

Modül 5. Zorbalığın Önlenmesi için Sosyal ve

Duygusal Öğrenme (SEL)

Bu modül, Sosyal ve Duygusal Öğrenme (SED) ve yaratıcı eğitim yöntemlerinin zorbalık önleme stratejilerine nasıl etkili bir şekilde dahil edilebileceğini incelemektedir. Yapılandırılmış ders planları, çatışma çözme teknikleri ve yaratıcı drama ve bibliyoterapi gibi yenilikçi yaklaşımlar aracılığıyla eğitimciler, öğrencilerde empati, iletişim becerileri ve duygusal zekâyı geliştirebilirler.



**Co-funded by
the European Union**

Sosyal ve Duygusal Anlayış Öğrenme (SEL)

Eğitim psikolojisi alanındaki son çalışmalar, zorbalığın önlenmesinde temel bir önlem olarak okullarda sosyal ve duygusal öğrenme (SÖE) programlarının uygulanmasının önemini vurgulamaktadır. SÖE, öğrencilerin zorbalığa maruz kalma oranlarını azaltmak, arkadaşlık ve akran ilişkileri kurmalarını desteklemek ve böylece zorbalığın uzun vadeli olumsuz etkilerini azaltmak için sosyal etkileşim becerilerinin geliştirilmesine odaklanmaktadır.

Öz Farkındalık

Kişinin duygularını, tetikleyicilerini ve bunların düşünce ve davranışları üzerindeki etkilerini tanıma ve anlama yeteneği.

Sorumlu Karar- Yapımı

Kişisel davranış ve durum hakkında yapıcı seçimler yapmak
sosyal etkileşimlere dayalı etik standartlar, güvenlik ve sosyal normlar.



Öz Yönetim

Zorlu durumlarda öz denetimi sürdürerek, yıkıcı duyguları ve dürtüleri yönetme veya yeniden yönlendirme kapasitesi durumlar.

Sosyal Farkındalık

Başkalarının bakış açılarını anlamak ve farklı geçmişlere ve kültürlere sahip insanlarla empati kurmak.

İlişki Becerileri

Etkili iletişim, işbirliği ve çatışma yoluyla sağlıklı ilişkiler kurmak ve sürdürmek

çözünürlük.

SEL programları, saldırganlığa katkıda bulunan temel sosyal ve duygusal faktörleri ele alarak zorbalık davranışlarını azaltmada önemli başarılar göstermiştir. Öğrencilere duygularını anlamayı ve yönetmeyi, başkalarının bakış açılarını değerlendirmeyi ve sağlıklı ilişkiler geliştirmeyi öğretmek, SEL, zorbalığın daha az olası olduğu olumlu bir okul ortamı için temel oluşturur.

Potansiyel zorbalılar için SEL, saldırganlığı azaltan empati ve öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olur. eğilimler.

Potansiyel mağdurlar için SEL, zorbalık durumlarından kaçınmalarına veya bu durumlara etkili bir şekilde yanıt vermelerine yardımcı olabilecek özgüven, dayanıklılık ve sosyal beceriler geliştirir.

Empati Kurma: ders planı

Empati, zorbalığın etkili bir şekilde önlenmesinin temel taşlarından biridir. Bu ders planı, öğrencilerde empati geliştirmek için yapılandırılmış bir yaklaşım sunmaktadır.

Öğrenme Hedefleri

- Empati kavramını ve olumlu ilişkileri geliştirmedeki rolünü anlayın
- Başkalarının duygularını ve bakış açılarını tanımak ve saygı duymak için bakış açısı alma pratiği yapın
- Empatik iletişimi içeren işbirlikçi problem çözme becerilerini geliştirin

Gerekli Malzemeler

- Görseller için projektör veya beyaz tahta
- "Empati Haritası" şablonları (grup başına bir tane)
- Gerçek hayattaki çatışmaları içeren senaryo kartları
- Durumlar
- İşaretleyiciler ve yapışkan notlar
- "Ben" ifadeleri ve aktif dinleme teknikleri hakkında bilgi notu



Empati, hem bilişsel anlayışı (başka birinin bakış açısını anlama) hem de duygusal bağlantıyı (başka birinin ne hissettiğini hissetme) içerir. Araştırmalar, daha yüksek empati düzeyine sahip öğrencilerin zorbalık davranışlarına girme olasılıklarının daha düşük olduğunu ve zorbalığa uğrayan diğerlerini savunma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

1 Isınma: "Hissedin Aynı Yol"

Öğrenciler bir daire şeklinde dururlar
öğretmen okurken
"Yükselt" gibi ifadeler
Eğer kendinizi dışlanmış
hissettiyseniz, elinizi uzatın." Bu
etkinlik, öğrencilerin paylaşılan
deneyimleri ve ortak duyguları
fark etmelerine yardımcı olur.

2 Anlayış Empati

Empatiyi ve bileşenlerini
tanımlayın: bilişsel empati
(başkasının bakış açısını
anlamak) ve duygusal empati
(başkasının duygularını
hissetmek). Empatinin
güveni nasıl oluşturduğunu ve
çatışmayı nasıl azalttığını tartışın.

3 Senaryolarla Perspektif Alma

Öğrenciler küçük gruplar halinde
çatışmadaki karakterler için Empati
Haritalarını tamamlarlar
senaryolar, bu bireylerin ne
yaptığını belirleme
hissediyor, düşünüyor, söylüyor
ve yapıyor olabilir.

4 Aktif Dinleme ve "Ben" İfadeler

Öğrenciler aktif dinleme tekniklerini ve "ben" ifadelerini
öğrenir ve uygularlar (örneğin, "Sözüm kesildiğinde
kendimi rahatsız hissediyorum çünkü duyulmadığımı
hissediyorum").

5 Yansıma ve Bağlılık

Öğrenciler, empatinin çatışmalara ilişkin görüşlerini nasıl
değiştirdiğini tartışırlar ve
günlük yaşamlarında empatiyi uygulamaya yönelik belirli
eylemlerde bulunarak "Empati" yaratırlar.
"Bağlılık Duvarı."

Etkili İletişim Geliştirme

Beceriler: bir ders planı

Öğrenciler kendilerini açıkça ifade edip başkalarını aktif bir şekilde dinleyebildikleri zaman, çatışmaları barışçıl bir şekilde çözme ve olumlu ilişkiler kurma konusunda daha donanımlı olurlar. Bu ders planı, zorbalıktan uzak bir ortamı destekleyen iletişim becerilerinin geliştirilmesine odaklanmaktadır.

Yanlış İletişim Oyunu

Bu ısınma etkinliğinde, öğrenciler ikili gruplar halinde çalışır ve biri basit bir resmi tarif ederken, diğeri yalnızca bu tasvire dayanarak resmi çizmeye çalışır. Betimleyici, belirli isimler (örneğin "daire" veya "kare") kullanamaz, genel terimlere güvenmelidir. Bu alıştırmayı, açık iletişimin zorluklarını ve kesin bir dilin önemini vurgular.

Empatik İletişim ve Engeller

Öğrenciler, empatik iletişimin başkalarıyla bağlantı kurmak, onların duygularını, düşüncelerini ve bakış açılarını anlayıp paylaşmak anlamına geldiğini öğrenirler. Empatik iletişimin önündeki yaygın engeller arasında önyargılar, benlik saygısı yer alır. meşguliyet, zaman kısıtlaması, savunmacılık ve dikkatsizlik. Bu engelleri tanımak, onları aşmanın ilk adımıdır.

İşbirlikçi İletişim Teknikler

Ders, soruları netleştirme, fikirleri geliştirme, sıra alma ve olumlu beden dili gibi kapsayıcı ve iş birlikçi iletişim stratejilerini tanıtmaktadır. Öğrenciler bu teknikleri küçük gruplar halinde uygulayarak, grup projeleri veya tartışmalar gibi sınıf içi senaryolara uygularlar.

Rol Yapma İletişimi Senaryolar

Öğrenciler, bir grup üyesinin projeye katkıda bulunmaması veya liderlik konusunda anlaşmazlık gibi zorlu senaryolara dayalı rol yapma etkinliklerine katılırlar. Bu alıştırmalar aracılığıyla, çatışmaları yapıcı bir şekilde çözmek için iletişim stratejileri uygulama pratiği yaparlar.

Ders, etkili iletişimin güven ve anlayışı nasıl inşa ettiği ve bu becerilerin gerçek hayatta zorbalığı önlemek için nasıl kullanılabileceği üzerine bir değerlendirmeye sona eriyor. Öğrenciler, hafta boyunca kişisel iletişim hedefleri belirliyor ve bu hedefler, iletişim becerilerini geliştirme konusundaki kararlılıklarının görsel bir hatırlatıcısı olarak "İletişim Hedefleri" panosunda sergileniyor.

Güçlü iletişim becerileri geliştirerek öğrenciler, ihtiyaçlarını ve sınırlarını iddialı bir şekilde ifade etmeyi, başkalarını empatiyle dinlemeyi ve çatışmaları saldırganlık yerine diyalog yoluyla çözmeyi öğrenirler. Bu beceriler, zorbalığın daha az yaşanması ve yaşandığında da etkili bir şekilde ele alınmasının daha olası olduğu bir sınıf ortamı yaratmak için temeldir.

Duygusal Zekayı Geliştirmek: Bir ders planı

Duygusal zekâsı iyi gelişmiş öğrenciler, kendi duygularını daha iyi anlayıp yönetebilir, başkalarının duygularını tanıyabilir ve sosyal etkileşimlerde etkili bir şekilde ilerleyebilirler. Bu ders planı, öğrencilerde duygusal zekâyı geliştirmek için yapılandırılmış bir yaklaşım sunmaktadır.

Öğrenme Hedefleri

- Kendi duygularını tanımlayıp etiketleyebilir ve başkalarının duygularını tanıyabilirler.
- Duyguların karar alma, davranış ve ilişkiler üzerindeki etkisini anlayın
- Duyguları etkili bir şekilde yönetmek ve ifade etmek için stratejiler geliştirin

Gerekli Malzemeler

- Büyük bir duygu çarkı (yazdırılabilir veya tahtaya çizilebilir)
- Gerçek hayattaki duygusal zorlukları içeren senaryo kartları
- Duygusal düzenleme stratejilerine ilişkin broşürler
- Yapışkan notlar ve işaretleyiciler



Ders, öğrencilerin başkalarının tahmin etmesi için duygularını canlandırdığı "Duygusal Şakalar" ve öğrencilerin çeşitli şekillerde hissedebilecekleri duyguları tanımladıkları "Duygu Çemberi Egzersizi" gibi etkinlikleri içerir. senaryolar.

Öğrenciler ayrıca derin nefes alma, olumlu iç konuşma, mola verme, duyguları yapıcı bir şekilde ifade etme ve durumları yeniden çerçeveleme gibi duygusal düzenleme tekniklerini öğrenir ve uygularlar.

Duyguları yönetmeyi gerektiren rol yapma senaryoları aracılığıyla öğrenciler, bu teknikleri gerçekçi durumlarda, örneğin bir grup projesine katkıda bulunmayan bir takım arkadaşıyla başa çıkmak veya topluluk önünde konuşma konusunda duyulan gerginlikle başa çıkmak gibi durumlarda uygularlar.

Ders, öğrencilerin kişisel duygusal zeka hedefleri belirlemeleri ve bu önemli becerileri geliştirmeye olan bağlılıklarını gösteren görsel bir hatırlatıcı oluşturmalarıyla sona erer.

SEL Tabanlı Çatışma Çözümü

Stratejiler

Bu stratejiler SEL'in beş temel beceri alanından yararlanır: öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim ve organizasyon, sorumlu problem çözme ve ilişki yönetimi.

Adım 1: Sakin Olun



Duyguları tanıyın ve artan hislerle başa çıkmanın yollarını belirleyin. Bu duygusal beceri, beynin savaş ya da kaç moduna girmesini engelleyerek yaratıcı ve eleştirel problem çözme becerisini geliştirir.

2. Adım: Küçümsemelerden Kaçının



Kurallara uymak veya gerçek saygı nedeniyle dürtülerinizi kontrol edin ve hakaretlerden kaçınin. Öğrenciler kendileriyle ve duygularıyla bağlantı kurduklarında kendilerine ve başkalarına saygı duyma olasılıkları daha yüksektir.

Adım 3: "Ben Mesajları"nı kullanın



Duygularınızı tanımlayın, açıkça ifade edin ve gerçek duygularınızı paylaşıırken kendinizi güvende hissedin. Öğrencilerin duygularıyla bağlantı kurmaları ve onları etkili bir şekilde ifade etmeleri için destekleyici bir sınıf ortamı şarttır.

4. Adım: Aktif Dinlemeyi Uygulayın



Başkalarıyla saygı, empati ve anlayışla samimi bir şekilde etkileşim kurun. Aktif dinleme, yaratıcılığı ve eleştirel düşünmeyi teşvik ederek yapıcı problem çözmeyi kolaylaştırır.

Adım 5: Çözümleri Keşfedin



Güvenli bir sınıf ortamında gerçek ihtiyaçlara odaklanın ve empatiyi teşvik edin. Güvenlik, yaratıcı ve eleştirel düşünmeyi beslemek ve öğrencilerin olası çözümler üzerinde beyin fırtınası yapmalarını sağlamak için çok önemlidir.

Adım 6: Etkili Çözümleri Belirleyin



Süreç boyunca sabırsızlık, hayal kırıklığı, üzüntü ve korku duygularını yönetin.

Herkesin ihtiyaçlarına cevap verecek çözümler bulmak, başkalarına karşı duyarlılık ve etkili iletişim gibi sosyal becerileri gerektirir.

Rahim ve Bonoma'nın (1979) teorilerinden yola çıkılarak, kendine yönelik kaygı ve başkalarına yönelik kaygı boyutlarına dayalı beş özel çatışma yönetim stili ortaya çıkmaktadır:

Çatışma Tarzı	Tanım	Örnek
Entegre etmek	Kendine ve başkalarına karşı yüksek ilgi; şeffaflık, bilgi alışverişi ve farklılıkların tanınması anlamına gelir etkili bir çözüme ulaşmak her iki tarafça da kabul edilebilir.	Sarah ve Jack adında iki öğrenci, öğretmenleriyle birlikte çalışarak Sarah'ın bir çözümü sunumu yönetirken Jack araştırmasını slaytlara entegre etmeye odaklanır.
Yardımsever	Kendine karşı düşük, başkalarına karşı yüksek ilgi; farklılıkları en aza indirmeye ve diğerlerine uyum sağlamak için benzerlikleri vurgulamaya odaklanır partinin endişeleri.	Sophie, Mia'nın solo için uzun süredir çalıştığını fark eder ve kendi hayal kırıklığına rağmen onu desteklemek için kenara çekilir.
Hakim olmak	Kendine karşı yüksek, başkalarına karşı düşük ilgi; kazan-kaybet zihniyeti veya kendi konumunu dayatmaya yönelik davranışla karakterize edilir.	Jake paylaşmayı reddediyor basketbol oynarken sadece kazanmaya odaklanıp başkalarının keyfini hiçe saymak.
Kaçınmak	Kendine ve başkalarına karşı düşük ilgi diğerleri; geri çekilme, sorumluluğu erteleme veya kaçınma ile ilişkilidir çatışma.	Ella ve Chloe birbirlerinden kaçınıyor Bir anlaşmazlıktan sonra diğerinin, sorunun ele alınmadan ortadan kalkacağını umması BT.
Uzlaşmacı	Orta düzeyde kendine yönelik kaygı ve diğerleri; her iki tarafın da kabul edilebilir bir çözüme ulaşmak için bir şeylerden taviz verdiği karşılıklı bir alışverişi içerir.	Lucas ve Ava, bilgisayar başında geçirdikleri zamanı paylaşmayı kabul ederler ve her biri işlerini tamamlamak için 10 dakika alır.

Zorbalığa Karşı Güven Oluşturma Faaliyetleri Önleme

Öğrenciler arasında güven oluşturmak, zorbalığın önlenmesinin temel bir bileşenidir. Öğrenciler birbirlerine ve öğretmenlerine güvendiklerinde, açık iletişim kurma, anlaşmazlıkları barışçıl bir şekilde çözme ve zorlu durumlarda birbirlerine destek olma olasılıkları daha yüksektir.



Kule Mücadelesi

Öğrenciler pipet, ataç, bant ve lastik bantlar gibi sınırlı malzemeleri kullanarak mümkün olan en yüksek kuleyi inşa etmek için takımlar halinde çalışırlar. Bu etkinlik, öğrencilerin fiziksel görevi tamamlamak için birbirlerinin fikir ve becerilerine güvenmeleriyle ekip çalışmasını, iş birliğini ve güveni teşvik eder. Meydan okumanın ardından öğrenciler, iletişim stratejilerini, ekip çalışması süreçlerini ve bu becerilerin zorbalık önlemeyle nasıl ilişkili olduğunu düşünürler.



Destek Çemberi

Öğrenciler bir çember oluşturur ve sırayla kendileriyle ilgili kişisel bir şey paylaşırlar. "Gurur duyduğunuz bir şey nedir?" veya "Üstesinden geldiğiniz bir zorluk nedir?" gibi sorulara yanıt verirler. Her öğrenci bir şeyler paylaşıırken, diğerleri dikkatle dinler ve olumlu ifadelerde bulunur. Bu etkinlik, sınıfta güven ve iletişimi güçlendirirken, topluluk duygusunu ve karşılıklı desteği teşvik eder.



Ortak Güven Yürüyüşü

Bu etkinlikte, bir öğrencinin gözleri bağlanır ve partneri onu yalnızca sözlü talimatlar kullanarak bir engel parkurunda yönlendirir. Parkur tamamlandıktan sonra öğrenciler rol değiştirir.

Bu alıştırma, öğrencilerin engelleri güvenli bir şekilde aşabilmeleri için partnerlerinden aldıkları açık ve etkili rehberliğe güvenmeleri gerektiğinden, partnerler arasında güven oluşturur ve iletişim becerilerini güçlendirir.

Bu güven oluşturma etkinlikleri, öğrencilere başkalarına güvenme ve kendilerinin de güvenilir olma konusunda somut deneyimler sunar. Bu ortak deneyimler sayesinde öğrenciler, akranlarıyla daha güçlü bağlar kurar ve olumlu bir sınıf ortamını sürdürme konusunda daha büyük bir sorumluluk duygusu geliştirirler. Her etkinliğin düşünme bileşenleri, öğrencilerin bu alıştırma sırasında oluşturdukları güven ile günlük etkileşimlerinde zorbalığı önlemeye yönelik uygulamaları arasında açık bağlantılar kurmalarına yardımcı olur.

Zorbalığı Önlemek İçin Yaratıcı Drama

Yaratıcı drama, benzersiz bir deneyim sunar. Dramatik aktiviteler sayesinde öğrenciler, gerçek dünyadaki sonuçlar olmadan başkalarının karşılaştığı zorlukları deneyimleyebilir ve zorbalığın dinamikleri hakkında daha derin içgörüler kazanabilirler.

Eğitsel dramada öğrenciler, başkalarının bakış açısını benimsemelerini gerektiren rol yapma etkinliklerine katılırlar.



Augusto Boal'ın Forum Tiyatrosu tekniğinden esinlenen bu rol yapma senaryosu, zorbalık durumlarında sıklıkla karşılaşılan tüm tarafları içerir: zorbarlar, mağdur, seyirciler ve arabulucu rolündeki bir öğretmen. Kritik anlarda oyunu "dondurabilen" bir gözlemcinin dahil edilmesi, durumun dinamikleri üzerinde daha derinlemesine düşünmeyi ve alternatif tepkiler keşfetmeyi sağlar.

Empati Geliştirmek İçin Rol Oynama

Rol yapma, zorbalık durumlarında empati geliştirmek ve farklı bakış açılarını anlamak için güçlü bir eğitim aracıdır. Zorbalık senaryolarında yer alan çeşitli karakterlerin yerine geçerek, öğrenciler başkalarının duyguları, motivasyonları ve deneyimleri hakkında fikir edinirler; bu da empatiyi artırabilir ve zorbalığı daha etkili bir şekilde önleyebilir.



Zorbalığı önlemek için rol yapma etkinlikleri uygularken, öğrencilerin farklı rolleri keşfetme ve duygularını ifade etme konusunda kendilerini rahat hissedebilecekleri güvenli ve destekleyici bir ortam yaratmak önemlidir. Öğretmen, saygılı katılım için net kurallar belirlemeli ve her rol yapma etkinliğinden sonra öğrencilerin deneyimlerini işlemelerine ve gerçek hayatla bağlantı kurmalarına yardımcı olmak için yeterli değerlendirme yapmalıdır.

Zorbalık davranışları sergileyen öğrencilerden kurban rolünü üstlenmeleri istenebilirken, mağdur olanlar seyirci veya hatta zorba rolünü üstlenebilir. Bu rol değişimi, öğrenciler durumu tamamen farklı bir bakış açısıyla deneyimledikçe güçlü içgörülere ve duygusal gelişime yol açabilir.

Her rol yapma egzersizinden sonra, öğrencileri yapılandırılmış bir düşünme sürecine yönlendirmek önemlidir. "Bu rolde olmak nasıl bir histi?", "Diğer kişinin deneyimi hakkında ne öğrendiniz?" ve "Benzer bir gerçek yaşam durumunda neyi farklı yapardınız?" gibi sorular, öğrencilerin öğrendiklerini pekiştirmelerine ve günlük etkileşimlerine aktarmalarına yardımcı olur.

Duygusal Düzenleme Teknikleri

Öğrenciler

Çocukların neredeyse yarısı zorbalığa yoğun duygusal tepkilerle tepki verir ve bu da akranları tarafından mağdur edilme olasılıklarını artırabilir. Öfke, utanç, kaygı, korku ve kıskançlık gibi güçlü duyguları yönetme becerisini geliştirmek, öğrencilerin kendi kendine konuşma ve diğer başa çıkma mekanizmalarını kullanma kapasitelerini artırabilir ve onları devam eden zorbalıklar için kolay hedef haline getirebilecek tepkilerden kaçınmalarına yardımcı olabilir.

mağduriyet.



Derin Nefes Alma

Basit bir nefes tekniği öğrencilerin 4 dakika nefes aldığı yer sayar, 4 sayım boyunca tutar ve 4 sayıma kadar nefes verin. Bu Parasempatik sinir sistemini harekete geçirerek vücudun stres tepkisini yatıştırmaya yardımcı olur. Öğrenciler, zorlu durumlara tepki vermeden önce kendilerini sakinleştirmelerine yardımcı olmak için bu tekniği duyguların altında ezildiklerinde uygulayabilirler.



Olumlu Öz Konuşma

Öğrencileri olumsuz düşünceleri olumlu veya gerçekçi düşüncelere dönüştürmeye teşvik edin. Örneğin, "Bununla başa çıkamam" ifadesini "Bu zorluğun üstesinden gelebilirim" veya "Bu zor, ama daha önce zorlukların üstesinden geldim" ile değiştirin. Olumlu iç konuşma, öğrencilerin dayanıklılık oluşturmaya ve bir Zorbalık veya diğer stres faktörleriyle karşı karşıya kaldığınızda yapıcı bir zihniyete sahip olun.



Mola Vermek

Öğrencilere stresli durumlardan uzaklaşmaları gerektiğini fark etmeyi öğretmek Sakinliğinizi yeniden kazanın. Bu, olası bir çatışmadan uzaklaşmak, ona kadar saymak veya düşüncelerini toparlamak için sessiz bir alan bulmak anlamına gelebilir. Mola vermek, dürtüsel tepkileri önler. çatışmaları tırmandırabilir veya zorbalık durumları daha da kötüleştirir.



Duyguları İfade Etmek

Yapıcı bir şekilde

Duyguları iletmek için "ben" ifadelerini kullanmak (örneğin, "& yüzünden üzgün hissediyorum"). Bu yaklaşım, öğrencilerin duygularını başkalarını suçlamadan veya saldırmadan ifade etmelerine yardımcı olur, savunmacılığı azaltır ve anlayışı geliştirir. Duyguların yapıcı bir şekilde ifade edilmesi, çatışmaları barışçıl bir şekilde çözmek ve zorbalığı önlemek için çok önemlidir.



Durumun Yeniden Çerçevenmesi

Öğrencileri kendilerine "Ne öğrenebilirim?" sorusunu sormaya teşvik etmek Bu tatsız durumdan? Farklı nasıl davranabilirim/düşünebilirim? bir dahaki sefere benzer bir durumla karşılaştığımda "Durum nedir?" Bu bilişsel yeniden çerçeveleme, öğrencilerin zorlu deneyimlerde anlam bulmalarına ve geleceğe yönelik daha uyumlu tepkiler geliştirmelerine yardımcı olur.

Zorbalığa Karşı İddialılık Eğitimi Önleme

İddialılık, SEL programlarına sıklıkla dahil edilen ve zorbalığa uğrayan öğrencilerin kendini suçlama eğilimini azaltabilen bir sosyal yeterlidir. İddialılık eğitimi, mağdur öğrencilere zorbalığa karşı etkili tepki verme stratejileri kazandırabilir; örneğin, bir çözüm bulmak için konuyu başkalarıyla tartışmak veya yardım istemek gibi.

İddialılığın Temel Bileşenleri

- Başkalarının haklarına saygı gösterirken kendi haklarını savunmak
- İhtiyaçları, istekleri ve duyguları açık ve doğrudan ifade etmek
- Uygun göz teması ve beden dilinin sürdürülmesi
- Sert ve kendinden emin bir ses tonuyla
- Uygun ayarların yapılması ve sürdürülmesi sınırlar
- Gerektiğinde suçluluk duymadan "hayır" diyebilmek



1 Pasif, Agresif ve İddialı Arasındaki Farkı Tanıyın İletişim

Öğrenciler, pasif iletişim (çatışmadan kaçınma, ihtiyaçları ifade etmeme), agresif iletişim (başkalarının haklarını ihlal etme, düşmanca) ve iddialı iletişim (ihtiyaçları saygılı bir şekilde ifade etme, kendini savunma) arasında ayırım yapmayı öğrenirler. Örnekler ve rol yapma yoluyla, öğrenciler bu iletişim tarzlarını çeşitli senaryolarda belirler ve pasif veya agresif tepkilerden iddialı tepkilere geçiş pratiği yaparlar.

2 "Ben" İfadesi Formülünde Ustalaşın

Öğrenciler şu formülü öğrenir ve uygular: "[Belirli bir davranış] [sizi etkilediği için] [duygu] hissediyorum. [İstenen değişiklik] istiyorum." Örneğin: "Gözlüklerimle dalga geçtiğinizde incinmiş hissediyorum çünkü bu beni başkalarının önünde utandırıyor. Bu tür yorumlar yapmayı bırakmanızı rica ediyorum."

Bu yapı, öğrencilerin duygularını ve ihtiyaçlarını başkalarını suçlamadan veya saldırmadan açıkça ifade etmelerine yardımcı olur.

3. Kendine Güvenen Bir Beden Dili Geliştirin

Öğrenciler, omuzlarını geriye atarak dik durma, uygun göz teması kurma, net ve kararlı bir ses kullanma ve sakin bir yüz ifadesi takınma gibi iddialılığın fiziksel yönlerini uygularlar.

Ayna egzersizleri ve akran geri bildirimi sayesinde öğrenciler, beden dillerinin mesajlarını nasıl etkilediğinin ve gergin hissettiklerinde bile nasıl özgüven yansıtacaklarının daha fazla farkına varırlar.

4 Zorbalığa Karşı İddialı Tepkiler Verin

Öğrenciler, "Dur. Bundan hoşlanmıyorum" diyerek kararlı bir şekilde uzaklaşmak veya "Bu zorbalıktır ve kabul edilemez" gibi yaygın zorbalık durumlarına karşı belirli ve kararlı tepkiler öğrenirler. Rol yapma alıştırımları aracılığıyla öğrenciler, bu tepkileri güvenli bir ortamda uygular, akranlarından ve öğretmenlerinden yaklaşımlarını geliştirmek için geri bildirim ve destek alırlar.

5 Destek Ağları Oluşturun

Öğrenciler, zorbalık durumlarında yardıma ihtiyaç duyduklarında başvurabilecekleri güvenilir yetişkinleri ve akranlarını belirlerler. İma etmek veya sessiz kalmak yerine, "Bir zorbalık durumuyla ilgili yardımına ihtiyacım var" diyerek kararlı bir şekilde yardım istemeyi öğrenirler. Öğrenciler ayrıca, bir akranının zorbalık durumundan kurtulmasına yardımcı olmak için "Hadi gidelim" veya zorbalık davranışını onaylamadıklarını ifade etmek için "Bu hiç hoş değil" gibi ifadeler kullanarak, seyirci olarak birbirlerine kararlı bir şekilde destek olmayı da öğrenirler.

İddialılık eğitimi sürekli olmalı ve sınıf kültürüne entegre edilmeli, düzenli uygulama ve pekiştirme fırsatları sunulmalıdır.

Öğretmenler, öğrencilerin iddialı iletişimi etkili bir şekilde kullandıklarını gözlemlediklerinde anında geri bildirim sağlayabilir ve pasif veya agresif iletişim fark ettiklerinde öğrencileri daha iddialı tepkiler vermeye yönlendirebilirler.

Görüntü Tiyatrosu Tekniği

Zorbalığın Önlenmesi

Augusto Boal (2002) tarafından geliştirilen İmge Tiyatrosu tekniği, okullarda zorbalığı incelemek için yenilikçi bir yöntem sunar. Bu yaklaşım, zorbalık durumlarını temsil eden "heykeller" oluşturmak için fiziksel ifadeyi kullanır ve öğrenciler daha sonra bunları daha olumlu çözümlere dönüştürür.

Giriş ve Isınma

Öğrencilerin bedenlerini ifade etme konusunda rahat hissetmelerine yardımcı olmak için fiziksel ısınma egzersizleriyle başlayın. Zorbalık durumlarını ve çözümlerini kelimeler kullanmadan keşfetmek için "canlı heykeller" veya "donmuş görüntüler" yaratacaklarını açıklayın.

"Ezilme İmajı" Yaratmak

Öğrencileri küçük gruplara ayırın ve tanık oldukları veya deneyimledikleri bir zorbalık durumunu temsil eden dondurulmuş bir görüntü oluşturmalarını isteyin. Gruplar, bedenlerini, durumdaki ilişkileri, güç dinamiklerini ve duyguları gösterecek şekilde konumlandırmak için birlikte çalışmalıdır.

Galeri Yürüyüşü ve Yansıma

Her grup donmuş görüntüsünü korurken diğer öğrenciler etrafta dolaşıp gözlem yapsın. Gözlemciler güç dinamikleri, duygular ve ilişkiler açısından gördüklerini paylaşabilirler. Bu, zorbalık durumlarında empati ve farklı bakış açılarını anlama becerisinin gelişmesine yardımcı olur.

Görüntüyü Dönüştürmek

Öğrencilerden "ezilme imgelerini", durumun nasıl çözülmesini istediklerini temsil eden bir "ideal imgeye" dönüştürmelerini isteyin. Bu dönüşüm, her öğrencinin tek seferde küçük bir değişiklik yapmasıyla veya tamamen yeni bir görünüm yaratmak için aynı anda yapılmasıyla kademeli olarak gerçekleşebilir. yeni görüntü.

Geçiş Tartışmak

Alıştırmanın en önemli kısmı, "ezilme imajından" "ideal imaja" nasıl geçileceğini tartışmaktır. Hangi özel eylemler, müdahaleler veya davranış değişiklikleri gerekli olacaktır? Bu tartışma, öğrencilerin zorbalıkla başa çıkmak için pratik stratejiler geliştirmelerine yardımcı olur.

İmge Tiyatrosu tekniği, zorbalığı araştırmak için özellikle etkilidir çünkü öğrencilerin doğru kelimeleri bulma baskısı olmadan karmaşık sosyal dinamikleri ifade etmelerine ve incelemelerine olanak tanır. Sözlü ifade konusunda zorluk çeken öğrenciler için bu fiziksel yaklaşım, alternatif bir iletişim ve katılım yolu sunar.

SEL'i Müfredata Entegre Etmek

Maksimum etkinlik için Sosyal ve Duygusal Öğrenme (SÖÖ) izole derslerle sınırlı olmamalı, okul günü boyunca ve farklı ders alanlarına entegre edilmelidir.

Dil Sanatları

Empati, çatışma çözümü ve sosyal sorumluluk temalarını ele alan literatürü kullanın. Duyguları, motivasyonları ve bakış açılarını tartışmak için karakter analizi kullanın. Öğrencilerin kendi duyguları ve akran ilişkileriyle ilgili deneyimleri hakkında düşündürücü günlükler yazmalarını sağlayın. Öğrencilerin iletişim ve iş birliği becerilerini geliştirmelerini gerektiren iş birliğine dayalı yazma projeleri oluşturun.

Sosyal Bilgiler

Tarihsel çatışmaları ve bunların sonuçlarını inceleyin Kararları, ilgili duygusal ve sosyal faktörleri tartışarak değerlendirin. Kültürel farkındalık ve empati geliştirmek için farklı kültürleri ve bakış açılarını inceleyin. Tarihsel olayları farklı bakış açılarından incelemek için rol yapma oyunlarından yararlanın. Sosyal adalet konularını ve bireylerin sosyal adalet konusunda nasıl olumlu bir fark yaratabileceklerini tartışın. onların toplulukları.

Bilim

Etkili iletişim ve problem çözme gerektiren işbirlikçi laboratuvar çalışmalarını dahil edin. Bilimsel araştırmanın etiğini ve Sorumluluğun önemi. Öğrencilerin kendi tepkilerini anlamalarına yardımcı olmak için duyguların biyolojisini ve stres tepkilerini inceleyin. Çevresel sorunları araştıran, kolektif sorumluluğu vurgulayan grup projeleri.

Matematik

Problem çözme etkinliklerinde işbirlikçi öğrenme stratejileri kullanın. Sosyal konularla ilgili ve etik karar vermeyi gerektiren gerçek dünya örneklerini dahil edin. Zorlu problemlerle mücadele ederken azim ve gelişim odaklı bir zihniyet geliştirin. Zorbalık ve okul ortamıyla ilgili sosyal eğilimleri incelemek için veri analizinden yararlanın.

Sanatlar

Çeşitli sanat formlarıyla duygusal ifadeyi keşfedin. İş birliği ve uzlaşma gerektiren ortak sanat projeleri oluşturun. Empati, çatışma ve çözüm temalarını keşfetmek için drama, müzik ve görsel sanatlardan yararlanın. Teşvik edin. sanatın nasıl iletişim kurabileceği üzerine düşünceler duygular ve bakış açıları.

Beden eğitimi

İş birliği ve adil oyunu vurgulayan ekip oluşturma etkinliklerini hayata geçirin. Derin nefes alma ve farkındalık gibi stres azaltma tekniklerini öğretin. Sportiflik ruhu ve saygılı rekabeti benimseyin. Takım üyeleri arasında iletişim ve problem çözme gerektiren oyunlar kullanın.