

SINIFTA BARIŞ EL KİTABI

Katılımcı ve Barışçıl Sınıflar



SABANCI VAKFI

Hibe Programı ile desteklenmiştir.



“Bu doküman Sabancı Vakfı Hibe Programı’nın mali katkısı ile hazırlanmıştır. Bu belgenin içeriğinden sadece Başka Bir Okul Mümkün Derneği sorumludur ve bu içerik herhangi bir şekilde Sabancı Vakfı’nın görüş veya tutumunu yansıtmaz”



Hibe Programı ile desteklenmiştir.



SINIFTA BARIŞ EL KİTABI

• İÇİNDEKİLER •

Künye

Önsöz

1. Öğretmenlerin Yolculuğu	1
2. Şiddetsiz İletişim Nedir?	3
3. Şiddetsiz İletişim'in Dört Bileşeni	5
A. Kutlama – Şükran – Takdir	6
B. Duygu ve İhtiyaç Listeleri	7
4. Sınıfta Barış için Neler Yapıyoruz?	10
A. Gözlem	10
B. Duygu	15
C. İhtiyaç	24
D. Rica	30
5. Birlikte Güç Kullanma	33
A. Öğretmenden Öğretmene Gücü Birlikte Kullanma	33
B. Öğretmen Ebeveyn Gücü Birlikte Kullanma	35
6. Çatışma Çözümü	37
A. Çaçö Nedir?	38
B. Onarı Çember	42
C. Acil Durum Çemberi	43
D. Tarafsız Bölge, İçermeci Karar Alma	44
E. Hatasız Alan Oyunu	46
7. Farklılıklarla Barış	49
8. 'Sınıfta Barış'tan İlhamla	52

Sınıfta Barış El Kitabı hazırlanırken, Marshall Rosenberg'in Şiddetsiz İletişim – Bir Yaşam Dili ve Çatışma Ortamında Barış Dili, Şiddetsiz İletişim sertifikalı eğitmeni Vivet Ale-vi'nin Şiddetsiz İletişim Giriş Semineri notlarından, Bediz Gürel ve Hakan Burçoğlu'nun hazırladığı notlardan, Çocukla Barış'ın Barış Kütüphanesi'nden ve BBOM Model Geliştirme Ekibi Demokratik Yönetim Çemberi çalışmalarından yararlanılmıştır.

KÜNYE

Aybüke: 2016 yılında yolumun kesiştiği BBOM ve akabinde dahil olduğum Katılımcı ve Barışçıl Sınıflar Projesi, gerek mesleki gerekse bireysel yolculuğumda, özellikle Şiddetsiz İletişim vesilesiyle, özlemine duyduğum kılavuzu sundu bana. Edindiğim deneyimler ve araçların da yardımıyla, sınıf bileşenlerinin hiyerarşiden uzak, ihtiyaçlarının farkındalık ve sorumluluğuyla kendi kararlarını alabilen ve barışçıl bir bütünlük içinde öğrenme yolculuğunun keyfini süren bir topluluğa dönüşmesini heyecan ve mutlulukla izledim. Bu güzel serüvende yoldaşlık ettiğim, esinlendiğim, deneyimlerinden ilham aldığım herkese şükran doluyum.

Ayşe Pınar Böke: 2018 yılında Başka Bir Okul Mümkün Derneği Başlangıç Programları'nda tanıştığım şiddetsiz iletişim dilini, Katılımcı ve Barışçıl Sınıflar Projesi'yle derinleşme ve sınıftaki öğrencilerimle deneyimleme fırsatım oldu. Şiddetsiz iletişim benim için hem kendimle bağ kurma hem de çevremdekilerle ilişkiyi şefkatle desteklemek adına kıymetli bir araç.

Bediz Gürel: 2015'ten beri BBOM'da farklı alanlarda ve rollerde deneyimliyorum, eyliyorum ve öğreniyorum. Okul müdürü, çember koordinatörü, dernek üyesi ve gönüllüsü; hep aynı niyetle, farklı biçimlerde aynı şeyleri yapıyorum. Merak, bağlantı, üretim, dönüşüm döngüsü içinde olmazsam olmuyor. Bütün bunlar için BBOM'da alan bulmak, birlikte ürettiklerimizin çocuklara ve barışa hizmet ettiğini bilmek beni çok mutlu ediyor.

Deniz Sinal: 2018 yılında BBOM ile tanıştığım günden bugüne öğrenme yolculuğumda, kendimle ve çevremle olan ilişkilerimde yaşama farklı bir iletişimle bakma fırsatı buldum. Bu bakış açılarını desteklemek için de BBOM evreni içerisinde yer almak istemem ise BBOM'un yaşama daimi ve sürdürülebilir olan katkısına olan inancımın hayatıma olan katkılarının ileri geliyor. Her şeyden öte insana bakış ve değer anlamında bana kattıkları yürüdüğüm yola tazelikler seriyor hala.

Duygu Özüşçi Karakaya: 2009 yılında duyduğum, merak ettiğim BBOM ile 2017'de annelik ve öğretmenlik yolculuğumda yollarımız kesişti. Bir BBOM okulunda eşlikçiyim, bir BBOM ebeveyniyim. Aynı zamanda BBOM'un farklı çember ve projelerinde de farklı şap-kalarım var. Hepsi dimağımda başka güzel bir tat..

Esra Sarıca: Sistemin içinde sıkıştığımı hissettiğim bir dönemde tanıştım BBOM'la. Benim için muhteşemdi bu karşılaşma. Kendi içsel yolculuğuma, çocuklarla olan bağlarıma ve şiddetsiz iletişimle birlikte yeni bir yaşam dili kazanmama yol açtı. Yine ne mutlu ki bana; çocuk katılımını önemseyen, iletişimde birbirini duyabilen, kalbiyle bağlarını koparmamış, eğitim konusunda ortak amaçlar besleyen, aynı kaygılarda çözüm arayan, bambaşka şehirlerde bir sürü güzel insanla bir araya gelmemi sağladı BBOM. O günden beri BBOM hayatımın bir parçası ve bu parçayla büyüyor, gelişiyor, katkı sunmaya çalışıyorum.

Esra Şahin: Sınıfımda barış ortamı yaratmaya dair hassasiyetim, geçtiğimiz yıllarda BBOM Başlangıç Programlarında aldığım eğitimler ve ardından dahil olduğum Katılımcı ve Barışçıl Sınıflar Projesiyle daha canlı hale geldi. Böylece farkındalığım artarken sınıfımda öğrenme ortamlarını zenginleştirmek adına ilham olacak çalışmalara odaklanmamın yolunu keşfe açan bir süreç yaşadım, yaşıyorum.

Fatoş Ateş: 2016'dan bu yana BBOM Başlangıç Programı ile öğrendiğim Şiddetsiz İletişim deneyimini kendi yaşamımda, çocuklarla etkileşimimde etkin bir şekilde deneyimliyorum. Yolculuklarında eşlik ettiğim çocukların kendiyle bağ içinde olabilmelerine, merak ve öğrenmelerine alan açmaya hevesliyim.

Nilay Kılınç: 2016'da BBOM Öğretmen Köyü ile tanışmamla başladı yeni hikayem. Barış dilinin kendi yaşamımdaki ve çocuklar üzerindeki tesirini gözlemlemek ve birlikte büyüdüğümüzü görmek okula dair en kıymetli motivasyonum oldu.

Oğuzhan Gürel: 32 yaşındayım, özel eğitim öğretmeniym, görme engelli çocuklarla çalışıyorum. Sınıfı bir topluluk olarak görüyorum. Sınıftaki rolüm bir topluluğun parçası olmak ve çocukların hayatını kolaylaştırmak. Zaman zaman çocuklarla çatışıyorum; duygularımı paylaşarak çocukların öğretmenliği sayesinde kendimi geliştiriyorum. Öğretmenlik deneyimlerinin paylaşılmasını içtenlikle savunuyorum. Özellikle projenin katkılarını sınıfımda deneyimlemek beni geliştiriyor.

Özlem Döndüren: 2015 yılında BBOM Öğretmen Köyü Başlangıç Programı ile tanıştığım ebeveynliğime ve eğitimliğime çok katkı sunan şiddetsiz iletişim yolcusuyum.

Sevil Polat: 2015 yılında BBOM ile tanıştım, bir sene sonra tam anlamıyla BBOM'da yer alabildim. Bu serüven de Şiddetsiz İletişim ile tanışmam başkalarının ve kendi ihtiyaçlarımı farkına varmama ve daha sakin bir hayat sürmeme destekçi oldu.

Türkan Turan: Doğru bildiklerimin yetmediği, "öğretmen daha farklı olmalı" dediğim zamanlarda tanıştım BBOM ile. Hem kendi yoluma hem hayatlarına dokunduğum çocukların yollarına ışık tutabilmek en büyük hayalimdi. Şiddetsiz iletişim tam burada ilaç gibi geldi. Aynı amaçla bir araya gelmiş onlarca öğretmen sarıp sarmaladık birbirimizi. Halden anlayan, koşulsuz kabul eden, ucsuz bucaksız bir sabırla dinleyen yüreklerimize şükranla.

ÖNSÖZ

Öğretmenlik dünyanın en keyifli varoluş biçimi de olabilir en büyük yükü de. Yüzyıllardır süregelen eğitim anlayışı altında yaşanan deneyimlere bakınca daha çok ikincisinin ağır bastığını, dile geldiğini görüyoruz. Öğretmen, sınıfta ve okulda karşılaştığı güçlükler karşısında kısa zamanda mesleğine ve kendisine yabancılaşıp tükenmişlik sendromu yaşamaya başlıyor.

BBOM'la tanıştığım da ben de tükenmişlik sendromu içinde olan öğretmenlerden biriydim. BBOM'u Başka Öğretmenler Mümkün Projesi ile tanıdım. İçlerinde benim de olduğum projeye katılan öğretmenler Türkiye'nin farklı illerinde toplam 40 gün süren bir eğitim aldılar.

Bu proje kapsamında, Şiddetsiz İletişim sertifikalı eğitmeni Sevgili Vivet Alevi kolaylaştırıcılığında Şiddetsiz İletişim ile tanıştık. Şiddetsiz İletişim biz öğretmenlere önce kim olduğumuzu öğrenmenin, kendimizle bağlantı kurmanın kapılarını açtı. Şiddetsiz İletişim modülünde edindiğimiz farkındalık ve becerilerle; dinlemeyi, kendi duygu ve ihtiyaçları ile bağlantı kurma deneyiminin nasıl bir şey olduğunu, günü kurtarınca kutlamayı, kendini ve başkasını takdir etmenin kıymetini, hata dediklerimizi ve anlaşmazlıkları keşif, büyüme ve gelişme alanları olarak görmeyi öğrendik. Cesaretimiz arttı, daha kolay inisiyatif aldık. Birlikte inisiyatif alarak BBOM Öğretmen Köyü topluluğunu var ettik. BBOM Öğretmen Köyü'nün fiziksel olarak kurulması, açılan Başlangıç Programları, Derinleşme Programı ile topluluk daha da büyüdü, gelişti.

"Birlikte nasıl yaşamak ve öğrenmek istiyoruz?" sorusu ile ömür boyu sürececek bir dönüşüm yolculuğuna çıkan Öğretmen Köyü öğretmenleri bu soruyu artık sınıflarına okullarına taşıyorlar. Sırf bu soru bile, bir öğrenme topluluğunda yargılardan arınmış saf merakın ve katılım bilincinin yeşermesi için çok etkili bir başlangıç olabilir. Şiddetsiz İletişim'in dört bileşeni olan Gözlem, Duygu, İhtiyaç ve Rica başlıklarında derinleştikçe bu sorunun aslında bir okulun tüm yaşantısını ve öğrenim programını kapsadığının farkına varıyorsunuz.

Kendileri ve çocukları için yaşamı zenginleştirmek, herkesin ihtiyacını karşılayacak yaratıcı stratejiler bulmak için bu yolculukta daha da derinleşmek isteyen BBOM Öğret-

men Köyü öğretmenlerinden bir grup BBOM'un Şiddetsiz İletişim Derneği ile birlikte gerçekleştirdiği Katılımcı ve Barışçıl Sınıflar Projesi'ne katıldılar. Bu proje kapsamında Yaşamı Zenginleştiren Eğitim Programına devam eden öğretmenler; yine proje kapsamında birbirlerini can kulağıyla dinlemeyi öğrendiler, şimdi bu beceriyi BBOM Öğretmen Köyü'nün yeni öğretmenlerine aktarıyorlar.

Sınıfta Barış El Kitabı, işte bu öğretmenlerin kendilerinin ve çocukların hayatını zenginleştirmek niyetiyle çıktıkları yolculukta emekleri ve yaratıcılıkları ile biriktirdiklerini daha çok öğretmenle paylaşma hevesinden doğan bir ürün. Bu kitapçığın içinde eşdeğerliğinin, topluluk olmanın, birlikte güç kullanmanın erdemi var. Bu sayede de Yaşamı Zenginleştiren Eğitim'in, Katılımcı ve Barışçıl Sınıflar'ın umudu.

Bediz Gürel



1. Öğretmenlerin Yolculuğu

Öğretmenliğe başlamadan önce çocukluğumda sorgulamaya başladım “Neden bazı şeyleri daha çok seviyorum? Neden kimi şeylere daha tepkiliyim? Eğitim ve öğretim sürecimde hangi zamanlar benim için kolaydı, hangi zamanlar daha zordu ve neden?” Bu sorulara zihinden çok fazla cevabım vardı; bazılarına ise yoktu ama seziyordum. “Neden beni duyduğunu düşündüğüm bir öğretmenin dersinde süreç daha kolay akıyordu da duymadığını düşündüğüm bir öğretmenin dersinde akmıyordu zaman? Neden denemekten yanılmaktan kaçarken kimi öğretmenime kalbimi açıp destek isteyebiliyor, kimisine kalbimi bile açamıyor da yargılar, savunma mekanizmaları geliştiriordum? Bu süreci ben tek başıma mı yaşıyordum; öğretmenim, arkadaşlarım da aynı şeyleri yaşıyor muydu?”

Öğretmenliğe ilk başladığımdan bu yana 3 ile 70 yaş arasında farklı özellikler gösteren birçok grup ile çalışırken duyguların önemini keşfettim; böylelikle de öğrenme sürecinde anlamların nasıl oluştuğunu. Anladım, gördüm, bildim; yeter mi? Yaşantıya dönüştürmek... Eylemde olmak, emek vermek...

Şimdilerde heybemde ‘Sınıfta Barış’ için birçok yöntemim, stratejim, deneyimim var. Söyleyeceklerim/iz var. Paylaşabilmek umudum elinizde bütün canlılığı ile duruyor.

Bu bölümle ilgili Katılımcı ve Barışçıl Sınıflar Projesi içinde yer alan Duygu Özüşi Karakaya’nın Fark Yaratan Sınıf Videosu’nu izlemek için tıklayın:

<https://www.youtube.com/watch?v=3amYBnIOgY8&feature=youtu.be>

Duygu Özüşi Karakaya

“Çok zor”, “olmaz”, “çözüm değil”, “yapılamaz”, “saçma”, “kalabalık sınıflarda imkansız” Karşı çıkan, direnç gösteren cümlelerimiz hazırda bekliyor.

Biz öğretmenler, benzer süreçlerden geçerek ilerliyoruz. Bazen çözümsüz kalmamızın nedeni, yeni bir şey aramamaktan ve denememekten kaynaklanıyor. Birbirimizden öğrenmek tam da bunun için önemli.

Korku ve suçluluk üstüne kurulu eğitim sistemleri ve yönetimler ne derece anlamlı? Baskının olduğu yerde direnç vardır. Karşı tarafa nefes alma şansı, özgürlük sunarak da anlaşabiliriz, yeter ki deneyelim.

Süreç içinde kendimde, ailemle ve çevremle kurduğum ilişkilerdeki dönüşümü mutlulukla izliyorum. İletişimde otomatik viteslerden çıkıp bağlantı kurma amaçlı bilinçli seçimler yaptığımda, yaşadığım deneyimlerin tatmini içime sığmıyor; çatışmaların kabule, anlayışa ve işbirliğine dönüştüğünü izlediğim her an barışa dair umudumu artırıyor.

Ayşe Pınar Böke



2. Şiddetsiz İletişim Nedir?

Bu kitapçığın ilerleyen sayfalarında, bilgi ve birikim dağarcığımız kapsamında sıklıkla Şiddetsiz İletişim'e başvurduğumuzu göreceksiniz. Şiddetsiz İletişim ile ilk BBOM Öğretmen Köyü Başlangıç Programı'nda karşılaştık. Bu karşılaşmayla birlikte kendimizle ve öğretmenlik mesleği ile ve çocuklarımızla bağlantımızı sorgulamaya başladığımız uzun bir yolculuğa çıktık. Sınıfta Barış El Kitabı da işte bu yolculuğun ürünlerinden biri. Şiddetsiz İletişim'den ilhamla oluşturduğumuz ders planları, etkinlikler ve oyunlara gelmeden önce Şiddetsiz İletişim'in ne olduğundan bahsedelim istiyoruz:

Marshall Rosenberg'in 1960'ların ilk yıllarında geliştirdiği Şiddetsiz İletişim'in temelleri hümanist psikolojinin önemli isimlerinden Carl Rogers ile yaptığı çalışmalara dayanmaktadır. Hümanistik psikolojiye göre her insan kendine özgü bir varlıktır ve bütüncül olarak ele alınır. Kendinden ve eylemlerinden sorumlu olan insan özgürlüğünü korumak ve kendini gerçekleştirmek ister. Geçmiş ya da gelecekteki ziyade, her ikisini de içinde barındıran "an" önemlidir. İnsanı doğuştan olumlu kabul eden Hümanistik akım, özgürleştirdiği insana aynı zamanda bu özgürlüğün sorumluluğunu da yüklemektedir.

Carl Rogers, "şimdi ve burada" İlkesi ile, tamamıyla kendini anlamaya odaklanmış mevcut olma halinin sonucunda ulaşılan anlama ve anlaşılmanın kendi başına iyileştirici olduğunu savunur. İnsanlarla olan ilişkilere bağlı olarak ortaya çıkan değişim ve büyüme ancak kabul ile mümkündür.

Rogers'in öğrencisi olan Marshall Rosenberg, insan doğasının şefkatli ve empatik olduğunu kabul eder. Rosenberg tüm davranışlarımızın altında ihtiyaçlarımızı karşılama amacı olduğunu ve en güçlü ihtiyaçlarımızdan birinin hayata ve insanların iyiliğine katkıda bulunma olduğunu söyler. Ona göre evrensel duygu ve ihtiyaçlara sahip olan insanların yaşadıkları çatışmalar ihtiyaçlarına ulaşmada kullandıkları stratejiler nedeniyle ya-

şanmaktadır ve insanlar şiddetsiz iletişim yoluyla bağlantı kurarak, herkesin ihtiyaçlarının gözetildiği çözümler bulabilirler.

Şiddetsiz iletişim aynı zamanda kendimizle ve diğer insanlarla daha şefkatli yaşamın bir yoludur. İnsanların korku, utanç, suçluluk gibi motivasyonlarla yaptıkları davranışların er ya da geç olumsuz sonuçları olduğunu düşünen Rosenberg bizi can-ı gönül-den ilişkiler kurup; eylemlerimizi, tercihlerimizi bilinçli olarak seçtiğimiz bir yaşama davet eder.

Şiddetsiz iletişim, insanlardan duygularının ve davranışlarının sorumluluğunu almalarını bekler; şiddetin her türü duygularımıza dışarıda olanların neden olduğu varsayımının sonucudur; oysa duygularımız ihtiyaçlarımızın habercileridir.

Şiddetsiz iletişim;

- yaşadığımız ihtiyaç temelli içsel süreçleri fark ederek kendimize daha şefkatli olabileceğimizi,
- kabul, empati ve içtenlik ile diğer insanlarla kuracağımız ilişkilerin daha doyumlu olabileceğini,
- bu yöntemi toplumsal dönüşüm için bir araç olarak kullanabileceğimizi ileri sürer.

Şiddetsiz iletişim aynı zamanda Marshall Rosenberg'in hayatının büyük bölümünde merak ettiği bir sorunun da cevabı gibidir, "Bizi doğamızdaki şefkatten koparan, şiddet ve sömürü odaklı davranışlara yönelten nedir? Ve bunun tersine, bazı insanların en zor koşullar altında bile doğalarındaki şefkate bağlı kalmalarını sağlayan nedir?"



3. Şiddetsiz İletişimin Dört Bileşeni

Marshall Rosenberg'in geliştirdiği Şiddetsiz İletişim modeli dört bileşenden oluşmaktadır. Marshall Rosenberg bu bileşenlere; Gözlem, Duygu, İhtiyaç ve Rica adlarını vermiştir.

Gözlem

- Değerlendirme değildir.
- Davranışının nedeni değil tetikleyicisidir.
- Gerçek ve gözlemlenebilir bir fenomendir.
- Bir kamera kaydı gibidir.
- İletişimde ortak bir zemin oluşturur.
- Netleştirmeye açıktır.

Duygu

- Düşünce veya yargı değildir.
- Düşünceler yorumlar, duygular bilgilendirir.
- Duygular ihtiyaçlarımıza işaret eden mesajlardır.
- Duygularımızın sorumluluğu bize aittir.
- "Sınavda kopya çektiğini görünce kandırılmış hissettim.", "Ödevini yapmadığı söylediğinde ihmal edilmiş hissettim." gibi cümleler, duyguların değil düşüncelerin ifadesidir.

İhtiyaç

- Strateji değildir. Örneğin, çikolata yemek bir ihtiyaç değil; eğlence veya beslenme ihtiyacını karşılamak için seçilmiş bir strateji olabilir.
- İhtiyaçlar evrenseldir; stratejiler kişiye özgüdür ve belirlidir.
- İhtiyaçlar duygularımızın köküdür.
- İhtiyaçlar bizim ortak, evrensel insan doğamızdır.
- İhtiyaçların belirlenmesi anlayışa götürür.
- İhtiyaçlar an be an olma sürecimizin ifadesidir.

Rica

- Talep değildir. Rica eden kişi “Hayır”ı duymaya açıktır.
- Taleplerin koşulları vardır, ricalar koşullardan bağımsızdır.
- Ricada bulunurken olumlu dil kullanın. Ne istemediğinize değil, ne istediğinize odaklanın.
- Somut, net, şimdi ve burada yapılabilir ricalarda bulunun.
- Duyulanı, andaki duyguları ve/veya hangi eylemin ihtiyacı karşılayacağını netleştirir.

A. Kutlama – Şükran – Takdir

Şiddetsiz İletişimde takdir paylaşımının amacı kendimizin ve başkalarının eylemleri hayatlarımızı zenginleştirdiğinde kutlamaktır. Öğretmenin de kendini kutlaması, sunduğu katkıların etkisini takdir etmesi oluşturduğu sınıf ortamına sunacağı en değerli hazinelerdendir. Attığı adımlar çocukların de kendilerine takdir etmesine ve bunun bir kutlama alışkanlığına dönüşerek sınıf içerisinde birbirini şikâyet eden çocuklardan çok, birbirini takdir eden çocuklara dönüşmesine vesile olacaktır. Takdir ve kutlama öğretmenin ve çocukların içinde canlı olan güzellikleri dışarı çıkarmalarına ve böylelikle birlikte güçlenmelerine katkıda bulunur.

Öğretmenin takdiri ifade etmesi aşağıdaki üç bileşenin dışı vurulmasıdır:

1. Esenliğimize katkıda bulunmuş olan eylem ve davranışlar,
2. Karşılığını bulmuş belirli ihtiyaçlarımız,
3. O ihtiyaçların karşılanması getirdiği hoş duygular.

Bu bileşenlerin dışı vurulma sırası değişebilir; bazen üçü de bir gülümseme veya sadece “Teşekkür ederim.” ile de iletilir.

Takdirimizin takdiri yönelttiğimiz kişi tarafından tam anlamıyla anlaşıldığından emin olmak istiyorsak bu üç öğeyi aşağıdaki sırayla ifade edebiliriz:

1. **Gözlem** – Karşınızdaki kişinin hayatınızı güzelleştiren, zenginleştiren davranışını şimdi hatırladığınızda. Örneğin; Öğretmen: Aleyna, teneffüste anlamadığı konuyu arkadaşına anlattığını gördüğümde,
2. **Duygu** – Kendinizi şimdi nasıl hissediyorsunuz? (O zaman nasıl hissettiğiniz değil şimdi içinizde canlanan duygular) Örneğin; Öğretmen: Kendimi çok mutlu hissediyorum.
3. **İhtiyaç** – Bu davranışla karşılanan ihtiyaçlarınız. Örneğin; Öğretmen: Bu işbirliği içindeki haliniz dayanışma ve güven ihtiyacımı karşılıyor.
4. **Teşekkürünüzü dile getirisiniz / Kutlamanız.** – Örneğin; Öğretmen: Kutluyorum seni./ Teşekkür ederim.

B. Duygu ve İhtiyaç Listeleri

DUYGULAR

İhtiyaçlarımız karşılandığında kendimizi nasıl hissedebiliriz?

açık kalpli	istekli	şevkli
azimli	iyimser	şükran dolu
bolluk içinde	kaygısız	tamamlanmış
bütünlük içinde	kendinden emin	tatmin olmuş
büyülenmiş	kendinden geçmiş	tazelenmiş
canlı	kendini kaptırmış	tutkulu
cesaretlenmiş	keyifli	umutlu
coşkulu	kıpır kıpır	uyarılmış
dışa dönük	konforlu	yenilenmiş
dingin	memnun	yoğun
dinlenmiş	meraklı	yüreği yumuşamış
dostane	mesut	zevkten dört köşe
doğgun/doyumlu	mevcut	zinde
duyarlı	minnettar	
emin	mutlu	
enerjik	müşfik	
etkilenmiş	müteşekkir	
ferah	nefesi kesilmiş	
gevşemiş	neşeli	
gururlu	net	
güçlenmiş	oyuncu	
güvende/güvenli	özgür	
hafif/hafiflemiş	özmerkezinde	
hassas	rahat(lamış)	
hayat dolu	sabırsız	
hayran	sakin	
hayret içinde	sempati dolu	
haz dolu	serinkanlı	
hevesli	sermest	
heyecanlı	sevecen	
hoşgörü dolu	sevgi dolu	
hoşnut	sevinçli	
huzurlu	sıcak	
ışıl ışıl	şakacı	
içi içine sığmaz	şaşkın	
ilgili	şefkatli	
ilham dolu	şen	

İhtiyaçlarımız karşılanmadığında kendimizi nasıl hissedebiliriz?

acı içinde	haset içinde	küskün	uyuşmuş
afallamış	hasret dolu	mahçup	ürkmüş
ağır	hassas	mahzun	üzgün
ajite olmuş	hayal kırıklığına uğ-	melankolik	yalnız
aksi	ramış	memnuniyetsiz	yaralı
allak bullak	hevesi kaçmış	miskin	yaslı
alınmış	hınçlı	morali bozulmuş	yıkılmış
antipati dolu	hoşnutsuz	mutsuz	yılmış
asabi	huylanmış	öfkeli	yıpranmış
bedbaht	huzursuz	özlem dolu	yorgun
bezgin	hüsrana uğramış	paniklemiş	zayıf
bıkkın	hüzünlü	perişan	zıvanadan çıkmış
bitik	ıstırap içinde	pişman	
bozulmuş	içe kapanmış	rahatsız	
bunalmış	içi acımış		
buruk	içerlemiş	sabrı tükenmiş	
canı yanmış	iğrenmiş	sarsılmış	
cesareti kırılmış	ilgisiz	şaşkın	
çaresiz	incinmiş	sefil	
çekingen	isteksiz	sersemlemiş	
çıldırılmış	kafası karışık	sıkılmış	
çileden çıkmış	kalakalmış	sıkıntılı	
çökmüş	kalbi kırılmış	sıkışmış	
daralmış	kalbi sıkışmış	sinirli	
dargın	kararsız	sinmiş	
dehşete düşmüş	karmakarışık	soğumuş	
delirmiş	kaybolmuş	suçlu	
depresif	kasvetli	şaşkın	
dertli	kaygılı	şoke olmuş	
diken üstünde	kayıtsız	şüphe içinde	
donuk	kederli	tadı kaçmış	
durgun	keyifsiz	tahammülsüz	
düşmanca	kırılğan	tedirgin	
efkarlı	kıskanmış	telaşlı	
elemli	kızgın	tetikte	
endişeli	kin dolu	tereddütlü	
gergin	kopuk	tiksinmiş	
gocunmuş	korku dolu	tükenmiş	
güçsüz	kötümser	umutsuz	
güvensiz	kurtlanmış	usanmış	
hâlsiz	kuşkulu	utanmış	

İHTİYAÇLAR

Özerklik

Kendi hayallerini, hedeflerini ve değerlerini seçmek

Hayallerini, hedeflerini ve değerlerini gerçekleştirmek için kendi yolunu seçmek

Kutlama/Anma

Hayatın yaratılmasını ve hayallerin gerçekleşmesini kutlamak

Sevdiklerimizin, hayallerimizin ve başka kayıplarımızın yasını tutmak

Bütünlük

Gerçeklik

Özgünlük

Yaratıcılık

Anlam

Öz-değer (Kendine değer vermek)

Duygusal güvenlik

Maddi güvenlik

Empati

Dürüstlük (sınırlarımızı

kabul ederek öğrenme ve

büyümemizi sağlayan güç-
lendirici dürüstlük)

Sevgi

Şefkat

Önemsemek

Güvence / güven vermek

Dikkate almak/alınmak

Saygı

Oyun

Eğlenmek

Gülmek

Şakalaşmak/Mizah

Manevi Birlik / İçsel Bağlılık

Güzellik

Uyum

İlham

Düzen

Barış

İç huzuru

Destek

Güvenmek

Karşılıklı anlayış

İçtenlik

Sıcaklık

Kolaylık

Rahatlık

Alan

Karşılıklı Bağlar ve

Dayanışma

Kabul

Takdir

Yakınlık

Topluluk/camia/cemaat

Gözetmek-gözetilmek

Hayatın zenginleşmesine

katkıda bulunmak (gücü-

müzü hayata katkı sağla-

mak için kullanmak)

Eş-değerlilik

Bağlantı

Netlik

Denge

İstikrar

Sürdürülebilirlik

Fiziksel

Hava/Su/Besin

Hareket, egzersiz

Yaşamı tehdit eden (virüs,

bakteri, böcek, yırtıcı

hayvanlar, insanlar gibi)

canlılardan korunma

Dinlenme, rahatlama

Dokunma/Temas

Cinselliğin ifadesi

Barınma



4. Sınıfta Barış için Neler Yapıyoruz?

Sınıfta Barış El Kitabı'nın bundan sonraki sayfalarında sınıfta ve okulda kendi ihtiyaçlarımızdan ve deneyimlerimizden yola çıkarak yönergelerini hazırladığımız etkinlik, oyun ve ders planlarını bulabilirsiniz. Bu yönergeleri Şiddetsiz İletişim'in dört bileşeni temelinde ele aldık. Sizler de kendi ihtiyaçlarınız doğrultusunda bu etkinlikleri uyarlayabilir, çeşitlendirebilir veya özgün etkinlikler üretebilirsiniz. Yapacağınız etkinliklerde çocukların katılım göstermeye hevesli olmaları esastır. Bütün etkinliklerin iletişimi amacının net ifade edilmesi ile açılır ve her etkinlikte çocukların düşüncelerine ve katkılarına alan açılır.

A. GÖZLEM

Sınıfta yaşadığımız çatışmaların çoğu gözlem ifadeleri yerine yargı ve düşüncelerin dile gelmesinden kaynaklanır. Öğretmenler olarak bir çocuğa "Yapma, etme, konuşma, koşma, sessiz, vurma, atma" gibi sözleri çocuğa yönelttiğimizde çocuğun; "Öğretmenim ben yapmadım ki, konuşmadım ben ama, ben vurmadım önce o bana vurdu, ama o da atladı, sessizim zaten" gibi cümlelerle karşılık vermesi çok doğal geliyor.

Gözlemde kalmak ve gördüğümüzü, duyduğumuzu, hatırladığımızı kendi düşünce ve yargı süzgecimizden geçirmeden yansıtabilmek sınıfta duygulara güvenle yer açmanın en doğal yolu olacaktır.

GÖZLEM	DEĞERLENDİRME
Ders anlattığım sırada kalemle 6 kere sıraya vurduğunu gördüm.	Neden sürekli sıraya vuruyorsun?
Teneffüste arkadaşına vurduğunu gördüm.	Zorbalık yapmandan bıktım.
Ödevini kontrol ettiğimde yazılarının alttaki mavi çizgiden uzaklaştığını gördüm.	Ödevini yine karman çorman yapmışsın yine kardeşin mi rahatsız etti seni.

Yargı içeren değerlendirme ifadelerini duyan çocuk suçluluk hissedeceği için büyük olasılıkla kendi korumaya alacak stratejiler geliştirir. Şimdi öğretmenin yukarıda söylediği üç örneğe çocuğun vereceği tahmini cevaplar ekleyelim.

Gözlem ifadeleri sınıftaki duygusal güvenliğe bir tehdit oluşturmadığından çocuklar kendilerini savunmak gereği duymazlar. “Savaş, kaç veya don” stratejilerini seçmek yerine kendileri ile bağlantı içinde iletişimi sürdürebilirler.

GÖZLEM İFADESİNE ÇOCUĞUN OLASI CEVABI	DEĞERLENDİRME CÜMLESİNE ÇOCUĞUN OLASI CEVAP
Aklıma bir şarkı takıldı ve onu aniden çalmak istedim.	Sıraya vurmadım ki!
Çok sinirlenmiştim.	O bana vurdu!
Evet, gerçekten öyle. Yapmaya çalışıyorum, bu kadarını yapabildim.	Kardeşim beni rahat bırakmıyor. Hem annem sorulara güzel cevaplar verdiğimi söyledi.

Etkinlikler ve Oyunlar

- Chaplin Seyri

Charli Chaplin'nin filmlerini keyifle izleriz, bir taraftan da bir sonraki sahnede ne olacağını tahmin etmeye çalışırız. Bazen yanılabiliriz, her yanlış yanılış bir gözlemin sonucu değil belki ama gözleme kendimizden bir şeyler kattığımız için olabilir mi? Gözlemde

kalmanın yolu belki sadece gördüğünü dile getirmektir.

Öğretmen sınıfa post-itler dağıtır. Post-itlere isim yazılmamasına dikkat edilir. Chaplin filminden seçilmiş bir sahneyle ilgili çocukların gözlemlerini yazmalarını ister. Çocukların yazdıkları gözlem veya değerlendirme cümleleri olabilir. Salt gözlemler sınıfın bir bölümüne, değerlendirmeler de başka bir bölümüne asılır.

Bu aşamadan itibaren farklı yollar izlenebilir;

1. Kolaylaştırıcı neden bu ifadeleri iki gruba ayırdığını çocuklarla tartışır. Post-itlerin asıldığı alana göre Gözlem ve Değerlendirme arasındaki farklar dile getirilir.
2. Post-itler iki gruba ayrılmadan karıştırılarak gruplara dağıtılır. Gruplar gözlem ve değerlendirme başlıkları altında post-itleri ayırır ve kendi aralarında tartışır. (Bu etkinlikte ise çocuklara gözlem ve değerlendirme ile ilgili bilgi verilir.) Gruplar diğer gruplara gözlemleri neye göre ayırt ettiklerini anlatır (paylaşım zamanı).
3. Karma bir şekilde dağıtılan post-itler bireyin alnına vb. yapıştırılır serbest bir şekilde dolaşan çocuklar karşılaştıkları arkadaşlarına alnında yazan ifadeyi okumalarını ister. Bu işlem karşılıklı yapılır. Ardından çocuklar ifadelerin gözlem mi değerlendirme mi olduğunu belirlerler. Emin olunmak istenirse başka arkadaşlarına da danışabilirler. Sınıfta belirlenen iki alana (Bunlar gözlem ve değerlendirme alanları olmalıdır) alanlarına ifadenin türüne göre çocuklar üzerlerindeki yazılara göre yerleşirler. İfadeler kolaylaştırıcı tarafından okunur ve tekrar tartışılır.

• Yüzümde Ne Gördün?

“Öğretmenin bana ebe olmak istemiyorum dediğimde kötü kötü bakıyorlar.”

Acaba ne anlama geliyor “Kötü kötü bakmak”? Kaşlar çatık mı, yoksa dişler mi sıkılıyor; belki de gözler uzun süre senin üzerinde gezinmiştir. Ya da sen görürsün mü dediler kafalar bir aşağı bir yukarı hızlı hızlı sallanınca. Ne kadar da çok olasılık var. Sanırım sadece gördüğümü söylemenin vakti geldi.

Sınıf iki kişilik gruplara ayrılır. İç içe çember düzeni alınır. Bu gruplardan birisi A diğeri ise B grubudur. A grubuna duygu kartları verilir. Ve seçtikleri duygunun yüz ifadesini yapmaları istenir. B grubundaki kişiler ise A grubunun yüz ifadesinin aynısını yapmaya çalışır ve B grubundakiler yüzünde nasıl değişiklikler olduğunu A grubundakilere açıklar. A grubundakiler sessizce kalıp tepki vermeden B grubundakiler dinlemeye çalışır. Ardından gruplar yer değiştirilerek aynı işlem tekrarlanır.

Karşıdakinin yüzüne bakıp gördüklerimizi de direkt anlatabilirdik. Ama görüneni gerçekçi kılmak ve düşüncelerden uzak kaldıktan sonra yansıtmak en iyisi gibi. Duyguların yüz ifadelerine dönüştüğü yerde direkt karşıdaki kişinin duygusunu tahmin etmek iletişim kazalarına neden olabilir. Bazen sadece gördüğünü yansıtmak ve gözlemde kalmak yavaşlamayı ve anda kalmayı sağlayabilir.

- **Duyduklarımızın Ortaklığı**

Duyulduğumuzu ve anlaşıldığımızı bilmek; güven alanında olduğumuzu ve değer gördüğümüzü, yargısız, sempatiye kaçmadan dinleyebilmek bizi nasıl güzel hissettirir. İletilen mesajı alırken kendi süzgecimizden mesajı almak yanlış anlaşılmalara ve iletişim- de aksaklıklara neden olabilir. İletişime dair onlarca mesaj çıkarabileceğimiz harika bir oyunun zamanı geldi şimdi...

İki kişilik gruplar belirlenir ve her çocuğa altı parçalı legolardan birer set verilir. A ve B olarak iki gruba ayrılan katılımcılar sırt sırta verir. A grubu sol üstte belirtildiği gibi altı parçalı lego ile oluşturulabilecek binlerce lego yapısı inşa edebilir. Yapı inşa edildikten sonra A grubu B grubuna yapıyı anlatmaya başlar B grubunun görevi ise yapının aynısını inşa edebilmektir. Sırt sırta veren çocuklar sadece dinleyerek yapıyı oluşturmaya çalışır. B grubu da yapıyı inşa ettikten sonra ortaya konulan ürünler karşılaştırılır. Bu işlemin aynısını B grubu yapar ve A grubuna anlatır.

Öneri: Eğer altı parçalı legoya çalışamıyorsa alternatif materyaller geliştirilebilir. Dondurma çubuklarını rengarenk boyayıp çalışmayı bu şekilde gerçekleştirebiliriz.

- **Bedenden Bedene**

Kulaktan kulağa oyununa benzemekle birlikte burada kulaklardan çok beden hareketleri devreye girmektedir. Gruptaki tüm çocuklar sırtlarını dönerler veya sınıfın dışına çıkarlar. Birinci kişi bedenini kullanarak hareket yapar. İkinci kişi onu taklit eder. Üçüncü kişi de ikinci kişiyi takip eder. Grubun en sonundaki kişinin yaptığı hareket ilk hareketle (gerçek hareketle) karşılaştırılır. Amaç gözlemde kalma, görsel dikkat ve yoğunlaşma becerilerini geliştirmektir.

- **Yaratıcı Drama Ders Planı**

DERS : Yaratıcı Drama ile Barışçıl Dil

KONU : Gözlem ve Değerlendirme Farkı

SINIF :

SAYI : 16

SÜRE : 80 dk.

YÖNTEM-TEKNİK: Doğaçılama, rol oynama

ARAÇ GEREÇ: Fotoğraflar, yapıştırıcı, makas, kâğıtlar, kalemler

KAZANIMLAR: 1.Gözlem ile yargıları ayırt etmeyi öğrenir.

2.Gözlem yapmanın iletişimdeki önemini kavrar.

3.Öğrendiklerinden yola çıkarak davranışlarını yeniden yapılandırır ve uygulamalarda kullanır.

1. Etkinlik (15 dakika)	Hazırlık Çocuklara, “Gözlem ne demektir? Tarafsız yorum yapmadan gözlem yapmak mümkün müdür? Bu şekilde nasıl gözlemimizi aktarabiliriz? Değerlendirme ve gözlem arasındaki fark nedir?” gibi sorular sorularak onlardan gözlem hakkında neler bildikleri ve gözlem dediğimizde aklına gelenleri paylaşmaları istenir.
2. Etkinlik (10 dakika)	Isınma Sınıfta serbestçe yürüyorsunuz. Şimdi bir araya gelin ve devasa bir kamera oluşturun birlikte. Bu devasa kamera ilk önce etrafına baksın ve sadece gördüklerini bize aktarsın. Ormanın kıyısında şehrin merkezine uzak kıyısında yamaçtan aşağıya bakan sıra sıra dizilmiş masalarda oturan insanlar var. Bu devasa kamera an be an bu görüntüleri çekiyor. İnsanların birbiriyle konuştuğunu ve güldüklerini, bazen manzarayı izlediklerini kaydediyor. Şimdi bu devasa kameranın her bir parçası ayrılın ve tek tek bakın bu manzara. Öğretmene Not: Burada kamere merceğini oluşturan çocukların ayakta kalmasını diğer çocuklarında kıyıda oturan insanları canlandıran birer heykel gibi durmaları istenir. Kamera merceğinde olan çocuklardan gördükleri insanları anlatmaları istenir. Yorum katarak mı anlatacaklar yoksa gördüklerini mi anlatacaklar daha sonra bu konuda çocuklarla konuşma yapılabilir.
3. Etkinlik (20 dakika)	Oyun Sınıf sayma yöntemi ile A, B gruplarına ayrılır. Her gruba içinde gözlem ve değerlendirme olan cümleler verilir. Bu cümlelerden hangilerinin gözlem hangisinin değerlendirme olduklarına karar vermeleri istenir. Cümleler; Can bana dün sebepsizce kızdı. D Ece dün akşam televizyon seyredirken su bardağını yere düşürdü. G Lale oyunda benim fikrimi sormadı. D Annem çok iyi insandır. D Karsu fazla çalışıyor. D Anıl kavgacı biri. D Ali bu hafta her gün kantinde ilk sıradaydı. G Kız kardeşim genellikle dişlerini fırçalamaz. D Deniz kırmızı rengin bana yakışmadığını söyledi. G Amcam onunla konuştuğumda hep işinden şikayet eder. D

4. Etkinlik (20 dakika)	Etkinlik Oyun etkinliğinde bulunan değerlendirme cümlelerinin nasıl gözlem cümlesi olabileceğine dair takımlar tekrar bir araya gelir ve değerlendirme cümlelerini gözlem cümlelerine çevirirler.
5. Etkinlik (15 dakika)	Doğaçlama Sınıf sayma yöntemi ile dört gruba ayrılır. Her gruba aşağıdaki gibi bir resim gösterilir ve bu resim ile ilgili canlandırma yapmaları istenir. Resmin öncesinde, o sırada ve sonrasında ne oluyordu? Bunları anlatan canlandırma yapmaları istenir.
DEĞERLENDİRME	Oluşum Tarafsız Göz Kısaca etkinliğin başından bu yana gözleme dair edindikleri bilgileri gözlerini kapatıp düşünmeleri istenir. Ardından her çocuk gözlem ve değerlendirmeyi ayırt edebileceği, gözlemine kolaylaştıracak kendisine pusula olabilecek bir afiş hazırlamaları istenir. Bu afişi sınıf arkadaşları ile paylaşır. 1. Gözlem ile yargıları ayırt ettiniz mi? 2. Gözlem yapmanın iletişimdeki önemini kavradınız mı? 3. Uygulamalarda öğrendiklerinizi kullandınız mı ?

B. DUYGU

“Üzülmen gerekmez mi bu yaptığın davranışların sonucunda?”

“Utanmak nedir bilir misin?”

“Şu anda bu olaydan dolayı gülmen çok saygısızca bir şey.”

“Hiç çalışmamışsın bir de üstüne kaygılanıyorsun neden acaba bir düşün.”

“Nasıl bu kadar rahat olabiliyorsun hiç anlamıyorum?”

Yukarıdaki cümleler, çok tanıdık değil mi? Hepimiz, duygularımızı ifade etmenin doğru olmadığını öğrendik ve zamanla duygu kelime dağarcığımız daraldı ve adlandıramadığımız duygularımızı fark edemez olduk. Bu bölümdeki etkinlikler işte bu farkındalığı kazanmak ve duygularımızla bağ kurmaya yönelik.

Bu bölümle ilgili Katılımcı ve Barışçıl Sınıflar Projesi içinde yer alan Meral Aksoy Varol’un Fark Yaratan Sınıf Videosu’nu izlemek için tıklayın:

<https://www.youtube.com/watch?v=OPwMOU32d2I&feature=youtu.be>

Etkinlikler ve Oyunlar

• Olaylar ve Duygular

Belirlenen 5 duygu alanının farklı bölgelerine asılır. Olaylar çocuklara okunur ve çocukların bu olaylarla sonucunda yakın oldukları duygu alanlarının altına geçmeleri rica edilir. 5 duygu alanının altında toplanan çocuklar neden o duyguyu seçtikleri ile ilgili paylaşımında bulunurlar.

OLAYLAR	DUYGULAR
Arkadaşlarının sınıfa girdiğinde aniden susması.	Şaşkın Mutlu Tedirgin Üzgün Heyecanlı
Öğretmenin yapamadığın bir soru olduğunda sakince “Anlamadın galiba bu soruyu.” demesi	Şaşkın Mutlu Tedirgin Üzgün Heyecanlı
Sesli bir şekilde kitap okumaya başladığında arkadaşlarının ve öğretmenin yaptığı hataları düzeltmesi	Şaşkın Mutlu Tedirgin Üzgün Heyecanlı
Öğretmenimin bir günde 7 sayfa ödev vermesi	Şaşkın Mutlu Tedirgin Üzgün Heyecanlı

• Duyguyu Yakala

Avuç içine sığacak bir topun üzerine duygular yazılır. Her çocuğa bir duygu topu asını vereceğimiz nesne verilir. Çocuklar çember şeklinde düzen alır. Katılımcılardan biri ortaya gelir. Elindeki topta yazan duyguyu jest ve mimikleriyle ifade etmeye çalışır. Duyguyu doğru tahmin eden bir kişi çıktığı anda ortadaki kişi topu havaya atar ve tahmini doğru yapan kişi topu yakalayarak ortaya gelir. Ortaya gelen kişide elindeki duygu topunu yine aynı şekilde ifade etmeye çalışır. Çemberden birisi o duygunun ne olduğunu buluncaya kadar süreç devam eder.

• Duygu Yansıtma Çemberi

Çocuklar çember şeklinde düzen alır. Çocukların şu an sınıfta hangi duyguyla oldukları sorulur ve her bir çocuktan o duyguyu fiziksel bir hareketle yapması istenir. Grup duygusunu paylaşan kişinin hem sözlerini hem fiziksel hareketini hep birlikte taklit eder.

Çember tamamlanıncaya kadar etkinlik devam eder.

- Sesli bir şekilde kitap okumaya başladığında arkadaşlarının ve öğretmenin yaptığı hataları düzeltmesi.

Şaşkın/ Mutlu/ Tedirgin/ Üzgün/ Heyecanlı gibi.

- Öğretmenin bir günde 7 sayfa ödev vermesi.

Şaşkın/ Mutlu/ Tedirgin/ Üzgün/ Heyecanlı gibi.

• Duygularımdan Kim Haberdar?

Çocuklardan bu sefer duygularını değil de duygularının oluşmasını tetikleyen bir olayı kısaca açıklamaları istenir. Çocukların anlattıkları bir kağıda aktarılır. Kağıda aktarılırken resim, şiir, karikatür teknikleri kullanılabilir veya kısaca olayın özeti yazılabilir. Kağıtlar grubunda rahatça hareket edebileceği bir alana rastgele dağıtılır. Kolaylaştırıcı bazen gruptan iki kişinin bazen de tüm grubun farklı bir olayı okumasını ister. Tüm grubun değişmesi için kolaylaştırıcı “duygular” diye seslenir. Etkinlik bir kaç tur tekrarlandıktan sonra merak edenler “Bu olayda ne hissettin?” sorusunu olayı yaşayana sorar? Ardından paylaşım için alan açılır.

• Duygularımın Aynasısın

Kolaylaştırıcı ilk olarak sınıfı aynalar ve görüntüler olmak üzere iki gruba ayırır. Oyunun kuralı karşılıklı iki kişinin birbirleriyle ortak hareket etmesine dayanır. Aynaların yaptığı fiziksel etkinliği görüntü grubu taklit eder. Görüntülerin baskın olan duygularını fiziksel bir eyleme ya da yüz ifadelerine benzetmesi duygu çalışmaları anlamında değerlidir. Gruplar yer değiştirerek işlem tekrarlanır.

• Eşini Bul, Dengeni Kur

Bu oyunda sınıfın farklı bölgelerinde olan çocuklar aynı anda duygularını yine fiziksel bir eyleme döker. Bu sırada duygularının aynı ya da benzer olduğunu düşünen çocuklar hiç konuşmadan yine hareketlerini yapmaya devam ederek bir araya gelirler. Çocukların eşlerini bulduğu ya da sınıfın artık tamamlandığını gören kolaylaştırıcı sınıfa “Don” komutunu verir. Donan bir grubun yanına giden öğretmen diğer gruplara seçtiği ve donuk halde olan grubun duygusunu tahmin ettirmeye çalışır. Grubun içindeki bireylere de duyguları sorulur. Yanlış gruba geçtiğini düşünen kişi bu esnada diğer gruplara da geçebilir. Duygularımızın fiziksel yansımaları bazen yanıltıcı olabilir. Bu deneyim duyguların biricik ve öznel olduğu farkındalığını yaratır.

- **Duygularım Parlıyor**

Çocuklara “Parlayan Duygu” kağıdı verilir. İkişerli gruplar halinde olan çocuklar içi içe çember düzeni alır. Güneşin tepesinden başlayarak sağdan başlayarak sorular adım adım cevaplanır. Karşılıklı duygular görünür ve parlak olana kadar etkinlik sürebilir.

Bu duygunu nerede hissediyorsun?

Bu duygunu bir süper kahramana bahsetsen ve çözmesini istesen bu hangi süper kahraman olurdu ve neden?

Bu duygunu kiminle hissediyorsun?

Bu duyguyu hissetmene neden olan olay nedir?

Bu duygunu ne zaman hissediyorsun?

Bu duygunu paylaşmak ister misin?
Paylaşırsan bu kim olurdu?

- **Duvarların Duyguları**

Okulun her köşesinde korkuların, heyecanların, mutsuzlukların, kaygıların, sevinçlerin yankıları vardır. Bazen tahta önünde ya da oturduğun sırada belki de tuvalette... Çocuklara post-itler verilir, duygu kartları herkesin görebileceği bir alana konur. Çocuklara sınıfta veya okulda bulunan özel bir nokta verilir, örneğin tahta önü. Çocuklara tahta önü akıllarına geldiği anda içlerinde hangi duygunun canlandığı sorulur. Duyguyu oluşturan anılar farklı anlatım tekniğiyle isteğe bağlı olacak şekilde sınıfta paylaşılabilir. Bu etkinlik okul bahçesinde, teneffüslerde kısacası okul hayatının geçtiği herhangi bir yerde yapılabilir.

Bu etkinliği fotoğraflar kullanarak da yapılabilir. Okuldaki birçok alanın fotoğrafları çekilip sınıfta belirli yerlere asılır. Fotoğraflardaki mekânlarla ilgili aklımıza ilk gelen veya içimizde canlanan duygular post-itlere yazılarak fotoğrafın çevresine yapıştırılabilir.

• Nesneler Dönüşüyor

Öğretmen; ceket, şapka, şal, baston, sandalye vb. kolay bulunabilir nesnelerle çemberde çocuklarla aşağıdaki adımları uygular. Çok fazla nesne kullanılmaması önemlidir. Etkinliğin önemli kazanımlarından biri de yaratıcılığı harekete geçirmesidir.

1. Nesnelerin başka bir nesne olarak kullanılması: Örneğin baston bir boya sopası olarak ya da mikrofon, oklava, halı dövücü olarak kullanılabilir.
2. Nesnelerin belli bir karakterin içinde nesnesi olarak kullanılması: Bir beden eğitimi öğretmenin, doktorun, sihirbazın, marangozun kullandığı nesneler gibi. Örneğin nesneler bir müzisyeni anlatmak amacı ile kullanılacaksa baston, saz olarak kullanılabilir.
3. Nesneler duyguları ifade etmek için kullanılabilir: “Bugün sizi en heyecanlandıran durum neydi?” ya da “Bugün sizi telaşlı hissettiren durum neydi?”

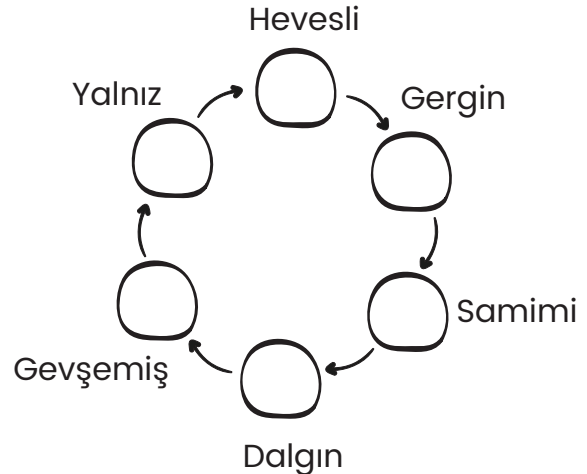
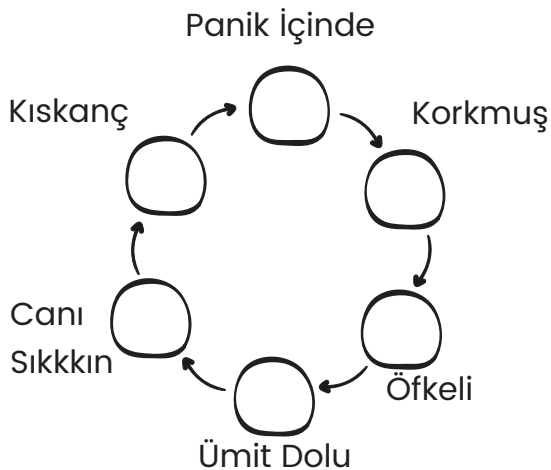
• Bir Ağacın Hikayesi

Ağacın hikayesi verilmez ama duyguları verilir çember halinde olan grubun ortasına buruşmuş bir kağıt bırakılır. Bu kağıdın bir zamanlar güzel ve büyük bir ağacın parçası olduğu gruba anlatılır. “Üzgün” duygusuyla hikaye başlatılır. Duygulara göre ortaya gelen kişi kağıdı eline alır ve hikayeye eklemeler yapar. Hikayede geçmişe ya da geleceğe gidilebilir.

Üzgün/ Mutlu, Yerinde Duramaz/ Heyecanlı/ Yorulmuş, Şükran Dolu/ Çaresiz/ Tiksinmiş gibi.

• Duygu Sandalyeleri

Duyguları tanımaya yönelik ve duyguların bireydeki yansımalarındaki farklılığa dikkat çeken bir etkinliktir. Sınıf beşer ya da altışar kişilik gruplara ayrılır. Her grubun sandalyesinin üstünde yazan duygu durumları farklıdır. Çocuklar saat yönünde oturdukları sandalyenin duygularını yansıtacak eylemler, jest ve mimikler yapar. Döndük çaldığında saat yönünden yerler değişir ve yeni duygunun canlandırılmasına başlanır.



• **Yaratıcı Drama Ders Planı**

DERS : Yaratıcı Drama ile Barış Dili

KONU : Duygular

SINIF :

SAYI : 12

SÜRE : 80 dk.

YÖNTEM-TEKNİK : Doğaçılama, rol oynama

ARAÇ GEREÇ : Katılımcı sayısı kadar kalem, kağıt, boya kalemleri, makas, kese kağıtları, müzik, yazı tahtası ve kalemi, çeşitli stickerlar, isimler, pullar.

KAZANIMLAR :1.Farklı duyguların varlığını keşfeder.

2.Duyguların insanların iç dünyasına etkilerini hisseder.

3.Kendi duyguları ile bağ kurarak hareket eder.

1. Etkinlik (15 dakika)	Hazırlık Öğretmen duygu kartlarını tahtaya asar. Çocuklardan bu kartları incelemelerini ister. Kartlar incelendikten sonra herkese birer kağıt dağıtır ve bu duyguları hangi durumlarda yaşadıklarını sorar, onlardan bunları yazmalarını ister. olduğunda mutlu hissederim, olduğunda eğlenceli hissederim, olduğunda üzgün hissederim, gibi. Süre 5 dakikadır. 2,5 dk A kişisi için 2,5 dk B kişisi için ayrılır. Ardından çocuklar ikiyeşerli eşleşir. A kişisi, hangi durumda hangi duyguları hissettiğini B kişisine anlatır. B kişisi arkadaşının söylediklerini sadece dinler. Daha sonra B kişisi hangi durumda hangi duyguları hissettiğini A kişisine anlatır. A kişisi arkadaşının söylediklerini sadece dinler.
2. Etkinlik (10 dakika)	Isınma Öğretmen, çocuklardan onlara verdiği yönergelere uygun bir şekilde yüz ifadeleri takınarak salonda yürümelerini ister. -Çocuklar şimdi alanda serbestçe gezin. -Birbirinizi gözlemleyerek yürüyün. -Birbirinizin gözlerine bakın. -Şimdi kibirli, hoşnut, sevinçli, öfkeli, neşeli, bunalmış, üzgün, bencil, sabırsız, coşkulu, sıkılmış, telaşlı bir şekilde yürüyün. Etkinlik: Ayna Grup ikiyeşerli eşleşir. Bir çocuk ayna diğeri aynaya bakan olur. Aynaya bakan çocuk, değişik mimik ve hareketler yaparak diğer ar-

3. Etkinlik (20 dakika)	kadaşından onun yansıması gibi hareket etmesini ister. Bir süre sonra roller değişir. Öğretmen şu duyguların taklit edilmesini ister: çaresiz, mahcup, dingin, hayret içinde, rahat , şefkatli, sabırsız, zinde, canı acımış, tok, kısıtlanmış. Etkinlik: Duygu Ağı Büyük bir yumak veya ip kullanılır. Çocuklar çember olur ve yere otururlar. Öğretmen de çembere dahil olur ve yere oturur. Öğretmen, ipin ucunu avucunda tutup bileğine bir kez doladıktan sonra karşısındaki kişinin ismini söyleyerek yumağı yavaşça karşısındaki kişiye atar. Her oyuncu iplerle birbirine bağlanıncaya kadar bu işlem sürer. Son oyuncu da bağlanınca yumak başlangıçtaki yönle geri sarılırken öğretmen herkesten ipi gönderdiği kişi hakkında olumlu bir duygu söylemesini ister. Bu duygu ifadeleri bir taraftan bir kağıda not edilir.
4. Etkinlik (20 dakika)	Oyun Kördüğüm Grup çember olur ve ayakta durur. Öğretmen, herkesten sol eliyle karşılarında yer alan bir kişinin sol elini tutmasını ister. Sonra sağ elleriyle yine karşılarında bulunan başka bir kişinin sağ elini tutarlar. Çocuklar, aynı kişinin sağ elini değil, bir başkasının ve yanlarında değil, karşılarında bulunan kişinin elini tutmalıdır. Bu yönerge tekrarlanır, çünkü önemlidir. Böylece kördüğüm olurlar. Lider şu anda ne hissettiklerini sorar. Sonra bu düğümü hiç ellerini bırakmadan çözmeleri istenir.
5. Etkinlik (15 dakika)	Doğaçlama Grup ikiye ayrılır. Duygu ağında not edilen duygular bir torbaya koyulur. Her çocuktan bu duygu ifadelerinden birini çekmeleri istenir. Gruptan, seçtikleri duyguları yansıtan bir canlandırma yapmaları istenir. Oluşum Ortak Duygu Panosu Tasarlama: Çocuklar seçtikleri duygularla ilgili resim çizer ve çizilen resimleri duygu panosuna asarlar. Asarken bu duyguları hangi durumda hissettiklerini sınıfa açıklarlar. Her gün güne başlarken nasıl hissettiklerini sınıfla paylaşırlar. Etkinliği, çember yapılabiliyorsa çember şeklinde; eğer branş öğretmeniyseniz yoklama alırken çocuğa

DEĞERLENDİRME	duygularını sorarak gerçekleştirebilirsiniz.. Böylece çocuklar o gün ne hissediyorsa onu söyleyip açıklama yaparlar. Öğretmene Not: Çocukta duygu dağarcığı geliştirme, onların kendileriyle bağlarını güçlendirmek için çok önemlidir. Olumlu/olumsuz hangi durumlarda ne hissettiklerini fark ettikçe empati yetenekleri de gelişecektir. Duygu panosu aktif bir şekilde her gün kullanıldığında sınıfta olumlu bir atmosfer oluşmasına yardımcı olacaktır. 1)Farklı duyguların da var olduğunu fark edebildiniz mi? 2)Duyguların insanların iç dünyalarını etkilediğini hissettiniz mi? 3)Hareketlerinizi kendi duygularınızla bağ kurarak mı gerçekleştirdiniz?
---------------	--

- **Duygu Kartları ile Sessiz Sinema**

Hazırlık:

Her gün çocuklarla sabah çemberi yapılır. Bu çemberde çocuklara; duygu kartlarından kart çektirilir. Çekilen kartlar hakkında konuşulur.

“Bu duygu ne demek sizce? Bu duygunun ifadesini yapabilir misin? Bu duyguyu yaşayınca bedeninde neler oluyor? Ne zamanlar kendini böyle hissediyorsun?”

Duygu Kartlarındaki bütün duygularla ilgili konuştuktan sonra “Duygu Kartları İle Sessiz Sinema” oyununa başlanır.

Yönerge:

Çember şarkısı ile çocuklar çembere davet edilir. Bir tekerleme (piti pitı gibi) ile duyguyu anlatacak çocuk (ebe) seçilir. Çocuk duygu kartları kutusundan bir kart çeker. Çocuğun kulağına seçtiği kart okunur. Çocuk mimikleri ve davranışları ile konuşmadan duyguyu anlatır. Bu duygunun hangisi olduğunu bilen çocuk ebe olur.

Bir defa anlatmış olan çocuk duyguyu bilse de tekrar ebe olmaz. Ebe olma hakkını ebe olmayan başka bir arkadaşına devreder. Sınıftaki tüm çocuklar ebe olana kadar oyun devam eder.

Oyunun bitiminde konuşma nesnesi alınıp “Bu oyun sizce nasıldı? Kendinizi nasıl hissettiniz? Tek kelime ile anlatır mısınız” diye sorulur. Çemberdeki bütün çocuklar söz hakkını kullandıktan sonra çember kapatılır.

- Duygularımızı hava durumuyla özleştirme oyunur kapatılır.

Oyunun öncesinde çocuklarla duygularımız konuşulur. Ardından hava durumu ve hava durumunun etkileri ile ilgili sohbet edilir.

Çocuklara duygularımızı bir hava durumuna benzetecek olsaydık hangi duyguyla hangi havaların özdeştirebileceği sorulur. “Şimdi sizlerle bir oyun oynayalım ve bana havanızı söyleyin!” denir.

Çemberde sırayla her çocuğun havası sorulur ve söylediği havanın hangi etkilerinden dolayı ne hissettiği sorulur.

Örneğin çocuk güneşli dediğinde yani güneşli olmak senin içinde nasıl sorusunu sorduğumda aldığım cevap: içim kıpır kıpır ve neşeliyim ve yarın tatil işte bu yüzden güneşliyim oldu. Ya da havasının karlı olduğunu söyleyen çocuk uçurtma uçuramadığı için üzgün ve karlı olduğunu söyledi.

- Duyguların hammaddesi

Çocuklar çember şarkısı ile çembere davet edilir. Çemberdeki çocuklara konuşma nesnesi alınıp “Bugün kendini nasıl hissediyorsun?” diye sorulur. Konuşma nesnesini alan çocuk cevaplar ve bir sonraki çocuğa verir. Herkesten sırayla cevap alınır.

“Duygularla yiyeceklerin bir ilişkisi var mı?” diye sorulur. Konuşma nesnesini alan çocuk cevaplar ve bir sonraki çocuğa verir. Herkesten sırası ile cevap alınır.

“Duygular bizi besler mi?” diye sorulur. Konuşma nesnesini alan çocuk cevaplar ve bir sonraki çocuğa verir. Herkesten sırası ile cevap alınır.

“Hammadde ne demek?” diye sorulur. Konuşma nesnesini alan çocuk cevaplar ve bir sonraki çocuğa verir. Herkesten sırayla cevap alınır.

“Duyguların bir hammaddesi olsaydı sizce ne olurdu?” diye sorulur. Duyguların isimleri küçük kağıtlara yazılır. Kağıtlar keseye konulur. Çocuklardan bir tane çekmesi istenir. Çocuğa hangi duyguyu çektiği söylenir. “Sence bu duygunun hammaddesi nedir?” diye sorulur. Cevaplar tek tek yazılır. Yazılanlar çocuklara okunur.

Son olarak; “Bu etkinlik sizce nasıldı? Kendinizi nasıl hissettiniz?” diye sorulur. Konuşma nesnesini alan çocuk cevaplar ve bir sonraki çocuğa verir. Herkesten cevap alınca çember kapanır.

Örnek:

Çocukların cevapları / Mutluluk; dondurmadan / Üzüntü; acıdan / Kızgınlık; kırmızı biberden / Şaşkınlık; Çikolatadan / Korku; Nohuttan / Umut; şekerden / Sürpriz; Kurabiyeden / Heyecan; köfteden / Neşe; pilavdan / Güven; çorbadan / Özlem; pastadan / Sevgi; poğaçadan

- Duygu Zarı

Duygu Zarı oluşturmak için, mukavvadan küp yapılır. Üstü keçe ile kaplanır. Keçelerin her bir yüzeyine bir duygu ifadesi yapıştırılır. Çember şarkısı ile çocuklar çembere davet edilir.

Birinci turda zarı atan çocuklar zarda gösterilen duygunun yüz ifadesini yapar.

İkinci turda zarı atan çocuklar zarda gösterilen duygunun sesini yapar.

Üçüncü turda zarı atan çocuklar zarda gösterilen duygunun bedenindeki halini yapar.

Dördüncü turda zarı atan çocuklar zarda gösterilen duygu hakkında konuşur.

Beşinci turda zarı atan çocuklar zarda gösterilen duygu ile ilgili bir anısını anlatır.

(... olmuştu bende çok mutlu olmuştum. Ben bir gün çok mutlu olmuştum çünkü olmuştu gibi)

Her turu bütün çocuklar tamamlayınca diğer tura geçilir. En son turdan sonra “Bu etkinlikte kendinizi nasıl hissettiniz? diye sorulur.

Çocukların birbirlerinin anıları ile bağlantı kurmasına alan açılır. Bazen bir çocuğun anlattığı anı diğer çocuğunda yaşadığı şey olabileceği gibi, yaşamak istediği ya da istemediği bir şeyde olabiliyor. Duygusal güven, güven, samimiyet, bağlantı ihtiyaçları sağlanıyor.

Her çocuk konuşunca çember kapatılır.

C. İHTİYAÇ

Buraya kadar Şiddetsiz İletişim’in dört bileşeninden Gözlem ve Duygu ile ilgili etkinlik ve oyunlara yer verdik. Şimdi rica adımına bizi yaklaştıran ihtiyaçlarımızı fark etme zamanı! Kendimizin ve çocuklarımızın ihtiyaçlarının farkında olmak sınıfta ve okulda fiziksel ve duygusal güvenliği sağlamamızda bize kılavuz olacaktır. Sınıfta yaşadığımız herhangisi bir sorunda karşılanmayan ihtiyacımızı fark ettiğimizde kendimizle bağlantımız artar, karşılanan ihtiyaçlarımızı kutladığımızda sevincimiz ve canlılığımız tüm sınıfa yayılır. Çalışma arkadaşlarımızın veya çocukların davranışlarının ardında yatan ihtiyaçların farkında olmak bizi rahatlatır, bu farkındalıkla attığımız adımlarla kendimizin ve çocuklarımızın yaşamını zenginleştirir, zamanla barışçıl bir öğrenme topluluğunun oluşmasına katkıda bulunuruz.

Bizler “ –meli, –malı”lardan arınırsak çocuklarımıza da aynı yolda alan açmış oluruz. Sınıf kültürü o an sınıfta kim varsa; çocuklar, öğretmenler belki de kalbimizi açtığımız bir kaplumbağa ya da kedicik artık o havayı soluyan hepimiz; hayallerimiz, isteklerimiz, duygularımız ve daha binlerce kavramla bir aradayız.

Çocukların karşılanan veya karşılanmayan ihtiyaçlarını görmek onların kendilerini güvende hissedeceği, düşüncelerini ifade edecekleri “Öğretmenin bence bu fikir saçma ama yine de ifade etmek istiyorum.” diyebilecekleri bir ortamın yaratmaya ve birlikte hepimizin en çok ihtiyacını karşılayacak şekilde harekete geçeceğimiz kararları almaya

yaklaştırır bizi.

Duygularının ve ihtiyaçlarının farkındalığı ile fiziksel ve duygusal güvenliği olan herkes “Ben bunu sınıfta duygularımı karşılanan veya karşılanmayan ihtiyaçlarımı paylaşabilirim.” diyebilir.

“Öğretmeni sabah saatlerine matematik işlemek istiyorum çünkü öğleden sonraki saatlerde enerjim kalmıyor ve derse odaklanmak istiyorum.”

“Bahçe alanındaki salıncakta iki gündür salıncağa binmekte zorlanıyorum çünkü boyum yetişmiyor bu konuda desteğe ihtiyaç duyuyorum.”

“Arkadaşlar masanın üstünde bir önceki dersten kalan malzemelerin olması benim ve arkadaşımın sıkışmasına neden oluyor birlikte neler yapabiliriz?”

Bu sayede sınıfı isteklerimizin ertelendiği bir yer değil, çözüme kavuşturulduğu bir alan olarak yaşayıp bu güvenle sınıf kapısını açmak, öğrenme ortamına bu bilinçle gelmek sınıfın; yaratıcılık, gücü birlikte kullanma, problem çözme, empati, işbirliği, paylaşma, üretme yolunda besleyecek ve yeşertecek bir tohum olacaktır.

Bu tohum sulanacak her sulandığında ne kadar değerli olduğunu her gün göreceğimiz her alana katkısının ne kadar yüksek olacağını hissedeceğimiz günleri göreceğiz.

Bir gün bir çocuğumuz bize “Öğretmenim sınıfta arkadaşımızın sorununa bir ders ayırdığınızı gördüğümde bize ne kadar değer verdiğinizi düşündüm. Sonra arkadaşımın probleminin aslında bir çok arkadaşımızın problemi olduğunu fark ettim. Herkesin bu sorunun çözümü için çaba sarf etmesi beni inanılmaz mutlu hissettirdi. Bence her güne çemberle başlayalım.” dediği zamanlarda bir topluluk olduğumuzun mesajlarını alıyoruz demektir. İşte şimdi sınıf olma vakti.

Etkinlikler ve Oyunlar

- İhtiyaçlarımı Tanıyorum

Öğretmen sınıfa ihtiyaç ve duygu ifadelerini karışık bir şekilde uygun bir alana yerleştirir. Çocuklardan duygu ifadelerini ve ihtiyaç ifadelerini gruplandırılmalarını ister. Gruplandırılan ifadelerde öğretmen ihtiyaç alanına girmiş duygu kartları varsa ya da duygu alanına girmiş ihtiyaç kartları varsa açık uçlu sorularla grubu tartışmaya davet eder. Duygu ve ihtiyaç ifadeleri üzerine tartışıldıktan sonra duygular ve ihtiyaçlar arasında nasıl bir ilişki olduğu sorusu gruba yönlendirilir?

- İhtiyaç Tahmini

Bu oyunda çocuklara kapalı bir şekilde ihtiyaç ifadeleri verilir ve çocuklar elindeki kartı arkadaşlarına göstermeden “Ben bu ihtiyacımı karşılamak için.....yapıyorum.” der.

Grup da bu ihtiyacı tahmin etmeye çalışır.

- **Lakabın İhtiyacı**

Yargılar kişinin göremeyeceği bir alana yapıştırılır. (Çocukların alnına yapıştırabilirsiniz.) Alandaki herkes karşılaştığı kişinin lakabını taklit etmeye başlar. Herkes çembere davet edilir ve ne hissettikleri sorulur. Dalga geçerkenki ihtiyacımıza odaklanmaya bütün grup davet edilir. Karşılanan ihtiyaçlar “Lakap” etkinliğinin ihtiyaç tablosuna doldurulur. İnek(çalışkan), Yalancı, Kabadayı, Sakar, Pis(Temiz Olmayan), Dedikoducu, Şaklaban, Geveze, Yalaka, Sümüklü, Kıskanç, Cimri, Bonkör, Pisboğaz, Mızımız, Ezik, Komik, Efendi, Rahat, Çıkarıcı, Sinsi, Rüküş, Korkak, Şişko gibi.

Lakap	Dalga Geçerken Karşılanan İhtiyacım	Dalga Geçildiğim Alanda Hissettiğim

- **İhtiyaca Göre Drama**

Sınıf 4 gruba ayrılır her gruba bir ihtiyaç kartı verilir. Gruplardan bu ihtiyaç kartına göre drama gösterisi yapmaları istenir. Grup gösteri yapacağı sırada onlara yeni bir ihtiyaç kartlarının verileceği ve yeni ihtiyaç kartı oyunun içine geldiği andan itibaren senaryo da önceki ihtiyaçla şimdi verilen ihtiyaç arasında bağlantı kurulması istenir. Yeni gelen ihtiyaç ve daha önceki ihtiyacı göz önünde tutarak nasıl bir çözüm bulacağına dair dramayı sürdürmesi istenebilir.

- **Yaşadıklarımız Ne Kadar Ortak Olsa da İhtiyaçlarımız Farklı Olabilir**

Öğretmen bütün çocuklara aynı örnek olayı verir bu örnek olay; bir öğretmenin araştırma çalışmasında çocuğun yapamayacağını düşündüğü bir rolü vermesi olabilir. Çocuklara aynı örnek olay verilmesinin ardından yere konan ihtiyaç ifadelerine odaklanılır. Çocuklara örnek olaydaki karakterin yerine geçip; “Karakterin yerinde olsaydın hangi ihtiyacın karşılanır ya da karşılanmazdı?” diye sorulur. Çocuklardan yerdeki ifadelerle dokunmadan bir ihtiyaç belirlemeleri istenir. Paylaşım zamanında aynı olayda bile hepimizde farklı bir ihtiyaçlarımızın karşılanabileceği gözlemlenebilir.

- **İhtiyaç Podyumu**

Bu etkinlikte her çocuğa kapalı bir şekilde ihtiyaç ifadeleri verilir. Verilen ifadelerin ardından çocuklar sırayla podyuma çıkıp kendisine gelen ihtiyacı canlandırmaya çalışır. Canlandırma sonucunda ihtiyacını doğru tahmin eden kişi arkadaşının yerini alır ve bir sonraki kişi canlandırılan ihtiyacı doğru tahmin edene kadar canlandırma yapılmaya

devam edilir.

- **Kahramanın Peşinde**

Öğretmen etkinlikte kullanacağı ders veya okuma kitabını belirler, bir kaç duygu ve ihtiyacı temsil eden görselleri duvarın çeşitli yerlerine asar. Bir yere ise boş bir görsel asar. Daha sonra kitabı okumaya başlar. Öğretmen okumayı her durdurduğunda çocuklar kitaptaki kahramanın o durum karşısındaki duygu ve ihtiyaçlarının ne olduğunu tahmin ederek o görselin yanına gider. Kahramanın hissettiği bir duygu veya karşılanmayan bir ihtiyacı asılan görseller arasında yoksa çocuklar boş görselin olduğu yere geçerek ne olabileceğine dair sözel ifadede bulunur. Kitap boyunca böyle sürer.

Kitap bittikten sonra görseller duvardan indirilir ve yere konur. Kahramanın en sık hissettiği duygular en çoktan en aza doğru sıralanır. Kahramanın kitabın sonuna dek karşılanan ve karşılanmayan ihtiyaçları ayrı ayrı gruplanır. Kahramanın karşılanmayan ihtiyaçlarını nasıl karşılayabileceğine dair çocuklar resim yaparlar. Daha sonra resim yoluyla ifade ettikleri hikayenin farklı versiyonlarını çemberde resim üzerinden anlatırlar. İsteyen herkes paylaşımda bulunduktan sonra etkinlik sona erer.

- **İhtiyaç Kareleri**

Sınıfta herhangi bir alana veya duvara ihtiyaç kareleri oluşturulur. Gün sonunda karşılanan ihtiyaçları ya da karşılanmayan ihtiyaçları yansıtmak adına ihtiyaç karelerine çocuklar kendi fotoğraflarını yapıştırabilir. Bunun için fotoğraf kullanmaktan ziyade çocuk kendi belirlediği bir sembolü de kullanabilir. Buna benzer bir etkinlik duygular için de tasarlanabilir.

Dayanışma	Alan	Topluluk	Özgürlük	İçtenlik
Sessizlik	Etkinlik	Oyun	Hava	Yas Tutma
Yakınlık	Dikkate Alınmak	Yaratıcılık	Anlam	Canlılık
Barınma	Sevgi	Özen	Hareket	Duygusal Güvenlik
Kabul	Rahatlık	Maddi Güvenlik	Dokunma	Empati
Sorumluluk	Denge	Eğlenmek	Güven	Korunma

• **Yaratıcı Drama Ders Planı**

DERS : Yaratıcı Drama ile Barış Dili
 KONU : İhtiyaçlar
 SINIF :
 SAYI : 16
 SÜRE : 80 dk
 YÖNTEM-TEKNİK : Doğaçlama, rol oynama.
 ARAÇ GEREÇ : Katılımcı sayısı kadar kalem, kağıt, boya kalemleri, makas, kese kağıtları, müzik, yazı tahtası ve kalem, çeşitli stickerlar, simler, pullar.

KAZANIMLAR : 1.İhtiyaçlar nelerdir, farkına varır.
 2.İhtiyaçların insanların iç dünyasına etkilerini hisseder.
 3.Kendi ihtiyaçları ile bağ kurarak hareket eder.

1. Etkinlik (10 dakika)	Hazırlık Öğretmen çocuklara "İhtiyaç nedir?, ihtiyaçlar neler olabilir?" gibi sorular sorarak onları konuya hazırlar. Isınma Öğretmen, çocuklardan onlara verdiği yönergelere uygun yüz ifadeleri takınarak salonda yürümelerini ister; • Çocuklar şimdi serbestçe alanda gezinir. • Sabah uyandınız, dinlenmiş ve zinde olduğunuzu hissettiniz. • Ardından okul için hazırlanırken karnınızın aç olduğunu fark ettiniz; o yüzden kahvaltınızı yapıp çıkıyorsunuz. Sağlıklı olmak ve beslenme sizin için kıymetli. • Okula geldiniz. • Derste öğretmeninizin yeni bir konu anlattığını duyunca heyecanlandınız çünkü öğrenme ve merak uyandı içinizde. • Öğrendiklerinizi teneffüste başka bir sınıfta olan arkadaşlarınıza anlatmak, onlarla paylaşmak istiyorsunuz. • Sonra arkadaşlarınızla birlikte hareket ve oyun için alana ihtiyaç duydunuz ve bahçeye çıktınız. • Bahçede koşturmaca oynuyorsunuz. Hareket ve oyun bir arada. • Teneffüs bitti, sınıfa gidiyorsunuz ve yerinize geçiyorsunuz. • Kendinizi ifade etmek ve yakınlık kurmak sizin için önemli; o yüzden fısıltı tonuyla yanınızdaki arkadaşınızla konuşuyorsunuz. • Sunum için hazırlıklarınızı yaptınız ve sınıfa merak ettiğiniz konuyla ilgili sunum yapıyorsunuz. Sorumluluğunuzu yerine getirdiğiniz için kendinizi mutlu hissediyorsunuz.
2. Etkinlik (20 dakika)	

3. Etkinlik (30 dakika)	Etkinlik Çocuklara, ısınma sırasında duydukları ihtiyaçların neler olduğu sorulur ve öğretmen bu ihtiyaçları tahtaya yazar. İhtiyaçlar üzerine kısaca konuşulur ve bir gün içinde bu kadar ihtiyacın olabileceğini daha önce düşünmüş müydünüz? diye çocuklara her eylemin ardında bir ihtiyaç olduğu vurgusu yapılır. Oyun Etiket Oyunu Sınıf dört gruba ayrılır. Her gruptaki her kişi öğretmenin hazırladığı etiket kartlarını, kartlara bakmadan alnında tutar. Kartlar ters şekilde durur, katılımcı ters duran kartı okumadan alnına götürür. Her katılımcının alnında etiket kartları vardır. Grup sırayla katılımcının alnındaki karta uygun olarak ona davranır. Örnek: İnek öğrenci yazan etiket kartını taşıyan katılımcıya "Sen sürekli ders çalışırsın, hiç sosyalleşmezsin, çok iyi not tutarsın" gibi söylemlerde bulunur grubun diğer üyeleri. Etiket taşıyan kişi etiketinde ne yazdığını bulmaya çalışır. Bulduktan sonra sıra diğer katılımcıya geçer. Her katılımcı etiket kartında yazanı bulduğunda birinci tur tamamlanır. İkinci turda aynı gruplar etiket kartlarını önlerine koyar. Her katılımcı diğer katılımcının etiket kartı için karşılamaya çalıştığı ihtiyacı ne olabilir bunu düşünerek o etiket için ihtiyaç listesinden ihtiyaç bulmaya çalışır. Örneğin; İnek Öğrenci etiketini söylerken takdir ihtiyacını karşılamaya çalışıyordur. Bunu yapışkanlı kağıda yazarak etiketin üstüne yapıştırır. Her katılımcı diğer katılımcının etiket kartında yazanın altındaki ihtiyacın ne olabileceğini bulmaya çalışır. Üçüncü turda her katılımcı kendi etiket kartındaki ifadeyi ve altındaki ihtiyaçları okur grubun geri kalanına. Çocuklardan, etiketi okuduğunda hissettiğini ve ihtiyaçları okuduğunda bedeninde, duygusunda nasıl bir değişim olduğunu fark etmeleri istenir. Etiketler; İnek Öğrenci, Kalın Kafalı, Kaba (dayı), Çok bilmiş, Bencil, Her işe atlayan,Düşüncesiz vb Öğretmene Not: Etiketler sınıf içinde karşılaşılan durumlardan esinlenilerek sınıfın ihtiyacına göre de seçilebilir. Çocukların birbirlerine söylediği etiketler seçilirse sınıf içinden örnekler çok daha çarpıcı ve anlamlı olabilir. Öğretmene Not: Her katılımcı için ihtiyaç listesi kitapçık içinde verilmiştir. Her çocuğa bu liste dağıtılır.
4. Etkinlik (20 dakika)	

5. Etkinlik (15 dakika)	Doğaçlama Sınıf ikiye ayrılır. Her katılımcıya tekrar bir etiket kartı seçtirilir ve katılımcılardan kartlara bakmamaları istenir. Bir TV programının katılımcılarıdır. Sınıf içerisinde yaşanan problemleri çözmek amacıyla sizden fikir almak için sizi programa davet ediyorlar. 1. Grup: Fikirlerini paylaşırken gördüğü etiket kartlarına rağmen o etiketin altındaki ihtiyaçlara odaklanarak doğaçlama yapmaları istenir. 2. Grup: Fikirlerini paylaşırken karşısında gördüğü etiketlere göre davranmaları istenir. 1. Farklı ihtiyaçları bilebildiniz mi? 2. İhtiyaçların insanların iç dünyalarını etkilediğini hissettiniz mi? 3. Hareketlerinizi kendi ihtiyaçlarınızla bağ kurarak mı gerçekleştirdiniz?
DEĞERLENDİRME	Oluşum Canlandırmadaki gruplar aynı kalır. Çocuklardan canlandırma esnasında hissettiklerini anlatan bir “Birlik Heykeli” yapmaları istenir. Birinci ve ikinci grup, heykellerini ve neler hissettiklerini birbirleriyle paylaşır. 1. Farklı ihtiyaçları bilebildiniz mi? 2. İhtiyaçların insanların iç dünyalarını etkilediğini hissettiniz mi? 3. Hareketlerinizi kendi ihtiyaçlarınızla bağ kurarak mı gerçekleştirdiniz?

D. RİCA

Şiddetsiz İletişim’in dördüncü bileşeni Rica ihtiyaçlarımızı karşılamak için harekete geçmektir. “Hayatı zenginleştirmek için ne yapabiliriz?” sorusuna verdiğimiz cevaptır. Ricada bulunurken “Ne istemediğimize” değil “Ne istediğimize” odaklanılır. “Ne istemediğimiz”i söylemek istenen ile ilgili net bilgiyi içermez ve kafa karıştırır. Aynı zamanda olumsuz ifade duyan kişide ilk uyanacak tepki direnmek olacaktır. Bir başka önemli unsur da kendimizden veya karşıımızdan ne istediğimiz konusunda net olmak, somut eylem

dili kullanmaktır. Netlik olmazsa nasıl bir eylemin ricayı karşılayacağı da bilinemez.

Bir başka unsur da “Hayır”ı duymaya hazır olmaktır. “Hayır”ı duyamayacaksa ricada değil, talepte bulunuyoruz demektir. Bu da karşı tarafa tehdit olarak ulaşır. İletişim kurduğumuz kişi isteğimizi yerine getirmemesinin bir bedeli olacağını bildiğinden boyun eğer. Boyun eğme ve itaat ile barışçıl bir topluluk dinamiği yaratmak mümkün olmaya-caktır.

Bu farkındalığın sınıf deneyimine nasıl yansıdığına ilişkin bir örneği aşağıda bula-bilirsiniz:

Gün içinde bir çoğumuzun istekleri, dilekleri oluyor. Özellikle bu bir sınıf ortamı ise; istekler dilekler listesi uzayıp gidiyor. Gün sonunda isteklerimize dileklerimize baktığımız-da; somut adımlar göremediğimiz zaman motivasyonumuz düşüyor. Tepkiler ve yargılar geliştiriyoruz. Bunun içindir ki sınıfta talepler yerine somut ricalar hem alanı şefkatli bir hale getirirken hem de eyleme geçme kısmını hareketlendiriyor. Bazen taleplerimizi nasıl gerçekleştireceğimizi, nasıl dile getireceğimizi ve nasıl karşılık alacağımızı bilemezken; yapılmayan ve yapılmış gibi görünen, karşılığı belirsiz talepler güvensiz bir alanı oluşt-ruyor.

Somut rica da işler değişiyor; hem eyleme dair bir bilgi mevcutken hem de eylemin süresi süreci, hayır cevabı geldiğinde nasıl karşıladığımız değişiyor. Talep ederken karşılığı duymakta zorlanıp tikanıp kısırdöngüye sürüklenirken; somut ricalar ile önümüzde daha fazla seçenekli bir yol açıyor.

Genellikle sınıf ortamında öğretmen taleplerini çok duyarız. “Sessiz ol, yerine otur, arkadaşına öyle yapma, kalemini şöyle tut...” gibi ve duyduklarımızı hiç yadırgamayız. Ne de olsa öğretmen ne derse o olur. Öğretmen bir de rica mı edecek? Öğretmen rica eder, çocuklar bu ricayı gerçekleştirmezse öğretmenin otoritesinin sarsılacağını öğrendik büyürken. Öğretmen ister ve olur. İstiyor ve olmuyorsa o sınıfta ağırlığı yoktur. Bu yargılar toplumsal olarak çok uzak değil biz öğretmenlere.

Talepte yapılması istenilen, beklenen şeyin mümkün olup olmaması, kişinin talebi gerçekleştirecek beceriye sahip olup olmaması söz konusu değilken; ricada mümkün olup olmadığına dair açılan bir alan vardır. Talepler genellemeye uygunken; ricalar kişi-lerin arasındadır; bağlantı vardır. Talepte hiyerarşik bir duruş varken; ricada eşdeğerlilik vardır. Talepte sadece istekler varken; ricada duygu ve ihtiyaçlar vardır. Özerkliğe saygı vardır. Bütünlük vardır. Talep; performans kaygısı oluştururken; ricada şeffaflık ve şefkat vardır.

Peki sınıftaki ricaları kim yapmalı? Rica konusu sınıfta nasıl çalışılmalı?

Sınıfta herkes bir ricada bulunabilir. Öğretmen çocuktan, çocuk öğretmenden, ço-cuk çocuktan. Önemli olan ricalarımızın somut olması ve “Hayır”ı duymaya hazır olmaktır. Rica konusunda sınıf topluluğumuzdan bir örnek vermek gerekirse;

Bir gün çocuklardan ikisi çemberde birbirine vurmaya başladı ve ÇAÇÖ köşesine

geçtik. Herkes duygusunu söyledi, gözleme gelince; biri diğerine dedi ki “Sen üç gündür okulda yoksun ben senin yanına oturmak istiyorum, özledim ama sende izin vermiyorsun, kalkıp başka yere gidiyorsun?”

Diğeri de “ama ben üç gündür yoktum çünkü hastaydım, şimdi de kendimi yorgun hissediyorum; ama sen hep oynayalım mı diyorsun.” dedi.

Bu olay sonrasında ifade edilen ricalar:

- “Ben dinlemek istiyorum dediğimde beni yalnız bırakır mısın?” (çocuk – çocuk)
- “Ama seni çok özledim yemek saatinden sonra dinlenmiş olur musun, o zaman oynayalım mı?” (çocuk– çocuk)
- “Arkadaşınıza kendinizi ifade edemediğinizi düşünüyorsanız, vurmak yerine, konuşmak için ÇAÇÖ köşesine gelir misiniz?” (öğretmen-çocuk)
- “Duygu biz bazen unutuyoruz, eğer sen bizi gergin görürsen; ÇAÇÖ köşesine gitmemizi hatırlatır mısın?” (çocuk-öğretmen)
- “Bunu unutmadan için sınıfta bir afiş hazırlayıp, görebileceğin bir yere asmayı ister misin?” (öğretmen – çocuk)
- “Afişi yaptım, çiçeklerin olduğu köşeye asar mısın? Oraya bakınca hatırlarım. (çocuk –öğretmen)

Not: Böyle bir çatışma afişten sonra bir daha yaşanmadı.

Talep ve rica arasında en ince çizgi “Hayır”ı duymak ile ilgili aslında. Bir okul yaşam-tısında; “Hayır”ı arkadaşımızdan, müdürümüzden duyabiliyorken; bir çocuğun ağzından duyamama ricaları taleplere çeviriyor. Bir de otoritemizin altını çizmek için ezberden söylediğimiz “Hayır”larımız var. Ne çok ricayı talep gibi algılayıp “Hayır” diyoruz. Sınıfta barış yolculuğunda “Hayır”larımızı fark etmeye davet ediyoruz sizleri. Şefkat ile ve şeffaflık ile...

Etkinlikler ve Oyunlar

- Her güne bir gözlem on rica

Çember şarkısı ile çocuklar çembere çağırılır. Kağıtlara; gözlemler yazılır ve bir ke-seye konulur. Bir tekerleme ile çocuklardan biri ebe seçilir. Ebe seçilen çocuk kesenin içinden gözlem yazılı bir kağıt seçer. Çekilen gözlem okunur. Böyle bir durumda sen ne hissederdin? diye sorulur ve durum ile ilgili somut bir ricada bulunması istenir. Sırası ile her çocuk çekilen gözlem ile ilgili somut bir ricada bulunur. Çocuklara “Bu konu ile ilgili sormak istediğiniz soru var mı?” diye sorulur. Soru yoksa çember kapatılır.

Bu bölümle ilgili Katılımcı ve Barışçıl Sınıflar Projesi içinde yer alan Özlem Bayat’ın Fark Yaratan Sınıf Videosu’nu izlemek için tıklayın:

<https://www.youtube.com/watch?v=oQPXm0yPIlw&feature=youtu.be>

Bu bölümle ilgili Katılımcı ve Barışçıl Sınıflar Projesi içinde yer alan Gökhan Metin-nam’ın Fark Yaratan Sınıf Videosu’nu izlemek için tıklayın:

<https://www.youtube.com/watch?v=INHW7oZ-20M&feature=youtu.be>



5. Birlikte Güç Kullanma

Her davranışımız bir ihtiyacımızı karşılamaya yöneliktir der Marshall Rosenberg. İçimizdeki yükselen yaşam enerjisini ifade eder bu ihtiyaçlar. İhtiyaçların kıymetinin farkındalığı ile gücü birlikte kullanmak mı seçeceksiniz yoksa gücü hâkimiyet kurmak için mi kullanmayı?

Günümüzde birçok güç tanımı mevcuttur. Bireyin biricikliğini göz önüne olarak hem kendisinin hem de karşısındakinin ihtiyaçlarını ortaklaştırmasıdır gücü birlikte kullanma. Onu duyması, isteklerine kulak vermesi ve merakına eşlik etmesidir. Gücü üzerine kullanma ise; kişinin dünyasına yolculuktan ziyade kendisini otorite figürü olarak belirleyerek eş değerlilikten uzak bir ilişkilene içinde olması. Bu haliyle de hiyerarşik bir düzenin varlığıyla kişi korku içinde ve içsel motivasyonu dış koşullamalara bağlı olur. Aslında çoğu öğretmeninde kendisinin de içinden geçtiği eğitim sisteminde olduğu gibi notun, cezanın baskın olduğu bir sistemdir bu. Gücün paylaşılmadığı bu ortamda barıştan, eş değerlilikten söz etmek mümkün değildir. Eğitimde çocuğun öğrenme sürecine eşlik, gücün paylaşımı ile mümkündür. Bu bağlamda bu bölümde gücü birlikte kullanmak adına yapılan çalışmalardan örnekler göreceksiniz.

A. Öğretmenden Öğretmene Gücü Birlikte Kullanma

- Öğretmen Atölyeleri

Gücü çocuklarla paylaşarak öğrenme ortamını zenginleştirmeyi deneyen öğretmen bu deneyimini başka bir öğretmene aktararak bu ortamın halka halka büyümesine

katkı da bulunuyor. Şiddetsiz İletişim'i sınıfa nasıl taşıyabiliriz teması kapsamında Alternatif Eğitim Çalıştayı'nda, Kocaeli'de bir okulda ve Öğretmen Ağında yaklaşık 90 öğretmen ile paylaştık. Şiddetsiz iletişimi ve bileşenlerini konuştuğumuz bu atölye çalışmalarında öğretmenin yolculuğunda ona destek olabilecek kaynakları, iletişimin dönüştürücü gücünü, barışa katkısını deneyimledik. Sınıfta karılaştığı sorunlarda kendisini yalnız hisseden öğretmenin aslında benzer sorunları yaşadığı meslektaşlarını dinleyerek onlardan nasıl ilham alarak güçlendiğine tanıklık ettik. Birbiri ile dayanışma içinde olan ve desteklendiğini hisseden öğretmen bu atölyelerde derin bir nefes alarak kendi yolculuğunda devam etti.

• Empati Buddy Deneyimi

Bir arkadaşım, empatinin tanımı yaparken empatiye "gücü birlikte kullanmak" demişti. Bu tanım, empatiye dair duymaya alışkın olmadığım bir ifadeydi. Peki nedir bu gücü birlikte kullanmak? Benim dünyamda bu; kendi potansiyelimizi açığa koyarken, dayanışmak ve birlikte bu yaratımı gerçekleştirmek. Yalnızlaştığımız, iş yükünün altında ezildiğimiz şu zaman diliminde, bize nefes olan ve eşlik eden bir deneyim...

Öncelikle Empati Buddy ne demek; seni dinleyen, anlayan seninle empati kuran kişi diyebiliriz. Bu görüşmeler ise tam da böyle bir yerde. Bu kitapçıkta da tam da bu nedenle mutlaka sözünü etmeliyiz dediğimiz bir alan. Empati görüşmeleri, Sevgili Vivet Alevi'nin, Şiddetsiz İletişim giriş eğitimine başlarken vurguladığı ve ısrarla bizi davet ettiği alandı. Bir dil pratiği gibidir esasen Şiddetsiz İletişim. Ne kadar çok temas edersen o kadar içselleştirir, hayatına katabildiğin bir şeye dönüştürürsün. Eğitimlerini almış olmak ve bu konuda motivasyonumuzun olması, belki de adım atmak için en kıymetli araçlardan biri. Aldığım Şiddetsiz İletişim eğitimleri ile birlikte yüksek bir motivasyonla, tüm o araçları kullanmak ve öğrendiklerimi uygulama hevesiyle sınıfa giriyorum. Fakat hayalimden farklı olarak, her denememde çocukların direnciyle karşılaşıyorum. Alışkanlıklar, edinilmiş söylemlerin dışında burada bir şey var: "Çocuk olarak kendimle bağ kuracağım ama nasıl? Ödül yok, ceza yok nasıl olur? O zaman ben, bu kurallara neden uyayım? Ödül yoksa neden çalışayım?" Tüm bu sorular ve davranış kalıpları karşınızda birer duvar oluyor. Bir iki denemeyle de kıramayacağınızı fark ediyorsunuz.

İşte tam bu anda, can suyu oluyor Empati Buddy görüşmeleri. Biz Katılımcı Barışçıl Sınıflar projesi kapsamında, Şiddetsiz İletişim derneği gönüllüleri ile bu süreci başlattık. Bu iş yürümüyor, yapamıyorum dediğinde, karşıdaki kişi sana alan tutuyor. Seni dinliyor ve seni zorlayan durumların altında hangi ihtiyaçların karşılanmadığını bulmana yardımcı oluyor. Öyle üstenci bir yerden de değil. Tam tersi eş değerliliğin, özenin olduğu bir bağla. Bu keşiften sonra yapmak istediklerini gerçekleştirmek için tekrar cesaret buluyor, farklı yolların olabileceğini, en çok da bunun bir yolculuk olduğunu fark ediyorsun. Yoluna eşlik eden nice duygu, nice yüce gönüllü minik eşlikçilerle birlikte... O pes ettiğin, bıktığın yerden tazelenerek kalkabiliyorsun. Biz, Empati Buddy'mle iki haftada bir, birer saat konuşarak tüm bu süreci yaşadık ve dönüp baktığımda Empati Buddy'min bana kattıklarına inanamıyorum.

İnsanoğlu destekle, işbirliği ile bir arada var olabilir. Birbirimizle bağlarımız öyle güçlü ki. Şimdi bu bağları tekrar fark edip gücü birlikte özenle, şefkatle kurma zamanı. Sizi siz olduğu için dinleyen duyan bu kıymeti, hayatınıza davet etmek istemez misiniz?

Bu bölümle ilgili Katılımcı ve Barışçıl Sınıflar Projesi içinde yer alan Fatoş Ateş ve Gizem Alav Şapçı'nın birlikte ürettikleri Fark Yaratan Sınıf Videosu'nu izlemek için tıklayın:

<https://www.youtube.com/watch?v=-abJyX9s3xA&feature=youtu.be>

B. Öğretmen ve Ebeveyn Olarak Gücü Birlikte Kullanma

Gücü birlikte kullanma deneyimi çoğaldıkça artık sınıf ve/veya okul bir öğrenme topluluğuna dönüşmeye başlar. Bu deneyimi topluluğun bütün bileşenleriyle paylaşarak daha da güçleniriz. Öğrenme topluluğunun bileşenlerinden biri de ebeveynlerdir. Şiddetsiz iletişim yolculuğunuzda derinleşirken aşağıdaki etkinliği ebeveynlerinizle uygulayarak onların öğrenme topluluğuna katılımına destek olabilirsiniz.

• Barışçıl Ebeveyn Atölyesi

Tanışma;

Katılımcılar çembere alınır. Üç Parmak oyunuyla etkinliğe başlanır:

1-Adının ilk harfiyle başlayan olumlu bir sıfatla adını söyleme

2- Ne iş yapıyorum?

3- Kaç çocuğum var? şeklinde katılımcılar kendilerini tanıtır.

Neden buradayız , niyetimiz ne, bugün atölyenin akışı nasıl olacak kısa bir bilgilen-dirme yapılır.

Katılımcılara post-it kağıtlar dağıtılarak atölyeden ne bekliyoruz , hangi sorularımıza cevap almak istiyoruz gibi paylaşmak istenenleri not alarak hazırlanan panoya asmaları istenir.

Isınma;

Grup ayağa alınır ve serbest şekilde yürümeleri istenir. Söylenen duygu yönergesi-ne göre yüz ifadesiyle yürümeleri istenir.

- Kibirli
- Korkmuş
- Öfkeli
- Hoşnut
- Sevinçli
- Öfkeli

- Kederli
- Kafası karışmış
- Coşkulu
- Sıkılmış
- Telaşlı

“Eğer bu duygu size iyi hissettiren bir duyguysa olduğunuz yerde iki kere, hoşnut olmadığınız bir duyguysa bir kere sıçrayarak yürümeye devam edin” denir.

Okunan cümlelerin duygu mu düşünce mi olduğunun söylenmesi istenir.

- Bir anne/baba olarak kendimi yetersiz hissediyorum.
- Aldığım bu ödül karşısında nefesimin kesildiğini hissediyorum.
- Çok yoğun çalışan biri olarak tatil için sabırsız hissediyorum.
- Seni duyunca kendimi yanlış anlaşılmış hissediyorum.
- Bu kadar gürültüde kendimi huzursuz hissediyorum .
- Öğretmenimin bakışları karşısında kendimi ezik hissediyorum.

• Etiket Sökme Oyunu

Grup A ve B şeklinde iki gruba ayrılır. A kişinin B kişisi karşısına oturması istenir. Katılımcılara kelimelerin yazılı olduğu kağıtlar verilir. A kişisi kağıda bakmadan alına koyacak B kişisi de açıklama yaparak A kişinin kağıtta yazanı bulmasını sağlayacaktır. APTAL – ZEKİ – YARAMAZ – ÇALIŞKAN – SORUMSUZ – İNEK ÖĞRENCİ – KABADAYI – YARATICI BECERİKSİZ – AKLI HAVADA

• Doğaçlama

Grup üçe ayrılır ve her gruba örnek olaylar verilerek doğaçlama yapılır.

1. Grup: Yakın bir arkadaşınıza çocuğunuzun olumsuz davranışlarıyla ilgili konuşuyorsunuz, kafanızı çevirdiğinizde çocuğunuzun sizi dinlediğini gördünüz ne hissedersiniz?

2. Grup: Anne/baba olarak çocuğunuzun arkadaşlarının sizin hakkınızda olumsuz mesajlarattığını gördünüz. Sonra ne oldu ?

3. Grup: Çok çalışkan olduğunu düşündüğünüz ve güvendiğiniz çocuğunuzu telefonda arkadaşlarına size nasıl kandırdığını ve sürekli yalan söylediğini anlatırken duyuyorsunuz ve o da bunu gördü. Yüz yüzesiniz. Sonra ne oldu ?

Değerlendirme

Değerlendirme kısmında aşağıdaki sorularla geri bildirimler alınarak atölye tamamlanır.

1. Farklı duyguları bildiniz mi?
2. Kendi duygularınızla bağlantı kurabildiniz mi?
3. Duyguların altında bulunan ihtiyaçları keşfettiniz mi?
4. Empatiyle dinlediniz mi?
5. İletişimde duyguların önemini hissettiniz mi



6.Çatışma Çözümü

Çocukluğa karşı sevgi dolu musunuz? Çocuk ve çocukluk kavramı ile ilgili önyargılara sahip misiniz? Çocuğun birey olma haline, özerkliğine, seçim hakkına saygı duyuyor musunuz? Herhangi bir anlaşmazlıkta çocuğun konuşup konuşmamasının altında yatan ihtiyaçları duyabiliyor musunuz? Sizin söz hakkınız ile çocuğunuz söz hakkı eşdeğerli mi? Peki ya çocuğun diğer bir çocuk ile söz hakkı, söyledikleri sizin için aynı derecede değerli mi? Yoksa duygular ve sözlerle ilgili bir hiyerarşimi var aklınızın içinde? Çocuklardan biri konuşurken sadece onu mu dinliyorsunuz tüm kalbiniz ve bedeniniz ile? Sizin için öfkenin de sakinlik kadar kabulü var mı? Mutsuzluğunda mutluluk kadar? Küçük şeyleri takdir edebiliyor musunuz; hem kendinizde hem de çocuklarda? Küçük şeyler kutlaması yapabiliyor musunuz? Sınıf hem çocukların hem de sizin ortak alanınız mı? Kendinizi ait hissediyor musunuz? Sınıfta kendini ait hissetmeyen bir çocuk var mı ve onun için ne yapabilirsiniz? Özeniyor musunuz çocuklarla ilgili her şeye? Hangi rengi sevdiğine, hangi şarkıyı dinlediğine, hayatındaki kişileri, bütün detayları bilmeyi değerli ve önemli buluyor musunuz? Dikkate alıyor musunuz söylenenleri; bunu bana neden söyledi şimdi merakı da var mı içinizde? Çocuklar istekli mi çatışmayı çözmeye ve sizinle anlaşmaya? Çatışma hakkında konuşabilecek kadar güveniyorlar mı size? Yoksa kızmanızdan ya da yargılamanızdan mı çekiniyorlar. Aranızda bağlantı var mı? Sizin kendiniz ile bağlantınız var mı?

“Ben ne hissediyorum? Bu his nereden geliyor? Ne yapsam bana iyi gelir?” sorularının cevabını verebiliyor musunuz? Bütün bu sorulara birlikte yanıt arayacağız işte bu bölümde.

İnsanların birbirleriyle etkileşim içinde olduğu herhangi bir yerde çatışma kaçınılmazdır. Ne yazık ki, çoğumuz çatışmanın kötü olduğu, kaçınılması gereken bir şey olduğunu öğrenerek büyüdük. Öğretmen olmak bu öğretiyi daha da perçinledi. Ya çatışmadan kaçtık veya seçtiğimiz çözüm yolları herkesin ihtiyaçlarını karşılamaktan çok uzak oldu. Bizler Sınıfta Barış'ı yaratma niyetiyle çıktığımız yolda, çocuklarımızla birlikte çatışmaları sevmeyi, her anlaşmazlığı/ çatışmayı bir öğrenme, büyüme – gelişme alanı

olarak görmenin yollarını aradık. Sınıfta Barış El Kitabı'nın bu bölümünde bizlerin sınıf ve okullarında deneyimlediği çatışma çözümü mekanizmalarına örnekler bulacaksınız.

A. ÇAÇÖ: BBOM Eğitim Modeli Çatışma Çözümü Mekanizması

BBOM ÇATIŞMA ÇÖZÜMÜ KURULU (ÇAÇÖ) YÖNERGESİ

Bu yönerge BBOM Mutlu Keçi İlkokulu'nda uygulanmış daha sonra BBOM Derneği Model Geliştirme Ekibinde Demokratik Yönetim Çalışma Grubu tarafından revize edilmiştir.

1. Çatışma çözümü kurulu, okul bireyleri arasında yaşanan çatışmaların –kendi aralarında çözemedikleri durumlarda– çözüm sürecinde şiddetsiz iletişim adımlarını takip ederek barışın sağlanmasına destek olan kuruldur.
2. Oryantasyon haftasında okulun tümünde çatışma çözümü mekanizması anlatılır. Okuldaki tüm çocuklar ve yetişkinlerin şiddetsiz iletişim konusunda güçlenecekleri çalışmalar dönem boyunca sürecek şekilde planlanır. Bununla birlikte çatışma çözümü kurulundaki bireyler arabuluculuk konusunda desteklenir.
3. Bu kurul okul nüfusunun %10'unu oluşturur.
4. Öğretmen temsilcisini/temsilcilerini okul akademik kurulu, çocuk temsilcilerini ise okul meclisi seçer.
5. Seçilen temsilciler okulda çatışma çözümü becerilerinde deneyim sahibi bireylerin sayısının artışı için bir yarıyıl görev alırlar ve üstüste en fazla iki yarı yıl görev alabilirler.
6. ÇAÇÖ kuruluna taşınmak istenen herhangi bir konu, gözlem, duygu, ihtiyaç ve rica bölümlerini içeren forma çatışmada ki bireyler tarafından kaydedilir. Bu form ÇAÇÖ üyelerine teslim edilerek, kurulun gündemine alınması sağlanır.
7. Kurul öğretmen temsilcisi tarafından mümkün olan en uygun zamanda toplantıya çağrılır. Bu zaman sorunun yaşandığı tarihten en az 1 gün sonra en geç de 3 gün sonra olmalıdır. Çok acil durumlarda kurul sorunun yaşandığı gün de yapılabilir.
8. ÇAÇÖ'de çözülemeyen ve/veya 3 kereden fazla tekrarı gözlemlenen çatışmalarda ebeveyn, çocuk, öğretmen ve okul müdürü çözüm için bir araya gelir, birlikte bir yol haritası çizilir.

ÇaÇö Formu

Kurul Üyeleri:

Tarih:

Çatışmayı kim paylaştı?

Çatışma içerisindeki kişiler kim?

Neler yaşandı? / Ne oldu?

Çözüm önerileri neler?

Neler konuşuldu? / Nasıl değerlendirildi?

Sonuç nasıl?

(Kurul üyeleri tarafından doldurulur.)

ÇAÇÖ – BBOM Koşan Kaplumbağa Anaokulu Deneyimi

• ÇAÇÖ Alanının Düzenlenmesi

Çocuklara ÇAÇÖ hakkında bilgi verilir: ÇAÇÖ nedir? Nasıl uygulanır? ÇAÇÖ notları nasıl tutulacak? Hangi durumlarda kimler bakabilecek? Aksi takdirde çocuklar işbirliğinden kaçacaktır.

Çocuklarla konuşularak ÇAÇÖ için özel bir yer belirlenir.

Bu özel alanda bulunacak eşya ve materyaller:

Masa

Sandalye/Koltuk/Minder

Sınıfın kabul ettiği, sevdiği, istediği bir süs eşyası (kedi biblosu gibi)

Çiçek, mum, bitki, kokular (sınıfta koku hassasiyeti olan, alerjisi olan çocukları da gözeterek)

Duyguları düzenleyen nesneler: Tüy, duyu şişeleri, kar küresi, müzik kutusu, Tibet çanı, rüzgar gülleri, düş kaparı gibi sınıfın ritmine ve tercihinine göre değişen nesneler.

Bir küçük fotoğraf, resim (sakinleştirecek, odaklandırarak ya da sınıf için özel olan; fotoğraf ve resimler olabilir)

Bitki

Ayna (mimiklerini inceleyebilecekleri)

Çalar saat

Konuşma nesnesi (küçük bir kalp, örgü top gibi)

Barışı hatırlatacak semboller, kitaplar

Farklı iletişim kurmak isteyenler için resim kağıtları (belki çizerek duygularını paylaşmak isteyebilirler)

Çocukların duygularla ilgili yaptığı sanat çalışmaları

ÇAÇÖ notlarını tutmak için bir defter ve kalem

• ÇAÇÖ Zamanı

Çatışma yaşayan iki çocuk “Arkadaşlar gelin bu anlaşmazlığı bir konuşalım” gibi bir cümle ile bu mekanizmanın yürütülmesi için hazırlanmış alana davet edilir.

Çalışmada yetişkinden fazla olmaması tercih edilir. Gözlemci ya da olayı görmüş, duymuş, o an orada olan, anlatmak isteyen bir çocuk olursa, çatışma yaşayan iki çocuğa sorup üçüncü bir çocuğu da davet edebilirsiniz. Çatışmayı bir yetişkin ve bir çocuk yaşadıysa çalışmada bir yetişkin, çocuk ya da gözlemci bir çocuk olabilir.

Yerlerine oturan iki çocuğa da duyguları sorulur. Konuşma nesnesi alınır ve “Şu an kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” diye sorulup konuşmak isteyen çocuğa konuşma nesnesi verilir.

O sırada çocuklardan biri ağlıyorsa, “Ne zaman konuşalım, şu an konuşabilecek gibi misin, biz seni bekleyebiliriz, sakinleşince seni duymayı çok isterim, elini yüzünü yıkamak ister misin, seni sakinleştirecek bir şeylere ihtiyacın var mı, sarılmak ister misin?” diye sorulabilir. Sarılma eylemi her iki çocuk içinde olsa güzel olur. Aksi takdirde taraf olarak görülebilirsiniz. Sarılmadığınız çocuk kendini suçlu da hissedebilir.

Önce siz konuşma nesnesini alarak; net gözlem anlatın ve kendi duygunuzdan bahsedin “Ben çemberde kitap okuyordum. Senin arkadaşına böyle söylediğini duydum. O da sana böyle söyledi. Sonra elinle onun yüzüne vurdun. O da senin saçını çekiyordu. Yalnız tam olarak ne olduğunu anlayamadım. Ben hem merak ediyorum, hem de şaşkınlım ya da kitap okurken yarı da bıraktığım için de üzgün hissediyorum kendimi, diğer arkadaşlarınızı da gözetmek istiyorum” gibi.

Çocuklardan birine konuşma nesnesi verilir ve net gözlemi sorulur. “Peki olay sence nasıl oldu?” İlk çocuğun konuşması bitene kadar sessizce dinleme ortamı sağlanır.

Sonra diğer çocuğa konuşma nesnesi verilir ve sorulur? “Sence olay nasıl oldu?” Sonra diğer çocuk konuşma nesnesini alıp olayı anlatır. Anlatılanlar not edilir.

“Kendini ifade ettikten sonra şuan nasıl hissediyorsun?” “Senin bu süreçte neye ihtiyacın var, peki ya senin?” diye iki çocuğa da konuşma nesnesi verilerek tek tek sorulur.

Eğer sizin de bir ihtiyacınız varsa bu konuşma nesnesi alınıp, dile getirilir. “Benim de şuan sınıfta barışa ihtiyacım var. İşbirliğine ihtiyacım var. Kolaylığa ihtiyacım var gibi”

Sonra “Her ikinizin de ihtiyacını nasıl karşılanabilir? Beni de gözeterek bu ihtiyaçlarımızı nasıl karşılayabiliriz?” diye çocuklara sorulup gelen öneriler not alınır.

“Buradan ayrılırken nasıl hissediyorsun?” diye ikisine de sorulur. Bu adımda siz de duygularınızı ifade edin.

Ardından, anlaşmanın ne zaman ve hangi durumlara kadar süreceği, sürecin nasıl gözlemleneceği konuşulur. Fikirlerinde, duygularında değişen bir şey olursa yine konuşulabileceği hatırlatılır. Okul öncesi çocukları için bu anlaşmayı hatırlatacak resimler yapıp, çocukların istediği bir alana asılabilir.

Süreçte tutulan notların tamamı okunur. Ekleme istenenler, eksik kalanlar eklenir. “Şu anda fikrim değişti” diyen varsa ondan ekleme yapması rica edilir. Günlük akışa dönlür.

B. Onarıcı Çember Deneyimi

Anlaşmazlıklar insan ilişkilerinde ortaya çıkan doğal süreçlerdir. Anlaşmazlık durumunda sık kullanılan yöntem, hatanın kimde olduğunu tespit etmeye çalışmaktır. Bu tespitin sonucunda da ayrıştırıcı söylemlerin ortaya çıkması kaçınılmazdır. “Haksızlığa uğrayan” diye adlandırılan tarafın ihtiyaçlarına bakılırken karşı tarafta olan bitenden habersiz olmaz çoğunlukla.

Peki çatışmanın her iki taraf için de çözümü mümkün müdür? Hatanın kimde olduğunu tespit etmeye çalışıp tarafların bağlantısını koparmak yerine bireyleri ve topluluğu güçlendiren onarıcı yaklaşımlarla ilerlemek çoğu zaman daha makul bir sonuca ulaştırır bizi.

Aşağıdaki olayda onarıcı çemberin nasıl işlediğine dair bir süreç anlatılmaktadır. Çocukların gerçek isimleri saklı tutulmuştur.

Durum: 8. Sınıf öğrencisi olan Engin ve Hakan aynı sınıftadır. Teneffüs esnasında Hakan, Engin’in pantolonundan çekirmiş ve ona şiddet içerikli cümleler söylemiştir.

Hakan, okulun “haylaz” diye adlandırılan çocuktur. Bu söylemle birlikte oluşturulan ayrıştırıcı tutuma “taciz eden” sıfatı da eklenerek çocuk üzerindeki etiket sayısı artmıştır. Olaydan sonra her iki çocuk da bağlantı kurmaya davet edilip aşağıdaki adımlarla bir buluşma gerçekleştirilmiştir.

1. Lütfen bu olayla ilgili gözlemlerinizi aktarır mısınız?

Hakan: “Birkaç haftadır Engin benimle konuşmuyordu zaten, yanından geçerken şaka olsun diye pantolonunu çekti. O da bana kötü sözler söyledi.”

Engin: “Onunla konuşmuyordum, görmek de istemiyordum. Sıramda otururken birden gelip pantolonumu çekti, öfkelen dim.”

2. Birbirinizle ilgili düşünceleriniz neler?

Hakan: “Engin’in bana saygısı yok. Yaptığı şey onur kırıcı. Durmadan el şakası yapıyor.”

Engin: “Hakan beni önemsemiyor. Umursamaz davranıyor. Şakadan anlamıyor

3. Engin seninle konuşmadığında neler hissettin ?

“Hakan: Gergin, huzursuz, yalnız.”

Hakan senin pantolonunu çektiğinde neler hissettin?

Engin: “Utanmış, kızgın, incinmiş.”

4. Hakan’a soru: Gergin ,huzursuz ve yalnız hissettiğinde ihtiyaçların nelerdi?

Hakan: “Görölmek, barış ve yakınlık ihtiyacım vardı.”

Engin’e soru: Utanmış, kızgın ve incinmiş hissettiğinde ihtiyaçların nelerdi?

Engin: “Değer görmek, ciddiye alınmak ve güven ihtiyacım vardı.”

5. Birbirinizin duygularını ve ihtiyaçlarını duyduğunuzda birbirinize ve kendinize dair ricalarınız var mı?

Hakan: “Engin’le olan arkadaşlığımı özleyorum, o benim en yakın arkadaşım, yeniden benimle diyalog kurmasını diliyorum. İletişim kurmak istediğimde buna uygun bir yöntemle iletişim kurmayı deneyeceğim.”

Engin: “Beni önemseydiğini görüyorum, yeniden arkadaş olmamız için sabırlı olmasını rica ediyorum. Hakan’la olan arkadaşlığımı yeniden kurmak için gayret göstereceğim.”

Yukarıdaki anlatıda çatışmayı ortaya çıkaran duygu ve ihtiyaçlar açığa çıktığında Engin ve Hakan’ın eski davranışlarına saplanıp kalma olasılığının azaldığı gözlemlenmiştir. Dolayısıyla Hakan kendisini sürekli gergin hissetmeyeceği gibi Engin de sürekli kızgın olmayacaktır.

Bu yöntem kullanılırken çocukların birbirlerinin sözünü kesmeden ve konuşan kişiye odaklanarak dinlemeleri rica edilmiştir. Bu süreçte haklı/haksız ,suçlu/suçsuz kavramlarının yerine odaklanılan yer “buluşma”dır. Bu sebeple tarafların buluşmaya dair istekli olmaları ve yöntemin detayına dair bilgilendirilmeleri önem taşımaktadır.

Uygulanan Adımlar:

1. Her iki taraftan da gözlemlerini aktarmaları
2. Birbirleriyle ilgili düşüncelerini söylemeleri
3. Gözlemlerine dayalı duygularını ifade etmeleri
4. İhtiyaçlarını ifade etmeleri
5. Kendilerinden ve karşı taraftan ricalarının neler olduğunu belirtmeleri

Bu bölümle ilgili Katılımcı ve Barışçıl Sınıflar Projesi içinde yer alan Nevruz Yıldırım ve Duyunç Koçöz’ün birlikte ürettikleri Fark Yaratan Sınıf Videosu’nu izlemek için tıklayın:
https://www.youtube.com/watch?v=WVmx7_QpovM&feature=youtu.be

C. Acil Durum Çemberi

Sınıfta acil bir durum olduğunda; “Çocuklar “Acil bir durum var, gelin çok acil bir durum” diye çembere çağırılır.

Çembere oturan çocuklara konuşma nesnesini alıp acil durum ile ilgili gözlem söylenir; “Bugün bu sınıftaki çocukların birbirine vurduğunu görüyorum. Bugün oyuncaklarınızı paylaşırken zorlandığınızı görüyorum” gibi.

“Neler oluyor?” diye çocuklara sorulur.Çocuklardan gözlem istenir. Gözlemi olan

çocuklara tek tek konuşma nesnesi verilir. “Evet bende görüyorum. Hayır aslında öyle olmadı” gibi.

Çocuklara “Peki bu konuda ne yapabiliriz?” diye sorulup önerisi olan çocuğa konuşma nesnesi verilir.Öneriler kağıda not alınır.

Öneriler tek tek okunup “Bu öneri hepiniz için uygun mu? Bu öneriyi kabul etmeyen var mı?” diye sorulur.

Kabul etmeyen çocuklara neden kabul etmedikleri sorulur.Hangi durumda kabul edecekleri sorulup, her çocuğun kabul edeceği bir madde haline getirilir. “Bana uymuyor çünkü kendimi kontrol edemiyorum” diyen çocuk olursa, bu çocukla kendini nasıl kontrol edebileceği üzerine konuşulur. Çocuğun önerileri de maddelere eklenir.Bütün öneriler çocuklar için uygun hale getirilip yazılır. Bir anlaşma ortaya çıkar.

Bu anlaşmanın sorumluluğunun tüm sınıftaki bireylere ait olduğu hatırlatılır. Anlaşma ile ilgili değiştirmek istedikleri bir yer olduğunda acil durum çemberi kurulabileceği söylenir. Anlaşmadaki maddelerin resmi çocuklarla birlikte yapılıp duvara asılır.

Çember kapatılır.Acil durum çemberleri tüm sınıfta gözlenen, tüm sınıfa yansıyan durumlarda yapılması daha uygun bir yöntemdir.

D. Tarafsız Bölge – İçermeci Karar Alma Deneyimi

Hayatımızın her anında birtakım kararlar alarak ilerletiyoruz yaşam serüvenimizi. Bireysel olarak bunu yapmak, grup olarak yapmaktan nispeten daha kolay olmaktadır. Kalabalık gruplar halinde yaşayan topluluklar içerisinde karar almayı deneyimlerken birtakım sorunlarla karşılaşabiliyoruz. Topluluğun tüm üyeleri alınacak kararı uygulamaya açık mı? Açık değilse çoğunluğun kararı adil ve sağaltıcı bir topluluk yaşamı sürmek adına yeterli mi? Değilse de bu durumda nasıl hareket etmeliyiz? Gibi birtakım soru ve sorunlarla boğuşuyoruz haliyle.

Aşağıda sınıf içerisinde karar alma sürecine ilişkin bir örnek olay bulacaksınız. Durumu: Ders esnasında sınıfta bireysel konuşmalar arttığı için dersi dinlemekte ve odaklanmakta zorlananların olması.

Öğretmen: “Olumlu bir sınıf iklimi ve verimli bir ders süreci adına nelere dair karar almalıyız sizce?”

Sınıftan gelen yanıtlar herkesin görebileceği bir şekilde tahtaya not edildi:

1. Konuşanlara ceza, sessiz kalanlara ödül verilsin mi?
2. Dersi verimli geçirebilmek için neye ihtiyacımız var, bu konuda ne yapmalıyız?
3. İsteyenler, istediği zaman konuşabilsin mi?

Çocuklar aralarında bir süre serbestçe fikir alışverişi yaptıktan sonra bu üç nokta üzerinde yoğunlaşmak istediler. Bunun sonrasında hangi noktaya dair bir karar süreci yürütmek istediklerine dair bir oylama yapıldı ve çoğunluğun kararı üçüncü seçenek oldu.

Bu kararı almak istemelerindeki niyet sorulduğunda ise herkesin özgür olmasını istediklerini belirttiler. Negatif oy verenlere sebebini sorduğumuzda, olası durumda dersi rahat dinleyemeyeceklerine dair kaygılı oldukları cevabını aldık ve nasıl bir şey olursa bu karara uyabileceklerini sorduk.

Bir hafta süreyle bu kararı deneyimleyip sonrasında duruma göre yeni bir karara gidebilirlerse bunun onlara uyacağını belirttiler.

Bir hafta sonrasında gruptan durumun nasıl ilerlediğine dair bir geri bildirim istendi. Bu kez revizyona gitmek isteyenler çoğunlukta idi. Nedeni sorulduğunda ise derse odaklanmalarının daha da zorlaştığını belirttiler. Bu durumda neye dair bir karar almak istersiniz, şeklinde bir soru yöneltildi sınıfa.

Sınıftan çıkan fikirler, "Söz almadan konuşanlarda ne şekilde bir davranış değişikliği sağlayabiliriz?" konusunda yoğunlaştı. Bu konuda karar almak istemelerinin nedenlerine dair fikirler dinlendi ve sonrasında sınıfa yeniden bu konuda karar almak isteyenler sorulduğunda tüm sınıfın hemfikir olduğu görüldü.

Gelen soruyu tahtaya yazdık ve çıkan yanıtları da altına not ettik:

1. Konuşanlara ceza verilsin
2. Konuşanlara - , sessiz duranlara + verilsin ve bunlar sözlü notu olarak değerlendirilsin.
3. Konuşanlar, her konuştuklarında sınıf adına kullanılmak üzere oluşturulacak bir kumbaraya her konuştuklarında bir miktar para atsın.
4. Sessiz duranlara hediye verilsin.
5. Konuşanlar sınıfı temizlesin.

Sınıftan gelen yanıtlar bu yöndeydi. Bu fikirler de not edildikten sonra sınıfa hangisine yakın hissettikleri sorularak bir oylama yapıldı ve 4. seçenekte karar kıldı çoğunluk. Bu seçeneğe oy vermeyenlere, "Senin bu kararın içinde olmak için neye ihtiyacın var?" şeklinde soruldu. Paranın ne şekilde kullanılacağını bilmedikleri için yakın hissetmediklerini, bunu bilir ve uygun bulurlarsa katılabileceklerini belirttiler.

Dolayısıyla buna dair de bir karar alma gerekliliği doğmuş oldu ve yöneltilen soru-

ya cevaben şu fikirler ortaya çıktı:

1. Toplanan parayla sessiz duranlara çikolata gibi bir şey alınsın.
2. Sınıfa tebeşir, kalem, silgi gibi eşyalar alınsın.
3. Okul bahçesindeki kediler için mama alınsın.

Sonrasında bu fikirler de oylandı ve çoğunluğun kararı 3. seçenek oldu.

Çoğunluk dışında kalanlara, "Ne yaparsak sen de bu kararın içinde olabilirsin?" dediğimizde, sürekli aynı uygulamayı değil de arada değişik uygulamaların da yapılmasının karara uymayı kolaylaştıracağı şeklinde fikirler belirtildi. Bunun üzerine 15 dakikalık bir serbest zaman tanınarak bu konuya dair aralarında tartışmaları için fırsat tanındı.

Tartışma sürecinin sonunda çıkan kararlar şunlardı:

- Bir kumbara oluşturalım ve toplanan para hayvanların mama ihtiyacı ve sınıfın araç gereç ihtiyacı için kullanılsın.

E. Hatasız Alan Oyunu: Bir Oyunun Bizi Dönüştüren Hikâyesi

"Birlikte nasıl yaşamak istersiniz?" diye sordum çocuklara. "Birbirimizi anlayarak, dinleyerek, iş birliği içinde, özenle" gibi cevaplar geldi. Gelen cevaplarla gözlerim parlarsa da çocukların bu ortamı nasıl yaratacaklarını bilmediklerini gözlemledim.

Önümüzde iki büyük engel vardı; ödül ceza. Sorunlara önerilerin hepsi alışkanlık olarak edindikleri bir çözüm üzerinden geliyordu. "Öğretmenim, kurallara uymayanlara ceza verelim. Öğretmenim şimdi ödül ceza yoksa kurallara niye uyalım? Neden ödül yok?" gibi bir dizi sorulara ve dirence maruz kaldım ilk iki ay.

Ödül ve cezanın yerine ne koyacağımı ben de bilmiyordum gerçekten. O iki aylık yoğun direnç bir yerde kırıldı. O kırılma sanırım ısrarla Şiddetsiz İletişimi uygulamaya olan hevesim ve tutarlılıkla bıkmadan farklı etkinliklerle süreci beslemiş olmamla gerçekleşti. Belki de ilk dirençte vazgeçebilirdim fakat sürekli bana alan tutarak empati veren Empati Buddy'min varlığı ve süreçte beni dinleyip desteği devam etme motivasyon oldu. Yaşadıkları çatışma durumunda ve sınıf içerisinde yaşanan sorunlarda ne gibi bir çözüm öneriniz var diye sordum önce. Sonra da The No Fault Zone oynamayı önerdim, sınıfta kabul ettiler bu öneriyi.

O günden beri herhangi bir çatışma anında iki çocuk The No Fault Zone oynuyor. İhtiyaç duyarlarsa beni çağırıp arabulucu olmamı istiyorlar.

Örneğin; sınıfta en çok sık karşılaştığım sorun "Öğretmenim, arkadaşım eşyamı izin

aldı.” Şikayet olarak duyduğum bu cümlelerin sahibi iki çocuktan da okulun duvarına yaptırdığım ‘The No Fault-Zone’ Oyunu’nun önüne gelmelerini istiyorum.

Öğretmen: “Neler olduğunu anlatır mısınız”? (Gözlem)

Ali: “Öğretmenim teneffüste sırama gittiğimde Cem eşyalarımı izinsiz almış.”

Cem: “Öğretmenim Ali orada yoktu ben de sormadan aldım.”

Öğretmen: “Peki neler hissettin o anda Ali?” (Duygu)

Ali: “Çok sinirlendim.”

Öğretmen: “Peki sen neler hissettin o anda Cem? (Duygu)”

Cem: “Ali’nin sinirlendiğini görünce üzüldüm, biraz da utandım.”

Öğretmen: “Peki neye ihtiyacın var Ali?” (İhtiyaç)

Ali: “Eşyaları izinsiz almasını istemiyorum. İznim olsa zaten verirdim.”

Öğretmen: “Sana sormasını mı isterdin? Biraz daha özenli ve nazik olmasını?”

Ali: “Evet.”

Öğretmen: “Cem, senin o an neye ihtiyacın vardı? Oyun ya da kolaylık olabilir mi?”

Cem: “Ali’yi görmemiştım, o yüzden sormadım. Kalemı hemen almak kolay geldi.”

Öğretmen: “Peki birbirinizi duydunuz şu anda birbirinizden bir şey istiyor musunuz?” (Rica)

Ali: “Eşyalarımı almadan önce bana sormanı istiyorum, Cem. Senin için uygun olur mu?”

Cem: “Olur tabi ki.”

Bir sonraki adım ise şu; bu 30 çocuk kullandıkları bu oyunu okulun diğer çocuklarına da aktarmaları onlara arabuluculuk yapmaları. Böylece tüm okulun iklimini ve dilini barışçıl dile dönüştürme gibi bir hayalimiz var.

Attığım her adım, yaşama hissettiğim derin bir bağın ve sevginin ifadesi. Paylaşarak çoğalalım...

Çocuk Yorumları (5.sınıf):

Ece: “İlkokulda arkadaşlarımla çok sıkıntı yaşıyordım. Hep dışlandım nedense. Şimdi ortaokuldayım. Hatasız alan oyunu dikkatimi çekti. Arkadaşıma da bahsettim. İlk önce onlara saçma geldi. Ben de ilk öğrendiğimde mantıksız bulmuştum. Sonra duygu ve ihtiyaçlarımı fark ettikçe daha çok kullanmaya başladım. Okulun duvarında bile olması büyük kolaylık.”

Nehir: “Hatasız alan oyunu ile birçok kişiyle olumlu arkadaşlıklar kuruyorum. İlkokulda bu böyle değildi. Bir arkadaşımın kavga ettiğimde uzun bir süre küs kalıyordum. Şuan onla küs kalmak yerine Hatasız alan oyununu oynamayı öneriyorum. Böylece aramızdaki buzlar eriyor ve onunla çok ortak yönümün olduğunu anlıyorum.”

İrem: “İlkokuldan beri arkadaş olduğumuz bir kişiyle aramızda bir tartışmadan dolayı açıldı. Ben de oyunu oynamayı önerdim. Oyunu oynadığımızda birbirimizi anlayabildik.”

Nil: “Hatasız alan oyunu gerçekten güzel bir oyun. Hayatımda önemli bir yeri var ve

artık sürekli kullanıyorum. Nasıl mı? Birlikte oyunun önünde durup, yanımdaki kişinin duygu ve ihtiyaçlarını buluyorum. Kendimin duygu ve ihtiyaçlarını buluyorum. Bu konuşabilmek için başka bir yol sağlıyor bize.”

Bu bölümle ilgili Katılımcı ve Barışçıl Sınıflar Projesi içinde yer alan Fatoş Ateş’in Fark Yaratan Sınıf Videosu’nu izlemek için tıklayın.

<https://www.youtube.com/watch?v=70gVohlLvGo&feature=youtu.be>



7. Farklılıklarla Barış

Fark; benzer şeyleri birbirinden ayıran, başkasıyla karıştırılmaması gereken ayrılık ya da özellik. Ayrı olma hali, birbirinden uzakta kalma hali; ayrılık. Özellik; bir şey de bulunan şu ya da bu durumu gösterebilme doğal yeteneği. Farklılık; ayrımlılık. Ayrımlılık; ayrı olma hali. ÖTEKİ, ÖBÜR, ÖBÜRÜ... diye gidiyor tanımlar.

Ayrı olma hali, uzak olma; karşılamıyor ihtiyaçlarımı. Ben ki doyurmak istiyorum hem ruhumu hem bedenimi. 'Özellik' bir doğal yetenekse ne diye önemli olur ki biri diğerrinden? Adı aynı olmayan ihtiyaçlar yan yana olamaz mı?

Farklılık; içimde bir kutlama. Benim için gerçek, benim için sevgi, benim için şefkat, sıcaklık... Özenli olma, önemseme, değer verme, ilham ve büyüme gelişme ihtiyaçlarımı karşılıyor. Eşdeğerlilik ihtiyacımı kucaklıyor.

Peki bu farklılıkları ötekileştiren, ayrı kalmamızı sağlayan ihtiyacımız güven ihtiyacı mı acaba? Ya da korunma ihtiyacı olabilir mi? Tehdit algımız yüksekse ve her şeyi kendimize tehdit olarak algılıyorsak, güven ve korunma ihtiyacımız tabi ki yüksek olacaktır. Peki ya kapalı bir sistemin içinde yer alıyorsak? İhtiyaçlarımızı iyi tartamıyorsak? Değişime, gelişime kapalıysak? Gördüğümüz ayna net değilse?

İnsan, kendine yetemediği için topluluk olurken; topluluk olan insanlık neden kendi gibilerle yaşamayı tercih etti? Aynı dili konuşanlar, aynı şeye inanlar, aynı şeyi yapanlar haline geldi. Toplumsal iş bölümü ne zaman hiyerarşi ile yer değiştirdi? Yoksa bireyler topluluğu kurarken, kurdukları topluluk mu onları istenilen bireyler haline getirdi?

Bir de biyolojik bir tarafı var; tüm canlıların sayısız özelliği gen adı verilen kimyasal moleküllerle belirlenir. Ancak genler mutasyonlar, transpozonlar, crossing-over, bakteriyel/viral enfeksiyonlar, yatay gen transferi, vb. bazı iç mekanizmalardan ötürü sürekli olarak değişirler. Bu değişimler, bir canlı popülasyonu içerisindeki çeşitliliği yaratır, taze-ler, yeni kombinasyonlar üretir. Buna varyasyon denir. Gezegenin üzerinde olan çeşitlilik;

ekosistemleri dengede tutar, gezegeni yaşanabilir hale getirir. Gezegeni bir yaşam alanı olarak gördüğümüzde farklılıkların enerji akışını koruduğunu görüyoruz.

Toplumsal olarak, biyolojik olarak bu soruları sorup duralım; eğitimciler olarak eğitim ortamında nasıl karşılıyoruz farklılıkları, farklılıklar ne ifade ediyor, bize ne sunuyor bir de buna bakalım. Her okulun yüksek sesle söylediği "bireyselleştirilmiş eğitim", "farklılıkları gözetken eğitim anlayışımız" dedikleri bir gerçek mi? Bireyselleştirilmiş eğitim programını duyup da ayakları geri gidenlerin kaygısı nedir?

Farklılıkları kabul; kimimize göre 1920'lerde çıktığı kimimize göre okulsuz toplumla anılmaya başlandığı kimimize göre de 1800'lere dayandığı kimimize göre de farklı öğrenme stilleri ile aklımıza geldiği ya da bireyselliğin artması, çok kültürlülük ile bu yöne girildiği düşünülse de gerçekten eğitim ortamlarında farklılıklara kabulümüz var mı? Farklılıklarla bol bol temas eden çocukların daha esnek olduklarını, farklılıkları kabul eden bir sınıfta öğrenmenin çok daha hızlı ve istekli olduğunu, öğrenme alanlarının çeşitlendiğini biliyoruz. Böyle ortamlarda çatışmaların barışçıl bir şekilde çözüldüğü, insanların kendini barışçıl bir şekilde ifade ettiğini ve karşısındakini daha şefkatli duyduğunu biliyoruz.

"Müfredatı yetiştirmeliyim" ifadesinin en çok tekrar edilen ifade olduğunu düşündüğümüzde; öğretmenlerin farklılıklar için neden zaman ayıramadığı gerçeği karşımıza çıkmaktadır. Çocukların ön bilgileri, hazırbulunuşlukları, öğrenme stilleri, farklı zeka türleri, deneyimleri, farklı motivasyonları göz önünde bulundurulduğunda eğitmenin sahip olması gereken zaman ve beceri yelpazesi gitgide açılmaktadır. Bilişsel kazanımlar, akademik beceriler daha ön planda tutulurken, sosyal ve duygusal gelişimleri için planlı, programlı, sistematik olarak üstünde durulmamıştır. Çocukların farklılıklara bol bol temas etmesi, farklılıklarının kabulü için;

Duyguları ifade etmeye,
Duyguları anlamaya, tanımlamaya,
Duyguları düzenleyebilmeye,
Duyguların altında yatan ihtiyaçları fark edebilme,
Ve bu ihtiyaçları karşılamak için strateji geliştirmeye
Olumlu anlamlar oluşturacak deneyimlere ihtiyaçları vardır

Eğitim ortamında farklılıkları koruyan unsurlar; verilen bilgiler, bilginin veriliş şekli, sınıfın düzeni, öğretmenin bilgideki yetkinliği mi? Bunlar olsa güzel olur tabi ki. Ama ana unsurun bunlar olmadığını eğitim ve öğretim ortamlarında görüyoruz. Farklılıkları kabul; anlam ve yaratıcılığımız ile buluşuyor. Esas dikkat edilmesi gereken noktalar; duymak, görmek, ciddiye almak. Topluluk olmak, gözetmek, işbirliği, duygusal güvence, empati, şefkat, destek, barış, güven.

Farklılıkları uzak yapan; algımız. Algımıza biraz yüzümüzü dönüp, “Bu algım nereden geliyor?” “Bende ne hissettiriyor?” “Peki benim neye ihtiyacım var?” diye bir kendimizi yoklasak; sınıfımızdaki her türlü farklılığa daha çok alan açacağız.

Bir çocuğun duyulmak ihtiyacı ile bir öğretmenin kolaylık ihtiyacı aynı anda karşılanabilir. Bir çocuğun destek ihtiyacı ile bir öğretmenin işbirliği ihtiyacı aynı anda karşılanabilir. Bizler ihtiyaçlarımızı karşılamak için kıtlıkta değil aksine bir bolluk içindeyiz.

Sınıflarımızda kullanılacak şiddetsiz iletişim bu bolluğun kapısını açacaktır bize. Katılımcı Barışçıl Sınıflar Projesi’nde uygulanan “Empati Buddy”lik ile farklılıklarla barış için büyük bir hazine bulduk. Gelin birlikte bölüşelim.



8. Sınıfta Barış'tan İlhamla

Öğrenme ortamlarında Katılım ve Barış'ın yeşermesine hizmet edeceğini düşündüğümüz program, atölye çalışmalarını ve web sitelerini bu başlık altında toplayıp size kaynaklık etmesi için sunuyoruz.

BBOM Öğretmen Köyü Başlangıç Programları

BBOM Derneği olarak; MEB programında sıralanan hedeflere ulaşabilmek için sadece öğretim programlarındaki yeniliklerin yetmeyeceğini, okulun öğretmenlerinin, idari kadrosunun, fiziki altyapısının, yönetim şeklinin ve çevresiyle (aile-sosyal etki alanı) beraber bir bütün olarak dönüşümün gerçekleşmesi ile mümkün olacağına inanıyoruz. Bu noktadan hareketle; Türkiye'de yaşanan eğitim sorunlarını, toplumsal ihtiyaçları temel alarak dönüştürücü bir okul modelini hedefliyor; alternatif uygulamalar ile mevcut programı zenginleştirecek yeni bir eğitim modeli olma iddiasını taşıyoruz. Ancak en mükemmel modelin dahi içindeki insan faktöründen bağımsız olmadığını biliyoruz. Bu açıdan modelin ancak “uygun donanımına sahip alternatif öğretmenlerle hayata geçirilebileceği kanısındayız. Dolayısıyla hayallerimizi büyüttük ve planlarımıza bir “BBOM Öğretmen Köyü” kurmayı dahil ettik. Öğretmenlerin katılımcı ve barışçıl bir öğrenme topluluğuna dönüşerek kendilerini geliştirmelerine, birbirlerini desteklemelerine alan açan bir öğretmen köyü...

<http://www.baskabirokulmumkun.net/bbomogretmenkoyu/>

Şiddetsiz İletişim Giriş Semineri veya Temel Eğitim Programı

“Doğamızda var olan şefkati ortaya çıkaran, çevremizdeki insanlarla aramızda derin bir sevgi, saygı ve anlayış zemini oluşturarak herkesin ihtiyaçlarının gözetilmesini sağlayan bu yaşam dilini gelin birlikte öğrenelim, öğretilim...”

Türkiye Şiddetsiz İletişim derneğinin çağrısına siz de kulak verip Şiddetsiz İletişim konu-

sunda derinleşmek istiyorsanız etkinlikleri derneğin sitesinde veya sosyal medya hesaplarından takip edebilirsiniz.

<https://www.siddetsiziletisim.com/>

Fark Yaratan Sınıflar Videoları

Farkyaratan Sınıflar Projesi'nde amaç, eğitim ortamlarında -ilk aşamada ilkokullarda- öğretmenleri, çocukların fark yaratan becerileri edinmeleri ve yaşama geçirmeleri için yenilikçi ve güçlendirici uygulamalarla desteklemek. Proje, fark yaratan becerileri destekleyen sınıf içi uygulama örneklerine erişmeyi, bu uygulamaları derleyip görselleştirmeyi ve yaygınlaştırmayı içeriyor. Ayrıca öğretmenleri hem kendilerini hem de öğrencilerini güçlendirmek için kullanabilecekleri kaynaklarla buluşturuyor.

<http://farkyaratansiniflar.org/>

Şefkatli Eğitimci Olmak İçin

Eğitim öğretim yılı başlarken duyduğumuz heyecanın tüm dönem boyunca devam etmesini ve zaman zaman yaşadığımız hayal kırıklarında ya da bıkkın hissettiğimiz anlarda biz öğretmenlerin yolculuğuna eşlik edecek bir kaynak. Her hafta sınıf içinde inşa edilecek barış ve güven ortamını nasıl sağlayacağımıza dair okumalar.

<http://www.baskabirokulmumkun.net/sefkatli-egitmen-olmak-icin/>

Çocukla Barış – Barış Kütüphanesi

“Öfkesini kontrol etmekte zorlanan, kendisini nasıl hissettiğini ifade edemeyen, iletişime kapalı görünen, nasılsın sorusuna “iyiyim” ya da “kötüyüm” dışında cevap bulmakta zorlanan bir grupta birlikte olma ihtimalimiz yüksek. – bizim genelde öyle oldu.-

Bu gözlem ve deneyimlerimiz bize gösterdi ki; hayal ettiğimiz sınıf ortamını sağlamak için duyguların üzerine eğilmek iyi bir başlangıç. Duygularının farkında olan ve paylaşma konusunda güçlenen çocuğun kendisiyle ve çevresiyle de “barış”ı sağlaması kolaylaşıyor. Dileriz ki, yaptığımız liste, bu bol öğrenmeli sürece katkı sağlasın, sınıflarımızda barışı büyütüp geliştirisin” Çocukla Barış için yazan öğretmen arkadaşlarımızın derlediği listeyi size sunuyoruz.

<https://cocuklabaris.blogspot.com/>

“Duygularla Barış” teması ile ilgili Kitap Listesi

Filozof Çocuk, Duygular Nedir?, Tudem Yayınevi

Filozof Çocuk Mutlu Olmak İçin Neye İhtiyacım Var?, Tudem Yayınevi

Çıtır Çıtır Felsefe Mutluluk ve Mutsuzluk, Güneşli Kitaplığı

Çıtır Çıtır Felsefe Cesaret ve Korku, Güneşli Kitaplığı

Leyla Fonten Serisi, Redhouse Kidz

Küçük Kalbimin İçindekiler, Mandolin

The Color Monster, Anna Llenas

Feelings, Richard Jones, Libby Walden
Duygu Ormanı Kutu Oyunu, AÇEV
Duygularıyla Arkadaş Olan Çocuk, Okuyan Us
Gönül Kuşu, Mavi bulut
Semih'in Öfkesi, KVA Çocuk
Üzüntüden Mutluluğa Duygularınız, Tübitak
Korkudan Cesarete Korkmuyorum, Tübitak
Selma, Hep Kitap
Sarıldığımız Gün, Yapı Kredi
Beni Üzen Ne?, Tübitak
Beni Cesur Yapan Ne?, Tübitak
Beni Mutlu Eden Ne?, Tübitak
Beni Korkutan Ne?, Tübitak
Öfkelendiğinde, Edam
Denizin Şarkısı, Tomm Moore
Duygularım "Oynuyorum ve Kendimi Tanıyorum", Domingo
Meraklı Çakıl – Parkta / Mutfakta / Sahilde, Kırmızı Kedi Çocuk
Duygularımız, Almidilli
Duygular Sözlüğü, Kolektif Kitap
Öfke, Desen
Utangaç, Kuraldışı Çocuk

"Empati" teması ile ilgili kitap listesi

Senin Kovan Ne Kadar Dolu?, Butik
Sarı Şehir Mavi Şehir, ABM
Mutlu Tavşanlar, RedhouseKidz
Zor Balık, Minty
Sarılalım mı?, Taze Kitap

Katılımcı ve Barışçıl Öğrenme Ortamları için Araçlar

Çocukların Katılımı: Kuram ve Uygulamada Toplum Gelişimi ve Çevre Korumasında Genç Yurttaşları İçermek, Nobel Yayıncılık
Etkili Öğretim Yöntemleri : Araştırma Temelli Uygulama, Nobel Yayıncılık
Aklın Çocuk Hali – Zihin Gelişimi Araştırmaları, Koç Üniversitesi Yayınları
Şiddetsiz İletişim Bir Yaşam Dili, Remzi Kitapevi
Cahil Hoca Zihinsel Özgürleşme Üstüne Beş Ders, Metis Yayınları
Aktif Umut, Okuyan Us Yayınları

"Birlikte Yaşam" üzerine kitap listesi

Yaşam Ağacı, İletişim
İnsanlar Hakkında Bildiğin Her Şey, Tekir Kitap
Boynu yamuk, Tudem

Vanessa'nın Yanındayım, RedhouseKidz
Birlikte Yaşamak Nedir?, Tudem
Yolculuk, Taze Kitap



Hibe Programı ile desteklenmiştir.