**Konsept: Katılımcılar, zorbalık durumlarına nasıl tepki vereceklerini öğrenmek ve zorbalığın kurbanı, tanığı ve failleri arasında empati kurmak amacıyla senaryolar üzerinden rol yapma etkinliği yaparlar.**

Uygulama:

Adım 1: Katılımcılara 3 farklı senaryo sunulur. Bu senaryolar, gerçek yaşamda karşılaşılabilecek zorbalık durumlarına dayalı olmalıdır.

Örneğin:

Senaryo 1: Bir öğrenci, sınıfta arkadaşları tarafından sürekli alay ediliyor.

Senaryo 2: Sosyal medya üzerinden bir öğrenciye hakaretler ediliyor.

Senaryo 3: Bir öğrenci, okulda fiziksel olarak itiliyor ve itilerek dışlanıyor.

Adım 2: Katılımcılar küçük gruplara ayrılır. Her grup bir senaryo seçer ve bu senaryoyu canlandıracak şekilde rollerini belirler. Gruptaki herkes, zorbalığa uğrayan kişi, zorbalığı yapan kişi ve bu durumu gözlemleyen bir kişi olarak rol alır.

Adım 3: Rol yapma sırasında, zorbalığa uğrayan kişi, hissettiklerini ve durumun nasıl olduğunu anlatmaya çalışır. Zorbalık yapan kişi, bu davranışın sonuçlarını ve neden böyle davrandığını tartışırken, gözlemci ise durumu izler ve nasıl farklı davranabileceğine dair önerilerde bulunur.

Adım 4: Senaryo canlandırıldıktan sonra, grup herkesin düşüncelerini paylaşabileceği bir debriefing yapar. Burada, zorbalığa uğrayan kişinin hissettikleri, zorbalık yapan kişinin eylemlerinin sonuçları ve gözlemcinin önerileri tartışılır.

Amaç:

Katılımcıların zorbalıkla karşılaşıldığında hangi duyguları hissedeceğini anlaması.

Empati kurarak, zorbalığın kurbanı olmanın duygusal etkilerini hissetmek.

Zorbalık durumlarına nasıl tepki verilebileceğini pratik etmek.

**Konsept: Katılımcılara zorbalıkla karşılaştıklarında kullanabilecekleri doğru ve etkili cümleleri öğretmek. Zorbalıkla karşılaşıldığında güçlü, pozitif ve etkili bir dil kullanmanın önemi vurgulanır.**

Uygulama:

Adım 1: Katılımcılara, zorbalıkla karşılaştıklarında nasıl etkili tepki verebileceklerine dair birkaç örnek cümle verilir:

"Bunu yapman doğru değil, lütfen dur."

"Bunu yaparak kimseyi gücendirmeye hakkın yok."

"Sana böyle davranmak hoşuma gitmiyor, lütfen dur."

Adım 2: Katılımcılar, bu cümleleri kullanarak rol yapma yapar. Bir katılımcı zorbalığı yapan kişi rolünü üstlenirken, diğer katılımcı bu cümlelerle tepki verir.

Örneğin, bir grup öğrencinin arasında zorbalık yapılan bir senaryo oynanır. Zorbalığa uğrayan öğrenci, etkili bir dil kullanarak zorbalığa tepki verir.

Adım 3: Rol yapma bitiminde, grup, doğru cümlelerin zorbalığı durdurma konusunda nasıl yardımcı olabileceğini tartışır.

Adım 4: Katılımcılara, zorbalıkla karşılaştıklarında bu cümleleri kullanarak duygu ve düşüncelerini açıkça ifade etmelerinin ne kadar önemli olduğu anlatılır.

Amaç:

Zorbalığa karşı duruş sergilemek için etkili iletişim stratejileri geliştirmek.

Katılımcıların zorbalıkla karşılaştıklarında kendilerini ifade edebilmelerini sağlamak.

**Konsept: Katılımcıların zorbalığa uğramış birinin duygusal durumunu anlamaları ve bu duygusal değişimlere yönelik çözüm önerileri geliştirmeleri.**

Uygulama:

Adım 1: Katılımcılara "Duygu Derecesi" verilir. Bu derece, duygusal durumları bir ölçek üzerinde (örneğin, -10’dan +10’a kadar) gösteren bir çizelgedir. Bu ölçek, duygusal değişimleri daha somut hale getirecektir.

Adım 2: Katılımcılara, zorbalıkla karşılaştıklarında yaşadıkları duygusal değişimleri yazmaları istenir. Örneğin:

Zorbalığa uğramadan önce: Mutluluk +7, Güvenli +8.

Zorbalık başladıktan sonra: Üzüntü -5, Kaygı -8, Yalnızlık -9.

Adım 3: Katılımcılar, zorbalık durumundan önce ve sonra hissettiklerini not ederler. Daha sonra, zorbalığın etkisini nasıl azaltabileceklerini ve bu durumda nasıl hissedebileceklerini iyileştirebileceklerini tartışırlar. Örneğin, destek aramak, bir öğretmene anlatmak, güvenli bir alan bulmak gibi çözümler önerilebilir.

Adım 4: Her grup, çözüm yollarını paylaşarak birbirlerinin önerilerini değerlendirir. Katılımcılar, zorbalıkla başa çıkmak için yeni stratejiler öğrenir.

Amaç:

Zorbalığa uğrayan bir kişinin duygusal durumunu daha iyi anlamak.

Empati geliştirerek zorbalıkla nasıl başa çıkılabileceği konusunda stratejiler oluşturmak.