hiçbir şey söylemeyebilirler, bunun yerine akranı dışlanmış gibi davranarak veya görmezden gelerek baskı altına alabilirler.
- Bir şey yapmadığı için kötü hissettirecek sözler kullanarak zorlayabilirler.
- Neden o davranışı yapması gerektiğiyle ilgili nedenler sunarak ikna edebilirler.
- Arkadaşlığı sona erdirmeye tehditinde bulunarak ikna edebilirler.
- Sözsüz mesajlarla gurubun geri kalanının aynı şekilde giyinmesi ya da davranması yoluyla gerçekleştirilebilir.

'Akran Baskısına' örnek olabilecek davranışlar;

- Akranların kuralları çiğnemeleri için ısrar etmek,
- Okul etkinliklerinden uzak durmak için ısrar etmek,
- Bir başka gurubu ya da akranı dışlamak için ısrar etmek,
- Sağlık için riskli olabilecek bir davranış ya da tehlikeli bir davranış yapmak için cesaretlendirmek ya da ısrar etmek (okulda güvenli olmayan bir duvara çıkma, güvenli olmayan bir yere gitme vb.)
- İstemediği halde başka bir guruba ya da akranı zorbalık uygulama, kötü davranışlarda bulunma konusunda baskı yapmak,
- "Sadece bir defa dene ne olacak ki" diyerek istemediği bir şeye zorlamak.

### 1 KAYNAK:

- Coşkun, Y., ve Kurnaz, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinin benlik saygısı ve akran baskısı düzeyi ilişkisi üzerine bir inceleme. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (17), 112-129.
- Dhull, P. & Beniwal, R. (2017). Dealing with Peer Pressure, Online International Interdisciplinary Research Journal, 7, 256-263.
- Santor, D. A., Messervey, D., & Kusumakar, V. (2000). Measuring peer pressure, popularity, and conformity in adolescent boys and girls: Predicting school performance, sexual attitudes, and substance abuse. Journal of Youth and Adolescence, 29(2), 163-182.
- İyi, Z. (2020). Korunmaya ihtiyacı olan 12-18 yaş grubu çocukların riskli sağlık davranışlarının ve akran baskısının değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.