



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# MEdiators and PEacemakers against PEer Victimization

Çıktı 3:

## ARABULUCULUK ve UZLAŞTIRICI EL KİTABI



**PROJE KOORDİNATÖRÜ:**  
ALTINDAĞ İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ/TÜRKİYE

Proje No:2019-1-TR01-KA201-077328



**Proje Amacı:**

**ME**diators and **PE**acemakers against **PE**er Victimization-**MEPEV** projesi öncelikle ortaöğretim öğrencileri arasındaki anlaşmazlıkların şiddet/çatışma eylemine dönmeden kendi akranları arasından seçilen arabulucu veya uzlaştırıcılar sayesinde barış ile çözülmesini amaçlamaktadır.

Projede ikincil olarak amaçlanan;

- Gençleri ortak bir amaç için birlikte çalışmaya ve karar alma ve uygulama süreçleriyle toplumsal hayatın her alanına aktif katılımlarına teşvik etmek,
- Akran zorbalığını ve zorbalığını (PVB) önlemek ve mağdur öğrencileri rehabilite ederek olumsuz etkilerini azaltmak,
- Müzakereci/arabulucu/öğrencinin öz denetimini, özsaygısını ve öz güvenini geliştirmek.

**Projenin Hedef Kitlesi:**

Ortaöğretim öğrencileri, diğer öğrenciler, öğrencilerin aileleri ve öğretmenler.

**Proje Faaliyetleri:**

1. Dünyadaki iyi örneklerin analiz edilmesi,
2. Öğrenciler ve öğretmenler için etkili eğitim modüllerinin hazırlanması,
3. Seçili okullardaki belirlenmiş sayıdaki öğrenci ve öğretmenin hazırlanan eğitim modülleri ile eğitilmesi,
4. Öğrenci ve öğretmenler için Arabulucu ve Uzlaştırıcı el kitaplarının hazırlanması,
5. E-öğrenme platformunun hazırlanması, platformun deneme eğitimleri ile test edilmesi,
6. Eğitsel bir oyunun hazırlanması ve oyunun test edilmesi,
7. Akademik yayınların hazırlanması ve hakemli dergilerde yayınlanması,
8. Türkiye’de 2 konferans düzenlenmesi ve Avusturya, Slovenya ve İtalya’da birer atölye çalışması yapılması.



Erasmus+ Programı Okul Eğitimi Stratejik Ortaklıklar (KA201)

Proje No: 2019-1-TR01-KA201-077328

“Mediators and Peacemakers against Peer Victimization”

### **Proje Ortakları:**

1. Altındağ İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü/ Türkiye - Koordinatör
2. Dezavantajlı Grupları Anlama Ve Sosyal Destek Derneği (DEGDER)/ Türkiye
3. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi/ Türkiye
4. ITT Leonardo Da Vinci/ Italy
5. Univerza v Mariboru /Slovenia
6. Austrian Association of Inclusive Society (AIS) Austria

### **Proje Çıktıları**

- Çıktı-1: Akran Zorbalığı ile ilgili Çalışmalar / İyi Uygulamalar Analizi
- Çıktı -2: Eğitim Modülleri
- Çıktı -3: Arabuluculuk / Uzlaştırıcı El Kitabı
- Çıktı -4: Modül Eğitimlerinin Tamamlanması
- Çıktı -5: E-Öğrenme Platformu
- Çıktı -6: Akademik makale
- Çıktı -7: Öğrenciler İçin Hazırlanan Eğitsel Oyun
- Çıktı -8: Proje Uygulama ve Yaygınlaştırma Planının Hazırlanması





# MEPEV

Mediators and Peacemakers  
against  
Peer Victimization

# STUDENT HANDBOOK



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ÖNSÖZ

## ÖĞRENCİ EL KİTABI

MEPEV

Türk oyun yazarı ve çevirmen Erdem Avşar, Koyu Pembe adlı oyununda can sıkıcı bir konuyu gündeme getirmektedir. Asla şiddet uygulamamakta kararlı olan ve silahların kuvvetini kesinlikle reddeden oyunun ana karakteri Mehmet kendi kendine “Başka birini dövmeden dayak yemekten nasıl kaçınabilirim?” diye sormaktadır. Zorbalığa karşı şiddet kullanırsanız, “çocuklar daha fazla zorbalık yapar... ve bu tıpkı ordularda olduğu gibi asla bitmez.

Peki, bir çocuk tüm bunları nasıl durdurabilir? Mehmet “Onlarla konuşur” diye yanıtlar, “Müzakere eder”.

Müdahale edebileceğimiz, güvenli ve işbirlikçi bir ortam yaratacağımız bir demokrasi ve diyalog kültürü geliştirebileceğimiz ve bir çatışma çıkması durumunda, onunla yüzleşip barışçıl bir şekilde çözebileceğimiz bir akran arabuluculuk programı aracılığıyla. Genç bir akran, akran sorunlarını daha iyi anlayacaktır. Çünkü gençlerle nasıl iletişim kuracağını bilir, ilişki dinamiklerini anlar ve doğru şekilde hareket eder. Ona doğru beceriler verilirse, doğru araçlara sahip olursa, bir güçlendirme yaklaşımı kullanılırsa, bir akran arabulucusu, bir zorbalık vakası veya bir genç anlaşmazlığı ile uğraşırken ilgili ve olumlu eğitici etkileriyle bir öğretmenden daha etkili olacaktır. “

“Başka birini dövmeden dayak yemekten nasıl kaçınabilirim?” Bir çözüm var ama onun tepeden inme şekilde cennetten gelmesini bekleyemeyiz. Bu çözümü aktif katılım yoluyla bulmalıyız. İşte bu Kılavuzun asıl amacı onu bulmak için gereken yardımı sağlamaktır.

Bu kılavuz, aşağıdakilerin değerli işbirliği sayesinde “Akran Mağduriyetine Karşı Arabulucular ve Barışçılar” (MEPEV) bünyesinde hazırlanmıştır:

- Altındağ İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü - TÜRKİYE;
- Dezavantajlı Grupları Anlama ve Sosyal Destek Derneği (DEGDER) – TURKEY;
- Bolu Abant İzzet baysal Üniversitesi – TÜRKİYE;
- ITT Leonardo Da Vinci - İTALYA;
- Univerza V Mariboru – SLOVENYA;
- Avusturya Kapsayıcı Toplum Derneği (AIS) – Verein Fur Eine Offene Geselleschaft – AVUSTURYA.

MEPEV, öğrencilerin akran arabuluculuğu yoluyla uyuşmazlıkların çözümüne aktif katılımına dayanan yenilikçi bir projedir. Mepev, öncelikle öğrenciler arasındaki anlaşmazlıkları arabulucular ve arabulucu akranlar yardımıyla bir diyalog fırsatına dönüştürmeyi hedeflemekte ve böylece şiddet içeren davranışların önüne geçebilmektedir. Projenin ikincil hedefleri şunlardır:

- Gençlerin kişisel ve sosyal gelişimlerini desteklemek, potansiyellerini göstermeleri için fırsatlar sağlamak
- Gençleri ortak bir amaç için birlikte çalışmaya teşvik etmek
- Gençlerin demokratik yaşama katılımını ve aktif vatandaşlık bilincini teşvik etmek

# İNDEKS

ÖĞRENCİ EL KİTABI

MEPEV

1

Farklılıkları Kabul etme

2

Kişilerarası anlaşmazlıklar ve çatışma çözümü

3

Çatışma çözüm yöntemi olarak akran arabuluculuğu ve müzakere

4

İletişim ve iletişim becerileri

5

Öfke kontrolü, problem çözme ve duyguları kontrol etme

6

Empati

<b>Bu bölümde aşağıdakilerin nasıl yapılacağını öğreneceksiniz.</b>	
Başkalarını daha fazla kabul etmek için pratik beceriler kazanma	1
Kavramları derinlemesine analiz etme	2
Karşılıklı anlayışı teşvik etme ve çatışmayı önlemek için barışçıl stratejiler kullanma	3
Hoşgörü ve kabul hakkında temel kavramsal bilgi edinme	4
Günlük yaşamın bir parçası olarak farklılıkların farkında olma ve çeşitliliğin önemini anlama	5
	

## İŞ AKIŞI

Hepimiz farklı bireyleriz. Bu kulağa açık gibi gelse de, bu ilk bölüm boyunca hangi anlamda farklı olduğumuzu ve çeşitliliğin neden önemli olduğunu inceleyelim.

Farklılıklar bizi daha ilginç kılar ve dünya vizyonumuzu genişletir. Çeşitlilik dünyayı çok daha büyüleyici bir yer haline getirir. Başkalarındaki benzerliklere de farklılıklara da gereken saygıyı göstermek, birçok fırsatın kapılarını aralayabilir, yeni şeyler öğrenmenize ve daha iyi kararlar almanıza yardımcı olur ve arkadaş edinmenize de yardımcı olabilir. Farklılıkları duymazdan geldiğimizde, başkalarının ne hissettiğini veya neye ihtiyaç duyduğunu anlamayız. Bu nedenle, eşitliği yaratmak ve deneyimlemek için kendimiz üzerinde çalışmalıyız. Eşitliğe olan yolculuğumuz, sakın bir zihinle dinlememizi ve farklılıklarımızı kucaklamamızı gerektirir.

Ancak, diğer insanların farklılıklarını kabul etmek, mutlaka anlaşma anlamına gelmez. Kabul, başkalarından gelen kötü veya saldırgan davranışları kabul ettiğimiz anlamına gelmez. Bunun yerine, farklı olmanın veya farklı görüş ve düşüncelere sahip olmanın normal olduğunu kabul ettiğimiz anlamına gelir.



### (Dur, Düşün, Harekete Geç ve Düşün)

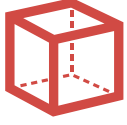
#### Neden farklı olduğumuzu inceleyelim:

Hepimiz benzersiz deneyimlerle yetiştirildik, bu nedenle çok çeşitli konularda görüş ve fikir farklılıklarımız olacağı açıktır. Herkesin bir bakış açısına hakkı vardır. Bu hakka saygı duyduğumuzda, onlarla aynı fikirde olmasak bile hayatlarımız iyileşir. Başkalarının farklılıklarını kabul etmek, kendi ruhumuza bir yolculuk gerektirebilir, ancak bu, çıkmaya değer bir yolculuktur.

Kendi farklılık kabulümüz üzerinde düşünelim. Çoğu insan, güçlü ve zayıf yanlarını ve bunların başkalarıyla ilişkilerini nasıl etkileyebileceğini düşünmeye zaman ayırmaz. Kendiniz hakkında nasıl hissettiğinize dair iyi bir ipucu, başkalarına nasıl davrandığınızdır. Yaşlandıkça, çevremizdeki insanlardan, çevremizdeki diğer insanlara karşı belirli özelliklere veya farklılıklara değer vermeyi öğreniriz ve diğer insanlarda algıladığımız farklılıklara karşı tutumlarımız da değişebilir. Çevremiz tarafından şekillendiriliriz ve bu yüzden bazen olayları perspektife sokmak ve kendimizi sorgulamak önemlidir.



Bir dakikanızı ayırın ve kendinize sorun, sizinkinden farklı bakış açlarına ne kadar tahammül ediyorsunuz? Farklı yollara, inançlara ve kültürel geleneklere uyum sağlamada ne kadar sabırlı ve esneksiniz? Çeşitliliğe ve bireyselliğe ne kadar saygı duyuyor ve değer veriyorsunuz? Sizden farklı olan diğer insanları nasıl tanımlar veya onlardan nasıl bahsedersiniz?

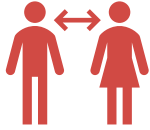


## Dikkate alınacak boyutlar

Farklılığı kabul etmek ne kadar benzer olduğumuzu ne kadar farklı olduğumuzu ve farklılıklara bakmaksızın herkese ne kadar anlayışlı ve saygılı davrandığımızı anlamak demektir. Bizden farklı insanlarla rahat etmek, kendimizi olduğumuz gibi kabul etmemiz gerektiği anlamına gelir. Kabul, geri veren bir hediyedir. Kabul edildiğinizi hissettiğinizde ne kadar iyi hissettiğinizi düşünün. Diğerini kabul ettiğinizi hissederse, bir ilişkinin ne kadar gelişebileceğini hayal edin.

Başkalarının duygu ve düşüncelerini dikkate almak, kendinizi diğer kişinin yerine koymak önemlidir. Farklı olmak sorun değildir. Ne yazık ki, çoğu zaman bu farklılıklara açık olmak yerine kendimizi korumak için korumalar koyarız. Başkalarına olan güvensizliğimiz gerçekten korkudur. Farkında olmak veya korkularımız, güvensizliklerimizi ve yargılarımızı başkalarına nasıl yansıttığımızı hissetmemize yardımcı olacaktır. Başkalarıyla olan farklılıklarınızı tamamen anlayabilmek ve benimsemek amacıyla zihninizi temizlemek için bu korkulara meydan okuyun. Hızlı yargılamaya güvenmek yerine, onları etkili bir şekilde dinleyerek başkalarını tanımak için zaman ayırın. Başkalarının farklılıklarına, bireyselliklerinin bir ifadesi olarak değer verin. Ve başkalarına size davranılmasını istediğiniz saygıyla davranın.

Farklılıklarımızı kucaklamak eşitliğin anahtarıdır.



## Birbirinden öğrenmek

Çoğu insan hoşgörü ve kabulün birbirinin yerine geçebilen kelimeler olduğunu veya aynı anlama geldiğini varsaysa da, bunlar eş anlamlı değildir. Hoşgörü, hoşlanmadığınız veya katılmadığınız davranışların fikirlerinin varlığına dayanma yeteneğiniz veya istekliliğinizdir. Başka bir deyişle, farklı olanlara karşı tarafsız veya objektif bir tutuma sahip olmayı ifade eder. Bu farklılıklar örneğin din, cinsiyet, cinsel yönelim, ırk, etnik köken, kültür, eğitim vb. içerebilir. Çoğu insan hoşgörünün olumlu bir özellik olduğunu varsaysa da, aslında bu bir tür pasif teslimiyettir. Başka bir deyişle, hoşlanmayabileceğiniz bir kişi veya durumla anlaşmaktan başka seçeneğiniz olmadığı anlamına gelir. Bunu açıklamak için, o kişiyi değiştirme gücünüz olmadığı için birine tahammül etmekte ve barışı korumak için kibar olmaya karar vermektedir.

Kabul ise, sevmediğiniz birini veya bir şeyi, tartışmadan ve değiştirmeye çalışmadan değerlendirmek ve kucaklamaktır. Başka bir deyişle, birini kabul ettiğinizde, hoşlanmadığınız şeyin üstesinden gelmeye çalışacak ve kendinizi diğer kişinin yerine koymaya başlayacak ve aktif olarak onu anlamaya çalışacaksınız.

Son olarak kabul, hoşgörüye benzese de, kabul, hoşgörünün ötesine geçer. Bir şeyi kabul etmeden tahammül edebilirsiniz ama bir şeyi tahammül etmeden kabul edemezsiniz.

Hoşgörü ve kabul, çeşitlilik içeren bir toplum için gerekli niteliklerdir.



## Şiddet ve zorbalık

Eğitim ortamlarında şiddet yaygındır ve bu gerçek dünya çapında milyonlarca çocuğu ve genci etkilemekte ve temel insan hakları olan eğitim üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Zorbalık, her yaştan, her koşulda ve her ülkede öğrenciyi etkiler. UNESCO rakamlarına göre, her üç öğrenciden birinin zorbalığa maruz kaldığı bildirilmektedir ve bu da zorbalığı okullardaki en yaygın şiddet biçimi yapmaktadır. Bu öğrencilerden onda biri, siber zorbalık olarak da bilinen bir fenomen olan online zorbalıktan etkilenmektedir. Daha yakın zamanlarda, COVID-19 nedeniyle, siber alan aracılığıyla bir eğitim ortamında yer alan çocukların sayısı ve internette geçirdikleri zaman yeni eğitim bağlamına uyum sağlamak için artmıştır ve bu nedenle siber zorbalığın artması beklenmektedir.

Şiddet ve zorbalık kritik konulardır ve özellikle ilgilenilmediğinde gençler üzerinde ciddi olumsuz etkileri olabilir. Eğitimleri için bir engel haline gelebilir ve kişisel gelişimleri ve zihinsel sağlıkları üzerinde uzun vadeli etkileri olabilir. Araştırmalar, zorbalıktan sıklıkla etkilenen öğrencilerin daha düşük eğitim çıktılarında sahip olduğunu ve ortaokulu bitirdikten sonra örgün eğitimden ayrılma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca kendilerini yalnız hissetme, geceleri uyuyamama ve intiharı düşünme olasılıkları da iki kat daha fazladır.

Özellikle eğitim ortamlarında güvenli, destekleyici ve samimi bir ortam yaratmak herkesin yararınadır. Dünyanın dört bir yanından okul zorbalığının önlenmesi konusunda uzmanlardan oluşan Uluslararası Okul Zorbalığı Konferansı Bilimsel Komitesi, öğrencilerin iyiliğine öncelik verilen ve çeşitliliğe saygı duyulan, güvenli, olumlu bir fiziksel ve duygusal okul ortamının oluşturulmasını tavsiye etmektedir. Bunu başarmak için, yerel topluluğa ulaşan, ebeveynleri içeren ve okul ile daha geniş topluluk üyeleri arasında bağlantılar kuran bir bütün okul yaklaşımının oluşturulması tavsiye edilir. Okullar, öğretmenleri aracılığıyla, dijital teknolojinin güvenli ve sorumlu kullanımı hakkında açıkça öğretme ve eğitim de dâhil olmak üzere, öğrencilere saygılı davranış, hoşgörü ve farklılıklara saygıyı aktif olarak öğretebilir.

# ALET



## 01 3 ÇANTASI

Alıştırmalar, formlar, rol oyunları

MEPEV

### Egzersiz:

Eğitim ortamlarında ırkçılık, cinsiyetçilik ve ekonomik adaletsizlik gibi konuları gündeme getirmekte genellikle tereddütlü olabiliriz çünkü yeterli eğitime sahip olmadığımızı düşünebilir ve ortaya çıkabilecek konuları ve paylaşımları ele almaya hazır olmadığımızı düşünebiliriz. Bu faaliyet, katılımcılara, bu konular hakkındaki tartışmalar beklenmedik bir dönüş aldığı anda, ele almaya hazırlıksız olabilecekleri konular hakkında hikâyeler paylaşma, ardından gelecekte bu durumları nasıl ele alacaklarına dair fikirleri paylaşma fırsatı sağlar.



### Paylaşma zamanı:

Tüm gruplar büyük bir resim kâğıdı ve keçeli kalem almalıdır.

1. Her grup büyük bir çiçek çizmelidir. Bu, yuvarlak bir merkeze ve gruplarındaki katılımcı sayısına eşit sayıda taç yaprağına sahip olmalıdır.
2. Tartışmadan sonra, her katılımcı yaprakları kendileriyle ilgili benzersiz bir şeyle, kendilerini diğerlerinden farklı kılan herhangi bir şey ile doldurmalıdır. Ancak fiziksel özellikler göz ardı edilmelidir.
3. Çiçeğin ortası “ortak” olan şeylerle doldurulmalıdır.
4. Çiçekler, farklılıkları ve benzerlikleri tartışmak için diğer gruplarla paylaşılmalıdır.

Bu oyun, katılımcıların toplumdaki çeşitliliğin boyutlarını uygulamalı olarak anlamalarını sağlayan, zihinsel egzersiz ve sosyal etkileşim için geniş bir kapsam sağlar.



## Tartışma için sorular.

- Kabul etme konusundaki düşüncelerinizi ve kişisel deneyimlerinizi diğer sınıf arkadaşlarınızla tartışın.

Hiç kabul görmemenin insanların birbirlerine karşı davranışlarını etkilediği bir durum içinde buldunuz mu?

- Sizin veya çevrenizdeki birinin farklılıklar nedeniyle reddedildiğini veya dışlandığını hissettiğiniz bir zamanı düşünün. Belki bir yere seyahat ettiğiniz veya yeni bir okulda yeni bir eğitim-öğretim yılına başladığınız zaman veya belki başka bir ülkeden taşınan yeni bir öğrenci vardır. Sizce neden siz veya bu diğer kişi dışlanmış hissetti? Bunun değişmesi için ne yapılabilir?
- Birine sataşıldığını gördünüz veya hissettiniz mi? Tepkiniz nedir?



## Bu zorbalık mı?

Öğrencilere bir dizi soru sorulacak veya aşağıdaki durumlar sunulacaktır. Bu soruların bir tür şiddet (zorbalık) olarak kabul edilip edilmediğine katılmaları veya katılmamaları gerekir. Neden öyle olabileceğini düşündüğünüzü detaylandırın.

- Şişman/sıska olarak adlandırılmak
- Irkçı açıklamalar yapmak
- Birinin çantasını saklamak
- Koridorda geçerken birine çelme takmak
- Aldığınız e-posta veya metin yoluyla uygunsuz bir fotoğraf gönderilmek
- Ailenizin üyeleri hakkında kötü şeyler söyleyen biri
- Kendisine gülünmek

- 📍 Takım oyunları veya sporlara dâhil edilmemek
- 📍 Argo isimler takmak
- 📍 Yapmak istemediğin bir şeyi yapmaya zorlanmak
- 📍 Pantolonunun indirilmesi
- 📍 Testte hile yapmak
- 📍 Birinin öğle yemeğini çalmak
- 📍 Birinin gömleğiyle dalga geçmek
- 📍 Birinin aksanını veya sesini taklit etmek

## KENDİ KENDİNİ DEĞERLENDİRME

Sevgili öğrenciler, bu bir sınav değildir. Gerçekleştirdiğimiz “Akran Arabuluculuk Eğitimi”nin etkinliğini değerlendirmek amacıyla uygulanmaktadır. Samimi yanıtlarınız, çalışmamızın kritik yönlerini ortaya çıkarmamıza yardımcı olacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

No.	İFADELER	Tamamen katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılmıyorum
1.	Çeşitlilik kavramını ve tanımını öğrendim.			
2.	Hoşgörü ve kabul arasındaki farkı öğrendim.			
3.	Meslektaşlarımın farklılıkları konusunda daha bilinçli ve anlayışlı olmaya çalışıyorum.			
4.	Günlük hayatımda çeşitliliğe saygı duyar ve değer veririm.			

5.	Başkalarını anlamaya ve empati kurmaya çalışırım.			
6.	Çevremde meydana geldiğinde şiddeti ve zorbalığı tanımlayabilirim.			
7.	Şiddetin olmasını önlemek için arkadaşlarımla etkili iletişim kurarım.			
8.	Çözüm sürecini yönetemediğimde öğretmenlerimden destek alırım.			
9.	Ayrımcı gözetmeksizin herkesin hakkını düşünürüm.			

## Bu bölümde aşağıdakilerin nasıl yapılacağını öğreneceksiniz.

Çatışmanın temel kavramlarını ve çözüm stratejilerini öğrenme

1

Çatışmanın günlük yaşamın bir parçası olduğunu farkında olma.

2

Arabuluculuğun çatışma çözme sürecinin temel bir parçası olduğunu anlama.

3

Çatışma çözümünde arabuluculuk becerilerini uygulama

4

Çatışma çözümünde ve insan ilişkilerinde kullanılan etkili iletişimin değerinin farkında olma.

5

Kazan-kazan ve kazan-kaybet kavramlarını anlama

6



## İŞ AKIŞI

Tarafların farklı bakış açılarını temsil eden yapıcı tartışmalar yapmasına yardımcı olun. Bunu yapmak, farklı bakış açılarını keşfetmelerine yardımcı olacaktır. Farklılıklar olduğunu anlamalarına yardımcı olun. İnsanlar, görme ve düşünme biçimlerinden etkilenerek aynı şeye farklı yaklaşımlara sahip olabilirler.

Bir sonraki adım, özellikle karmaşık konularda, akranların konuyla ilgili kendilerine sorabilecekleri soruları önceden tahmin ederek tarafları farklı bakış açıları düşünmeye teşvik etmektir. Bu prosedür, öğrenciler karmaşık konuları diğer açılardan görmekte güçlük çektiklerinde veya yalnızca iki versiyonu var gibi görüldüğünde işe yarar.

## BAKIŞ AÇISI DAİRESİ



### (Dur, Düşün, Harekete Geç ve Düşün)

Bu araç, farklı bakış açılarını keşfetmek için kullanılır. Bu birkaç aşama içeren bir sorun giderme stratejisidir:

- 🔦 Farklı bakış açılarının bir listesini çıkarmak için bir beyin fırtınası oturumu düzenleyin.
- 🔦 Konu için uygun bir cümle seçin ve sorunu çözmek için bir bakış açısı belirleyin.
- 🔦 Konuyu seçilen perspektiften tanımlayın;
- 🔦 Çatışmada taraf olsaydınız yapacağınız gibi konuyu kendi bakış açınızdan tanımlayın;
- 🔦 Karşı tarafa bu açıdan bir soru sorun.



### Bir çalışma belgesi hazırlama

Bu çalışmadan siz ve taraflar arasındaki arabuluculukta bireysel düşünceyi kullanarak istifade edeceksiniz. Bir arabulucu öğrenci olarak onlara neden yardım edebileceğinizi yazmaları için talimat vermeniz gerekecektir. Ardından ALET ÇANTASI “Çatışma üzerine düşünceler” in bir kopyasını her iki tarafa da dağıtın ve doldurmalarını isteyin. Herhangi bir yardım almadan kendi başlarına yazmaları gerektiğini açıklayın. Doldurmak için on dakika verin. Herkesin katıldığından emin olun ve zaman dolduğunda anketi toplayın.



Tahtayı sütunlara ayırarak kullanın (çatışma sözleri / çatışma anları / düşünceler) ve öğrencilerin cevaplarına göre satırları tamamlayın. Çatışmanın olumsuz yönlerinin neler olduğunu onlarla tartışın. Çatışma kelimesinin farklı çağrışımlarını keşfedin. Öğrencilerin izlediğiniz zihinsel yolun farkında olduğundan emin olun.



## Mevcut kaynakları inceleme

Şimdi arabuluculara, çatışmaların sınırlı kaynaklar ve temel ihtiyaçların karşılanmamasından kaynaklanabileceğini açıklamanın zamanı geldi.

### İŞ AKIŞI

Kaynakların herkesin kullanımına açık olmadığı bazı çatışmaların nedeni olabileceğini açıklayın. Çatışmalara neden olabilecek kaynakların bir listesini tahtada yapın. Örneğin, zaman, para, mal. (10 dakika)

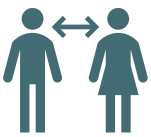
Öğrencilerden, yeteri kadar sahip olmamanın çatışmalara neden olduğu durumlar hakkında düşüncelerini isteyin.

Örneğin, yeterince pasta ya da pizzaya sahip olamamak, bir yetişkin ya da bir arkadaşla yeterince vakit geçirememek ya da yarışmak için uygun spor ekipmanlarına sahip olamamak. (10 dakika)

Bu çatışmaların genellikle nasıl çözüldüğünü tartışın. Bir yetişkin mi karar verecek? Bir çatışma durumunda yetişkin istediğini elde edebilir mi? Niçin? Bunu nasıl yaparlar? Doğrudan alırlar mı? Bir uzlaşma var mı? Kaynakları paylaşmanın adil bir yoluna paydaşlar mı karar verir? (5 dakika)

Öğrencilerden bu durumlarda hangi temel ihtiyaçların karşılanmadığını düşüncelerini isteyin. (10 dakika)

Sınırlı kaynaklar ve temel ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi tartışarak toplanan bilgileri özetleyin (5 dakika).



## Paylaştıktan sonra, bazı anlaşma noktaları bulmak için öğrencilerle takip tartışması.

Öğrencilere çatışmanın anlamı hakkında El Kitabındaki bilgileri açıklayın.

- 👉 Çatışma yaratıcı olabilir
- 👉 Çatışma bize çözüm arama fırsatı verir

Çatışma, iletişim kurmak için yeni yollar üretebilir.

## İŞ AKIŞI

Bu noktada çatışma analizi için bir araç olarak kullanılabilen “çatışmanın beş boyutunu” tanıtmamız gerekiyor.

Aşağıdaki boyutlar, doğasından bağımsız olarak herhangi bir çatışmada mevcuttur.

**Kişilerarası veya küresel**

### BOYUTLAR1

Kim ya da kaç taraf katılıyor?

- İç - kendi içinde bir çatışma
- Kişilerarası - iki veya daha fazla kişi arasındaki çatışma.
- Grup içi - bir grup içindeki bir çatışma (gruplar kurumlar, kuruluşlar veya bir hedefi paylaşan herhangi bir grup insan olabilir).
- Grup içi - iki veya daha fazla grup arasındaki çatışma.
- Uluslararası- iki veya daha fazla ülke arasındaki çatışma.
- Küresel - dünyadaki tüm insanları ve ulusları doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen bir çatışma.
- Sınır ötesi - coğrafi sınırlarla bağlantılı konular nedeniyle gruplar arasındaki yanlış anlamalara dayalı bir çatışma.

**Çatışmanın kaynakları nelerdir? Nasıl başladı?**

### BOYUTLAR2:

- İnsanlar, gruplar ve uluslar aynı şey için rekabet ettiğinde kaynak çatışmaları (insan kaynakları, mallar ve sermaye, doğal kaynaklar, bölge).
- Belirli kaynaklara kimin sahip olduğu konusunda anlaşmazlık olması durumunda
- İnsanlar, gruplar veya uluslar diğer konuları, kaynakları dâhil etmek istediğinde veya birileri önemli olduğu düşünülen kaynakları elde edemediğinde.
- Değer çatışmaları (inançlar, seçimler, bakış açıları ve tercihler).
- Bireylerin, grupların ve ulusların birbirleriyle ilişkileri olduğunda, ancak inançlarında ve kültürlerinde insanların rolüyle ilgili derin farklılıklar gösterdiğinde.
- “En önemli” olarak kabul edilen değer konularındaki anlaşmazlıklar.

## **Psikolojik ihtiyaçlarla ilgili çatışmalar (güç ve kontrol, duygusal ihtiyaçlar):**

- Bir bireyin veya grubun saygı ve sevgi ihtiyaçının doğasında var olan çatışmalar.
- Kişinin kaderi üzerinde onay, dostluk ve güç
- İnsanlar üzerindeki çatışmalar, ait olma ve sahip olma ihtiyaçı.
- Gelişme ve başarılı olma fırsatı.
- Psikolojik ihtiyaçların karşılanmadığı durumlarda ortaya çıkan çatışmalar.
- Bir kişi ile diğer kişi veya kuruluşlar arasındaki çatışmalar.
- Engeller birinin ihtiyaçlarını karşılamasını engellediğinde.

## **Çatışan taraflar arasındaki ilişkiler.**

### **BOYUTLAR3:**

Çatışan taraflar arasında var olan ilişki türü.

### **Çatışmanın yoğunluğunu ve sonucunu belirlemek için önemli sorular şunlardır:**

- Çatışan taraflar arasında nasıl bir iklim algılanıyor? Bittiğinde, bağlam nasıl gelişecek? Bir güveni veya dost veya düşmanın şüphesi olacak mı? Açık mı, sert mi? Sakin mi yoksa duygusal olarak gergin mi?
- Taraflar aynı güce sahip mi yoksa güç dengesizliği mi var? Kaynaklar ve karar verme sadece bir tarafın kontrolü altında mı?
- Çatışmanın tarafları arasındaki karşılıklı bağımlılık derecesi nedir? Bir kişinin veya grubun eylemlerinin, çatışmaya dâhil olan diğer taraflar üzerinde belirleyici bir etkisi var mı? Tarafların birbirleri hakkında nasıl bir imajı var? Birbirleriyle nasıl etkileşime giriyorlar? Olumlu bir ilişki her iki taraf için de eşit derecede değerli olabilir mi? Başarılı olmak için tarafların her birinin diğerinin işbirliğine ihtiyaçı var mı? Hangi hedefler önemli kabul edilir?
- Tarafları ne kadar iyi tanıyoruz? İlişki taraflardan her ikisi için mi yoksa sadece biri için mi önemli? Ne kadar önemli? Taraflar farklı kültürlerden mi geliyor? Taraflardan her biri diğerinin kültürünü ne kadar biliyor?

## **Çatışmanın geçmişi nedir?**

### **BOYUTLAR4:**

Kabaca söylemek gerekirse, bir çatışma ne kadar uzun sürerse, o kadar yoğun ve karmaşık hale gelir ve onu çözmek de o kadar zor olur. Bununla birlikte, tarafların “bıktıkları” olduğu bir zaman vardır ve bu, nihayet bir çözümü en iyi strateji olarak kabul ettikleri noktadır.

### **Bir çatışmayı daha karmaşık hale getiren faktörler:**

- Çatışmanın süresi.

Çatışma ne kadar süredir devam ediyor?  
Ana taraflar hala çatışmaya aktif olarak dâhil mi?

- Çatışmanın sıklığı.

Çatışma hangi yolla tetiklenir?  
Çatışmanın ciddi boyutlara ulaştığı zamanlar oluyor mu?  
Bu çatışma aşamalar halinde mi gelişti?

- Çatışmanın yoğunluğu.

Çatışma hayatımıza ne kadar zarar verir?  
Çatışma duygusal mı yoksa ideolojik mi?

- Doğrudan çatışmaya dâhil olanların ve buna tanık olan ancak doğrudan dâhil hissetmeyenlerin yaklaşımı.

İnsanlar çatışmayı ciddi mi yoksa alakasız olarak mı “kabul ediyor”? (Çatışmalar, onları ele almaya çok az veya hiç ilgi olmadığında, “içerideki” veya “dışarıdaki” insanlar çatışmayı bir çözümü hak edecek kadar ciddi olarak görmediklerinde, çözülmeyen kalabilir. Bu durumlarda, çatışmalar her zaman görünür veya kolayca tanımlanabilir.)

### **Çatışmalarla nasıl başa çıkmayı seçiyoruz?**

#### **BOYUTLAR5:**

Herhangi bir çatışmada, ilgili tüm taraflar ihtiyaç duyduklarını elde etmek için yalnızca kendilerini düşünmek isteyebilirler. Kendiliğinden veya planlı, yapıcı veya yıkıcı, seçimler içeren bu durumla başa çıkmanın yolu budur. Çatışmalar farklı aşamalarda gelişebilir ve bu nedenle çok farklı tepkiler gerektirebilir.

#### **Şunları seçebilirsiniz:**

- Çatışmadan kaçınma veya inkâr etme, görmezden gelme veya kaçınma.
- Çatışmayı dağıtma, erteleme, bekleme, veri toplama veya kontrol etme.

#### **Aşağıdaki yöntemleri kullanarak çatışmaya katılın:**

- Gücün veya Rekabetin Doğrudan Kullanımı
- Adaptasyon - kendini uyarlayarak veya sadece kendi kendini düzenleyerek
- Uzlaşmak.
- Bir çözümlenme aracının işbirlikçi kullanımını.

Bu adımın amacı, çatışmalar hakkında faydalı bilgiler elde etmektir. Çatışmanın farklı boyutları öğrencilere görsellerle anlatılır. Sonunda grup çalışması başlar.

1. Her grupta eşit sayıda öğrenci bulunan en fazla beş öğrenci grubu oluşturun. Her gruba bir çalışma konusu olarak bir çatışma boyutu atayın. Grup arkadaşlarıyla çatışmanın boyutunu tartışacaklarını açıklayın.
2. Bu bölümün ALET ÇANTASINDAKİ “Çatışmanın boyutları” başlıklı anketi her gruba dağıtın. Onlardan “boyutları” okumalarını ve tartışmalarını isteyin.
3. Herkesin kendi grubuna atanan boyutun kavramlarını anladığından emin olmak için yeterli zaman ayırın. Onlara destek sağlayın.
4. Her gruptan, kendi boyutlarında getirilen kavram ve kelimeleri gösteren bir rol oyunu hazırlamalarını isteyin. Rol oyunu için sağlanan bilgiler çatışma türüne uygun olmalıdır (her boyut karmaşıktır, bu nedenle öğrenciler çatışmanın yalnızca bir bölümünü geliştirmeyi seçebilirler. Çalışma süresi olarak on dakika belirleyin, onlara yardım edin ve rol oyununda küfür, rahatsız edici ifadeler vb. olmamasını söyleyin).
5. Hazır olduğunda, her grup kendi rol oyunlarını tüm sınıfa sunmalıdır.
6. Her sunumdan sonra dinleyiciler soru sormalıdır. Sorular, sunumların odaklandığı çatışma boyutunun nasıl tanınacağını açıklığa kavuşturmalıdır.
7. Sunumlar ve tartışmalar tamamlandığında çalışma sona erer.

## Süreç değerlendirme:

Özetle, öğrenciler bu çalışmaya katılarak, çalışılan konularla ilgili “temel bilişsel kavramlar” kazanırlar.

Ele alınan konulara ilişkin farkındalıkları tartışılır.

## İŞ AKIŞI

Öğrencilerin çatışmaya nasıl tepki verdiklerini anlayacakları bir çalışma yapılacağını açıklayın. Başka bir kişiyle çatışarlarsa nasıl davranacaklarını dürüstçe yanıtlamalarını isteyin. Bu, bir çatışma içinde olduğunuzda tipik tepkilerin oluşabileceğini gösterir. Bu tepkiler, diğer kişinin kim olduğuna ve durumun ne olduğuna bağlı olarak değişebilir.

- 🔗 ALET ÇANTASINDAKİ “Çatışmalara nasıl tepki verilir” anketini dağıtın. Doldurmak için öğrencilere on dakika verin. Tamamlandığında, ifade edilen reaksiyon türleri, yararları ve zararları hakkında bir tartışma başlatın.
- 🔗 Öğrencileri küçük gruplara ayırın ve verdikleri cevapları tartışmalarını isteyin. Sonunda her grubun 10 dakika boyunca sonuçlarını sınıfla paylaşması önemlidir.
- 🔗 Çatışma sürecinde öğrencilerin temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardım eden ve etmeyen yanıtların hangileri olduğunu gruplarla tartışın.

Aşağıdaki sorular size yardımcı olabilir: (10 dakika)

- 🔗 Kızgın olduğunuz bir arkadaşınızdan kaçınmak veya görmezden gelmek, ait olma ihtiyacınızı gidermenize yardımcı olur mu? Niçin?
- 🔗 Kimin haklı kimin haksız olduğuna bir yetişkinin karar vermesine izin vermek, güç veya özgürlük ihtiyaçlarınızı karşılamanaza yardımcı olacak mı? Niçin?
- 🔗 Konuşmak ve uzlaşmanın yollarını bulmak size yardımcı oluyor mu? Nasıl?

# ALET



02

# ÇANTASI

Alıştırmalar, formlar, rol oyunları

MEPEV



## Çatışma üzerine bazı düşünceler

“Çatışma” kelimesini duyduğunuzda ne düşünüyorsunuz?

Çatışmalar neden oluşur? İlgili kişiler kimlerdir?

Başarıyla çözülen bir çatışmayla ilgili deneyiminizi anlatın.

Başarıyla çözülmemiş bir çatışmayla ilgili deneyiminizi anlatın.

Aşağıdaki soruları, başka biriyle en son çatışmanızı hatırlayarak yanıtlayın.

*Çatışma ne hakkındaydı?*

*Düzeltilmek için ne yaptınız?*

*Nasıl hissettiniz?*

*Bir şey yaptıysanız, sonuç ne oldu?*

*Hiçbir şey yapmadıysanız, o kişiyle ilişkiniz şimdi nasıl?*



## KENDİ KENDİNİ DEĞERLENDİRME

Öğrencilere aracılık etmeyi amaçlayan aşağıdaki anket bir sınav olmayıp, katılan “Akran Arabuluculuk Eğitimi” nin etkinliğini değerlendirmek için kullanılmaktadır. Doğru yanıt vermek, organizatörlerin öğrenme sürecindeki sorunları bulmasına ve çözmesine yardımcı olacaktır.

CİNSİYET:		YAŞ:		
	İFADELER	Tamamen katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Hiç katılmıyorum
1.	Çatışma kavramını ve tanımını öğrendim.			
2.	Çatışma çözümünde birkaç yöntem öğrendim.			
3.	Arkadaşlarım arasındaki anlaşmazlıkları “kazan-kazan” yöntemiyle çözerim.			
4.	Çatışma çözme sürecini günlük hayatımda kullanırım.			
5.	Arabuluculuk becerilerini uygulayabilirim.			
6.	Çatışma çözme sürecinde sorun giderme adımlarını kullanıyorum.			
7.	Çatışma çözme sürecinde arkadaşlarımla etkili iletişim kurarım.			
8.	Çözüm sürecini halledemediğimde hocalarımdan destek alıyorum.			
9.	Ayırım gözetmeksizin herkesin hakkını düşünürüm.			



## ÇATIŞMALARIN BOYUTLARI (bir anket)

BOYUTLAR	BİLGİ
1	Kim ya da kaç taraf katılıyor? Daha büyük bir sorunun parçası olan birden fazla çatışma var mı?
2	Çatışmanın kaynakları nelerdir? Değerleri nedir? Psikolojik ihtiyaçlar?
3	<b>Çatışan taraflar arasındaki ilişkiler.</b>  Taraflar arasındaki ilişkinin türü, çatışmanın yoğunluğunu ve sonucunu belirleyecektir.



	<p><b>Sorulması gereken önemli sorular şunlardır:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Çatışmanın tarafları arasında nasıl bir iklim var? Bu iklim sonucu nasıl değiştirebilir?<ul style="list-style-type: none"><li>• Güven mi yoksa şüphe mi?</li><li>• Dost mu ya da düşman mı?</li><li>• Açık mı, Dirençli mi?</li></ul>Sakin mi yoksa duygusal olarak gergin mi?</li><li>2. Taraflar aynı güçle mi yoksa farklı güçle mi çatışır?</li><li>3. Taraflardan biri karar verme sürecini kontrol ediyor mu?</li><li>4. Çatışmanın tarafları arasındaki karşılıklı bağımlılık derecesi nedir? (Başka bir deyişle, bir kişinin veya grubun eylemleri, çatışmaya dâhil olan diğerlerini ciddi şekilde etkiler mi?)</li><li>5. Taraflar ne sıklıkla birbirlerini görüyor veya etkileşime giriyor?</li><li>6. Olumlu bir ilişki her iki taraf için de eşit derecede değerli mi?</li><li>7. Her iki taraf da önemli hedeflere ulaşmak için diğerinin işbirliğine ihtiyaç duyuyor mu?</li><li>8. Tarafları ne kadar iyi tanıyorsunuz?</li><li>9. İlişki taraflardan her ikisi için mi yoksa sadece biri için mi önemli? Ne kadar önemli?</li></ol>
4	<p><b>Çatışmanın geçmişi nedir?</b></p> <p>Kabaca söylemek gerekirse, bir çatışma ne kadar uzun sürerse, o kadar yoğun ve karmaşık hale gelir ve onu çözmek de o kadar zor olur. Ancak öyle bir zaman vardır ki, taraflar “sorundan bıktıklarında” nihayet çözümü en iyi strateji olarak görmeye başlarlar.</p> <p><b>Bir çatışmayı daha karmaşık hale getiren faktörler şunlardır:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Çatışmanın süresi. Çatışma ne kadar süredir devam ediyor? Ana taraflar hala çatışmaya aktif olarak dâhil mi?</li><li>2. Çatışmanın sıklığı. Çatışma ne sıklıkla tekrarlanır? Çatışmanın ciddi olarak kabul edilen seviyelere ulaştığı zamanlar var mı?</li><li>3. Çatışmanın yoğunluğu.</li></ol>

	<p>Çatışma yaşamı tehdit ediyor mu? Çatışma duygusal mı yoksa ideolojik mi?</p> <p>İnsanlar çatışmayı ciddi mi yoksa alakasız olarak mı “kabul ediyor”? (Çatışmalar, onları ele almaya çok az veya hiç ilgi olmadığında, “içerideki” veya “dışarıdaki” insanlar çatışmayı bir çözümü hak edecek kadar ciddi olarak görmediklerinde, çözülmeye kalabilir.</p> <p>Çatışmalar her zaman görünür veya kolayca tanımlanabilir değildir. Bu durumlarda, çatışma gizlense veya görmezden gelinse de devam eder.)</p>
5	<p><b>Taraflar çatışmayı nasıl çözmeyi düşündüler?</b></p> <p>Herhangi bir çatışmada, ilgili tüm taraflar, istediklerini ve ihtiyaç duyduklarını elde etmelerine yardımcı olacağına inandıkları belirli eylemleri gerçekleştirme seçimini yaparlar. Bu seçimler kendiliğinden veya planlı, yapıcı veya yıkıcı olabilir. Çatışmalar adım adım gelişebilir ve sonuç olarak çatışma ilerledikçe birçok farklı eylem ve tepkiyi içerebilir.</p> <p><b>Bu seçeneklerden bazıları şunlardır:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaçınma.</li> <li>• Çatışmayı reddetme, görmezden gelme veya kaçınma.</li> </ul> <p>Çatışmayı dağıtma, erteleme, bekleme, veri toplama veya kontrol etme.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Çatışmaya şu yollarla katılma:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doğrudan güç veya rekabet.</li> <li>2. Adaptasyon.</li> <li>3. Uzlaşma.</li> <li>4. Ortak sorun gidermeyi kullanma.</li> </ol> </li> </ul>



## BİR ÇATIŞMAYA NASIL TEPKİ VERİLMELİ

(Bir anket)

	EYLEMLER	SIKLIKLA	BAZEN	ASLA
1.	Kişiye bağırarak veya tehdit etmek			
2.	Kişiden kaçınmak veya görmezden gelmek			
3.	Konuyu değiştirmek			

4.	Karşındakini anlamaya çalışmak			
5.	Bir yetişkin gibi şikâyet etmek			
6.	Bir aracı aramak			
7.	Bir uzlaşmaya varmaya çalışmak			
8.	Konuyla ilgili kararı üçüncü bir tarafın vermesine izin vermek			
9.	Özür dilemek			
10.	Vurmak			
11.	Bir uzlaşma için yararlı koşullar bulmak için konuşmak			
12.	Ağlamak			
13.	Bunu bir şakaya çevirmek			

**Bu bölümde aşağıdakileri öğreneceksiniz**

Akran arabuluculuğunun faydaları

1

Arabuluculuk çalışmasının ne hakkında olduğu

2

Bir arabulucunun becerileri ve kişisel özellikleri

3

Akran arabulucunun yetki ve görevleri

4

Arabuluculuk süreci nasıl yürütülür

5



## İŞ AKIŞI

Bu adımda, akran arabuluculuğuna odaklanacağız. Her şeyden önce, öğretmen öğrencileri akran arabuluculuğu hakkında bilgi aramaya, internet kaynakları ve akademik makalelerini aramaya davet edebilir. Bilgiler birlikte tartışılacak ve öğrenciler kendi deneyimlerine dayanarak makalelerin yazarlarına katılıp katılmadıklarını söylemeye teşvik edilmelidir. Onlardan kısa bir kompozisyon yazmaları da istenebilir.

## Akran arabuluculuğunun faydaları

### *Öğrenciler için faydaları*

- Akran arabuluculuğu, aktif vatandaşlığı ve öğrencinin hukuk sistemine olan ilgisini teşvik eder
- Problem çözme becerilerini geliştirir
- Etkinliği artırır
- Güçlendirmeyi geliştirir
- Öğrenciler, bir yetişkinin müdahalesi olmadan anlaşmazlıkları çözmeyi öğrenerek özerklik düzeylerini geliştirebilirler.

### *Öğretmenler ve okul için faydaları*

- Akran arabuluculuğu disiplin eylemlerinin sayısını azaltır, böylece öğretmenler öğrencilerin davranış problemleriyle uğraşmak zorunda kalmadan öğretime odaklanabilirler.
- Sınıf iklimi iyileşecektir
- Okul diyalog ve işbirliği odaklı bir kültür geliştirecektir
- Hukuki işlem ve davalardan kaçınılacaktır

Bu konuyu tartışmadan önce öğretmen öğrencilere arabuluculuğun ne gibi yararlar sağlayabileceğini sorabilir.

## *Bir arabulucu ne yapar?*

Arabulucunun amacı, şikâyetçilerin tatmin edici bir anlaşmaya varmaya çalışmaları için sorunu barışçıl bir şekilde tartışmalarına yardımcı olmaktır, böylece her düşmanca eylem sona erecek ve sonunda başka bir olayı önleyerek bir arada yaşamının bir yolunu bulacaktır.

Arabulucu yargıç değildir, olup bitenler hakkında fikir beyan etmez ve kimin haklı kimin haksız olduğuna karar vermez. Şikâyetçilerin bir çözüm bulmasına yardım edecek, ancak bunun ne pahasına olursa olsun gerçekleşmesi gerekmeyecektir.

Tarafların durumu tartışacağı bir dizi toplantı planlanacaktır. Müzakereyi yönlendirme ve tartışmanın barışçıl bir şekilde devam etmesini garanti etme yetkisine sahiptir. Her bir tarafa söz verecek ve her toplantının zaman yönetimi kendisinde olacaktır.

Taraflar iş birliği yapmazlar veya saldırganlaşırlarsa, arabulucu toplantıyı durdurup arabuluculuk sürecinin sonlandırılmasına karar verebilir.

## *Uyumsuzluk sorunları. Bir arabulucu uygun olmadığında*

Şikâyetçilerle herhangi bir ilişkiniz varsa, bir anlaşmazlıkta arabuluculuk yapamazsınız. Bir öğrenci, davranışı iyi değilse arabulucu rolüne uygun olamaz.

## *İyi bir arabulucunun kişisel özellikleri*

İyi bir arabulucu:

- Sakin
- Kararlı
- Adil
- Nasıl iletişim kuracağını bilen
- Kendine Güvenen
- Nasıl dinleyeceğini bilen
- Güvenilir

Öğrenciler, yeteneklerini uygulayabilmeleri ve geliştirebilmeleri için becerilerinin ve kişisel özelliklerinin farkında olmalıdır. Başlangıç olarak, her öğrencinin daha sonra öğretmenle tartışılacak bir öz değerlendirme anketi doldurmasını öneriyoruz. Öğrenciler, arabuluculuk senaryosu ile daha iyi yüzleşmek için güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olacaklardır.

## *Arabulucunun yetkileri nelerdir?*

- Oturumu yönetir ve taraflara konuşma yapar
- Kurallara uyulmasını garanti eder
- Oturumları planlar
- Ortalık gerginleşirse, herkes sakinleştiğinde tekrar başlamak için oturumu durdurur.
- Tarafların kurallara uymaması, işbirliği yapmaması veya oturumların yararlı olmaması durumunda

arabuluculuk sürecini sona erdirir.

- Tarafların kötü davranışları hakkında öğretmenleri bilgilendirir ve suç işlenmesi durumunda öğretmenlere bildirmek zorundadır.

### *Arabulucunun görevleri nelerdir?*

- Güvenilirdir
- Adildir
- Ağzı sıkıdır, bir seansta olanlar hakkında asla konuşmaz. Yalnızca bir öğretmenin bu konuda bilgi talep etmesi veya herhangi bir cezai suç olması durumunda konuşur.
- Arabuluculuk vakasını dikkatle inceler
- Tüm süreci dikkatli bir şekilde yönetir

## **Arabuluculuk Süreci**

Bu süreç zorbalık veya siber zorbalık eyleminin kurbanı olan bir öğrencinin talebi üzerine veya bir öğretmen tarafından başlayabilir. Arabuluculuk, tarafların ebeveynleri tarafından yetkilendirilmelidir ve bu yetki, bir zorbalık olayı durumunda özel bir öneme sahiptir.

### *Arabuluculuk davaları*

Bu standart bir arabuluculuk prosedürüdür. Öğrencinin kusurlu davranışı nedeniyle olay disiplin cezasıyla sonuçlanmışsa, bir anlaşmaya varılması ve uyulması, her yaptırımın kısmen veya tamamen iptali ile sonuçlanabilir. Uyuşmazlık bir veya daha fazla öğrenci ile sınıf arasında ise, sınıf temsilcilerinin arabuluculuk sürecine sınıf adına katılması gerekecektir.

### *Zorbalık veya siber zorbalık vakalarında arabuluculuk*

Zorbalık ve siber zorbalık suçtur. Bir okul zorbalıkla mücadele protokolü hazırlıyorsa, “çocuk koruma” bakış açısını benimseyerek çocuk ceza arabuluculuğunun ana yönergelerini izlemeniz tavsiye edilir. Bu durumda cezalandırıcı adalet yaklaşımının yerini disiplin veya cezai sonuçlardan kaçınan onarıcı adalet ilkeleri almaktadır. Mağdur ve zorba kabul ederse ve ebeveynlerinin mutabakatı ile eylemi yapan öğrenciye ciddiyetini göstermek, ihlal edilen hakkı geri vermek ve daha fazla şiddet olaylarını önlemek için bir arabuluculuk başlatılabilir. Arabuluculuk başarılı bir şekilde bir anlaşma ile sona ererse ve bu anlaşmaya uyulursa, eylemi gerçekleştiren öğrenci ilgili yaptırımlardan tamamen veya kısmen kaçınacaktır.

# ALET



03

# ÇANTASI

Alıştırmalar, formlar, rol oyunları

MEPEV

## DİĞER MESELELER

- Arabuluculuk süreci her zaman iki öğrenci tarafından yönetilmelidir, böylece prosedürle ilgili her konuyu daha iyi bir şekilde ele alabilirler; durum çok gerginleşirse, kontrolden çıkma riski olmadan kontrolü sağlamalıdır.
- İki arabulucu adaleti daha fazla garanti eder
- Zaman esastır. Oturum süresi dikkatli bir şekilde yönetilmelidir, aksi takdirde bu, eylemin pedagojik değerini kaybederek hiçbir sonuç vermeyecek sonsuz ve amaçsız bir tartışma ile sonuçlanacaktır. Oturumlar okul zamanında yapılıyorsa bu çok önemlidir. Zaman paha biçilmez bir kaynaktır, öğrenciler onu akıllıca kullanmayı öğrenmelidir. Taraflar söz kesmeme kurallarına uymuyorsa, öğretmen bir tür “geri sayım” ile zamanı takip ederek her taraf için konuşmaya izin vermelidir. Konuşan öğrencinin sözü kesilmemelidir; bu olursa, geri sayım sıfırlanır.

Kişilik kendi kendini değerlendirme anketi		
	Doğru	Yanlış
Kolay arkadaş edinirim		
Görevleri başarıyla yerine getiririm		
Kolay sinirlenirim		
İşlerin karışık olmasını sevmiyorum		
Durumların ve olayların sorumluluğunu almayı severim		
Başkalarına yardım etmeyi severim		
Sözlerimi tutarım		
Diğerlerine yaklaşmak bana zor gelir		



Sıkı çalışırım		
Her zaman hazırım		
Kolayca paniklerim		
Çok doğalım		
İnsanlarla rahat hissediyorum		
İnsanların temelde iyi niyetli olduğuna inanıyorum		
Bir şey yaptığımda, her zaman iyi yaparım		
Kolay öfkelenirim		
Çoğu zaman eşyaları yerlerine geri koymayı unuturum.		
Sorumlu olmaya - diğerlerine liderlik etmeye çalışırım		
Empatik biriyim - diğerlerinin duygularını hissedirim		
Diğerleri için endişelenirim		
Gerçeği söylerim		
İnsanlara bağırırım		
Benden beklenenden fazlasını yaparım		
Her zaman işi hallederim		
Olaylardan bunalırım		
Mutlak doğru ya da yanlış olmadığına inanırım		
Benden daha kötü olanlara sempati duyarım		
Acele kararlar veririm		
Yardım edersem insanlarla temas kurmaktan kaçınırım.		
İnsanların söylediklerine güvenirim		
Görevleri metodik olarak hallederim		
Sık sık öfkelenirim		
Yalnız olmayı tercih ederim		
Her zaman ortalığı dağınık bırakırım		

Durumları kontrol ederim		
Duygusal tepkilerimi ve hislerimi nadiren fark ederim.		
Başkalarının duygularına kayıtsızım		
Kuralları çiğnerim		
Sadece arkadaşlarla gerçekten rahat hissederim		
İnsanlara hakaret ederim		
Sadece geçinmek için yetecek iş yaparım		
Zamanımı boşa harcarım		
İşlerle baş edemediğimi hissederim		
Başkalarının sorunlarıyla ilgilenmem		
Kolayca strese girerim		
İşbirliği yapmam - diğer insanların planlarını engellerim		
“Eşyalarımı” etrafta bırakırım		
Kendimle rahat hissediyorum		
Baskı altında sakin kalırım		



## İŞ AKIŞI

Etkili iletişim becerileri her yaş grubundan birey için önemlidir.

Bu beceriler, gençler ve çocuklar için nedense daha büyük önem taşımaktadır. Fikirlerini, duygularını ve düşüncelerini açıkça ifade etmede çok yardımcı olurlar. Net bir anlama ve daha iyi öğrenmeyi kolaylaştırırlar ve bu, etkili öğrenme ve anlamlı bir bilgi alışverişi için kritik öneme sahiptir.

Etkili ve sağlıklı iletişim, kişilerarası becerilerin iyi bir şekilde gelişmesi için gerekli bir adımdır. Sonuç olarak, başkalarıyla doğru ve net bilgi alışverişini teşvik eder.

## ALET



## ÇANTASI

Bu aktivite, gerekli bilgileri belirlemeye uygun soruları kullanarak başkalarının düşüncelerini belirleme yeteneğini geliştirebilir.

- Katılımcılar bir daire içinde otururlar.
- Dairenin ortasında “düşünen” adı verilen bir oyuncu oturur.
- “Düşünen” oyuna bir hayvan veya kişi/şey/yer/bitki/yiyecek/mesleği düşündüğünü söyleyerek başlar (öğretmene ne seçtiğini gizlice söyler).
- Diğer katılımcılar sorular sorarak “Düşünen” ‘in ne düşündüğünü anlamaya çalışırlar. Sorular açık ve yargılayıcı olmamalıdır (örneğin, “Bugün okul nasıldı?”), tanımlama ve açıklamaya uygun olmalıdır. Bir bitkinin seçildiği bir örnek: “.....sulak alanlarda yetişir mi?” Bu şekilde sorular bilgi odaklı olmalıdır.

- Ancak “Düşünen” kişi yalnızca “Evet” veya “Hayır” yanıtını verebilir. Doğru cevabı kimse tahmin edemezse, “Düşünen” kazanana ilan edilir.

## EGZERSİZ: İLETİŞİM PAZILI

Bu etkinlik, aynı talimatların başkaları tarafından nasıl farklı yorumlandığını gösteren ve açık iletişimin önemini vurgulayan bir faaliyettir.

### KURALLAR

- Katılımcıların her birine bir sayfa A4 kâğıt verin
- Katılımcılara, bir origami şekli oluşturmak için kâğıdı nasıl katlayacakları konusunda tam talimatlar vereceğinizi açıklayın.
- Katılımcılara talimat verirken gözlerini kapalı tutmalarını ve soru sormamalarını söyleyin.
- Katılımcılara kâğıtlarını birkaç kez katlayıp yırtmaları için birkaç talimat vermeye başlayın, ardından kâğıtlarını açmalarını ve nasıl göründüğünü karşılaştırmalarını isteyin.

### SÜREÇ

- İlk alıştırmada ne tür sorular cevaplarını bulmalarını kolaylaştırdı? Sizce ne tür sorular net bilgiyi konuşmaya teşvik ediyor?
- 2- Herkes aynı talimatları duydu ama her kâğıt parçasının farklı göründüğünü fark ettiler. Bunun anlamı nedir?
- 3- Gruba gözlerini açık tutarlarsa veya soru sormalarına izin verilirse sonuçlarda herhangi bir farklılık olup olmayacağını sorun. Açıklama için sorular sormalarının daha iyi olacağını düşünüyorlar mı?

## EGZERSİZ: “Peki” ve “demek istiyorsun ki” dinleme

### KURALLAR

- Öğrencileri eşleştirin ve yüzlerini birbirlerine dönük oturtun. Bir kişiyi konuşmacı, diğerini de dinleyici olarak seçmelerini isteyin.
- Konuşmacılara ideal aile tatillerini (veya herhangi bir konuyu) açıklamalarını söyleyin.
- Konuşmacıların duymasına izin vermeden seyirciden “peki, demek istiyorsun ki, vb.” ile biten kelimelerin sayısını saymasını isteyin (Bu, tüm dinleyicileri bir kenara çekerek veya yazılı talimatlarla yapılabilir).

- Konuşmacıdan 3-4 dakika konuşmasını isteyin. Lütfen onları yaratıcı olmaya ve tüm zamanı kullanmaya teşvik edin. Bittiğinde, “gerçek” dinleme alıştırmalarına geçin.
- Seyirciden “gerçekten” dinlemelerini isteyin. (belki onlara konuşmacının daha sonra söylediklerini özetlemelerinin isteneceğini söyleyebilirsiniz). Konuşmacıdan 3-4 dakika konuşmasını isteyin.

## DİNLEME BECERİSİNİN ETKİLİ VE AKTİF

Etkili Sözsüz Mesajlar	Etkisiz Sözsüz Mesajlar
Etkili göz temasını sürdürmek	Doğrudan veya boş bakmak
Yüz yüze konuşmak ve konuşan kişiye doğru eğilmek	Gözleri sıklıkla başka yöne çevirmek
Rahat ve açık bir vücut pozisyonu almak	Sorgulayan, şüpheyle bakan
Sessizliğe izin vermek	Geri veya yan dönerek dinlemek
Fiziksel yakınlık yaratmak	Kolları çapraz yapmak
Jestleri ve mimikleri etkili bir şekilde kullanmak	Vücut hareketlerini çok sık veya çok seyrek kullanmak
Diğerine karşı fiziksel olarak eşit seviyede durmak	Hareket halinde olmak
Sesi etkili kullanmak	Herhangi bir nesneyle oynamak
Fiziksel temas kurmak	Konuşan kişiden daha yüksekte durmak
Uygun anlarda gülümseyerek	Herhangi bir fiziksel reaksiyon göstermemek
Baş hareketlerini etkin kullanmak	Baş hareketlerini çok sık kullanmak

## EGZERSİZ: “BEN” MESAJLARI

Bir kişi suçlandığını hissettiğinde, doğru ya da yanlış savunması ile tepki vermeleri yaygındır. “Ben” ifadeleri, suçlama duygularını azaltarak bu tuzaktan kaçınmanıza yardımcı olacak basit bir konuşma şeklidir. İyi bir “Ben” ifadesi, bir sorunu nazikçe açıklarken kişinin duygularının sorumluluğunu üstlenir.

Bu aktivitenin amacı, “Ben” mesajlarını formüle etme ve kullanma alıştırmaları yapmaktır. Bir kişinin diğer kişiye ne yapmasını istediğinizi açıkça söyleme yeteneğini geliştirmektir.

### KURALLAR

**Süre:** 15-20 dakika.

Aşağıdaki formu her katılımcıya verin.

“BEN” MESAJLARI	
Önünüzde sıraya girmeye çalışan birine ne söylersiniz?	
Bir etkinliğe katılmanıza izin vermeyen birine ne söylersiniz?	
Bir soru sorduğunuzda sizi görmezden gelen birine ne söylersiniz?	
Ailenizden biri hakkında kötü yorum yapan birine ne söylersiniz?	
Giydiğin bir şeyle dalga geçen birine ne söylersiniz?	
Sizin hakkınızda dedikodu birine ne söylersiniz?	

## EGZERSİZ: DUYDUĞUNUZU YENİDEN YERLEŞTİRMEK

“Sen arabulucu lider öğrencisin”, şu ana kadar öğrendiğiniz etkili iletişim ve duygu kontrol modüllerini göz önünde bulundurun. Bir durum/olay hakkında düşünerek aşağıdaki alıştırmayı bir arkadaşınızla doldurun.

### Olay/Durum Nedir:

1. Bence \_\_\_\_\_ hissediyorsun.
2. Sanırım \_\_\_\_\_ söylüyorsun.
3. \_\_\_\_\_ diyormuşsunuz gibi görünüyor.
4. \_\_\_\_\_ duyuyorum.
5. Bakalım söylediklerinizi doğru anlamış mıyım. Diyorsunuz ki \_\_\_\_\_.
6. Sanki \_\_\_\_\_ hissediyormuşsunuz gibi.
7. Bana \_\_\_\_\_ diyormuşsunuz gibi görünüyor.
8. \_\_\_\_\_ izlenimi edindim.
9. Bakalım istediğimi yapmaya hakkım var mı. Söylediğiniz şeylerden bazıları \_\_\_\_\_.

## Süreç Değerlendirmesi:

Olaylar hakkında paylaşımlar ve duygular alın.

- 1- Etkili iletişim için aktif dinlemenin önemini açıklayın. Ancak, “Ben” mesajlarının da eşit derecede önemli olduğunu açıklayın.
- 2- Katılımcılarla “Ben” mesajlarına ilişkin bilgileri okuyun.
- 3- Birlikte doğru “ben” mesajlarını ve ifadelerini araştırın ve yazın.
- 4- İfade amaçlı konuşmanın bir çatışma durumunda en etkili olduğunu tartışın.
- 5- Bir çatışma durumunda “ben” dilinin bir ifade aracı olarak nasıl etkili olabileceğini tartışın.

## Kendi Kendini değerlendirme

KENDİNİZİ İNSANLAR İLE İLETİŞİM KURARKEN DEĞERLENDİRMEYE ÇALIŞIR MISINIZ?			
SAYI	İFADELER	EVET	HAYIR
1.	İyi iletişimin önemini dört nedenini sıralayabilir miyim?		
2.	İletişimin önündeki engelleri sıralayabilir miyim?		
3.	İletişimde açık uçlu sorular kullanılır.		
4.	Açık uçlu sorular “evet veya hayır” cevabı ile biter.		
5.	Etkili iletişim kullanarak müzakere ile çatışmanın doğasını çözebilirim.		
6.	Sorunlu ilişkileri geliştirmek için bazı iletişim stratejilerini tanımlayabilir miyim?		
7.	İyi ilişkileri en üst düzeye çıkarmak için bir iletişim yoluyla bazı arabuluculuk stratejilerini tanımlayabilir miyim?		
8.	Dikkatli dinlemede vücut pozisyonu oldukça önemlidir ve yüz ifadesi ciddi olmalıdır.		
9.	İletişimle ilgili önemli noktaları öğrendiniz mi?		
10.	Anlamaya çalıştığım kişinin yüz ifadesine ve vücut duruşuna bakarım.		
11.	Kişinin ne demek istediğini bilsem bile sözünü kesmeden bitirmesine izin verdim.		
12.	O kişiden hoşlanmasam da, katılmasam da onu dinlerim.		
13.	Ne söylendiğini yargılayamam ve tarafsız kalırım.		



## Bu bölümde aşağıdakilerin nasıl yapılacağını öğreneceksiniz.

Öfkeyi ve onun ön göstergelerini tanıma

1

Kişilerarası ilişkilerde öfkenin yıkıcı gücünün farkında olma

2

Bireyler arasındaki sorunları çözerken duyguları etkili/sağlıklı bir şekilde ifade etme konusundaki bilginizi uygun bir şekilde kategorize etme

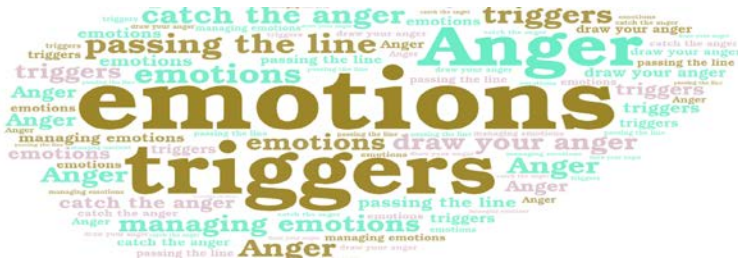
3

Geri bildirim temelinde duygularınızı kontrol edebilme ve her durumda olumlu ruh hallerini benimseme

4

İnsan ilişkileri bağlamında kendinizi ve başkalarını doğru anlamının değerinin farkında olma

5



## İŞ AKIŞI

Öfkeyi kontrol etmek için öncelikle öfkenin ne olduğunu anlamalısınız. Bu nedenle, tetikleyicileri, öfkeye nasıl tepki verdiğinizi ve öfkenin hayatınızı nasıl etkilediğini keşfedeceğiz. Bu uygulamalar duyuşsal farkındalığımızı artıracak ve “kişilerarası etkileşimde olumlu beceriler” geliştirecektir. Ardından arkadaşlarımızın öğrenci lider arabulucuları olmalarına katkımızı sunabileceğiz.

“Korkaklar ölmeden önce birçok kez ölürlər”, “kelimeler kılıçlardan daha çok keser.” Bu atasözleri bize duyguların yaşamdaki önemi hakkında değerli bilgiler verir. Yaşadığımız tüm duygular bir şekilde bize hizmet eder. Bazıları “korku, cesaret” gibi bizi tehlikelerden korur, bazıları ise “kaygı, inat, inanç, gurur” gibi başarıya götürür. Duyguları adlandırmak ve altta yatan inançları (bilişsel olarak ne anlama geldiğini) öğrenmek, kendimizle ve başkalarıyla olan ilişkimizi olumlu yönde güçlendirecektir. Aşağıdaki alıştırmalarda, duyguların nasıl düzenleneceğini anlayacağız.

Güçlü duygular tepkilerimizi olumsuz yönde etkiler. Duygularınızı yönetme pratiği, belirli bir eğitimle bir beceriye dönüştürülebilir. Belirli bir durumda hangi duyguları hissedeceğinizi seçemeseniz de duygularınızı etkili bir şekilde yönetebileceğinizi öğreneceksiniz.

Bu çalışmada duygularla ilgili kelimeleri listeleyeceğiz, duygu düzenleme stratejilerini belirleyeceğiz, bir durumda kendi duygularımızı tanımlayacağız ve bunları yönetmek için duygu düzenleme stratejilerini uygulayacağız.

# ALET



## 05 3 ÇANTASI

Alıştırmalar, formlar, rol oyunları

MEPEV

### EGZERSİZ: ÇİZİMLE ANLATMAYA NE DERSİNİZ?

Zaman zaman kızgın hissetmek tamamen normaldir. Yaşadığımız tüm duygular insan doğasına aittir. Şimdi, sinirlendiğinde nasıl görüldüğünün bir resmini çizebilir misin?

### Yukarıda çizdiğiniz kızgın kişi size ne söylüyor?

Fiziksel Özellikleri Nelerdir /Vücutunuz size ne söylüyor?	Beden ve davranışla kendini gösteren duygular nelerdir?

<p><b>Sizi sık sık sinirlendiren üç durum ve konuyu listeleyin:</b></p> <p>(Örneğin, eşyalarınızı saklama şekliniz, internet ve telefon kullanım şekliniz, otorite ile uğraşma, ailenizle tartışma vb. hakkında).</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p>	<p><b>Öfkeli olduğunuzda ne yaparsınız?</b></p> <p>Öfkeli olduğunuzda ne kadar farklı davrandığınızı listeleyin: (örneğin, bağırarak, tartışarak, nesnelere fırlatmak veya kırmak, fiziksel veya sözlü olarak saldırgan olmak).</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p>
<p><b>Sinirlendiğinizde genellikle ne söylersiniz?</b></p>	<p><b>Öfkenizin neden olduğu sorunlarla hiç karşılaştınız mı? Varsa bunları listeleyin:</b></p> <p>(örneğin, zarar görmüş ilişkiler, işyerinde kınama, kamusal tartışmalar)</p>

## ÖFKE NE ZAMAN PROBLEM OLUR?

Aşağıda, öfkenin nasıl zararlı olabileceğine veya istenmeyen sonuçlara yol açabileceğine dair bazı örnekler bulunmaktadır.

Öfke, başkalarını olumsuz etkilediğinde bir problemdir. *Öfke, insanların hoş olmayan veya potansiyel olarak zararlı bir şekilde davranmasına neden olur. Bu, önemli ilişkileri gerebilir veya tahrip edebilir. Öfke kontrolden çıktığında, sağlıklı ilişkileri sürdürmek kolay olmayacaktır.*

1- Bu problem sizi nasıl etkiler?

2- Öfkeniz diğer insanları nasıl etkiledi?

---

*Öfke, işte veya okulda performansı engellediğinde bir sorundur. Öfke, iletişimde sorunlara neden olarak başkalarıyla çalışmayı zorlaştırabilir. Ek olarak, öfke problemi kişinin işte veya okuldaki görevlere odaklanma becerisine zarar verir.*

1- Bu problem sizi nasıl etkiler?

2- Öfke, işte veya okuldaki performansınızı nasıl olumsuz etkiledi?

3- Öfkeniz diğer insanları nasıl etkiledi?

## **TETİKLEYİCİLER**

İstenmeyen bir duygusal veya davranışsal tepkiye katkıda bulunan bir kişi, yer, durum veya nesne şeklinde tezahür eden bir uyarıcıdır.

### **Tetikleyici Kategorileri**

Her şey tetikleyici olabilir. Aşağıda listelenen kategorilerin her birini düşünün ve tetikleyicilerinizi keşfetmeye başlayın. Sizin için özel bir tetikleyici var mı? Bir kişi ya da yer? Sağlanan alanlara yanıtlarınızı listeleyin.

<b>Duygusal durum</b>	
<b>İnsanlar</b>	
<b>Yerler</b>	
<b>Diğer</b>	
<b>Düşünceler</b>	
<b>Faaliyetler / Durumlar</b>	

**Tetikleyicilerinize maruz kaldıysanız, en kötü durum senaryosu nedir?**

Problem:
----------

## **Egzersiz: ÖFKEYİ YAKALAYIN**

Bireysel olarak veya öğrencileri gruplara ayırarak yapabilirsiniz. Gruplar en az üç kişilik olmalıdır. Önce Ek 5'i katılımcılara dağıtın ve birlikte gözden geçirin. Bunun için 15 dakika bekleyin. Öğrenciler Öfkeyi Yakala Çalışma Sayfasındaki tüm başlıkları yazmalı ve yapılandırmalıdır.

Kızgın veya hatta biraz hayal kırıklığına uğradığınız bir durumu hayal etmek için bir dakikanızı ayırın. Grup arkadaşlarınızla aşağıdaki örneği izleyerek olayla ilgili birkaç not alın. Açıklama kısmındaki dört konu ile ilgili bilgileri yazdıktan sonra incelemeyi tamamlayın.

<b>ÖRNEK</b>	<b>Tetikleyici</b>	<i>“Yakın arkadaşınız size haber vermeden ortak arkadaşlarınızla görüştü. Birlikte eğlendiler. Sosyal medyayı takip ederek izlerini yakaladınız. O bunun farkında bile değildi. Birkaç gün önce de benzer bir nedenle tartıştınız. Yani ikiniz de biraz gergindiniz ve o zaman da tartışmayı kaybettiğinizi düşündünüz. “</i>
	<b>Uyarı işaretleri</b>	<i>“Gerçekten sinirlenmeden önce ellerimin titrediğini fark ettim ve tartışma dürtüsünü hissettim. Sonra daha da sinirlendiğimde yüzüm kaynıyordu. Dişlerimi gıcırdatıyordum; uzaklara bakıyordum.”</i>

	<b>Öfke Reaksiyon</b>	“Arkadaşıma bağırdım. Bir şeyi atmak istedim ama yapmadım. Onun ne kadar bencil, sinsi olduğunu düşünmeden edemedim.”
	<b>Sonuç</b>	“Arkadaşım da çok sinirlendi ve saatlerce tartıştık. Çok kötü hissetti. Kendimi suçlu ve üzgün hissederek ayrıldım.”

## “ÖFKEYİ YAKALA” ÇALIŞMA SAYFASI

### (Grup ve/veya Bireysel olarak)

Kızgın veya hatta biraz hayal kırıklığına uğradığınız bir durumu yazın.

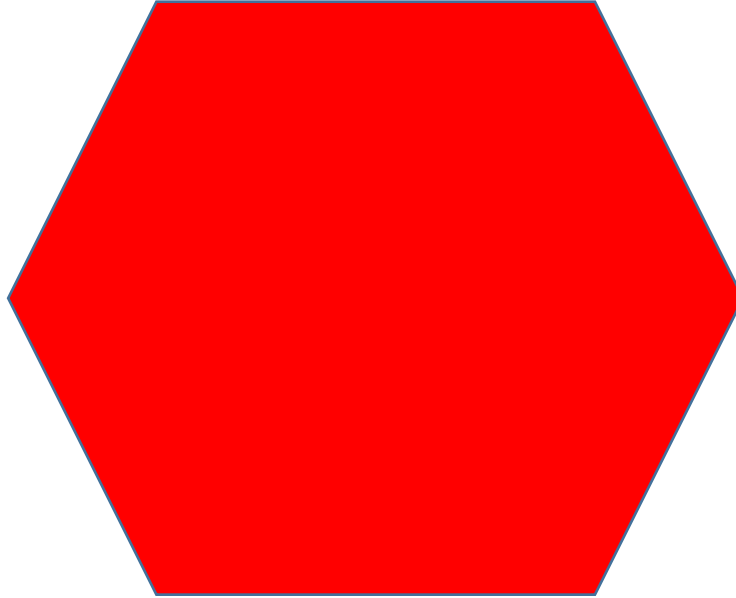
<b>Egzersiz</b>	<b>Tetikleyici</b>	
	<b>Uyarı işaretleri</b>	
	<b>Öfke Reaksiyon</b>	
	<b>Sonuç</b>	

	<b>Öfkeniz Hakkında Neler Fark Ettiniz?</b>	
--	---	--

<b>KONTROL ET &amp; GÖZDEN GEÇİR</b>		
	<b>Tekrar Tepki Vermek İstiyorsan Ne Yaparsınız?</b>	
	<b>Sonucu Nasıl Değiştirmek İstersiniz?</b>	

## **EGZERSİZ: ÖFKEYİ DURDURMAK İÇİN İŞARETLER**

Herkesin öfkeyi durdurmak için işaretleri vardır. Gelecekte onları fark etmek için işaretlerinizin ne olduğunu bulmak önemlidir. Öfkeyi durdurma işaretlerinizi aşağıdaki boşluğa yazınız.



*Yüzüm sıcak. Titremeye başlıyorum. Sesimi yükseltiyorum. Susadım. Gözlerim sulanıyor. İnsanları rahatsız etmemeye çalışıyorum. Düzgün düşünemiyorum. Kızgın hissediyorum. Bir şeye vurmak istiyorum.*



Öğrencilerden önceki alıştırmalar için notları birlikte alın. Beyin fırtınası tekniğini kullanarak katılımcılarla tartışın. Her tartışma konusunu yönetmek için “Bir moderatör ve asistan seçin” (öğretmen olarak yardımcı olun).

1- Öfkenizin sizi şaşırttığı bir anı hatırlıyor musunuz? Kontrol etmeniz gereken herhangi bir uyarı var mıydı?

2- Bazı insanlar öfkeyi “ikinci perde” olarak tanımlar. Bunun, öfke, incinme, korku veya üzüntü gibi birincil bir duyguya bir yanıt olduğu anlamına gelir. Örneğin, birisi incinmiş hissedebilir ve tepki olarak öfkeyle saldırabilir. Öfkenin ikincil bir duygu olduğunu düşünüyor musunuz?

3- Herkes öfke yaşar. Bu normal bir duygudur ve bazı sınırlar içinde sağlıklıdır. Ancak bildiğimiz gibi, öfke kontrolden çıktığında bir sorun haline gelebilir. Öfke ne zaman sağlıklıdır ve ne zaman sağlıklı değil veya zararlı hale gelir?

4- Öfkemizi ve tetikleyicilerini hangi olumlu yollarla farklı şekilde ifade edebiliriz?

## EGZERSİZ: ÇİZGİYİ GEÇMEK

Hayatımızdaki tüm anlar duygu ve müzakere içerir. Ruh halimizle olan iletişimimizi gösterir.

1. Sınıfın zemininde uzun bir çizgi oluşturmak için koli bandı veya keçeli kalem kullanın.

2. Öğrencileri A Grubu ve B Grubu olmak üzere iki eşit gruba ayırın. Onları çiftler halinde eşleştirin ve yüzleri birbirine bakacak şekilde hizalayın. Onlara beş dakika verin.

3- A grubuna öğretmenin çalışma kitabından çatışmacı, öfkeyle ilgili bir duygu verin. Verdiğiniz duyguya göre duruşlarını bozmadan çizginin diğer tarafında davranmalarını isteyin.

4. B grubundaki her öğrencinin amacı, partnerini çizgiyi geçmeye ikna etmektir. Herhangi bir stratejiyi kullanabilirler (*onları anlama, iletişim, çatışma çözme, şimdiye kadar öğrendikleri müzakere becerileri*), fiziksel güç hariç. Partnerini çizgiyi geçmeye ikna eden kazanır. Aktiviteyi beş dakika sonra veya her taraftan bir kişi çizgiyi geçtiğinde tartışın.

## Sürecin Değerlendirilmesi:

1. Hangi duygu ifadeleriyle karşılaştınız? Hangi duygu öğrencilerin çizgiyi geçmesini zorlaştırdı?
2. Partnerinizi ikna etmek için hangi stratejileri kullandınız? (Ortak taktikleri sınıflandırın)
3. Neden çizgiyi geçtiniz? Sizi buna ne ikna etti?
4. Sadece taraf değiştirmeyi (kazan-kazan) düşünen var mı?

1- Duyguların nereden geldiğini düşünün. Kültürden bağımsız olarak tüm insanlar tarafından paylaşılan herhangi bir “temel duygu” bulabilir miyiz? Bir liste yapın ve beyin fırtınası yapın. (Alternatif olarak, bir internet araması yapabilirsiniz. Lütfen öğrencileri internette, eş anlamlılar

sözlüğünde arama yaparak ve kişisel deneyimlerini kullanarak duygularla ilgili kelime dağarcıklarını genişletmeye teşvik edin).

2. Aşağıdakilerden birini seçin:

Öğrenci tarafından oluşturulan listede, daha kapsamlı bir şekilde keşfetmek istediğiniz **sekiz** duyguyu tanımlayın. “Mutluluk, korku, şaşkınlık, üzüntü, iğrenme, öfke, aşağılanma, ilgi” gibi temel duyguları seçin.

3. Sınıfı **sekiz** (seçilen duygu sayısı) küçük gruba bölün. Her gruba gizlice bir duygu atayın ve onlardan o duyguyu uyandırmak için bir skeç veya taklit yapmalarını isteyin. Oyuncular kelimeler kullanıyorsa, diğer grupların yüz ifadelerine, beden diline veya senaryoya dayalı olarak duyguyu tahmin etmesine izin verin.

4. Öğrencilerden bireysel olarak 8 parçalı bir çark çizmelerini isteyin. Onlardan seçilen sekiz duygunun her birini, ilişkili oldukları veya yakından ilişkili oldukları duyguların yanına, çarka yerleştirmelerini isteyin.

5. Öğrencileri, çarkın sekiz kategorisine başka duygu tanımlayıcıları eklemeye davet edin. En yoğun olanı çarkın merkezinde olacak şekilde, duygusal kelimeleri hafiften ağıra doğru yoğunlaştırmalarını isteyin. Yoğunluk seviyelerini yansıtmak için renkleri kullanın. Lütfen öğrencileri internette, eş anlamlılar sözlüğünde arama yaparak ve kişisel deneyimlerini kullanarak duygularla ilgili kelime dağarcıklarını genişletmeye teşvik edin.

6. Çiftler halinde, öğrencilerden duygu çarklarını karşılaştırmalarını ve çarkı okul ortamında veya evde kullanmanın yollarını beyin fırtınası yapmalarını isteyin. Fikirleri birlikte bildirin.

## Sürecin Değerlendirilmesi:

### Tartışma soruları:

- 1- Aynı anda birden fazla duyguyu yaşayabilir misiniz? Hangi duygular bir arada olabilir?
- 2- Bu duyguları sergilemek nasıl bir duyguydu?
- 3- Farklı olduğunu düşündüğünüz duyguların yakınlığı ve derecesi hakkında ne söylersiniz?
- 4- Çarkta duyguları toplarken neleri müzakere ettiniz?
- 5- Duyguları düzenlemek için ne yaptınız (daha önce öğrendiğiniz stratejileri göz önünde bulundurarak)?
- 6- Duygularını düzenlemek için bir kişiye ne önerirsiniz?



## İŞ AKIŞI

**Küresel empati** -- İlk yılda çocuklar tanık oldukları duyguları taklit edebilirler (örneğin, başka bir bebek ağlarken ağlayarak), ancak duygu istem dışıdır ve ayırt edilmemiştir.

**Benmerkezci empati** -- İkinci yıldan itibaren çocuklar aktif olarak yardım teklif ederler. Teklif edilen yardım türü, kendilerinin rahatlatıcı bulacağı şeydir ve bu anlamda benmerkezcidir. Bununla birlikte, çocuk en azından uygun empatik çabalarla karşılık verir.

**Başkalarının duyguları için empati** -- rol alma becerilerinin ortaya çıkmasıyla birlikte çocuklar, diğer insanların *duygularının* kendilerinininkinden farklı olabileceğini fark ederler.

Sıkıntıya verdikleri tepkiler böylece diğer kişininkilere daha uygun hale gelebilir:

- *ihtiyaçlar ve*
- *başka birinin yaşam koşulu için empati* .

- Geç çocukluk veya erken ergenlik döneminde çocuklar, başkalarının duygularının sadece o anki durumdan değil, aynı zamanda *daha kalıcı yaşam durumundan* kaynaklanabileceğinin farkına varırlar.

- Empati *tüm insan grupları* (yoksullar, ezilenler vb.) ile ilgili olarak da bulunabilir ve dolayısıyla anlık deneyimi aşar.

**Ayırt edilmemiş veya Benmerkezci (3-6 yaş):** Çocuklar, kendilerinin ve diğerlerinin farklı düşünce ve duygulara sahip olabileceğinin farkındadırlar, ancak sıklıkla ikisini karıştırırlar.

**Öznel veya Sosyal-bilgilendirici (5-9 yaş):** Çocuklar, insanların farklı bilgilere erişimi olduğu için farklı bakış açılarının ortaya çıkabileceğini anlar. Bununla birlikte, bakış açılarının (her birinin sahip olabileceği farklı bilgilere dayanarak) farklılık gösterebileceğinin farkına varılmasına rağmen, ana eğilim, kişinin kendi bakış açısını geçerli olarak görmesidir.

**Kendini yansıtan (7-12 yaş):** Çocuklar “başka birinin yerine geçebilir” ve kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını diğer kişinin bakış açısından görebilirler. Ayrıca başkalarının da aynı şeyi yapabileceğini kabul ederler. Bu sadece birinin farklı bir bakış açısına sahip olabileceğinin mantıksal bir kavrayışı değil, aynı zamanda diğer kişinin benzersiz durumu göz önüne alındığında her iki bakış açısının da eşit derecede geçerli olabileceğinin farkına varmaktır. Ancak eksik olan, çocuğun her iki bakış açısını da aynı anda değerlendirebilmesidir.

**Üçüncü taraf veya 'İzleyici' (10-15 yaş arası):** Çocuklar iki kişilik bir durumun dışına çıkabilir ve kendisinin ve diğerinin üçüncü, tarafsız bir tarafın bakış açısından nasıl görüldüğünü hayal edebilir. Bu, aynı anda birden fazla bakış açısını akılda tutma yeteneğini içerir. Kişi önce bu perspektiften sonra diğerinden görmez – büyük resme veya manzaraya bakar.

**Toplumsal (14 Yaş-yetişkin):** Bireyler, üçüncü taraf bakış açısı almanın bir veya daha fazla daha büyük toplumsal değerler sisteminden etkilenebileceğini anlarlar. Kişi, her biri durumun meydana geldiği sosyal ve kültürel bağlam için değerli olan değerlerle renklendirilecek bir durum hakkında farklı tarafsız bakış açılarına sahip olabileceğini fark eder. Kişi, bazı değerlerin arzu edilir, bazılarının ise arzu edilmez olduğunu ve arzu edilen değerler tarafından bildirilen perspektifinin tercih edilebilir olduğunu fark edebilir.

# ALET



06

# ÇANTASI

Alıştırmalar, formlar, rol oyunları

MEPEV

## BÖLÜM 1

**Amaç:** Öğrencileri aynı olayın birden çok bakış açısını tanımlamaya ve anlamaya hazırlayarak, iletişimsel bir durumda farklı insanlarda duygu farkındalığı geliştirmek.

**Aşama 1:** Öğrencilere empatinin tanımını söyleyin:

“Empati nedir?”

Merriam-Webster Sözlüğüne göre empati:

“Duyguların, düşüncelerin ve deneyimlerin nesnel olarak açık bir şekilde tam olarak iletilmeden, geçmişteki veya şimdiki bir başkasının duygu, düşünce ve deneyimlerini anlama, farkında olma, bunlara duyarlı olma ve onun yerine deneyimleme eylemi ve ayrıca bunu yapabilme kapasitesidir”.

**Aşama 2:** Öğrencilere güven verin: “Bu iki tanıımı **şu anda** anlamazsak sorun değil. Bu modülün amacı empatiyi öğrenmek, kendi empatimizi öğrenmek ve başkalarının empatisini nasıl izleyeceğimizi öğrenmektir”.

Bugünkü oturumun amacı, iletişimsel (ya da çatışmalı) bir durumda insanların HİSLERİNİ/DUYGULARINI ve DÜŞÜNCELERİNİ keşfetmektir.”

**Aşama 3:** Öğrencilere Disney çizgi filmi Aptal Senfoni Çirkin Ördek Yavrusunu gösterin – You Tube <https://www.youtube.com/watch?v=RCX-mPstrPU>

Büyük bir ekranda (bir film gibi) gösterilebilir veya öğrenciler tabletleri/bilgisayarları kullanarak çiftler halinde bakabilirler. Öneri: kişisel katılım ve edebi karakterlerle özdeşleşme hissi elde etmek için öğrenciler bunu tabletlerde yapmalıdır.

**Aşama 4:** Şimdi öğrenciler, çizgi filmin sadece çirkin ördek yavrusunun “doğuşunu” ve onu “ailesini” terk etmesine neden olan sonraki olayları gösteren kısmına odaklanırlar.

Öğrenciler DRAMA METİNİ yazarlar: Şimdi “kişiler” ördeklerin, kuşların ve kuğuların dilinde konuşurlar. Öğrenciler çiftler halinde hayvanların dilini insan diline çevirirler.

## Aşama 4 b:

**Rol oynama:** öğrenci çiftleri drama metinlerini “oyunlar”. Mümkünse, tüm öğrencilerin oynamasına izin veririz. Grup çok büyükse en az 3 çift öğrenciyi gözlemleriz.

Adım 4'ü şu gözlemle sonlandırırız: **insanlar ne söylediği** o sahnede gerçekte ne olduğunu açıklamaz. Hatta, “**olayların**” çoğu kelimelerin arkasında gerçekleşmiştir.

**Aşama 5:** Öğrenciler çizgi filmin aynı kısmına bir kez daha bakarlar. Çirkin ördeğin duygularına odaklanmalıdırlar: sahnenin başında o bir “mutlu ördek yavrusu” dur ve çoğu zaman mutlu kalmaktadır. Sahnenin sonunda ise son derece mutsuzdur. Bu değişikliği tetikleyen nedir?

Öğrenciler çizgi filmin ilgili kısımlarını incelerken süreçle ilgili bireysel olarak notlar almalıdır.

Bundan sonra, gözlemlerini karşılaştırmalıdır.

Son olarak, tüm grup ördek yavrularının duygularının sırasını, bu duygular için dış işaretleri, ördek yavrularının belirli bir duyguyu ortaya çıkarma sürecindeki düşüncelerini, bu duyguya neden olan olayları tartışır.

## Aşama 6:

### Özet:

Başkalarının duygu ve **düşüncelerini anlamak** ve paylaşabilmek için kelimelerin ötesine bakmalıyız.

## BİLDİRİ 1

Duygu	Dış işaret	Olası düşünce	Duyguya neden olan olay
Mutlu beklenti	Şaşırtmak	"Ah, beni bekliyorlar. Pek beklemiyorlar..."	Baba ördek yumurtasına vuruyor.
İyimser, mutlu beklenti	Anne ve babanın yönüne tam bir bakış bekleme, beden dili.	"Buradayım!!!"	Annem ve babamdan garip bir bakış fark etmedim.

Kaygı	Yüz ifadesi ...	“Şuan ne oluyor? Ben yanlış bir şey mi yaptım!”	Annemle babam başımın üzerinde kavga ediyor.
Şüphe	Babanın ve daha sonra annenin yönüne bakmak	“Babayla gideyim mi? Hayır, annemle kalsam iyi olur.”	Babam gidiyor - kızgın.
.....	.....	.....	.....

## BÖLÜM 2

**Aşama 1:** 1. Adımdaki empati tanımını tekrarlıyoruz:

### Empati nedir?

“Duyguların, düşüncelerin ve deneyimlerin nesnel olarak açık bir şekilde tam olarak iletilmeden, geçmişteki veya şimdiki bir başkasının duygu, düşünce ve deneyimlerini anlama, farkında olma, bunlara duyarlı olma ve onun yerine deneyimleme eylemi ve ayrıca bunu yapabilme kapasitesidir”. (Merriam-Webster Sözlüğü).

Bir önceki oturumda, tanımın duygu ve düşünceleri tanımakla ilgili bölümünü tam olarak anladık.

**Bugünkü oturumun amacı:** açık bir şekilde (kelimelerle) iletilmeyen iletişimsel/çatışma durumlarında insanların **şimdiki veya geçmiş deneyimlerine** karşı duyarlı olmayı öğrenmektir.

**Aşama 2:** Öğrencilere bir kez daha Disney çizgi filmi Aptal Senfoni Çirkin Ördek Yavrusunu gösterin – You Tube

[https://www.youtube.com/watch?v=UrHr5ykvE\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=UrHr5ykvE_o).

Bu sefer Disney'in ördek-baba ile ördek-anne arasındaki etkileşimi gösterdiği bölüme odaklanacaklardır.

**Aşama 3:** Öğrenciler çiftler halinde bir “olaylar dizisi” çizeceklerdir.

**Aşama 4:** Öğrenciler, her olayda söylenmiş olabileceğini düşündükleri şeyleri tartışacak ve yazacaklar.

**Aşama 5:** Rol yapma: öğrenci çiftleri daha önce tartıştıkları ortamı “oynayacaklardır”. Oyunları sadece kelimeleri değil, aynı zamanda beden dilini, mimiklerini, konuşmalarının sesini ve tonunu da içerecek ve kelimelerin ötesinde neler olduğunu daha derinden anlamalarını sağlayacaktır.



**Aşama 6:** Bu aşamada öğrenciler tekrar olaylar dizisine (EK 2) odaklanacak ve sahnenin her bir bölümüne fikirlerini ekleyecektir.

- Bir baba-ördek, o şekilde konuşmadan ve davranmadan önce neleri “bilmiş” olabilir.
- Bir anne-ördek, o şekilde söylemeden ve davranmadan önce neleri “bilmiş” olabilir.

Lütfen onlara bu tür olası “bilgi” nin iki grubu olduğunu hatırlatın:

- Kişilerin (ördeklerin) önceki deneyimlerinden ve bir veya daha fazla daha büyük toplumsal değerler sisteminden etkilenen bilgilerinden kaynaklanan bilgi.

Bu adımla öğrenciler, üçüncü taraf bakış açısı almanın bir veya daha fazla toplumsal değer sisteminden etkilenebileceğini anlamayı öğreneceklerdir.

**Aşama 7:** Öğrenciler gözlemlerini paylaşacak ve arkadaşlarının önünde tartışmaya çalışacaklardır.

### **Aşama 8: Sonuç**

Artık açık bir şekilde (kelimelerle) iletilmeyen iletişim/çatışma durumlarında insanların **şimdiki veya geçmiş deneyimlerine** karşı duyarlı olmayı öğrendik. **Açık olmayanlara (belirgin olmayan) kıyasla, çatışmaların sonucunu etkileyebilecek açık faktörlerin sayısını düşünelim mi?**

## **BİLDİRİ 2**

	<b>Vücut dili; yüz reaksiyonu.</b>	<b>Söylüyor:</b>	<b>Biliyor</b>
ERKEK: oraya buraya yürüyor, bekliyor.			
KADIN: bekliyor: sıkılıyor.			
ERKEK: (elini okşuyor): ...			
ERKEK: Ördek yavrularının sesini duyuyor. (Duyguları ifade ediyor!?)			

ERKEK – KADIN: Duygular, duyguları ifade ediyor.			
ERKEK – KADIN: Gri bir yumurtayı fark ediyor. (Duygular - paralel).			
ERKEK – KADIN: Çirkin ördek yavrusu burada. İlk tepki.			
ERKEK: Sarı çocuklara bakıyor.			
KADIN (cevap veriyor)			
ERKEK: Kendini gösteriyor.			
KADIN: Vücut dili:			
ERKEK (sonunda):			
KADIN: <i>Çizgi film onu ve tepkisini göstermiyor ama biliyoruz ki:</i>			

## BÖLÜM 3

**Aşama 1:** Artık empatinin, **başkalarının düşünce ve duygularını** paylaşma ve anlama kapasitesini açıklamak için kullanılan beceri olduğunu öğrendik. (Decety & Yoder, 2016).

Empati geliştikçe tipik aşamalardan geçer; her aşamanın süresi her kişi için farklıdır. Aşamalar tipik bir sırayı takip eder ve atlanamaz.

Empati Gelişiminin Üç Aşaması Martin Hoffmann tarafından tanıtılmıştır. Tanıtımını You Tube'da görebilirsiniz:

<https://www.youtube.com/watch?v=XjpVTaBUFMw>.



Öğrenciler sunuma tabletlerinde bakacaklardır.

Ardından sunuma yorum yapacak ve yazarın “paylaşmayı unuttuğu” ancak Empati modülünde öğrendikleri için zaten bildiklerini ekleyeceklerdir.

**Aşama 2:** Öğrenciler çizgi filme yeniden bakacaklardır. Sadece ilk bölüm, baba ördek ailesini terk ettiğinde.

Bakmadan önce, Oturum 2'de EK 2'de yazdıklarını (çiftler halinde) incelemelidirler.

Aşama 2'deki görev:

“Artık, aşağıdakiler hakkında zaten bilginiz var

- Kişilerarası çatışmalar ve çatışma çözümü
- Anlaşmazlık ve arabuluculuk yöntemi ve arabulucu öğrencilerde aranan nitelikler
- Öfke kontrolü,
- Problem çözme
- Duyguları kontrol etme. Şimdi bu bilgiyi kullanın ve yetenekli bir arabulucunun bu çatışmanın bir parçası olacağını hayal edin.
  - o Neyi bilecek?
  - o Ne söyleyecek?
  - o Ne zaman söyleyecek?
  - o Bu versiyonda bir çatışma draması yazın.

**Dikkat:**

**Çatışmanın mutlu bir sonu olmalı - aile bir arada kalmalı ve beşinci çocuğu beklemeliler, ancak o farklı olmalı.**

**Aşama 3:** Öğrenciler çalışmalarının sonuçlarını paylaşacak ve önerilen çözümleri tartışacaklardır.

**Aşama 4:** Öğrenciler Empati Testini dolduracaklar: Kendi empatilerini düşünmek için değerlendirme anketi.

**İlave olarak Aşama 5:** Öğrenciler, ÖRDEKLER için bir Empati Testi tasarlayabilir ve bunu anne-ördek ve baba-ördek için çözebilir.

## Bu bölümde aşağıdakilerin nasıl yapılacağını öğreneceksiniz.

Akran arabuluculuk süreci bilgilerinin kavramsal bilgisini kullanma

1

İyi bir gizlilik politikasının önemini farkında olma

2

Yetkinlikleri yerine getirmek için akran arabulucu lider öğrencinin rollerine ve görevlerine değer verebilme

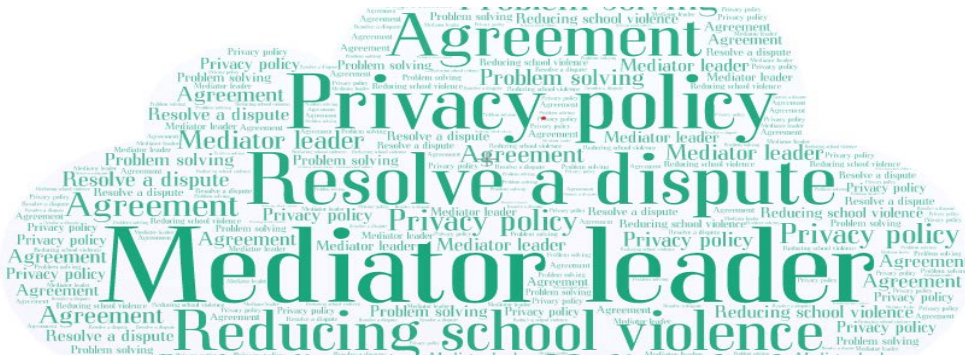
3

Akran arabuluculuk sürecini etkin bir şekilde kullanma davranışlarını analiz edebilme

4

Akran arabuluculuk sürecinin geliştirilmesine yönelik olumlu bir tutum geliştirmek

5



## İŞ AKIŞI

### BİR ARABULUCU LİDER ÖĞRENCİ OLARAK SİZİN ROLÜNÜZ NELERİ İÇERMEKTEDİR?

Arabulucu, çatışmaya dahil olmayan, insanların bir çatışmayı nasıl çözmek istedikleri konusunda kendi kararlarını vermelerine yardımcı olan tarafsız bir kişidir. Bir arabulucu, neyin yanlış gittiği hakkında konuşan insanları dinler ve çatışmaları düzeltmenin yollarını bulmalarına yardımcı olur.

### ARABULUCULUK SÜRECİ NASIL DEVAM ETMEKTEDİR?

Lider bir arabulucu öğrenci olarak izlemeniz gereken beş adım vardır:

1- Güven Oluşturmak: İlk işiniz, arabulucu desteği süresince ve devam eden görüşme boyunca tarafsız olmanız ve taraflara yardımcı olmanıza izin vermeleri için güven oluşturmaktır. Arabulucu kendini tanıtır ve kuralları açıklar. Arabulucu, çatışma halindeki kişilerin kendilerini rahat hissetmelerini sağlamaya çalışır.

Güven oluşturmak için ilk fırsatınız, arabuluculuğun ilkelerine ve sürecine bağlıdır. İnsanlara arabuluculuğun ne olduğunu özetleyin. Sunum tarzınız, girişiniz, ses tonunuz ve kullandığınız kelimeler gerçekten güven oluşturmaya yardımcı olur. İnsanlar güvendiklerinde kendilerini rahat hissederler. (Bunu yapmayın: Taraflı olmayın, kimin haklı kimin haksız olduğuna, çözümün ne olacağına karar vermeyin. Bunu Yapın: Dinleyin ve çözüm bulmaya yardımcı olun).

### EGZERSİZ:

#### Hoş geldiniz diyerek başlayın

Herkese geldiği için teşekkür edin, onlara adınızı söyleyin ve tanışın. Onlara isimleriyle hitap edin.

#### Arabulucuların rolünü tanımlayın

Arabulucuların ne yaptığını ve ne yapamayacaklarını açıklayın. Katılımcıların başlangıçta süreç için bazı temel kurallar üzerinde anlaşmasını sağlayın.

Örneğin: “Bunu daha sakin bir şekilde konuşmanın yardımcı olabileceğini düşünüyorum ve bu konuda yardımcı olmaktan memnuniyet duyarım. Sırayla konuşmayı ve birbirimizin sözünü kesmemeyi kabul etmemizi önerebilir miyim?” (Taraflardan biri veya her ikisi de sizden yardım istediye, tarafsız bir rol üstlendiğinizi de açıklamak isteyebilirsiniz).

## Arabuluculuğun Nasıl İşlediğini Açıklayın

Kelime kelime açıklamayın. Bunun yerine, hatırlamanıza ve açıklamanıza yardımcı olabilecek anahtar kelimeler yazın. Örneğin, “Birlikte konuşacağız. İki kez buluşacağız,

Bir anlaşma yapıp imzalayacağız vs.”

Gizlilik ve Dürüstlük Beyanı.

“Duyduğumuzu kimseye söylemeyeceğiz. Bize söylediklerini tekrarlamayacağız.

Sen söylemedikçe seni zorlamayacağız.” Sınırların olduğunu açıklayın. Takip için alınan notların sonunda yırtılacağını söyleyin (Göstererek güzelce yırtın ve isterlerse verin).

Temel Kuralları tartışın.

“Nazik olun. Lütfen birbirinizi dinleyin. Birbirinizi rahatsız etmeyin. Lütfen birbirinizle saygılı konuşun. Lütfen esnek olun ve işleri doğru yapmaya çalışın.”

2-Bilgi Toplama: İkinci adım, arabulucu olduğunuz konu hakkında bilgi toplamaktır (Eğitimde edindiğiniz becerileri soru sorma, etkili iletişim, dinleme vb. konularda kullanmak. Dedektif gibi değil.) Bu bilgiler, arabulucu desteği arayanlara nasıl yardım edebileceğiniz konusunda size ipuçları sağlayacaktır.

Dinle: Dinleme yeteneği, başarılı bir arabulucu için en büyük becerilerden biridir. Aktif bir dinleyici olmak, göz teması kurmak ve herkesin ne söylediğine dikkat etmek demektir. Bu size iyi bir örnek olmanız açısından yardımcı olacak ve birbirlerini gerçekten dinlemelerine yardımcı olacaktır.

Sorunu Tanımlama: Arabulucu, her bir tarafı dinler, sorunu tanımlar ve tüm anlaşmazlık unsurlarını içeren üzerinde anlaşmaya varılmış bir “gündem” yazar. İki tarafın da neye ihtiyacı var? Herkes müzakerede ne görmeli? Taraflar arasındaki ilişki nedir? Birbirlerini tanıyorlar mı? Ne kadar süredir? Ne kadar iyi müzakere ettiler?

Ne oldu? Ne olduğunu bilmelisin. Her insanın farklı bir bakış açısına sahip olabileceğini unutmayın. Neden farklı bakış açıları olduğunu bulmaya çalışmalısınız. Bu çatışmaya gerçekte neyin neden olduğunu bulmak zor olabilir. Tüm sorunları ortadan kaldırın, böylece her şey konuşulacak ve çözülecektir.

- Hikayelerini sorun.
- Sorular sorun.
- Özetleyin.
- Çözüm üretmelerini isteyin

## Duyduğunuzu Özetleyin

Gerçekleri ve duyguları tanımlayın. Her iki tarafça ifade edilen duygu ve endişeleri de dahil ettiğinizden ve nesnel bir şekilde özetlediğinizden emin olun (Saygısız ifadeleri tekrarlamayın). Çatışma içindeki insanlar olayı kendi bakış açılarından birbirlerine anlatırlar. Amaç, sorunla ilgili tüm temel gerçekleri ve duyguları “yüzeye çıkarmaktır”. Arabulucu, soruna farklı açılardan bakarak yeniden odaklanmaya yardımcı olmak için birçok soru sorar. Duygularınızı ve endişelerinizi her

ikisini de suçlamadan ifade edin. İfadelerinize “Yaptınız” yerine “Keşke” ve “Hissediyorum” ile başlayın. Şikâyetler yerine ihtiyaçları vurgulayın.

3-Bilgi Paylaşma: Bu adımdaki göreviniz, uygun bilgileri (eğitim oturumlarında öğrenilen) arabulucu desteği arayanlarla paylaşmaktır. Bir diğer görev ise söylenenleri bir taraftan diğerine daha iyi ileterek birbirlerini anlamalarına yardımcı olmaktır.

4- Problem Çözme: Siz ve taraflar tüm bilgilere sahip olduğunuzda, ihtiyacınız olan son şey, sorunu çözmeye yardımcı olmaktır. Arabulucu, problem çözme süreci için etkili bir şekilde farklı yollar izlemelidir. Beyin Fırtınası: Arabulucu, her iki taraftan da sorunu nasıl çözebilecekleri konusunda beyin fırtınası yapmalarını ister. Bazı seçeneklerin imkânsız veya mantıksız olması önemli değildir. Daha fazla seçenek nedeniyle, iyi olanları belirlemek ve ardından müzakere etmek daha kolaydır.

Arabulucu, karşılıklı olarak üzerinde anlaşılacakları işaretleyerek tüm çözümleri yazar. Bir sonraki oturuma kimse gelmezse, katılımcılar önceki adımlara geri döner. Bazen her bir kişi ve arabulucu ile bireysel oturumlar gerekebilir. Unutmayın, sizin göreviniz tarafların çatışmalarına son vermelerine yardım etmektir.

Başlangıç aşamasındaki bazı engelleri aşmanıza yardımcı olacak bu önerileri düşünmek faydalı olabilir. Taraflar kızgın veya üzgünse, durumu yatıştırmaya yardımcı olması için aşağıdaki gibi temel teknikleri kullanabilirsiniz:

- Ne kadar sınırlı olursanız olun saygılı olun,
- Kesintisiz dikkatle dinleyin,
- Gerekirse sakinleşmek için biraz zaman ayırın ve söylenenlere cevabınızı planlayın.

5- Anlaşma: Arabulucu lider öğrenci, her iki tarafın da kabul ettiği çözümleri kullanarak bir anlaşma yazar ve herkes imzalar. Anlaşmayı kısa, basit ve organize tutun. Kesin, pozitif ve net olun. Asla yargılayıcı, suçlayıcı ifadeler yazmayın. Çözüm ve anlaşma politikalarını yazın. Çatışmanın çözüldüğünü hissettiklerinden emin olun. Daha önce iyi arkadaş olduklarından, tekrar arkadaş olmak isteyebilirler. Onlara bunu söyletebilirsiniz, onlara yardım etmiş olursunuz. Müzakere için büyük bir adım atın. (İstedikleri bu değilse, onları zorlamaya çalışmayın).

Tüm taraflar anlaşmayı imzalar. Takip: Bir süre sonra, eski çatışmalı kişiler, her iki tarafın da anlaşmayı onaylayıp onaylamadığını arabulucuya bildirecektir.



# ALET



## 07 ÇANTASI

Alıştırmalar, formlar, rol oyunları

MEPEV

### UYGULAMA ADIMLARINA GENEL BAKIŞ

#### A. Birinci Ortak Oturum

Kendinizi tanıtarak başlayın. Arabuluculuğu tanımlayın ve temel kuralları basit ve samimi bir şekilde açıklayın. atışmaya dâhil olan tüm tarafların arabuluculuğa katılma ve temel kurallarına uyma taahhüdünü alın. Kendinizi tanıttın: "Merhaba! Benim adım... ve arabulucunuz olacağım."

1. Bildiklerinizi gözden geçirin.
2. Başka ne bilmeniz gerektiğine bakın.
3. Kiminle buluřacaęına karar verin.
4. Hangi soruları soracağınıza karar verin.
5. Kimin ne yapacaęına karar verin.
6. Her zaman kazan-kazan prensibini aklınızda bulundurun.

#### B. İlk Özel Oturumlar

1. Güveni hatırlat.
2. "Eklenecek bir şey var mı" diye sorun.
3. Duyguları kontrol edin.
4. Sorularınızı sorun.
5. atışmanın nasıl çözüleceğini sorun.
6. Arabuluculuk desteği isteyenlerin neler yapabileceğini sorun.
7. Taraflar bilgi paylaşacak mı?
8. Özetleyin
9. Güvenilirliği kontrol edin.

#### B. Özel Oturumlar

1. Bilgi paylaşın.
2. Mutabakatları kontrol edin.
3. Problem çözme
4. Son ortak oturum için hazırlanın.

#### A. Son Ortak Oturum

1. İlerlemeyi özetleyin.
2. Bilgi paylaşın.
3. Güvenilirliği tartışın.
4. Anlaşmayı yazın
5. Anlaşma

Anlaşmayı kısa, basit ve organize tutun. Kesin, pozitif ve net olun. Asla yargılayıcı, suçlayıcı ifadeler yazmayın. Çözüm ve anlaşma prensiplerini yazın. Çatışmanın çözüldüğünü hissettiklerinden emin olun. Daha önce iyi arkadaş olduklarından, tekrar arkadaş olmak isteyebilirler. Onlara bunu söyletebilirseniz, onlara yardım etmiş olursunuz. Müzakere için büyük bir adım atın (İstedikleri bu değilse, onları zorlamaya çalışmayın).

Tüm taraflar anlaşmayı imzalar.

Aşağıdakileri sorun:

- Sorunu çözmeye nasıl yardımcı olmak istersiniz?
- Sorun çözüldü mü?
- Ne yapmayı kabul ettiniz?

Okul Arabuluculuk Sözleşmesini yazın. Tamamlamak için her iki taraftan da yaptıklarını özetlemelerini isteyin.

Arabulucu, her iki tarafın da kabul ettiği çözümleri kullanarak bir anlaşma yazar ve herkes imzalar.

Takip: Bir süre sonra, eski çatışmalı kişiler, anlaşmanın her iki tarafça da onaylanıp onaylanmadığını arabulucuya bildirecektir.

*Rol oyunları, Anketler, egzersizler*

## ÇATIŞAN TARAFLARLA ANLAŞMA OLUŞTURMA

- 1- Çatışma içindeki insanların bir eylem planı oluşturmasına yardımcı olun. Her bir taraf için belirli eylemler isteyin:

*Kim?*

*Ne?*

*Nerede?*

*Nasıl?*

- 2- Arabuluculuk sözleşmesini yazın. Her iki taraftan da tam bir anlaşmaya varmasını isteyin (sorarak özetleyin)

*Ne yapmayı kabul ettiniz? Bunu yazın*

- 3- Eklenecek herhangi bir şey:

**İsimler, Soyadları** \_\_\_\_\_

**İmzalar** \_\_\_\_\_

**Tarih** \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

# ARABULUCU LİDER ÖĞRENCİLERLE ANLAŞMA

Arabuluculuk eğitimini tamamlama sertifikası almadan önce, tüm arabulucular bu politikayı okumalı ve Mutabakat Zaptını imzalamalıdır.

## MUTABAKAT ZAPTI

Aşağıda eğitim almış olduğunuz/alacağınız arabuluculuk eğitim programının esas ve kuralları yer almaktadır.

1- Akran arabuluculuğu, eğitilen öğrenci liderlerin akranların günlük çatışmaları çözmek için birlikte çalışmasına yardımcı olduğu bir çatışma çözme biçimidir.

2- Akran arabuluculuğuna katılım isteğe bağlıdır. Uzlaştırma oturumlarında tartışılan tüm konular, yasa dışı veya hayati tehlike oluşturan davranışlar veya şüpheli suistimal veya ihmal durumları dışında, gizli kalır.

3- Programı kullanan, kullanmayı talep eden veya programa atıfta bulunan kişilerle ilgili tüm bilgiler özel ve gizli olarak ele alınmalıdır. Akran arabulucular bu tür bilgileri kimseye ifşa edemez.

4- Akran arabulucular aşağıdakilerden herhangi biriyle arabuluculuk hakkında konuşmazlar: okul personeli ve okul yönetimi (yukarıda belirtilen istisnalar dışında), arkadaşları, veliler veya arabuluculuk sürecinin dışındaki diğerleri.

5- Öğrenci arabulucular yargıda bulunmaz, tavsiyede bulunmaz. Akranları adına karar verme inisiyatifleri yoktur.

6- “Zor durumlarda bana sorumluluk veren kişilerden (öğretmenler/sorumlu eğitmenler) yardım isteyeceğim.”

7- Öğrendiğim bilgileri herhangi bir kazanç aracı olarak kullanmayacağım.

***Gizlilik politikasını okuyup anladığınızı belirtmek için sayfanın altındaki satırları okuyun, imzalayın ve tarih atın.***

Gizlilik Politikasını ve gizlilik sınırlarını anlıyorum. Arabuluculuk sırasında bana emanet edilen tüm bilgileri gizlilik politikası çerçevesinde gizli tutacağıma söz veriyorum. Ayrıca arabuluculuk sırasında hiçbir tarafın bilgilerini diğerinin rızası olmadan paylaşmayacağıma da söz veriyorum. Başarım ve okul programı için olabileceğim en iyi arabulucu olmaya çalışmanın sorumluluğunu kabul ediyorum.

İsimler, Soyadları \_\_\_\_\_

İmzalar \_\_\_\_\_

Tarih \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Sorumlu Eğitmen, (Adı Soyadı ve İmzası): \_\_\_\_\_

## ÖRNEK ARABULUCU RAPORU FORMU

Arabulucu \_\_\_\_\_

Arabulucu \_\_\_\_\_

Arabuluculuk Tarihi \_\_\_\_\_

Çatışmaya dâhil olan kişiler:

---

Kısaca, çatışma ne hakkındaydı (belirlediğiniz pozisyonlar, çıkarlar ve ihtiyaçlar dâhil)

---

---

Çözüm sürecinde neler iyi gitti?

---

Neyi geliştirmek istersin?

---

---

Sözleşme Eklendi Evet ( ) / Hayır ( )

HA YIR	İFADELER	DOĞRU	YANLIŞ	EMİN DEĞİLİM
1	Arabuluculuk, tarafsız bir üçüncü tarafın yardımıyla barışçıl bir şekilde çözüme becerilerini içerir.			
2	Herkes, özel ve aile hayatına saygı gösterilmesini talep etme hakkına sahiptir.			
3	Arabulucu lider öğrencide empati becerisi önemli değildir.			
4	Arabuluculuk yardımı talep eden öğrenciye gizlilik ilkesi doğrudan açıklanmamalıdır.			
5	Arabulucu lider, sorunun çözümünden sorumludur.			
6	Arabuluculuk eğitimi, okuldaki şiddeti, vandalizmi ve okuldan uzaklaştırmayı azaltmak için değildir			
7	Arabulucu lider, öğrenci arabuluculuk sürecinden sorumludur.			
8	Gizlilik politikasının hem etik hem de yasal istisnaları vardır.			
9	Arabulucu lider öğrenciler ikili toplantılara katılmazlar.			

10	Arabulucu lider öğrenci, her iki tarafın da kabul ettiği çözümleri kullanarak bir anlaşma yazar ve herkes imzalar.			
11	Arabulucu lider öğrenci, farklılıkların barışçıl çözümünü kullanır.			
12	İlkelere uygun hareket etmek, etik davranış geliştirme anlamına gelir.			
13	İnsanlar asla bir müzakere imzalamaya zorlanmazlar.			
14	Arabulucu lider, öğrencinin rolünü tanımlamaz.			
15	Gizlilik kuralları, bir kişiye veya kendisine zarar vermekle tehdit ediyorsa ve taciz durumunu ortaya çıkarıyorsa geçerli değildir.			
16	Arabulucu lider öğrenci, arabuluculuk sürecinde tarafsız değildir.			

Temel kavramları uygulamak için, gençlerin dahil olduğu bir anlaşmazlığın arabuluculuğunu simüle eden bir rol oynamayı canlandırmayı öneriyoruz. Belgeler şunları içerir:

- Ortamın kısa bir açıklaması
- Katılan öğrencilerin psikolojik profili
- Olguların bir açıklaması

İki öğretmen arabulucu rolünü üstlenecek, iki öğretmen şikayetçilerin rolünü oynayacaktır. Simülasyonun amacı öğretmenlerin çatışmanın dinamiklerini anlamaları olduğu için “oynamalarına” gerek yoktur, eylemleri ve sonraki tepkileri tanımlamaları yeterli olacaktır.

<b>Rol oynama</b>	
<b>Simülasyon için zaman</b>	2 saat
<b>Amaç</b>	Çatışma dinamiklerini öğrenme ve oturma yönetimine aracılık etme
<b>Çatışma tipolojisi:</b>	Öğrenci kavgası
<b>Bağlam:</b>	Onuncu sınıf lise
<b>Sınıf Grup bileşimi:</b>	20 öğrenci, 18 erkek, 2 kadın
<b>Davranış:</b>	Davranışla ilgili birçok sorun

#### ÖĞRENCİ

<b>Adı</b>	Burak
<b>Yaş</b>	16
<b>Okul başarısı</b>	Kötü

<b>Davranış</b>	Ciddi davranış sorunları
<b>Aile bağlamı</b>	Ayrılmış ebeveynler. Burak, aile sorunlarıyla baş edemeyen annesiyle birlikte yaşamaktadır. Burak yetişkin rolünü üstlenmek ve ders çalışmaya zaman bırakmadan 3 erkek kardeşine bakmak zorundadır.
<b>Psikoloji ve davranış</b>	Burak, üç erkek kardeşi gibi kendi haline bırakılmıştır ve elinden geldiğince yetişmeye çalışmaktadır; zamanından önce büyümek zorunda kalmış ve bir reşit olmayan birisinin asla baş etmemesi gereken sorumluluklarla uğraşmak zorunda kalmıştır. Annesi bütün gün çalışmaktadır; üç farklı işi vardır; oldukça zor işlerdir ve kendisine az para ödenmektedir. Burak hiçbir zaman gerçek bir eğitim görmemiştir ve bir rehberden yoksundur; bu yüzden sık sık kendisinden yaşça büyük çocuklarla ve kendisini yasadışı faaliyetlere bulaştıran kötü arkadaşlarla takılmaktadır. Kötü bir çocuk değildir, ama çoğu zaman bir kabadayı gibi davranır, dersi bozar ve bazen ıvır zıvır işlerle uğraşır. Jackson'la alay etmeyi sevmektedir, bu onun için sadece bir şakadır ama işler genellikle kontrolden çıkmakta ve bir anlaşmazlık ortaya çıkmakta, bazen bir kavgaya dönüşmektedir çünkü Jackson aşırı tepki vermektedir. Burak yanlış bir şey yapmadığını düşünmektedir sadece şaka yapmaktadır ve Jackson bu şekilde tepki vermemelidir.

<b>Adı</b>	Jackson
<b>Yaş</b>	15
<b>Okul başarısı</b>	İyi/Çok iyi
<b>Davranış</b>	Genellikle kurallara saygı duymakta, ancak okul etkinlikleriyle ilgilenmemekte ve akıllı başka yerlere dağılmaktadır. Verilen ödevin sıkıcı veya çok kolay olduğunu düşündüğünde, öğretmenlerin ondan ne istediğine bakmaksızın ödevlerini kendisi belirlemektedir.
<b>Aile bağlamı</b>	Güney Amerika kökenlidir ve evlat edinilmiştir. Ailesi eğitime çok dikkat etmekte ama onu şımartma eğilimindedirler.
<b>Psikoloji ve davranış</b>	Jackson çok zeki bir çocuktur. Genellikle disiplinlidir, ancak bir aktiviteyi sıkıcı bulursa,

	en çok sevdiği şeyi yapmaya karar verir. İyi becerilere sahiptir, ancak öz disiplinli değildir. İçine kapanık biri ve çok hassastır, bu olmasa bile yaşlılarının ona güldüğüne inanmaktadır. Sınıf durumu daha da kötüleştirme eğilimindedir. Burak'a kızgındır çünkü alaycı tavırlarına dayanmamaktadır, bu da aşırı tepkisini tetikleyerek bazen bir kavgaya dönüşmektedir. Jackson herkesin kendisine kin beslediğini düşünmektedir
--	--

**OLAYLAR:** Burak genellikle sözlü olarak yanıt veren Jackson'ı seçer. Bu nedenle, öğretmenler tarafından azarlanmaktadır ve Jackson'ın Burak'ı sevmesinin nedenlerinden biri de budur.

Spor salonunda voleybol veya basketbol oynarken, Burak genellikle Jackson'ın hatalarına gülmektedir ve Jackson'ın oyunu bırakıp tekrar oynamayı reddetmesinin nedeni de budur. Dolayısıyla öğretmen, diğer öğrencilerle bilardo oynamasına izin vermiştir. Burak ona yaklaşır onunla tekrar uğraşmaya başladığında, bir tartışma çıkmış ve kısa sürede bir kavgaya dönüşmüştür. Öğretmen onları durdurmuş ve azarlamış, olayı müdüre ve ebeveynlerine bildirmiştir. Bundan sonra, bir voleybol maçı sırasında, Burak, smaç yaparak, yanlışlıkla Jackson'ın yüzüne vurmuş ve bir arbede başlamıştır. Bu nedenle öğretmenler arabulucuları çağırmaya karar vermiştir.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Rol Oynama değerlendirme tablosu (25 puana kadar). Testi geçmek için en az 13 gerekir	
Ortak oturum aşaması doğru şekilde tamamlandı	1-6 puan
Özel oturum aşaması doğru şekilde tamamlandı	1-6 puan
Olayların yeniden yapılandırılması (Yeniden yapılanma doğru muydu? Bakış açıları ve şikâyetçilerin istekleri açık mı?)	1-6 puan
Anlaşma (Anlaşma açık mı? Kesin mi? Çatışmayı çözecek mi? Yanlış anlama olmaksızın yorumlayabilir misiniz?)	1-7 puan



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

