



## **Proje Sonuç Kitapçığı**

**“Akran Zorbalığını Azaltalım, Daha Mutlu Bir Okul Olalım”**

**Projesi**

**2020-1-TR01-KA101-089398**

**ŞEHİT KADER SİVRİ ORTAOKULU**



## İçindekiler

SUNUŞ.....	3
ERASMUS+ HAKKINDA.....	5
PROJE KONUSUNUN BELİRLENMESİ.....	7
HİBE SÖZLEŞMESİ ÖNCESİ .....	9
PROJE HAZIRLIK AŞAMALARI .....	10
a) Proje Ekibinin Kurulması.....	10
b) Yaygınlaştırma .....	10
c) Katılımcı Seçimi.....	11
d) Dil Hazırlığı.....	12
e) Katılımcılarla Hazırlık Toplantısı .....	12
HEDEF GRUPLARI .....	14
ORTAK SEÇİM.....	15
HAREKETLİLİK DÜZENLENEN ÜLKE: İTALYA .....	16
EĞİTİM SÜRECİ.....	17
EĞİTİM İÇERİĞİ .....	19
PERMA MODELİ.....	20
İLETİŞİM VE İLETİŞİM TÜRLERİ.....	24
AKRAN ZORBALIĞI .....	30
ÇATIŞMA ÇÖZME VE ÖZELLİKLERİ .....	32
ŞİDDETSİZ İLETİŞİM YAKLAŞIMI .....	39
PROJE ÖZETİ .....	50
PROJENİN BAŞLICA ÇIKTILARI .....	52
SONUÇ .....	53



## **“Akran Zorbalığını Azaltalım Daha Mutlu Bir Okul Olalım” AB Erasmus+ Projesi Sonuç Raporu**

### **SUNUŞ**

2019 yılında göreve başladığım Şehit Kader Sivri Ortaokulu’nda 2019-2023 Stratejik Planımızda belirlediğimiz hedeflerin tümünü gerçekleştirmiş olmanın gururunu yaşıyoruz. Okulumuzda alt yapı ve fiziki eksikleri gidererek tam gün tekli eğitime geçmek, akademik başarının yanında sosyal, kültürel, sportif başarılar elde etmek ve değerler eğitimini güçlendirerek doğru davranış gelişimi sağlamayı amaçlamıştık.

“Akran Zorbalığını Azaltalım Daha Mutlu Bir Okul Olalım” Projesi güzel ahlaklı, birbirini sayan seven öğrenci ve öğretmenlerden oluşan bir okul ortamı oluşturmayı hedefleyen bir projedir. Bu amaca uygun olarak öğretmen ve öğrencilerimize yönelik eğitimler düzenledik. Pandemi sebebiyle projenin sürecini uzatmamız gerekti. Çok şükür ki sağlıklı günlere kavuştuk ve projemizin hareketlilik gerektiren evresine geçebildik. Bir grup öğretmenimiz eğitimcilerin eğitimi çerçevesinde İtalya’ya giderek kurslar aldılar ve kurs sonunda deneyimlerini öğretmenlerimizle paylaştılar. Öğretmenlerimiz bu deneyimler ışığında çalışmalar yaparak okulumuzda gözlemlenen şiddet vb istenmedik davranışların azaltılmasını sağladılar. Şimdi ise proje sürecinde icra edilen faaliyetler ve sonuçlarını paylaşmak üzere bu kitapçığı sizler için hazırladık. Bu vesile ile projeye emeği geçen herkese teşekkür ediyor, başarı ile tamamlanan bu güzel çalışmada katkılarından dolayı tüm öğretmenlerimizi tebrik ediyorum.

Şehit Kader Sivri Ortaokulu olarak; öğretmeni ile, öğrencisi ile, velisi ile, idari çalışanları ile, biz büyük bir aileyiz. Okulumuzun geliştirilip daha mutlu, huzurlu ve başarılı olma sürecine destek veren İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Üsküdar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Üsküdar Belediyesi ve Okul Aile Birliğimize minnet ve şükranlarımızı sunuyor okulumuz için yapılan fedakarlıkların karşılığını başarılarımızla ödeyeceğimize söz veriyoruz.

**Fatih KILIÇ**

**Okul Müdürü**

## **ERASMUS+ HAKKINDA**

Erasmus+ Programı, bireysel yeteneklerin ve istihdam edilebilirliğin artırılmasının yanı sıra eğitim, öğretim ve gençlik faaliyetlerinin çağdaşlaştırılmasını hedeflemektedir.

4 milyondan fazla kişiye, eğitim, öğretim, iş tecrübesi ve gönüllü çalışma faaliyetleri altında hareketlilik fırsatı, eğitim, öğretim ve gençlik çalışmaları yürüten kurum ve kuruluşlara, bu alanlarda günümüzde karşılaşılan sorunların çözümüne yönelik ortaklık kurma fırsatları sunmaktadır.

Program aynı zamanda, spor alanında karşılaşılmakta olan şike, doping, şiddet ve ırkçılık gibi sorunların da çözümüne katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Erasmus+ Program faaliyetleri, Bireylerin Öğrenme Hareketliliği, Yenilik ve İyi Uygulamaların Değişimi için İşbirliği ve Politika Reformuna Destek adları altında 3 temel bileşene ayrılmıştır. Bunların yanı sıra, Spor Destekleri ve Jean Monnet özel programı da Erasmus+ altında desteklenmektedir.

Erasmus+ Programı; birçok kişi için AB sınırları içinde ve/veya dışında bireylere öğrenme fırsatları sağlıyor. Hareketlilik faaliyetleri; Eğitim, Öğrenim/Öğretim, Staj, Profesyonel gelişim, Gençlik aktiviteleri ve Gönüllü çalışmalar başlıkları altında gerçekleştirilmektedir.

Yenilik ve iyi uygulamaların değişimi için iş birliği; eğitim kurumları, gençlik örgütleri, iş dünyası, yerel/ bölgesel otoriteler ve sivil toplum kuruluşları arasında eğitim, öğretim ve gençlik aktiviteleri bağlamında kurumsal iş birlikleri (ortaklıklar) oluşturulmasına fırsat vermektedir. Bu ortaklıklar yoluyla yenilikçi uygulamaların geliştirilmesi, yaratıcılık, girişimcilik ve istihdam edilebilirliğin sağlanması amaçlanmaktadır.

Ortaklıklar kurularak işbirliği halinde gerçekleştirilecek projeler, ülke merkezli (başvuruların Ulusal Ajanslara yapıldığı) ve merkezi faaliyetler (başvuruların doğrudan Brüksel'deki yürütme ajansına yapıldığı) olarak sınıflandırılmaktadır.

- *Stratejik Ortaklıklar*
- *Sektörel Beceri Ortaklıkları (Merkezi)*
- *Bilgi Ortaklıkları (Merkezi)*

Merkezi faaliyetlerin gerekleŖebileceđi Politika Reformuna Destek; bilimsel temellere dayalı politika yapımının teŖvik edilmesi ve bu alanda iyi uygulamaların paylaŖılması amacıyla Erasmus+ Programının ana eylemlerinden biri olarak belirlenmiŖtir. Politika Reformuna Destek baŖlıđı altında bir yandan AB üyesi ölkelerdeki politika reformunun desteklenmesi, diğer yandan AB üyesi olmayan ölkelerle bu alanda iŖ birliği ve iyi uygulamaların paylaŖılması mümkün olabilecektir.

## PROJE KONUSUNUN BELİRLENMESİ

Genç erişkinlik dönemi; tutum ve davranışların, psikolojik uyumun ve sosyal ilişkilerin değişken olduğu bir dönemdir. Bu dönemde kişi ailesinden ve arkadaş çevresinden, özellikle negatif sosyal ilişkilerden kolay bir şekilde etkilenir. Zorbalığa maruz kalmak kişilerin sağlığını ve okul hayatını sadece geçici bir dönem için etkilemez. Bu tür davranışlara maruz kalan öğrencilerin devamsızlıklarının arttığını, başarılarının düştüğünü, benlik saygılarının olumsuz olarak etkilendiğini hatta çocukluk yıllarında yaşanan bu zorba davranışların etkisinin bazen yetişkinlikte bile devam ettiğini ortaya koyan çalışmalar vardır. Bu durum çocukların kendilerini toplumdan dışlanmış hissetmesine, ileriki yaşlarda sosyal yeteneklerinin zayıflamasına ve ruhsal sağlık problemlerin gelişmesine neden olur.

Zorbalık, çocuğun bir veya daha fazla çocuk tarafından düzenli ya da aralıklı olarak negatif aktivasyonlara maruz kalması ya da ruhsal sıkıntıya yol açan, kötü niyetle gerçekleştirilen, olumsuz ve yineleyici fiziksel ve/veya sözel eylem olarak tanımlanmaktadır. Okul zorbalığını ise, bir çocuğa bir veya daha fazla öğrenci tarafından kasıtlı olarak sürekli saldırgan davranışların uygulanması ve çocuğun bunlara karşı sürekli olarak korunmasız durumda olması şeklinde ifade edebiliriz. Zorbalık, öğrencilerin güvenli ve korkusuz bir çevrede öğrenim görmelerini engelleyen ve okul çevresini negatif yönde etkileyen dünya çapında bir olaydır. Daha önce belirtildiği gibi zorbalığı yapan ve zorbalığa maruz kalan çocuklarda zorbalığın olumsuz etkilerini bir ömür boyu görmek mümkündür.

Zorbalık genellikle okullarda sosyal dışlama, fiziksel, duygusal ve sözel zorbalık olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel ve sözel zorbalık gözle görülebilir olduğundan doğrudan zorbalık, sosyal dışlama ise gözle görülür olmadığından dolayı zorbalık içerisinde yer almaktadır. Zorbalık tek bir birey tarafından yapılabileceği gibi gruplar tarafından da yapılabilmektedir. Sosyal medya imkânlarının artması sözel ve duygusal zorbalık türlerinin artmasına ve çeşitlenmesine de katkıda bulunmaktadır.

1. Fiziksel (itme, tokat atma, tehlikeli aletle saldırma, saçını kulağını çekme, bedene kaba şaka, silah veya bıçakla saldırma ya da korkutma amaçlı kullanılan her türlü fiziksel şiddet),
2. Sözel (alay etme, ad takma, laf atma, küfür etme, sözel incitici notlar bırakma),
3. Duygusal (gruptan dışlama, küçük düşürme, ayrımcılık yapma, eşyaya zarar verme, kasıtlı olarak arkadaşça davranmama),

#### 4. Cinsel (cinsellik içeren sözler, sarkıntılık ve elle rahatsız etme).<sup>1</sup>

Duygusal zekâ, kişinin çevresel baskı ve taleplerle etkin bir şekilde başa çıkabilme yeteneğinin adıdır. Diğer bir ifadeyle duygusal zekâ, insanlarla sağlıklı iletişim kurabilme, ani gelişen olaylara karşı çok çabuk adapte olarak sorunların üstesinden gelebilme ve çevresel isteklere karşı daha başarılı olabilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Problem, temelde bireyin bir hedefe ulaşmada engellenme ile karşılaştığı bir çatışma durumudur. Bu engellenme hedefe ulaşmayı güçleştirebilir. Böyle bir durumda problem, engeli aşmanın en iyi yolunu bulmaktır. Etkili bir problem çözme becerisi, kişisel ve kişiler arası oluşan problemlerin engelleyici etkisini yok etmenin yanında, duygusal stresin olumsuz etkisini azaltmada da önemli bir başa çıkma mekanizması olarak görev yapmaktadır. Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler, kendilerini tanıyan ve ihtiyaçlarını bilen, güçlü ve zayıf yanlarının farkında olan, duygularını kontrol etmeyi başarabilen ve etkili ilişkiler kurabilen kişilerdir. Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler problem çözme konusunda duygusal zekâsı düşük olanlara göre daha başarılıdırlar.<sup>2</sup>

Okulumuz İstanbul ili Üsküdar ilçesi Yavuztürk Mahallesinde bulunmaktadır. Yavuztürk genel itibariyle; sosyo-ekonomik düzeyi düşük, parçalanmış aile oranı yüksek, uyuşturucu madde kullanımının ve satışının fazla olduğu, dezavantajlı bir mahalledir. Bu projeye başvurma amacımız okulda verilen eğitim öğretimin kalitesini arttırmaktır. Bunu sağlamak için okulumuzun çevresindeki dezavantajlı koşulların okul ortamına etkilerini, öğrenci davranışlarındaki sorunları ve akran zorbalığını azaltmak, öğrencilere daha verimli bir eğitim ortamı sağlamak, öğretmenlerin kişisel ve mesleki gelişimlerine katkı sağlamak ve kurumda AB kültürünü tanıtmak hedeflenmektedir. Okulumuzda bu anlamda daha önce herhangi bir uluslararası proje faaliyeti gerçekleştirilmemiştir.

---

<sup>1</sup> <https://www.cocuknorolojiuzmani.com/okullarda-akran-zorbaligi/>

<sup>2</sup> <https://dergipark.org.tr/en/pub/ejovoc/issue/5389/73091>



## HİBE SÖZLEŞMESİ ÖNCESİ

2019 yılı Erasmus+ KA1 Bireylerin Öğrenme Hareketliliği kapsamında sunulan ‘Akran Zorbalığını Azaltalım, Daha Mutlu Bir Okul Olalım’ adlı projemiz Ulusal Ajans tarafından değerlendirme sürecine alınmıştır. Sunulan proje teklifimiz içerik değerlendirmesine tabii tutulmuş, projemizin uygunluk kriterlerini taşıyıp taşımadığı Ulusal Ajans tarafından değerlendirilmiştir. İçerik değerlendirmesi sonucu projemiz hibe almaya hak kazanmıştır. Proje kabulünden sonra hibe sözleşmesi için gerekli çalışmalar başlatılmıştır. Hibe sözleşmesi için gerekli evraklar en kısa sürede sağlanarak Ulusal Ajans’a e-posta yolu ile iletilmiştir. Ulusal Ajans tarafından evraklar incelendikten sonra projemizin hibe sözleşmesi için gerekli çalışmalara başlanılmış ve karşılıklı irade beyanı sonucunda hibe sözleşmemiz nihayete ermiştir.



## PROJE HAZIRLIK AŞAMALARI

### a) Proje Ekibinin Kurulması



Projenin kabulünün ardından proje izleme ve yönetim ekibi oluşturulmuştur. Bu ekip, projenin hazırlanmasından ve yürütülmesinden sorumlu olan Okul Müdürü Fatih KILIÇ, Proje Koordinatörü okulumuz İngilizce Öğretmeni Aygün ÇITLAK, okulumuz Matematik Öğretmeni Nisa BUĞRA ve okulumuz Fen Bilimleri Öğretmeni Ayşegül AKBULUT'tan oluşmaktadır. Eğitimlere aktif katılım, eğitim süresince gözlem yapma ve geribildirim alma görevleri, kalite ve yönetimden sorumlu olan proje izleme ve yönetim ekibi tarafından yerine getirilmiştir. Projenin kabul edilmesinin ardından Ulusal Ajans ile Hibe Sözleşmesinin imzalanması, dosyalanması ve gerekli yazışmaların yapılması takip edilmiştir.

Eğitilmelere katılan öğretmenler ile okul yönetimi arasında "iç sözleşme", kursu veren kurum ile katılımcılar arasında her bir katılımcı için öğrenme sözleşmesi, hareketlilik sözleşmesi ve kalite taahhüt belgesi imzalanması proje izleme ve yönetim ekibi tarafından sağlanmıştır. Bu belgeler kurs öncesi, kurs süreci ve kurs sonrası yapılması planlanan çalışmalar ile katılımcıların edinmesi beklenen becerileri içermektedir.

### b) Yaygınlaştırma

Proje koordinatörü tarafından eğitimi düzenleyen kurs sağlayıcıları ile başvuru aşamasında e-posta üzerinden iletişime geçilmiş ve kurs içeriği ile ilgili detaylı bilgi alınıp ön-kayıt yapılmıştır. Proje süresince bu iletişime devam edilmiş ve gerekli bilgi akışı sağlanmıştır. Projenin yaygınlaşması için sosyal medya hesapları oluşturulmuştur. Projemizin sosyal medya hesapları aktif bir şekilde kullanılmıştır.

- Instagram : akran\_zorbaligini\_azaltalim
- Facebook : Akran Zorbalığını Azaltalım
- Twitter : Erasmus+SKS\_OO@OoErasmus
- Okul sitesi : <https://sehitkadersivriortaokulu.meb.k12.tr>

### c) Katılımcı Seçimi

02.09.2019 tarihinde yapılan okul kurul toplantısında okul müdürü Fatih KILIÇ önderliğinde deneyim ve dil becerilerine bakılarak gönüllülük esasına dayalı bir proje izleme ve yönetim ekibi kurulmuştur. Proje Ekibi tarafından okul personeli ile 18/10/2019 tarihinde, okulun konferans salonunda Erasmus+ ‘Ana Eylem 1 – Bireylerin Öğrenme Hareketliliği (KA1) altında yer alan Okul Eğitimi Personel Hareketliliği’ ile ilgili bir toplantı yapılmıştır. Okul ve öğretmenlerimizin ilgi alanları ve yeterliliklerini belirlemek amacıyla öğretmenlerimize ‘katılımcı öğretmen anketi’ uygulanmıştır. Anket sonucuna göre proje çalışmasına katılmak isteyen öğretmen arkadaşların listesi oluşturulmuştur. Daha sonra Okul Müdürü, Okul Proje Koordinatörü, Okul Rehber öğretmeni ve Okul Aile Birliği başkanından oluşan bir komisyon tarafından kurs katılımcıları aşağıdaki ölçütler doğrultusunda;

-Yurt dışı proje veya kurs tecrübesine,

-Meslekte en az 5 yıl tecrübeye,

-Eğitimleri takip edebilecek seviyede yabancı dil bilgisine, (Yökdil, YDS, ÜDS ve eşdeğer sınavlardan en az 50 puan almış olmak),

-Uluslararası bir projenin parçası olarak bilgi ve birikimlerini artırma motivasyonuna,

-Kurum ortamını iyileştirme, eğitimin kalitesini artırma misyon ve vizyonuna,

-En yüksek hizmet puanına veya en fazla ödül ve başarı belgesine sahip olan öğretmenlerimiz arasından seçilmiştir.

Bu projede okuldaki eğitim öğretimin kalitesini artırmak en temel hedeftir. Bu bağlamda öğrenci davranışlarındaki olumsuzlukları gidermek, akran zorbalığı oranını azaltmak, kurumun yönetim becerisini geliştirmek, okul veli işbirliğini güçlendirmek, öğrencilerin gelecek planları belirlemelerine ve dil becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak amaçlanmaktadır. Tüm bu hedefler için kurum personelinin projede belirtilen yurt dışı kursuna katılmaları, uluslararası düzeyde ve AB standartlarında deneyim kazanmaları hedeflenmektedir. Projede 1 müdür ve İngilizce, Matematik, Türkçe, Fen Bilimleri, Sosyal Bilgiler branşından olmak üzere, toplam 7 personel yer alacaktır. Katılımcılarımız çalışkan, grup çalışmasına açık, görev bilinci yüksek bir profile sahiptir. Proje irtibat kişisinin yurt dışı hizmet içi eğitim semineri ve Comenius okul ortaklığı projesi tecrübesi vardır.

#### **d) Dil Hazırlığı**

Hareketlilik öncesi katılımcı öğretmenlerimizden dil becerilerini gösterir YDS/ÜDS sınavları veya ulusal alanda geçerliliği olan en az A2 seviyesinde İngilizce yeterlilik belgesi istenmiştir. Katılımcıların dil becerilerinin yetersiz olması ihtimaline karşın katılımcı öğretmenlerin bir dil kursuna katılarak dil becerilerini geliştirmeleri sağlanmıştır.

Kursa katılan personelimizin dil becerisi geliştirmesi, yeni bir yabancı dil öğrenme ve yeni projelerde yer alma isteğinin artması hedeflenmiştir. Eğitimcilerimiz proje sonunda Avrupa vatandaşlık bilinci, Avrupa eğitim sistemi, Avrupa kültürü ve değeri hakkında bilgi sahibi olmuştur. Bu etkileşim sonucunda katılımcı personelimiz daha hoşgörülü, yenilikçi, araştırmacı, girişimci ve özgüveni yüksek bireyler olması hedeflenmiştir.

#### **e) Katılımcılarla Hazırlık Toplantısı**

Projeye toplam 7 personel katılmıştır. Katılımcılar ile eylül ayında bir toplantı gerçekleştirildi, katılımcılara kurs içeriği ve faaliyetler hakkında bilgi verilmiş, ardından görev paylaşımı yapılmıştır. Buna göre; Eğitim sağlayıcısı kurum ile sürekli irtibat halinde olunacak ve gerekli hazırlıkların yapılması için bilgi alışverişi Proje Koordinatörü tarafından sağlanacaktır. Proje izleme ve yönetim ekibi vize, pasaport, seyahat sigortası işlemleri, yurt dışı çıkış izinleri, seyahat ve konaklamanın ayarlanması konularından sorumlu olmuştur. Projede görev alan İngilizce öğretmenlerinin kurs kapsamındaki ülkelerin sosyal ve kültürel özellikleri, demografik yapısı, yeme-içme alışkanlıkları, iklim koşulları, ekonomik durumu, geçerli para birimi ve güncel kur değerleri hakkında araştırma yapması ve edindiği bilgileri her bir hareketlilik öncesi katılımcılara sunması kararlaştırılmıştır. Fen Bilimleri ve Matematik öğretmenleri proje süresince belgelerin dosyalanması, yapılan harcamaların takibi, bilet, konaklama masrafları, vb. konulardan sorumlu olmuştur. Türkçe ve Sosyal Bilgiler öğretmenleri hareketlilik sonrası yaygınlaştırma faaliyetlerinin organizasyonu, kurum içi ve kurumlar arası toplantıların hazırlanması, takibi ve raporlaştırılması görevlerini yerine getirmiştir.

Okulumuz Erasmus+ 2020-1-TR01-KA101-089398 nolu 'AKRAN ZORBALIĞINI AZALTALIM, DAHA MUTLU BİR OKUL OLALIM' (LET'S LOWER BULLYING, BE A HAPPIER SCHOOL) adlı projesi kapsamında nisan ayı proje yönetim ekibi toplantısı 24 Nisan Cumartesi günü yapılmıştır. Proje koordinatörü okulumuz İngilizce öğretmeni Aygün ÇITLAK başkanlığında proje yönetim ekibi üyeleri okulumuz Müdür Yardımcısı Nazife AĞAOĞLU AYDAR, Matematik öğretmeni Nisa Buğra, Fen Bilimleri öğretmeni Ayşegül AKBULUT; katılımcı olarak belirlenen Türkçe öğretmeni Semra BEĞBOĞA ve Sosyal

Bilgiler öğretmeni İrfan KAYA'nın katılımıyla nisan ayı içerisinde yapılan çalışmalar gözden geçirilmiştir. Buna göre; Proje için başlatılan logo anketi sonucunda birinci seçilen logo belirlenmiştir. Proje tabela, afiş, poster, broşür, bloknot gibi çıktıları yaptırmak için piyasa araştırması yapılarak en uygun ücreti teklif eden matbaa ile görüşmelere başlanmıştır. Poster tasarımı ve logonun son halinin oluşturulması için matbaa ile toplantılar ve görüşmeler yapılmıştır. Proje bütçe yönetiminin aktive edilebilmesi için T.C. Hazine ve Maliye Bakanlığı Mali Yönetim Sistemi (MYS) hesap açma işlemleri yapılmıştır. Matbaa masrafları için Harcama Yetkilisi Okul Müdür Fatih KILIÇ ve Gerçekleştirme Görevlisi Proje Koordinatörü Aygün ÇITLAK tarafından para çekme işlemi yapılmıştır.

Okulumuz Türkçe öğretmeni Semra BEĞBOĞA'nın yurt dışı görevlendirmesi nedeniyle okulumuzdan ayrılmasının ardından, yedek başvurulardan okulumuz Türkçe Öğretmeni Nusret ÇAĞDAŞ projeye katılımcı olarak dahil edilmiştir. Okulumuz İngilizce Öğretmeni Ezgi ALKURT projeye hareketlilik öncesi katılımcı olarak dahil edilmiştir. Süreç içerisinde her ay düzenli olarak toplantı yapılarak, planlama dahilinde proje faaliyetleri yürütülmüştür.



## HEDEF GRUPLARI

Bu proje ile vizyonunu geliştirecek olan okul personeli; kurumda kaliteli eğitim ortamı oluşturmayı benimseyecek ve kurumu yerelde tercih edilen bir okul pozisyonuna getirecektir. Kurumumuz bu proje ile edindiği misyon gereği Erasmus+ projeleri yürütecek, AB kültürü, eğitim sistemi ve insan hakları ile ilgili genel bilgileri yerelde fuar, festival, vb. gibi sosyal faaliyetlerle halka ulaştıracaktır.

Kurum personeli, yurt dışında katıldığı faaliyet sonucunda mesleki anlamda kazandığı tecrübeleri kurum içerisinde meslektaşlarıyla ve sınıf içerisinde öğrencileriyle paylaşacaktır. Eğitimcilerimiz farklı ülkelerde gözlemledikleri iyi örnekleri sınıf içinde kullanarak kurumun işleyişine adapte edeceklerdir. Bu çalışmalar ile öğrencilerin derse ilgisi artacak ve dersin işlenişinde yaşanan sorunlar azalacaktır. Bu sayede okulun eğitim kalitesinin artırılması sağlanacaktır.

Hareketlilik sonrasında Üsküdar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nün izniyle ilçede bulunan ilgili eğitimcilerin katılacağı bir proje tanıtım programı düzenlenecektir. Üsküdar Belediyesi ile iş birliği yapılarak yerelde Erasmus+ toplantıları veya Erasmus+ günleri düzenlenecek; halkın Avrupa projeleri, AB ülkelerindeki eğitim sistemleri, eğitimde iyi örnekler, vb. konularda farkındalık kazanmaları sağlanacaktır. Bütün bu faaliyetler sonucunda iyi uygulamaları yaygınlaştırmak için gerekli durumlarda eğitim öğretim yıllarının her Eylül ayında kurum personeli ile toplantı yapılacaktır.



## ORTAK SEÇİM



Hedef ülkemiz İtalya; eğitim sistemi, kültür, davranış şekli, yaşam tarzı gibi çeşitli konularda Türk kültürüne benzediği için tercih edilmiştir. Bu ülkeye yapılacak hareketlilik bizlere hedef ülkenin eğitime bakış açısı ve sorunlarla başa çıkma yöntemleri açısından kendi kültürümüz ve eğitim sistemimiz ile kıyaslama yapma fırsatı sunacaktır. Proje ortağımız Europass Teacher Academy Avrupa’da öğretmenlik mesleği gelişim kursları veren en büyük eğitim kurumudur. Bütün öğretmenleri ve yöneticileri Erasmus+ programı kapsamında güncel bilgilere sahip, donanımlı kişilerdir. Kurum son 10 yılda 8000’den fazla öğretmene eğitim fırsatı sunmuştur. Farklı kurs içerikleri ile geniş bir yelpazeye sahip olan kurum Avrupa’da 5 farklı ülkede eğitim hizmeti vermektedir. Bu ülkeler İtalya, İspanya, Almanya, İrlanda ve Yunanistan’dır. Geçmiş deneyimleri sayesinde kaliteli eğitim imkânı sunan bir kurum ile çalışmak ilk kez yurt dışı eğitim fırsatından yararlanan olan kurumumuz ve eğitim personelimiz açısından çok faydalı olmuştur. Proje ortağımız Okul Eğitimi Kataloğu’ndan (School Education Gateway Catalogue) önceki katılımcıların olumlu referansları göz önünde bulundurularak seçilmiştir. Ortağımız ile internet üzerinden e-mail yoluyla iletişim kurulmuştur. Kurs içeriği, tarihleri, kurs dışı faaliyetler, vb. konular görüşülmüş ve başvuru sürecinde bu iletişim devam etmiştir.

## HAREKETLİLİK DÜZENLENEN ÜLKE: İTALYA



İtalya'nın resmi dili İtalyancadır. 20 idari bölgeden oluşan İtalya'nın başkenti Roma'dır. Kent, Lazio bölgesinin sınırları içerisinde yer alır. İtalya, GMT+2 saat diliminde yer almaktadır. Coğrafi konumunun daha batıda olması nedeniyle İtalya ülkemizi 1 saat geriden takip eder. Avrupa Birliği üyesi İtalya'da resmi para birimi olarak "Euro" kullanılır. Büyük bölümü kendisi ile aynı adı taşıyan yarımada olan İtalya, 301.338 km<sup>2</sup>'lik alanı kaplamaktadır. Bir Güney Avrupa ülkesi olan İtalya; batıda Ligurya ve Tiren, güneyde İyon, doğuda ise Adriyatik ile çevrili bir yarımada bulunmaktadır. Vatikan ve San Marino isimli iki şehir devleti ile paylaştığı bu topraklara ek olarak Sicilya ile Sardunya adaları da ülke sınırları içerisinde kabul edilmektedir. İsviçre, Fransa, Slovenya ve Avusturya, ülkenin sınır komşuları olarak sıralanmaktadır. İtalya, 1946 yılından beri cumhuriyet rejimi ile yönetilmektedir. 1946-1993 yılı arasındaki dönem, "Birinci Cumhuriyet" olarak anılmaktadır. 1993 yılından bu yana devam eden sürece ise "İkinci Cumhuriyet" adı verilmektedir. Alpler'in ihtişam kattığı Kuzey İtalya'da geniş ormanlık alanlar bulunmaktadır. Ancak güneye doğru inildikçe zengin bitki örtüsü yerini makilik alanlara ve zeytinliklere bırakmaktadır. Tarımsal faaliyetler, özellikle de zeytin üretimi, İtalya'nın en önemli geçim kaynaklarından biridir. Turizm ise bu konuda uzun yıllardır liderliğini korumaktadır. Bunlar dışında ülkenin diğer geçim kaynakları; tekstil, kimya, gıda ve hafif sanayi şeklinde sıralanmaktadır.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> <https://www.flypgs.com/gezi-rehberi/italya>



## EĞİTİM SÜRECİ



Katılımcılar 12.06.2022 tarihinde İtalya'nın Floransa şehrine vardılar. 13.06.2022 tarihinde eğitim başladı. Kursun ilk günü genel olarak ders programı hakkında bilgi verildi, katılımcılar kendini tanıttı. Böylelikle Yunanistan, İspanya ve Letonya'dan gelen katılımcılarla kaynaşma ve farklı kültürleri yakından tanıma fırsatı yakalandı.

Aşağıdaki konu başlıkları altında beş günlük eğitim süreci tamamlandı.

- Daha iyi bir okul çevresi için zemin hazırlamak,
- Davranışın ötesinde duygular ve ihtiyaçlar
- Çatışma: bir engel mi yoksa fırsat mı?
- Duygusal ve sosyal zekada pratik aktiviteler
- Etkili iletişim ve arabuluculuk
- Zorbalık mı çatışma mı?
- Zorbalık önleme tedbirleri,
- İletişim ve iş birliği aktiviteleri,
- Stresi azaltmada farkındalık vb.

17.06.2022 tarihinde katılımcılar sertifikalarını alarak eğitimini tamamladı. Kursun üçüncü günü katılımcılar, kursun organize ettiği rehber eşliğinde kurstaki diğer katılımcılarla

birlikte eğitim sonrası yarım günlük Floransa şehir turuna katıldılar ve Floransa şehrini yakından tanıma imkânı yakaladılar. Rönesans'ın doğduğu şehir olan Floransa, tarihi yapıları, çeşitli müzeleri, meydanları, çeşmeleri vb. turistik mekanları ile katılımcıları kendine hayran bırakmıştır. Katılımcılar, 18.06.2022 Cumartesi günü Europass Teacher Academy'nin düzenlediği Siena, San Gimignano ve Pisa şehirleri turuna katılarak Toskana bölgesini, İtalyan yaşamını ve tarihini yakından gözlemleyerek eğitimlerini tamamlamışlardır.



## EĞİTİM İÇERİĞİ



Katılımcılar, Europass Teacher Academy tarafından verilen ‘Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention’ adlı beş günlük eğitimi almışlardır. Eğitim programı aşağıdaki gibidir.

Pazartesi: Kursun açılışı, tanıtım sunumu ve tanışma aktiviteleri, dersteki grup dinamiği ile ilgili fikir alışverişi, çatışmanın olumlu veya olumsuz çıktıları, agresif davranışlar, akran zorbalığı ve örnek öğrenci davranışları, farkındalığı arttırmak için çözümler.

Salı: Sınıf içi uyum, takım olmanın önemi ile ilgili tecrübeler, çatışmayı fırsata dönüştürme, katılımcıların rol aldığı sınıf aktiviteleri.

Çarşamba: Empati ve ders ile ilgili aktiviteler, aktif dinleme ve çatışmayı iyi amaçlara dönüştürme, ilişkiyi güçlendirme ile ilgili pratik aktiviteler.

Perşembe: Çeşitli stratejik aktiviteler; akran arabuluculuğu, sınıf günlüğü, vb ve bu tekniklerin sınıf içinde kullanımı ile ilgili pratik ve denenmiş çalışmalar.

Cuma: Kurs katılımcıları tarafından hazırlanan ders sunumları, değerlendirme, sertifikaların verilmesi ve kapanış.

Cumartesi: Şehir gezisi

‘Çatışma Yönetimi, Duygusal Zekâ ve Akran Zorbalığını Önleme’ eğitimi kapsamında öğretmenlere meslek hayatlarında farkındalık oluşturacak yaklaşımlar ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir. Aşağıda aldığımız eğitimden önemli bazı başlıklara değinilecektir.

## **PERMA MODELİ**

1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nin yeni başkanı olarak açılış konuşmasını yapan Dr. Martin Seligman, konuşmasının odağını akıl hastalıkları ve patolojiden uzaklaştırarak, hayatta neyin iyi ve olumlu olduğunu araştırmaya kaydırmak için kullandı. Bu konuşma psikoloji literatüründe önemli bir kapı araladı. Hayatı yaşamaya değer kılmaya yardımcı olan pozitif psikoloji müdahaleleri, refahın ve iyilik halinin nasıl tanımlanacağı, ölçüleceği ve yaratılacağı konusundaki araştırmalar hız kazandı.

Seligman, 2012 yılında, insanları içsel olarak motive etmeye yardımcı olan ve iyilik hallerine katkıda bulunan 5 unsur tanımladı. Baş harflerinden yola çıkarak bu 5 unsura PERMA adını verdi.

Bu beş unsur veya bileşen (PERMA; Seligman, 2012)

- Pozitif Duygular (Positive Emotions )
- Akış (Engagement)
- İlişkiler (Relationship)
- Anlam (Meaning)
- Başarı (Achievement)

Araştırmalar, PERMA bileşenlerinin her biri ile fiziksel sağlık, canlılık, iş tatmini, yaşam tatmini ve organizasyonlardaki bağlılık arasında önemli pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir (Kern, Waters, Alder ve White, 2014). PERMA'nın bileşenleri üzerinde proaktif bir şekilde çalışmanın sadece kişinin iyilik halini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda psikolojik sıkıntıları da azalttığı bulgulanmıştır.

Şimdi PERMA'nın bu 5 bileşenine daha detaylı olarak bakalım;

### **1- Pozitif Duygular**

Pozitif duygular sadece mutluluktan daha fazlasıdır. Yaşamdan doyum alma halimizi tanımlarlar. Umut, ilgi, neşe, sevgi, şefkat, gurur, eğlence, yaratıcılık, şükran gibi duygularımız pozitif duygulardır. Genişle ve inşa et teorisinin sahibi Prof. Barbara Fredrickson'a göre olumlu duygular, sadece kendimizi iyi hissetmemiz için değil, kendimizi geliştirmemiz için de önemlidir. Pozitif duygular bizlere gelişim için ihtiyaç duyduğumuz alanı açarlar. Bireyler keşfedebildiği, tadını çıkarabildiği pozitif duyguları günlük yaşamlarına entegre edebildiklerinde, düşünme ve davranış biçimleri de gelişir. Pozitif duygular, olumsuz

duyguların zararlı etkilerini geri alabildiği gibi, dayanıklılığı da artırır (Tugade ve Fredrickson, 2004). Pozitif duyguları artırmak, aynı zamanda kişilerin entelektüel, psikolojik ve sosyal kaynaklar oluşturmalarına da yardımcı olur.

Pozitif duygu oluşturma yolları

- Değer verdiğiniz insanlarla vakit geçirmek
- Hoşunuza giden aktiviteleri yapmak (hobiler)
- Canlandırıcı veya ilham verici müzikler dinlemek
- Minnettar olduğunuz şeyleri ve hayatınızda iyi giden şeyleri fark etmek ve yansıtmaktan geçer.

## 2. Akış Aktiviteleri

Herhangi bir aktivite veya deneyim sırasında zaman mevhumunu kaybettiğiniz, zamanı takip etmeyi unuttuğunuz oldu mu? Örneğin müzik ile ilgilenenler bu bahsettiğime çok benzer şeyler deneyimlediklerinden bahsederler. Bir beste yaparken saatin kaç olduğunu unutan, açlık ve susuzluk gibi temel ihtiyaçlarını dahi hatırlamayan müzisyenler vardır. İşte buna “akış/flow” diyoruz. Akış kavramı ilk olarak 1989 yılında psikoloji profesörü Csikszentmihalyi tarafından tanımlanmıştır. Akış, bir aktivitede öz-bilinç kaybını ve tam olarak konsantre olmayı içerir. Başka bir deyişle, şu anda yaşamak ve tamamen yapılan işe odaklanmaktır.

Akış’ ta olmak demek;

- 1- Yapılan işin içine tamamen girmek - %100 konsantrasyon,
- 2- Coşku hissi- gündelik olaylardan uzaklaşmak,
- 3- Büyük ölçüde içsel netlik-yapılan işin nasıl yapılacağını bilmek ve iyi yapıp yapmadığının farkında olmak,
- 4- Yapılan aktivitenin yetenekleri ile uyumlu olduğunu bilmek,
- 5- Huzur hissi-egonun sınırları ötesine çıktığını hissetmek,
- 6- Zaman kavramını yitirmek- an’ a odaklanmak,
- 7- İçsel motivasyon

Ancak, kendimizi kaybettiğimiz ve zamanı takip etmeyi unuttuğumuz her aktivite akış aktivitesidir diyemeyiz. Akış aktiviteleri entelektüel olarak bizi geliştiren ve zihinlerimizdeki kaosu belirli bir düzene sokan aktivitelerdir. Örneğin, dizi seyredirken hissettiğimiz şey daha çok eğlenceli bir aktiviteyi ifade eder ve akış aktivitesi değildir. Bir aktivitenin akış aktivitesi olabilmesi için aktivitesinin zorluk derecesinin bu aktiviteyi ortaya koyan kişinin becerileri ile

uyumlu olması gerekmektedir. Becerilerimizin çok daha altında zorluk dereceleri olan aktivitelerden sıkılırız. Becerilerimizden çok daha zor aktiviteler ise bizi kaygılandırır. Becerilerimiz ile uyumlu ancak o kadar da zorlayıcı aktiviteler ise bize akış tecrübesini yaşatır. Örneğin bir tenis oyuncusuyuz, bizden çok daha az becerili bir rakip ile maç yaparsak sıkılırız. Bizden daha becerikli bir rakip ise kaygı duymamıza yol açar. Her iki durumda da aslında potansiyelimizi tam olarak kullanamayız ve oyundan zevk almayız. Bizimle başa baş bir rakip ise hem oyunu eğlenceli hale getirir hem de bizi geliştirir. Kişiler, güçlü karakter özelliklerini kullandıklarında daha fazla akış deneyimi yaşarlar. Seligman, Steen, Park ve Peterson'un, 2005 yılında, bağlılık üzerine yaptıkları bir araştırmada, bir hafta boyunca her gün güçlü yönlerini, yaratıcı şekillerde kullanmaya çalışan bireylerin altı ay sonra bile daha mutlu ve daha az depresif oldukları bulunmuştur.

Akış, basitçe "mutlu olmaktan" çok daha güçlü bir şeydir. Mutluluk, akışın birçok yan sonucundan biridir.

Akış deneyimlerini artırmak için;

- Gerçekten sevdiğiniz, yaptığınızda zamanın nasıl geçtiğini anlamadığınız aktiviteler yapabilirsiniz,
- Günlük aktiviteler veya sıradan görevler sırasında bile anı yaşama alıştırmaları yapabilirsiniz,
- Çevrenizde olup bitenleri izleyerek, dinleyerek ve gözlemleyerek doğada zaman geçirebilirsiniz.
- Karakterinizin güçlü yönlerini belirleyerek, aktivitelerinizi yaparken bu yönlerinizi kullanabilirsiniz.

### **3. Olumlu İlişkiler**

İlişkiler, kişilerin arkadaşları, aile üyeleri, meslektaşları, patronları/akıl hocaları/ekip arkadaşları ve genel olarak içerisinde buldukları toplum ile bulunduğu çeşitli etkileşimleri kapsar.

PERMA modelindeki ilişkiler faktörü ise, kişinin başkaları tarafından desteklendiğini, sevildiğini ve değer verildiğini hissetmesini ifade eder. Seligman, insanın doğası gereği sosyal bir varlık olduğu fikrinden hareketle ilişkiler faktörünü PERMA modeline dahil edilmiştir. Hayatımızın pek çok alanında ilişkilerin önemi ile ilgili kanıtlar bulabiliriz, ancak sosyal ilişkiler özellikle kişiler yaşlandıkça önem kazanır. 2014 yılında yapılan bir araştırmada,

sosyal ilişkilerin özellikle yaşlı yetişkinlerde bilişsel gerilemeyi önlediği bulunmuştur (Siedlecki, Salthouse, Oishi & Jeswani, 2014).

Hemen hemen hepimizin, yakınımızdaki kişilerle ilişkilerimizi geliştirme hedefimiz vardır. Araştırmalar, iyi haberleri paylaşmanın veya başarıyı kutlamanın güçlü bağları ve daha iyi ilişkileri teşvik ettiğini göstermektedir (Siedlecki ve diğerleri, 2014). Ek olarak, özellikle yakın ilişkilerde olduğumuz kişilerin başarılarına coşkuyla yanıt vermek, yakınlığı, refahı ve memnuniyeti artırır.

İlişkiler nasıl kurulur:

- İlginizi çeken bir topluluğa veya gruba katılabilirsiniz.
- İyi tanımadığımız kişilere sorular sorarak onları daha iyi tanımaya çalışabilirsiniz.
- Tanıdığımız insanlarla iyi arkadaşlıklar kurabilirsiniz.
- Bir süredir konuşmadığımız veya bağlantı kurmadığımız kişilerle iletişim kurabilirsiniz.

#### **4. Anlam**

Anlam arayışı ve değer duygusuna sahip olma en temel insani ihtiyaçlardan biridir. Seligman anlam kavramını kendimizden daha büyük bir şeye ait olmak ve/veya hizmet etmek olarak tanımlamıştır. Hayatta bir amaca sahip olmak, bireylerin önemli zorluklar karşısında gerçekten önemli olan şeylere odaklanmasına yardımcı olur.

Hayatta anlam veya amaç sahibi olmak herkes için farklıdır. Anlam, bir meslek, kariyer, sosyal veya politik bir amaç, yaratıcı bir çaba, manevi bir inanç veya gönüllü topluluk faaliyetleri yoluyla aranabilir.

Anlam duygusu, kişisel değerler tarafından yönlendirilir. Araştırmalar yaşamda bir amacı olduğunu belirten insanların daha uzun ve tatminkâr bir hayat yaşadıklarını ve daha az sağlık sorununa sahip olduğunu göstermektedir (Kashdan, Mishra, Breen ve Froh, 2009).

Anlam oluşturma yolları:

- Sizin için önemli olan bir davaya veya organizasyona katılabilirsiniz,
- Bağlantı kurduğunuz, size iyi hissettiren şeyleri bulmak için yeni, yaratıcı etkinlikler deneyebilirsiniz,
- Başkalarına yardım etmek için tutkularınızı nasıl kullanabileceğiniz üzerinde düşünebilirsiniz,
- Değer verdiğiniz insanlarla kaliteli zaman geçirebilirsiniz.

## 5.Başarı

PERMA modelinde başarı aynı zamanda ustalık veya yetkinlik olarak da bilinir. Başarı duygusu, hedeflerimizi gerçekleştirmek için çaba göstermenin, hedeflerimize ulaşmanın, bir konuda ustalaşmamızın ve yapmaya karar verdiğiniz şeyi bitirmek için öz motivasyona sahip olmamızın bir sonucudur. Başarılı kişiler yaşamlarına gururla bakabildikleri için kendilerini mutlu hissederler (Seligman, 2012).

Başarı, azimle hedeflere ulaşmak için tutkulu olmak demektir. Ancak gelişme ve esenlik, ancak içsel bir motivasyona sahip isek gelir (Quinn, 2018). Başarının karşılığı olarak dışsal ödül ve hedeflere yönelmek, başarının yarattığı etkiyi öldürür. Örneğin, derslerimize sınavlardan iyi not almak için çalışıyorsak motivasyonumuzun kaynağı dışsaldır ve bu tür bir motivasyon kötü notlar aldığımızda gelişmemizin önüne set çeker. Oysaki derslerimize öğrenmek için çalıştığımızda artık motivasyon kaynağımız içseldir ve sonuçtan bağımsız olarak gelişir ve kendimizi iyi hissederiz. Gelişme ve akışta olma gibi içsel hedeflere ulaşmak, iyilik halimiz üzerinde para veya şöhret gibi dış hedeflerden daha büyük kazanımlara yol açar (Seligman, 2013).<sup>4</sup>

## İLETİŞİM VE İLETİŞİM TÜRLERİ

Avusturyalı psikolog Paul Watzlawick'e göre, iletişim hayatımızda ve toplumumuzda oldukça önemli bir yere sahiptir. Fakat çoğumuz bunun ne derece önemli olabileceğini fark etmeyiz. Hayatımızın en başından beri hep iletişimle ilgili kuralları öğrenme sürecinin içindeyiz. Bu kurallar biz farkında olmasak da ilişkilerimizde hep var olan kurallardır. Yavaş yavaş bir şeyler söylemeyi ve nasıl söyleyeceğimizi öğreniriz. Günlük hayatımızda iletişimle ne tür şekillerde karşılaştığımızı öğreniriz. Böyle karmaşık bir sürecin biz farkında olmadan, hatta bilinçli olarak efor göstermeden kendiliğinden geliştiğine inanmak zordur. İletişim olmasaydı insanlar ilerleyemezdi ya da şimdiki kadar kendini geliştirmiş olmazdı. Peki, birbirimizi anlayabilmemize imkân veren iletişimin detaylarında neler yatıyor? Farkında olmadan yaptığımız fakat son derece önemli olan bu alışveriş nedir?

Watzlawick, Jane Beavin Bavelas ve Don D. Jackson ile Zihinsel Araştırmalar Enstitüsünde (Mental Research Institute) insan iletişimi hakkındaki teorisini geliştirdi. Bu teori aile terapisinde bir dönüm noktasıydı. Teori, iletişimin kişinin içsel süreci

---

<sup>4</sup> <https://www.basakkisisel.com/post/perma-modeli>



olmadığını, ilişkilerden ortaya çıkan bilgi alışverişinin bir meyvesi olduğunu söyler. Bu bakış açısına göre, asıl önemli olan nasıl iletişim kurduğumuz ya da bunu farkında olarak yapıp yapmadığımız değildir. Asıl mesele, şu anda nasıl iletişim kurduğumuz ve birbirimizi nasıl etkilediğimizdir. İnsan iletişimi teorisinin ilkeleri:

**“İletişim kurmamak mümkün değildir.”**

İletişim kurmak hayatın içinde hep vardır. Paul Watzlawick ve meslektaşlarının anlatmak istediği, bütün davranışların kendi içinde bir iletişim şekli olduğudur. Bu hem açıkça hem de üstü kapalı şekilde olabilir. Sessiz kalmak bile bir mesajı iletmenin yollarından biridir. Yani iletişim kurmamak mümkün değildir. İletişimsizlik diye bir şey yoktur. Sözlü ya da sözsüz hiçbir şey yapmadan dursak bile karşı tarafa bir şeyler iletiriz. Belki de karşımızdaki kişinin anlattıklarıyla ilgilenmiyoruzdur ya da sadece fikrimizi paylaşmak istemiyor olabiliriz. “Bu mesaj” bazen kelimelere yansıtılandan daha çok bilgi içerir.

**“İletişimin bir içerik düzeyi bir de ilişki düzeyi vardır.”**

Bu ilke, tüm iletişimlerde sadece mesajın içerdiği anlamın (içerik düzeyinde) önemine değil, aynı zamanda mesajı ileten kişinin nasıl anlaşılma istediğine ve başkalarının mesajını anlaması (ilişki düzeyinde) için nasıl bir yol izlediğine değinir. İçerik yönünden kurulan iletişim sözlü olarak yapılır. İlişki düzeyinde ise bu mesajı nasıl iletmiş önemlidir. Yani ses tonu, mimik hareketleri, içinde bulunduğumuz koşullar vb. bu konunun içine girer. Çünkü ses tonumuz ya da ifade biçimlerimiz, dinleyicinin bu mesajı nasıl anlayacağını belirler.

**“Zamanlama anlamı kişiden kişiye göre şekillendirir.”**

Paul Watzlawick, üçüncü ilkeyi şu şekilde açıklar: “Bir ilişkinin niteliği, partnerlerin iletişim sürecindeki zamanlamasına bağlıdır.” Bununla demek istediği, hepimizin gözlemlerimizin ve deneyimlerimizin farklı birer versiyonunu yarattığımızdır. Bu versiyon da daha sonra ilişkilerimizi renklendirir. Başka insanlarla kurduğumuz ilişkide bu ilke temel alınır. Bunu, her etkileşim kurduğumuz zaman aklımızda bulundurmalıyız. Edindiğimiz bilgileri kişisel deneyimlerimiz, kişilik özelliklerimiz ve öğrendiğimiz derslere göre süzgeçten geçiririz. Yani bu da demek oluyor ki, tek bir kavram (sevgi, arkadaşlık, güven vb.) zamana bağlı olarak farklı insanlarda farklı anlamlara sahip olabilir. Buna ek olarak, iletişimin bir diğer önemli bileşeni de her konuşmacının kendi davranışlarının karşısındaki kişinin davranışlarına göre şekillendiğine inanmasıdır. Fakat işin

aslı ş u ki, iletişim daha karmaşık bir süreçtir ve basit bir sebep sonuç ilişkine indirgeyemeyiz. İletişim, iki tarafın da karşılıklı aktarımdaki özgün katkısına dayanan periyodik bir süreçtir.

### **“İletişim dijital ve analogtur.”**

İnsan iletişimi teorisi iki tür iletişim olduğuna inanır:

Dijital. İletişim sağlama aracı olarak kelimelerin kullanıldığı iletişim türü.

Analojik. İletişimin sözsüz olarak yapıldığı ya da kendimizi kelimeler kullanmadan ifade ettiğimiz tüm iletişim şekilleridir.

### **“İletişim simetrik ve tamamlayıcıdır.”**

Son olarak, bu prensip ise başkalarıyla nasıl ilişki kurduğumuzu açıklar. İnsanlarla ilişkilerimizi bazen eşit koşullarda kurarız bazen de bu süreç farklı düzeylerde işler. İlişki simetrik ise taraflar aynı düzeydedir. Yani şartlar eşittir ve karşılıklı aktarımda iki taraf da eşit güce sahiptir, ancak ilişki tamamlayıcı değildir. İlişki tamamlayıcı olduğunda ise şartlar eşit değildir; örneğin, ebeveyn ile çocuk, öğretmen ile öğrenci ya da satıcı ile alıcı arasındaki ilişki gibi.

Bütün bunları hesaba katarsak, iletişimin söz konusu olduğu her durumda asıl dikkat etmemiz gereken önemli nokta ilişkinin kendisidir: tarafların bireysel rollerinden ziyade iki kişinin birbirini nasıl etkilediği önemlidir.<sup>5</sup>

## **İletişim Türleri**

Genel anlamıyla 4 iletişim türü vardır:

- Pasif İletişim
- Agresif İletişim
- Pasif-Agresif İletişim
- Atılgan İletişim (Asertif)

---

<sup>5</sup> <https://aklinizikesfedin.com/paul-watzlawick-ve-insan-iletisimi-hakkindaki-teorisi/>

İnsanlarla ne zaman iletişim kursanız, bilseniz de bilmeseniz de bu tarzlardan birini kullanıyorsunuz. Her birini kısaca gözden geçirelim ve neye benzediğini ve nereden geldiğini açıklayalım.

## **1. Pasif İletişim**

Pasif iletişim tarzı, dikkat çekici davranışlardan tamamen uzak durmak ve çatışmalardan kaçınmakla ilgilidir.

Sıklıkla "akışa devam etme" biçimini alır, sürekli olarak diğer insanların istek ve taleplerine boyun eğer ve kendi arzu ve tercihlerinizi ifade etmekten geri durursunuz. Örneğin;

-Sadece bu paketleri almak için şehre geri mi döneceksin?

-Evet, sorun değil, zaten araba kullanmayı seviyorum. (Yorgun olsanız ve tüm gününüzü ayak işleri yaparak geçirmiş olsanız bile.)

Pasif iletişimin hiç iletişim kurmamak veya hiçbir şey söylememek anlamına gelmediğine dikkat edin. Bunun yerine, pasif iletişim, genellikle, aslında istenmemesine rağmen, başka birinin önerdiği her şeye katılmaktır.

Ayrıca, pasif iletişim tarzı söyledikleriniz açısından biraz pasif görünse de yaptığımız şey açısından genellikle pasif değildir. Bu ne demektir? Pasif bir iletişim tarzına sahip insanlar genellikle son derece meşgul ve aktiftirler çünkü sürekli etrafta koşuştururlar ve başkalarının isteklerini yerine getirmek için çok çalışırlar. Aşırı pasif bir iletişim tarzı hem kronik stresin hem de tükenmişliğin en büyük sebeplerinden biridir.

## **2. Agresif İletişim**

Agresif iletişim tarzı, pasif tarzın tersidir. Başkaları sizden ne isterse onu yapmak yerine, kendi istediğinizi yaptırmaya zorlarsınız.

Başka bir deyişle: Pasif tarzda, kendi hayatınız üzerinde -makul olmayan bir miktarda-kontrolden vazgeçersiniz. Ancak, agresif tarzda diğer insanların hayatları üzerinde makul olmayan miktarda kontrol sahibi olmaya çalışırsınız.

Birkaç örnek:

O yemeği bir kez daha yemek zorunda kalırsam, kusacağım! Akşam yemeği için hemen başka bir şey bulsan iyi olur. (Belli ki burada bir şeyler yapmanın tek yolu bağırarak.)

Buradan çık ve mantıklı bir şey söyleyene kadar geri gelme. (Agresif iletişim tarzı devamlı kullanıldığında, o kişide korku ve güvensizlik yaratır.)

Saldırgan bir iletişim tarzı kullanan çoğu yetişkin, korku ve çaresizlik duygusuyla hareket eder (her ne kadar çoğu zaman inkâr etseler de).

Agresif iletişim, egoyu beslediği için kısa vadede güçlendirici hissettirse de uzun vadeli sonuçlar asla tatmin edici değildir ve çoğu zaman güvensizlik duygularını daha da kötüleştirir. Çünkü agresif iletişimi aşırı kullanan çoğu insan, yaşamlarındaki en önemli insanları yabancılaştırır ve giderek daha fazla yalnız ve yalıtılmış hisseder, bu da onların güvensizliklerini besler.

### **3. Pasif-Agresif İletişim**

Pasif-agresif iletişim, pasif ve agresif tarzların birleşimidir. Genellikle hayal kırıklıklarınızı ve memnuniyetsizliklerinizi ifade etme ve aynı zamanda sonuçların sorumluluğundan kaçınma girişimidir.

Dedikodu yapmak, insanların arkalarından kötü konuşmak, başkasının bir açığını ortaya çıkarmak, başkalarının işlerini baltalamak gibi eylemler doğrudan o kişiyle konuşmanın sonuçlarından kaçınmayı içerir. Dolayısıyla pasif-agresif iletişim biçimidir.

İroni de "sadece bir şaka" olduğu için suçu üstlenmekten kaçınan yaygın bir pasif-agresif iletişim biçimidir. Bir görevi, gelecekte tekrar yapmanız istenmesin diye, kasıtlı olarak kötü yapmak da örnek gösterilebilir. Çünkü istek ve ihtiyaçlarınızı doğrudan istemenin vereceği rahatsızlıktan (veya olası reddedilmeden) kaçınırsınız.

Pasif-agresif iletişim genellikle kısa vadede işe yarar, ancak uzun vadede çok büyük olasılıkla kötü sonuçlara yol açar. Bunun nedeni, çevrenizdeki insanların eninde sonunda size o kadar sinirlenmesi ve üzülmeleridir ki bu büyük ilişki çekişmelerine ve kayıplara neden olabilir.

Pasif-agresif tarzı düzenli olarak kullanan insanlarda, ikili ilişkilerinde tamamen dürüst olmadıklarını anladıklarından, genellikle zamanla kronik suçluluk ve kaygı oluşur.

### **4- Atılğan İletişim**

Atılğan iletişim şekli, kendi istediklerinizi açıkça ve saygılı bir şekilde istemeniz ve istemediklerinize hayır demeniz anlamına gelir.

Örnek:

Bu raporun üstünde daha çok çalışmaya ihtiyacımız var. Muhasebeci ile konuşup, birkaç gün içinde bana geri dönsen?

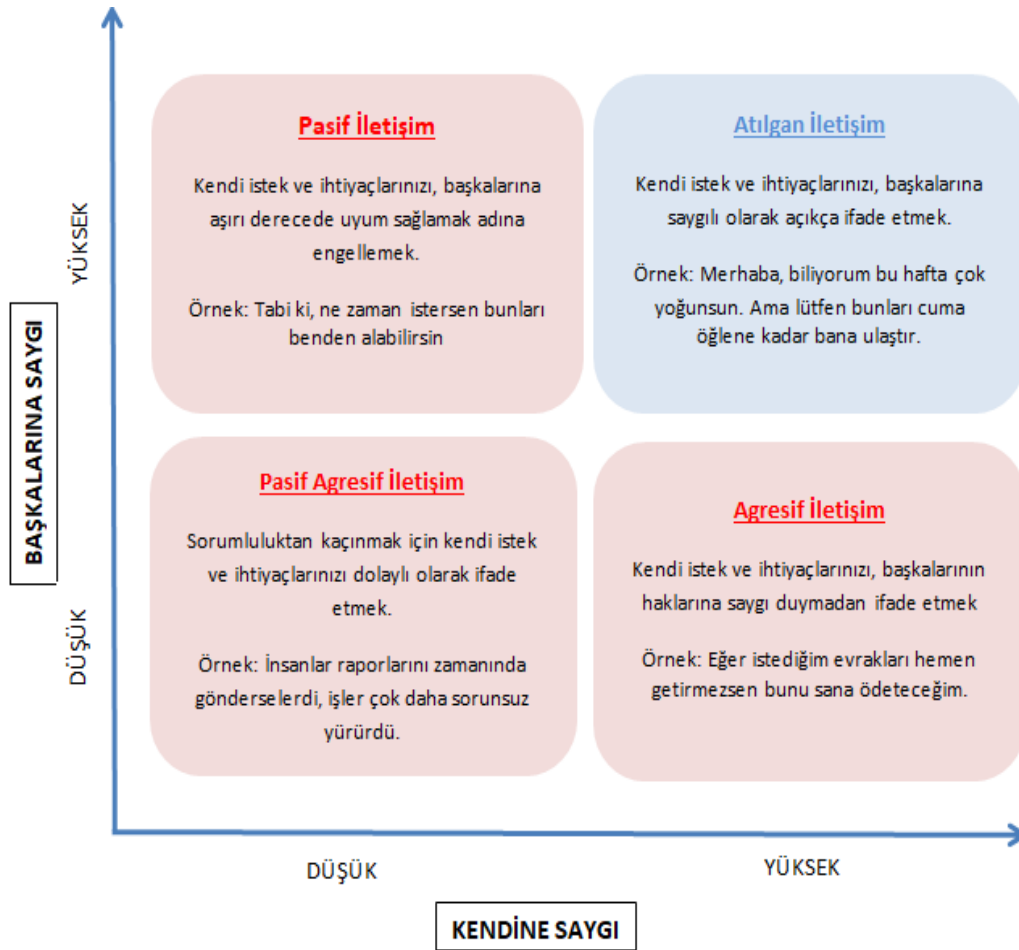
Onunla iş birliği yapmakta biraz sorun yaşıyorum. Projede daha net tanımlanmış rollerimiz ve hedeflerimizin olması, sorunumuzun çözülmesine yardımcı olabilir.

Birçok insan atılğan iletişimi, kabalık veya agresif olma ile karıştırır. Genellikle bunun nedeni, yaşamlarının erken dönemlerinde aşırı uzlaşmacı veya saygılı olmak üzere eğitilmiş olmalarıdır. Bu şekilde düşünenler kendilerini atılğan olarak hayal ettiğinde saldırgan, kaba

veya bir şekilde saygısız hisseder. Bu şekilde büyüdüyseniz, pasif olmanın daha iyi olduğunu düşünürsünüz, dolayısıyla yanlış bir şey yapıyor gibi hissedebilirsiniz.

Yine de insanlarla açık iletişim kurmak -neredeysse her zaman- en etkili yoldur. Çünkü bu hem nasıl hissettiğinizin ve sizin için neyin önemli olduğunun dürüst bir ifadesidir hem de başkalarına saygılıdır. Başka bir deyişle, atılgan iletişim, kendinize ve diğer insanlarla saygı duymak anlamına gelir.

Atılgan iletişim şeklinin ne olduğunu daha iyi anlamak için onu görselleştirmeye çalışalım. Wignall'ın "Atılganlık Matrisi" olarak adlandırdığı görsel;



Dört iletişim tarzını daha iyi anlamamanın bir yolu, onları iki temel boyut açısından görselleştirmektir: Kendine Saygı ve Başkalarına Saygı. İletişimi bu boyutların her birinde yüksek veya düşük olarak düşünürseniz, dört iletişim tarzı elde edersiniz.

Atılgan iletişim genellikle ideal iletişim yoludur, çünkü; kendinize, kendi istek ve ihtiyaçlarınıza saygınız yüksektir, aynı zamanda diğer kişiye de son derece saygılısınızdır.<sup>6</sup>

<sup>6</sup><https://www.psikolojikdanismanyakutbenal.com/post/at%C4%B1lgan%C4%B1k-ve-4-i-leti%C5%9Fim-t%C3%BCr%C3%BC>

İletişim türlerini öğrencilerin anlaması ve hayatımızdaki önemini daha iyi kavraması için eğitimde öğretmenlerimize uygulanan etkinliği aşağıdaki linkten indirerek sizler de sınıflarınızda uygulayabilirsiniz.

[https://sehitkadersivriortaokulu.meb.k12.tr/icerikler/ab-erasmus-projesi-olan-akran-zorbaligini-azaltalim-daha-mutlu-bir-okul-olalim-adli-proje-hakkinda-kurumdaki-ogretmenlere-seminer-verilerek-atolye-calismalari-yapildi\\_13343801.html](https://sehitkadersivriortaokulu.meb.k12.tr/icerikler/ab-erasmus-projesi-olan-akran-zorbaligini-azaltalim-daha-mutlu-bir-okul-olalim-adli-proje-hakkinda-kurumdaki-ogretmenlere-seminer-verilerek-atolye-calismalari-yapildi_13343801.html)

## **AKRAN ZORBALIĞI**

Bir öğrencinin başka bir öğrenci ya da öğrenci grubu tarafından tekrarlı bir şekilde fiziksel, sözel, sosyal ya da siber olarak saldırgan, huzursuz edici, zarar verici davranışlara maruz kalmasıdır.

Zorba davranış gösteren ve zorbalığa uğrayan çocuk arasında güç eşitsizliği vardır. Genellikle zorba davranışlar uygulayan çocuk; yaşça daha büyük, fiziksel açıdan daha güçlü ya da sosyal olarak daha kalabalık bir gruptan olabilir. Akran zorbalığı, genel kanının aksine yalnızca fiziksel zorbalık şeklinde görülmez. Fiziksel zorbalık akran zorbalığı türlerinden sadece birisidir. Sözel ve sosyal zorbalık da sık karşılaşılan zorbalık türlerindedir. Bu noktada birbiriyle karıştırılan iki kavram olan akran çatışması ve akran zorbalığının farkını bilmek önemlidir:

Akran zorbalığı, zorbaca davranışın tek bir sefer yapılmasıyla sınırlı değildir. Akranlar arasında gerçekleşen bir duruma zorbalık diyebilmek için davranışın sistemli ve tekrarlı şekilde yapılıyor olması ayırıcı özellikler arasındadır.

Zorba davranış gösteren öğrencinin, şiddeti sorun çözme yöntemi olarak kullanması ve karşı tarafın zarar verici davranışı hak ettiğini düşünmesi zorbaca davranışları uygulama nedenleridir. Bu davranışların temelinde zorba davranış gösteren öğrencinin empati kurmada zorluk çekmesi, başkalarının duygu ve düşüncelerine karşı duyarsız olması ve yaptıklarına karşı sorumluluk hissetmemesi temel nedenler arasındadır. Zorbalık davranışı gösteren çocuk, yaptıklarından pişman değildir ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmez.

Zorbaca davranışların, bu davranışlara maruz kalan çocuk üzerinde fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan olumsuz etkileri vardır. Zorbaliğe maruz kalmak, çocuğun/gencin okula gitmek istememesine, akademik başarısının düşmesine, kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelerinin oluşmasına sebep olabilir. Kendisini çaresiz ve yetersiz hissedebilir. Akran zorbalığının uç boyutlardaki etkileri arasında madde kullanımına yatkınlık ve intihar düşünceleri de

görülebilmektedir. Bu sebeple zorbaca davranışları görmezden gelmemek ve müdahalede bulunmak büyük önem taşır.

## **Akran Zorbalığı Türleri**

### **Fiziksel Zorbalık**

Zarar verici fiziksel davranışları içeren zorbalık türüdür. Vurmak, tokat atmak, dövmek, tekmelemek, itmek- çekmek, tırnaklamak, saçını çekmek, çelme takmak, tükürmek, eşyalara zorla el koymak, para ya da eşya çalmak, zorla bir şeyler ısmarlatmak, defter ya da kitaplarını karalamak, eşyalarını izinsiz kullanmak fiziksel zorbalık örnekleridir.

### **Sözel Zorbalık**

Sözel ifadeler içeren zorbalık türüdür. Küfretmek, alay etmek, dalga geçmek, lakap takmak, bedensel özellikleriyle alay etmek (boyu, kilosu, saç vb.), dış görünüşüyle (giysi, gözlük) alay etmek, konuşma tarzı, aksanı veya ağzı (şivesiyle) dalga geçmek, aşağılamak, küçük düşürmek, hakaret etmek, tehdit etmek sözel zorbalık örnekleridir.

### **Sosyal Zorbalık**

Sosyal davranışlar içeren zorbalık türüdür. Dışlamak, görmezden gelmek, yok saymak, diğer öğrencilerin de onunla konuşmasını ve arkadaşlık yapmasını engellemek (kışkırtarak aralarının bozulmasına sebep olmak), dedikodu yapmak ve söylenti çıkarmak, haksız yere şikâyet etmek (öğretmene, müdüre), onurunu zedelemek sosyal zorbalık örnekleridir.

### **Siber Zorbalık**

Bir kişi ya da grup tarafından elektronik temelli iletişim araçlarının bir kişiye karşı saldırgan, kasıtlı ve tekrarlı bir biçimde kullanılmasıdır. Kişi hakkında internette söylenti ve dedikodu yaymak, cep telefonu aracılığıyla izin almadan kişinin özel ve mahrem fotoğraflarını çekmek ve yaymak, tehdit içeren, utandıran ve kırıcı mesajlar göndermek, kişisel bilgileri kullanarak başkalarına o kişiymiş gibi zarar verici çevrimiçi faaliyetlerde bulunmak, kişinin video veya fotoğrafları ile ona şantaj yapmak siber zorbalık örnekleridir.

**Akran çatışması** ise durumsaldır ve akranlar arasında yaşanması olağandır. Taraflar arasında arkadaşlık ilişkisi, çatışmadan dolayı pişmanlık ve yaşanan problemi çözmeye yönelik bir çaba vardır. Çocukların/gençlerin problem çözme becerilerini geliştirmelerine

yardımcı olur. Çatışma yaşayan iki akran arasında zorbalıkta olduğunun aksine güç dengesi, problem çözme çabası, sorumluluk alma ve pişmanlık duygusu vardır. İki taraf da belirli bir kazanç arayışında değildir ve yaşanan çatışmaya eşit duygusal tepkiler verirler.<sup>7</sup>

## ÇATIŞMA ÇÖZME VE ÖZELLİKLERİ

İnsan sosyal bir varlıktır ve sürekli olarak çevresindekilerle iletişim halindedir. Bu iletişim çoğu zaman da çatışmaları da içinde barındırmaktadır. İnsanların ihtiyaçları, dürtüleri, istekleri birbiri ile ters düştüğünde çatışma yaşanabilir (Öner, 2004). Akbalık (2001) ise çatışmayı aynı sosyal ortamda bulunan ilişki içindeki kişiler arasında kaynakların sınırlı olması, isteklerin, değerlerin birbiri ile uyuşmaması sonucunda ortaya çıkan anlaşmazlık durumu olarak tanımlamaktadır. Akın (2018)'a göre ise çatışma; iki ya da daha fazla kişinin istekleri ve hedefleri örtüşmediğinde engellenme duygusu yaşama durumudur. Kişilerarası çatışmalar, bireylerin belli bir alternatif üzerinde anlaşamamalarından ortaya çıkar. Ancak yaşanan her anlaşmazlık çatışmayla sonuçlanmayabilir. Çatışma olması için bu anlaşmazlığı taraflardan en az birinin fark etmesi ve bu durumdan rahatsızlık duyması gerekir (Robbins, 1994). Çatışmanın 3 farklı boyutu vardır. Bunlar: bilişsel, duygusal ve davranışsal boyuttur. Bilişsel boyut kişinin istek ve ihtiyaçlarının diğer kişilerle zıt düştüğünde oluşan düşüncelerden oluşmaktadır. Bireyin çatışma yaşadığı zaman hissettiği öfke, kızgınlık, değersizlik, umutsuzluk, korku ve endişe gibi duyguları ise çatışmanın duygusal boyutunu oluşturmaktadır. Davranışsal boyut ise kişinin harekete geçtiği bölümdür. Yani çatışma içinde olan bireyin bilişsel boyuttaki düşünceleri ile duygusal boyuttaki duygularını amacına ulaşmak ve kendi isteğini karşı tarafa kabul ettirmek için harekete geçmesini içerir (Mayer,2000). Çatışma kavramı genellikle olumsuz bir durum olarak değerlendirilse de aksine, kişinin kendini geliştirmesi, kişilerarası ilişkilerini daha iyi yönetebilmesi ve ilişki içinde olduğu insanları daha iyi tanıyabilmesi için bir fırsattır (Johnson ve Johnson, 2004).

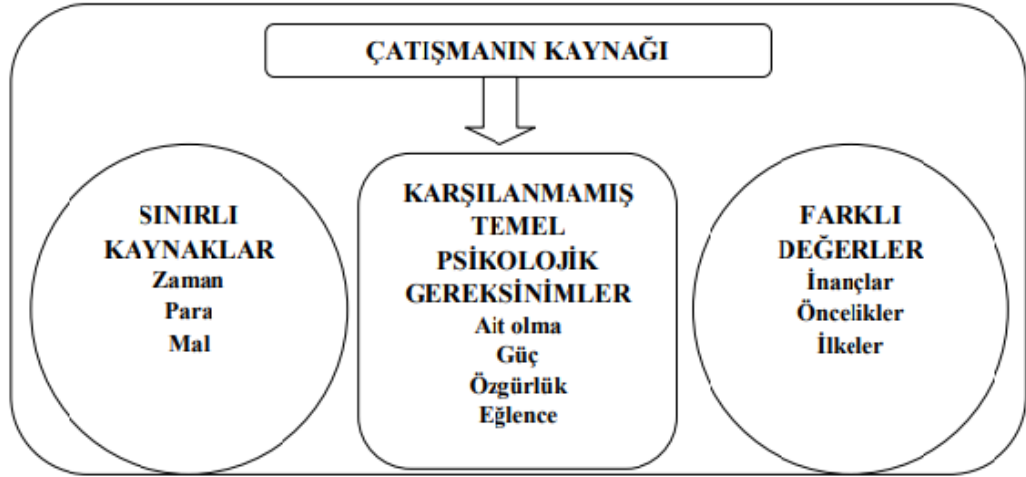
### 1.Çatışmanın Nedenleri

Çatışmalar hayatımızın her alanında ve her yerde yaşanabilmektedir. Arkadaşlarla hangi filme gidileceğine karar verilemediği zaman çatışma yaşanır. Okuma saatinde iki öğrenci de kitaplıkta bulunan aynı kitabı okumak istediği zaman çatışma yaşanır. Hatta akşam yemekte ne yenileceğine karar verilemediği zaman bile çatışma yaşanabilir. Yaşanan bu çatışmaların yapıcı bir şekilde çözülebilmesi için öncelikle çatışmanın nedenlerini iyi irdelemek ve doğru

<sup>7</sup> <https://www.nirengidernegi.org/tr/akran-zorbaligi/>



tanımlamak gerekmektedir. Dökmen (1993)'e göre çatışmalar, bir sorunun çözümünde ya da sorunu belli bir neticeye bağlama aşamasında düşünülen fikir ayrılıklarından, bilinçdışı isteklerden, kültürel farklılıklardan, rol farklılıklarından ve iletişimde bulunan kişilerin kendilerini ifade etme şekillerinden kaynaklanabilmektedir. Buradan da anlaşıldığı gibi çatışmanın ortaya çıkmasının birçok neden vardır. Çatışmanın nedenleri ile ilgili şema, şekil 1'de gösterilmektedir.



Şekil 1 Çatışmanın Nedenleri (Taştan,2010)

Şekil 1'de de görüldüğü gibi yaşadığımız çatışmaların nedenleri üç ana başlıkta toplanmaktadır. Bunlar; karşılanmayan temel psikolojik gereksinimler, sınırlı kaynaklar ve bireylerin farklı değerlere sahip olmasıdır.

### 1.1.Karşılanmamış temel psikolojik gereksinimler

Bireyler arasındaki anlaşmazlıklar genellikle güç elde etme, ait olma, özgürlük ve eğlenme gibi temel psikolojik gereksinimleri karşılama ihtiyacından ortaya çıkmaktadır. İnsanlar bu ihtiyaçlarını doymayı hedeflemektedirler ve bunu yaparken farklı yolları seçebilirler. Bu gereksinimleri giderme çabaları içindeyken kişi engellendiğinde ya da kısıtlandığında çatışma ortaya çıkar. Karşılanmamış temel psikolojik gereksinimlerden dolayı yaşanan çatışmaların doğru çözüme ulaşabilmesi için öncelikle hangi psikolojik ihtiyacın karşılanmadığının iyi saptanması gerekir ( Öğülmüş, 2006). Schrupf, Crawford ve Bodine (2007) bireyin yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan temel psikolojik ihtiyaçları şu şekilde açıklamıştır:

- **Ait olma:** Bu gereksinim sevgi, saygı görmek, paylaşma ve işbirliği yapmak gibi ihtiyaçlarımızın karşılanmasıyla doyurulabilir.

- **Güç:** Güç gereksinimi, kazanma, başarma, saygı görme ve kabul görme ile karşılaşılır.
- **Özgürlük:** Yaşamımızda kendi seçimlerimizi yapabilmemiz ve güven duyma ile giderilir.
- **Eğlence:** Gülme, eğlenme ve oyun oynayarak karşılaşılır. Sonuç olarak insanların davranışlarının altında ihtiyaçlar yatmaktadır. Kişiler ya da olaylar bireylerin belli bir şekilde davranmasına sebep değildirler ve bireylerin davranışlarını uyaramazlar (Schumpf ve diğerleri, 2007).

## **1.2. Sınırlı Kaynaklar**

Kişilerarası çatışmalar sınırlı kaynaklar sebebiyle de ortaya çıkabilir. Sınırlı kaynakları para, mal, zaman oluşturmaktadır. Bu kaynakların insanların ihtiyacından daha az ya da yetersiz olması durumunda çatışmalar yaşanabilmektedir. Ancak kaynakların sınırlı olması sebebiyle yaşanan pek çatışmanın temelinde bu kaynakların paylaşımı konusunda rekabetçi bir tutum sergilenmesinin yattığı görülmektedir. Yani görünen yüzü sınırlı kaynaklar olsa da çatışmaların temelinde yine doyurulmamış temel psikolojik nedenler bulunmaktadır (Kutlu,2016).

## **1.3. Farklı Değerlere Sahip Olma**

Çatışmaların diğer bir nedeni ise bireylerin birbirinden farklı değerlere (öncelikler, ilkeler, inançlar) sahip olmalarıdır. Tarafların inandıkları, savundukları değerler birbirinin karşıtı ise genellikle çatışmalara neden olmaktadır. Değerlerine karşı bir tehdit hisseden bireyler hemen savunmaya geçmekte ve daha sıkı bir şekilde değerlerine bağlanmaktadır (Kutlu,2016). Pek çok okul ortamında da öğrenciler arasında yaşanan çatışmaların temelinde farklı değerlere sahip olmanın yattığı görülmektedir. Öğrenciler arasındaki çatışma nedenlerini 6 temel başlıkta incelemek mümkündür. Bunlar; hoşgörüsüz, güvensiz ve rekabetçi sınıf ortamı, çatışmalara neden olacak sağlıklı iletişim, yanlış anlama ve algılama, duyguların uygunsuz anlatımı, yetersiz çatışma çözme becerilerine sahip olunması sebebiyle çatışmalar yıkıcı tepkiler verme, öğrencilerin sahip oldukları gücü devamlı olarak otoriter şekilde kullanmaları olarak karşımıza çıkmaktadır (Kreidler, 1984).

## **2.Çatışma Çözümünde Davranış Biçimleri**

Çatışma ile ilgili genel olarak kötü bir durum olduğu yönünde görüşler bulunmaktadır. İnsan ilişkileri için tehdit unsuru olduğu ve iyi ilişkiler kurabilmek için çatışmadan kaçınmak

gerektiğine inanılmaktadır (Bahadır, 2006). Ancak bu olumsuz görüşlere karşıt bir görüş olarak çatışmanın bir ilişkinin dinamiği açısından oldukça önemli olduğu savunulmaktadır. Çatışma kaçınılması gereken bir durum değil aksine yaratıcılığı arttıran, farklı fikir ve görüşlerin ortaya çıkmasını sağlayan, olumlu değişimlere kapı açan bir kavramdır. Çatışmanın olumlu veya olumsuz olarak sonuçlanması is çatışma çözme stilleri ile ilişkilidir (Basım, Çetin ve Meydan, 2009). Çatışmalar kişinin kendini ve sosyal ilişkilerini geliştirebilmesi için bir fırsattır. İnsan çatışma sırasında hem kendini hem de çatışma yaşadığı kişileri tanıma fırsatı bulur ve sosyal ilişkilerdeki yanlışlarını fark eder. Böylece daha sağlıklı ilişkiler kurmanın temellerini atmış olur. Sonuç olarak da yaşanan çatışmaları olumlu bir şekilde çözebilmek için doğru çatışma çözme becerilerine gerek olduğunu fark etmesi sağlanır. Yani çatışmalar olumsuz ya da kötü bir durum değildir. Önemli olan çatışmaların nasıl çözüme ulaştırıldı ve çözüme ulaştırmada seçilen davranış biçimleridir (Taştan,2006). Yani çatışma çözme sürecinde probleme nasıl yaklaştığımız önem arz etmektedir. Tarafların sahip olduğu çatışma çözme şekli, problemin sağlıklı yollarla çözülüp çözülemeyeceğinin önemli bir göstergesidir (Arslan,2005). Okul ortamında çatışma yaşayan öğrenciler genellikle çatışmalara yıkıcı tepkiler vermektedirler. Johnson ve Johnson (1995b)'ye göre çatışma yaşayan pek çok birey, yaşanan problemi doğru ve olumlu bir yolla çözme becerisine sahip değildir. Bu beceriyi kazanabilmeleri için gerekli olan eğitimden geçmeli ve uygun çözüm yolları üretecek gerekli davranış biçimlerini kazanmalıdırlar. Hayatımızın her anında çatışmalarla karşı karşıya kalabiliriz. Herhangi bir konuda bazı bireylerle yaşadığımız çatışmaların ortaya çıkması kendi elimizde olan bir durum değildir. Ancak ortaya çıkan çatışmaya nasıl yaklaşacağımız ve çözümü konusunda hangi yolları seçeceğimiz bizim kontrolümüzdedir. Dolayısıyla çatışmalar yapıcı veya yıkıcı yollarla çözülebilmektedir (Schrumph ve diğerleri, 2007). Çatışma çözümünde en sık başvurulan dört davranış biçimi aşağıda yer almaktadır (Sarı,2005).

## **2.1. Bütünleşme**

Çatışma yaşayan bireyler hem kendi çıkarlarını hem de çatışma yaşadığı karşı tarafın çıkarlarını düşünüyorsa çatışma çözümünde genellikle bu stratejiyi kullanırlar (Karip,2003). Bütünleşme stratejisinde temel olan çatışma yaşayan tarafların birbirlerini suçlamadan, birbirlerine sözel ya da fiziki olarak zarar vermeden iş birliği içinde ortak bir çözüm aramalarıdır. Bu stratejiyi benimseyen kişilerin empati kurma becerileri yüksektir ve iş birliğine yatkındırlar (Koruklu,2003). Bu strateji her iki tarafın da olumlu karşılayabileceği bir sonuca ulaşmak için tarafların probleme bakış açılarının ve önerilerinin açık bir şekilde

incelendiği karşılıklı diyalogu içerir (Gümüşeli,1994). Çatışma yaşayan bireyler bir araya gelerek problemleri için uygun gördükleri çözüm yollarını güven içinde ve açık bir şekilde dile getirirler (Kutlu,2016). Bu stratejide yanlış anlaşılmalara yer yoktur. Taraflar yapıcı bir dille sorunu ele alırlar ve sorunun gerçek nedenini ortaya koyarlar. Birbirlerine karşı kin ve nefret içeren olumsuz söylemler kullanmazlar. Öfke ve saldırganlık ortadan kalkar ve yerini olumlu duygular alır (Johnson ve Johnson, 1995a). Bütünleşme stratejisinde samimiyet ön plandadır. Çatışma yaşayan kişiler her iki tarafın da çıkarına uygun bir çözüm yolu bulabilmek için çaba harcarlar (Öğülmüş, 2006). Gümüşeli (1994)'ne göre bütünleşme stratejisi ilişki odaklı bir stratejidir. atışmanın tarafları yaşanan sorunu demokratik bir şekilde ele alırlar. Kendi hatalarını da fark edip sorunun çözümünün önündeki engelleri kaldırırılar. Bu yöntemde taraflar kendilerini değerlendirme ve yaptığı yanlışları fark etme şansı da bulurlar.

## **2.2.Hükmetme**

Hükmetme stratejisi, çatışma durumunda taraflardan birinin kendi istek ve arzularını yine kendi çıkarları doğrultusunda zorla karşı tarafa kabullendirme girişimlerini içerir. Bu stratejiyi benimseyenler amacına ulaşmak için gerek duyduklarında saldırganca davranmaktan çekinmezler (Erem,2008). Bu stratejide arkadaşlık ya da taraflar arasındaki ilişkinin niteliği önemsenmez. Kişi kendisinin çıkarına uygun olan çözüm yolunu baskı yoluyla kabul ettirmeyi hedefler. Bu durumun diğer kişinin zararına olması onun için bir öneme sahip değildir (ayboylu,2002). Bu davranış biçiminde kazan – kaybet çabası söz konusudur. atışmaya dahil olan bireylerden birinin kazanabilmesi için diğerinin kaybetmesi gerekmektedir. Yaşadıkları çatışmalarda hükmetme stratejisini kullanarak çözümüne ulaşmaya çalışan kişiler, aralarındaki problemi konuşmak istemezler, iletişime kapalıdırılar. Tek bir amaçları vardır o da kendi ilgi ve isteklerini karşı tarafa zorla bile olsa kabul ettirmektir. Yaşadıkları sorunu konuşarak çözmeye çalışmak yerine saldırgan ve ısrarcı bir tavır sergilerler (Erem, 2008). Karip (2003)'e göre de bu strateji, çatışma içinde olan bireylerden birinin kendi ihtiyaç ve ilgisini doğurmak için karşı tarafı ne pahasına olursa olsun saf dışı bırakmayı temel alır. Hükmetme stratejisini benimseyenler, çatışmanın sonucunda bir kişinin kesinlikle kazanan taraf olduğuna inanırlar. Kazanmak onlar için güç ve beğeni toplamak, kaybetmek ise acizlik, küçük düşme, yetersizlik anlamına gelmektedir (Öğülmüş, 2006). Çatışma özme sürecinde hükmetme stratejisini benimseyen bireyler sahip oldukları girişimciliklerini karşı tarafı ezmek ve yıldırmaq için kullanırlar. Bu da var olan çatışmanın daha çok alevlenmesine neden olur (Kutlu,2016).

### 2.3. Kaçınma

Yaşadıkları çatışmaları kaçınma davranışıyla çözüme yolunu seçen bireylerin ilişkilerine olan inançları kalmamış kişiler olduğu görülmektedir. Bu kişiler problemlerinin çözümünün olmadığını düşünürler, yaşadıkları sorunların çözümü konusunda umutsuzdurlar. Kendi istekleri ya da karşı tarafın istekleri onlar için önemsizdir ve bir araya gelerek çözüm bulmaya çalışmazlar. Kaçınma davranışını sergileyenler temel psikolojik ihtiyaçlarından vazgeçmiş bireylerdir. Dolayısıyla kendi yaşamları konusunda da hakimiyete sahip değildirlere. Hayatları için önemli olan kararları bile tek başına alamazlar. Bütün bunlar da içten içe diğer kişilere karşı öfke beslemelerine neden olur (Erem,2008). Kaçınma stilini kullanan bireyler aslında bu davranışı yaşadıkları çatışmalara getirdikleri bir çözüm olarak görsele de bu yöntem bir çözüm değil, çatışmadan uzak kalmanın bir yoludur. Bu kişiler yaşadıkları çatışmalarda çıkarlarına uygun olduğu için bu yöntemi seçmezler, sadece sorundan uzak kalmak isterler. Yani ne çıkarlarını düşünürler ne de iş birliğine yanaşırlar. Bu davranış biçiminin sürekli olarak kullanılması var olan çatışmanın daha da alevlenmesine neden olur (Akın, 2018). Bazı kişilerarası çatışmaların çözümü için zaman ve çaba harcamanın gereksiz olduğu düşünüldüğü zamanlarda bu davranış biçimi tercih edilebilir ( Sarı, 2005).

### 3.Çatışma Çözme Sürecinin Basamakları

Çatışma çözme süreci, çatışma yaşayan kişilerin birbirlerine karşı suçlayıcı bir tavır sergilemeden, her iki tarafı da mutlu eden, her iki tarafın da ihtiyaçlarını karşılayan ortak bir sonuca varmak için nitelikli iletişim kurarak problemlerini dile getirebildiklerinde başlar. Tabi ilk olarak tarafların bir sorunları olduğunu fark etmeleri ve kabul etmeleri gerekir. Ardından her iki tarafın da çıkarlarına uygun her iki tarafın da kabul ettiği çözüm yolları birlikte aranır. Uygun olan çözüm uygulamaya geçilerek çatışma olumlu bir şekilde çözüme ulaştırılır (Öner,2006). Öner (2004) çatışma çözme sürecinin 8 aşamadan oluştuğunu belirtmektedir. Bu aşamalar aşağıda ayrıntılı bir şekilde verilmiştir:

**1) Etkili ve olumlu ortamın oluşturulması:** Çatışma çözme sürecinin ilk adımı olumlu ve etkili bir ortam oluşturmaktır. Buna göre yaşanan çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözüme ulaşabilmesi için öncelikle kişinin olumlu bir tutum içerisinde olması gerekir. Etkili ve olumlu ortam oluştururken de dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. Bunları şu şekilde ele alabiliriz;

- Taraflar arasındaki çatışma konusunu konuşabilmeleri için onların yalnız kalabilecekleri bir yer belirlenmelidir.

- Çatışma yaşayan kişilerden her iki tarafın da istediği bir zaman diliminde konuşulmalıdır.

- Taraflar birbirlerini dinlemeye hazır olmalıdırlar.

- Birbirlerine karşı neler dile getireceklerini önceden düşünmelidirler.

- Karşılıklı konuşurken birbirlerine bağırmasınlar.

- Taraflar birbirlerine karşı yumuşak ve karşıdakini incitmeyecek bir tavır sergilemelidirler.

- Karşı tarafın olumsuz davranışlarının kişide ne tür duygular yarattığı belirlenmelidir (Ben....yaptığımda,.....hissediyorum, çünkü;....)

**2) Algıların netleştirilmesi:** Çatışma çözme sürecinin ikinci adımı algıların netleştirilmesidir. Bu aşamada taraflar arasındaki sorunu net bir şekilde anlar ve ele alırlar. Yaşanan bu çatışmanın onlara ne hissettirdiğini ve düşündüğünü açıkça dile getirirler. Karşı taraf duygu ve düşüncelerini söylerken diğer taraf etkin bir şekilde onu dinler.

**3) Kişisel ve paylaşılan gereksinimlere odaklaşma:** Çatışma içinde olan her iki tarafın da kendilerine özel istekleri, korkuları, hedefleri ve düşünceleri vardır. Bunların her iki taraf için de belirlendiği ve açıkça dile getirildiği aşamadır. Taraflar karşılıklı olarak birbirini dinler ve ortak gereksinimler ortaya çıkar.

**4) Olumlu enerjinin paylaşılması:** Sosyal ilişkilerde olumlu enerji ilişkinin pozitif yönde ilerlemesi açısından önemlidir. Çatışma yaşayan bireylerin de birbirlerine karşı gülümseyerek, olumlu bir tavır içinde olmaları çatışmanın yapıcı çözümlenmesi için gereklidir.

**5) Önce geleceğe yönelik çalışma, sonra geçmişte neler olduğunun anlaşılması:** Geçmişte yapılan hatalara takılıp kalmadan önce geleceğe yönelik planlar yapılmalıdır. Bugüne odaklanılmalı ve gelecekle ilgili çözümler üretilmelidir. Geçmişteki yaşantıların ve yıkıcı çözümlerin farkında olarak gelecek planlanmalıdır. Planlama yapılırken hoşgörülü ve esnek davranılmalı, taraflar birbirlerinin kişiliklerine değil davranışlarına yönelik söylemler yöneltmelidirler.

**6) Seçeneklerin geliştirilmesi:** Çatışmaya dahil olan tarafların her birinin çıkarlarına, ihtiyaçlarına ve ilgilerine uygun olan seçeneklerin üretildiği aşamadır. Bunu yaparken de özgür bir şekilde olabildiğince çok seçenek geliştirilmelidir. Her iki tarafa da uyan

seçeneklere yoğunlaşılmalı ve taraflardan birinin ihtiyacına ters düşen seçenek zorla kabul ettirilmeye çalışılmamalıdır.

**7) Uygulanabilir olan seçeneklerin belirlenmesi:** Altıncı aşamada belirlenen seçenekler arasından çatışmaya dahil olan bütün taraflar açısından en uygun olan seçeneğin çözüm için seçildiği aşamadır. Seçilen görüşlerin tarafların uygulayabileceği bir seçenek olmasına dikkat edilmelidir. Ayrıca bu seçenekler her bir tarafın da ihtiyaçlarını karşılayabilecek, eşit ve güven sağlayıcı nitelikte olması da önemlidir.

**8) Her iki tarafa da doyum sağlayacak adil anlaşmaların yapılması:** Çatışma yaşayan tarafların doyum sağlayacağı adil anlaşmalar yapılmalıdır. Çatışma çözme sürecinde her iki taraf da kendi istekleri konusunda ısrarcı davranmamalı ve yapıcı bir çözüm için her iki taraf da gerekli özveriye göstermelidir.<sup>8</sup>

## ŞİDDETSİZ İLETİŞİM YAKLAŞIMI

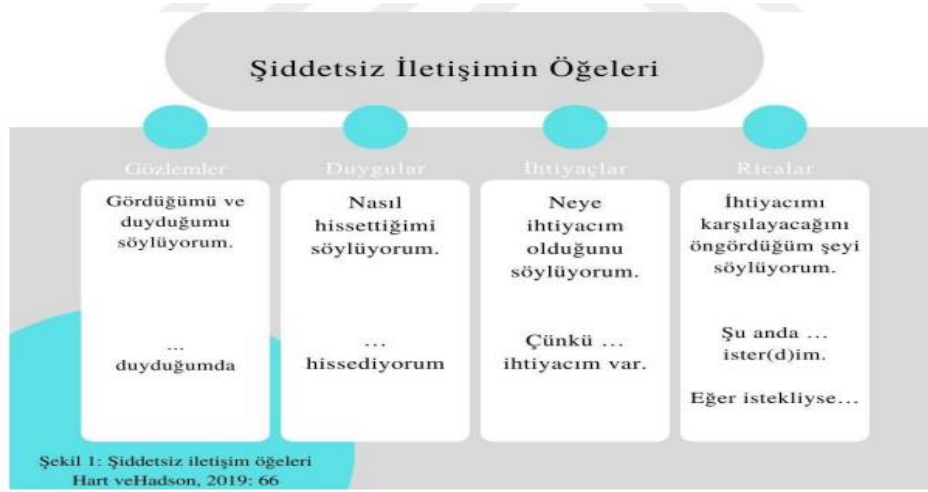
Marshall Rosenberg'in 1960'ların başlarında geliştirdiği Şiddetsiz İletişim'in temelleri hümanist psikolojinin önemli isimlerinden Carl Rogers ile yaptığı çalışmalara dayanmaktadır. Evde, okulda, iş yerinde yani hayatın her yerinde barış dili nasıl konuşulur, çatışma çözmenin barışçıl yolları nedir, nasıl uygulanır sorularının cevabını veren bir yaklaşımdır. Şiddetsiz iletişim, temelde bütün insanların şefkatli bir doğaya sahip olduğu, aynı temel insani ihtiyaçları paylaştığı, ihtiyaç duyduklarını ürettiğine inanılan bir stratejide davrandığı varsayımına dayanmaktadır. Şiddetsiz iletişim, şiddetsizlik, empati ve işbirlikçi iletişim ilkesini destekleyen araçlar ve ilkeler sunmaktadır. Şiddetsiz iletişim, empatik ilişkiler yaratmaya yönelik kasıtlı bir odaklanmaya dayanan kişilerarası iletişim yaklaşımıdır ve genel amacı, insanlar arasında daha kaliteli bir bağlantı kurmaktır. Bu, kişinin duygularının ve ihtiyaçlarının her an farkına varılmasıyla veya Rosenberg'in (2019b: 32) belirttiği gibi, şu anda "içimizde canlı olanla bağlantı kurarak" başarılabilir. Şiddetsiz iletişimin bileşenlerinin ana hatlarını çizme açısından, model iki ana bölümden oluşur: Kişinin duygu ve ihtiyaçlarının dürüst ifadesi ve başkalarının duygu ve ihtiyaçlarını empatik olarak dinleme (Jones, 2009). Şiddetsiz iletişim modeli dört adımdan oluşur: gözlemler, duygular, ihtiyaçlar ve ricalar. Her adım ayrı ayrı veya sırayla kullanılabilir ve aşağıda Şekil 1'de özetlenmiştir.

---

<sup>8</sup> A. ÖZALP PEKMEZ (2019). Yaratıcı Drama Temelli Çatışma Çözme Programının 5. Sınıf Öğrencilerinin Çatışma Çözme Becerilerine Etkisi (Dokuz Eylül Üniversitesi-Yüksek Lisans Tezi)

## 1. Şiddetsiz İletişimin Öğeleri

1. Bizi doğrudan etkileyen, kaydettiğimiz veya gözlemlediğimiz somut eylemler olarak gözlemler;
2. Bizi etkileyen eylemlerin gözlemini takiben duygular;
3. İhtiyaçlar ve ne istediğimize dair gerçekler (tetiklenen duyguları takip ederek);
4. İhtiyaçlarımızı karşılamak için talep etmek (diğer kişinin gerçekleştirmesini istediğimiz somut eylemler).



Şekil 1.Şiddetsiz iletişim öğeleri

### 1.1. Gözlemler

Dört aşamalı modelin ilk bileşeni, yargılamadan bağımsız gözlemleri ifade edebilmeyi içermektedir (Rosenberg, 2019a: 22). Bu, kişinin olaya kendi yorumlarını katmadan, gözlemlenebilir davranışları olduğu gibi ifade etmesidir. Gözlem ve değerlendirme birleştiğinde insanlar bunu eleştiri olarak yorumlar ve iletişim yollarını kapatırlar. Örneğin, öğrenciye “sorumsuzsun”, demek yerine, şiddetsiz iletişim neyin gözlemlendiğini belirtmeyi önerir, yani “Etkinlik bittiğinde boya kalemlerini dolabına koyacağını söyledin ve onları yerine koymadın” şeklinde ifade edilmelidir. Şiddetsiz iletişim, gözlemlenebilir davranışları, bu davranışlar ve bunun ne anlama gelebileceği hakkındaki yorumlar olarak ayırır. Rosenberg, insanların gözlemlerle karıştırılan değerlendirmeler aldıklarında, bunu eleştiri olarak algılama ihtimallerinin daha yüksek olduğunu ve bunun savunmacı bir tepkiyi neden olacağını belirtir. Yukarıdaki örnekte, bir öğretmen öğrenciye sorumsuz olduğunu aktarırsa, bu gözlemlenebilir bir olaydan ziyade öğrencinin davranışının bir genellemesi olur (Hart ve



Hodson 2019: 69). İnsanlara somut bilgi vermek hem diğer kişinin öğrenmesine katkı sunacak hem de kişiler arasında bağlantıyı güçlendirecektir. Aşağıdaki tablo, değerlendirme içeren gözlemler ile salt gözlemler arasındaki farkları göstermektedir.

İletişim	Değerlendirme içeren gözlem örnekleri	Salt gözlem örnekleri
1. Değerlendirme yapanın, bu değerlendirmenin sorumluluğunu aldığını belirtmediği ifadeler	Sen fazlasıyla cömertsin.	Seni, öğle yemeği için ayırdığın paranın tamamını başkalarına verirken görünce, fazlasıyla cömert olduğunu düşünüyorum.
2. Değerlendirme çağrıştıran fiillerin kullanılması.	D. işlerini hep son ana bırakır.	D. sınavlara sadece bir gece önceden çalışır.
3. Bir kişinin düşünceleri, duyguları, niyetleri veya istekleriyle ilgili çıkarımların, olabilecek tek doğru kabul edilmesi	İşini bitiremeyecek.	Onun işini bitiremeyeceğini düşünüyorum veya “işimi bitiremeyeceğim” dedi.
4. Tahmin ile kesinliğin karıştırılması	Eğer dengeli beslenmezsen sağlığın bozulacak.	Eğer dengeli beslenmezsen sağlığının bozulabileceğinden korkuyorum
5. Neyin ya da kimin kastedildiğine ilişkin net olmama	Göçmenler evlerine özen göstermezler.	..... Caddesi’nde yaşayan göçmen ailenin kaldırımlarındaki karı temizlediklerini hiç görmedim
6. Bir değerlendirme yapıldığı belirtilmeden, kişilerin yeteneğiyle ilgili sözler kullanılması	H. kötü bir futbolcudur.	H. 20 maçtır gol atamıyor.

7. Zarf ve sıfatların, bir değerlendirme yapıldığı belirtilmeden kullanılması	J. çirkindir.	J.'in görüntüsü bana hiç çekici gelmiyor.
---	---------------	---

**Tablo 1. Değerlendirme içeren gözlem örnekleri ile salt gözlem örnekleri arasındaki farkı gösteren tablo**

Kaynak: Rosenberg, 2019a: 46

## 1.2. Duygular

İkinci adımda ise herhangi bir anda yaşanmakta olan duygulara dikkat edilmektedir (Rosenberg, 2019a: 53). İnsanı gerçek manada anlamanın yolu duygulardan bağımsız olarak düşünülemez. Duyguların davranışlar üzerindeki etkisi çoğu zaman düşüncelerden daha baskındır (Goleman, 2016). Bakırcıoğlu (2012, s.281) duyguyu bireyin kişisel olarak yaşadığı bir durumun gözlemlenebilir davranışlara yansımaları olarak tanımlarken, Atay (2011) bireyin yaşadığı olay ve durumlar karşısında, iç dünyasında oluşan tepkiler şeklinde tanımlamaktadır. Duygular insan olmanın en temel unsurlarındadır. İnsan bebeklikten itibaren duygulara sahiptir. Mutluluk, üzüntü, öfke ve korku temel duygular olarak kabul edilmektedir ve evrenseldirler (San-Bayhan ve Artan, 2011; Berk, 2013). Hart ve Hodson (2019: 68) da duyguların; mutlu hissediyorum, endişeli hissediyorum veya üzgün hissediyorum şeklinde basitçe üç kelime kullanılarak ifade edilebileceğini belirtmektedir. Duyguları bu şekilde ifade etmek, insanlar arasında net ve öz bir ifade sağlamaktadır. Yaşam boyunca insanın varlığını devam ettirebilmesinde duygular etkin ve faydalı bir işleve sahiptir. Duygular insanın hem doğaya hem de topluma uyum sağlamasını kolaylaştırmıştır (Dökmen, 2000). Rosenberg de duyguların ihtiyaçlarımızın karşılandığını ya da karşılanmadığını gösterdiğini belirtmektedir. Örneğin, şiddetsiz iletişimde, "Keyfim kaçmış hissediyorum çünkü önemsenme ihtiyacım karşılanmadı" denilebilir (Hart, Hodson, 2019: 68). Duyguların ifadesi bu şekilde kullanıldığında, başka bir kişinin duygularımızın nedenini adlandırmasını engeller ve bunun yerine kişinin duygularıyla bağlantılı olarak kişisel sorumluluk almasına izin verir. Öğretmenler, bu dili kullanarak çocukların duygu ve düşünceleri birbirinden ayırmalarında rol model olabilir ve onların duygularını daha iyi ifade etmelerini sağlayabilirler. Çocuğun sosyal-duygusal gelişimi de duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi ile yakından ilişkilidir. Çocuğun hem kendisiyle hem de toplumla uyum içinde olabilmesi için duygu ve düşüncelerini açıkça ifade edebilmesi gereklidir (Dalkılıç, 2014; Halberstadt, Denham ve Dunsmore, 2001).

Bu ikinci adımdaki önemli bir husus, duyguların düşüncelerden ziyade duygular olarak ifade edilmesidir. Örneğin, “Haksızlığa uğradığımı hissediyorum.” Burada haksız olduğunu düşündüğünü söylemek bir duyguyu tanımlamamaktadır. Aksine, haksız kelimesi, bir değerlendirmeyi ifade eden bir düşünceyi ifade etmektedir. Bu cümle şiddetsiz iletişime şöyle çevrilebilir: “Üzgün hissediyorum çünkü daha fazla dahil edilmek isterdim.” (Hart ve Hodson, 2019: 86). Bu adımdaki bir diğer önemli husus, öfkenin ifade edilmesidir. Rosenberg'e göre, öfke bir duygu olmaktan ziyade, bir yargı ile karıştırılmış duygunun incinme veya korkunun bir göstergesidir. Hart ve Hodson (2019: 86), öfkeyi suçlayıcı bir şekilde ifade etmek yerine (örneğin, kızgınlım çünkü o ...meli, malı), öfkenin ardındaki duygu ve ihtiyaçlarla bağlantı kurmanın daha faydalı olduğunu öne sürmektedirler. “Üzgün hissediyorum / incinmiş / korkmuş çünkü ... ihtiyacım karşılanmıyor.” Şiddetsiz iletişimi bu şekilde kullanmanın ana noktası, her an mevcut olan duyguları açık bir şekilde ifade etmektir.

### 1.3. İhtiyaçlar

Üçüncü adımda, kişinin duygusal durumuna sahip çıkılmasına vurgu yapılır; ancak bu sefer hissetmek yerine, hissin ardındaki ihtiyaç vurgulanır. Şiddetsiz iletişimin temel önermesi, tüm insanların paylaştığı evrensel ihtiyaçların olmasıdır (Rosenberg, 2019a). Bunlar fiziksel, duygusal ve zihinsel ihtiyaçları içerir. Örneğin, fiziksel ihtiyaçlar su, yiyecek ve barınağı içerirken, duygusal ve zihinsel ihtiyaçlar bağlantı, empati, destek ve özerkliği içermektedir. Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) Okul Öncesi Eğitim Programı'nda (2013) “Çocuklar sadece değer gördükleri, sevildiklerinden emin oldukları ve kendilerini güvende hissettikleri destekleyici ortamlarda keşfederler ve sunulan öğrenme fırsatlarını değerlendirirler. Bu destekleyici ortamın en önemli bileşeni ise öğretmen ile çocuk arasında kurulan tutarlı ve güvenli ilişkidir (sf.13).” ifadeleri kullanılmaktadır. Rosenberg'e (2019a:66) göre duygular, kişinin ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığını gösterir. Örneğin mutluluk, heyecan veya huzur gibi duygular, ihtiyaçlarımızın karşılandığını ifade eder. İhtiyaçlarımız karşılanmadığında üzüntü, korku, hayal kırıklığı gibi hoş olmayan duygular ortaya çıkabilir. Çocukların sorunlarını yetişkinlerle paylaşmaları, duygu ve ihtiyaçlarını rahatlıkla dile getirmeleri için desteklenmeleri gerekir. Kendini iyi ifade edebilen çocukların gelişimleri de desteklenmiş olacaktır (Şaşmaz, 2014). Çocukların gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamak öğretmenin temel görevlerindedir. Öğretmen ve çocuk arasındaki kaliteli iletişim olumlu ilişkiler geliştirmenin de yolunu açacaktır. Bu sebeple okul öncesi öğretmenlerinin, çocukların ilgi ve ihtiyaçlarının farkında, empati ve problem çözme becerilerinin gelişmiş olması

beklenir (Çevik Karatekin, 2018; Kesicioğlu ve Güven, 2014). Bu üçüncü adımın önemli bir yönü ihtiyaçlar ve stratejiler arasında ayırım yapmaktır. Rosenberg (2019a), stratejilerin bir ihtiyacı karşılamaktan ziyade, ihtiyacı karşılamamanın bir yolunu gösterdiğini savunur. İhtiyaçlara değil de stratejilere odaklanıldığında çatışma çıkma ihtimali yüksektir. İş birliği gibi bir ihtiyaç ile bu ihtiyacı karşılama stratejisi arasında ayırım yapmak önemlidir. Çocuklardan sessiz olmalarını istemek veya gün sonunda çalışmalarını tamamlamalarını istemek gibi stratejiler bir iş birliği ihtiyacını karşılayabilirken, “Çocuklardan sessiz olmalarını istemenin” bir ihtiyaç olmadığını anlamak önemlidir. Bir ihtiyacı karşılamaya yönelik bir stratejidir. Şiddetsiz iletişim, bir ihtiyacı karşılamamanın veya bir çözüm bulmanın birçok yolu olduğu fikrine odaklanarak, bireylerin ihtiyaçlarını her an karşılamak için farklı olasılıkları ve stratejileri keşfetmelerine yardımcı olabilir (Rosenberg, 2019b, s.49).

#### **1.4. Ricalar**

Şiddetsiz iletişim sürecindeki dördüncü ve son adım, ihtiyaçlarımızı karşılamaya yardımcı olmak için başkalarının ne yapmasını istediğimizi sormayı içerir. Hart ve Hodson'a (2019: 73) göre, bir talepte bulunmanın kilit noktaları, mevcut, pozitif ve yapılabilir eylem dilini kullanmaktır. Bu noktalar aşağıda örneklerle özetlenmiştir. “Rica ne istemediğimiz değil ne istediğimizi söylemektir: Lütfen, yönergeyi dikkatle dinleyin (İstediğim şey). Lütfen, yanındaki arkadaşlarıyla konuşma (İstemediğim şey). Rica, şu andaki, şimdiki eyleme işaret eder: Hemen beş dakika ayırıp eşyalarını kaldırmak ister misin? (Şimdi, şu an) Bundan böyle sıranı düzenli tutar mısınız? (Gelecek) Rica, eylem dilinde ifade edilir, insanların ne “olmalarını” değil ne “yapmalarını” istediğimizi anlatır. Ben okurken sesini biraz alçaltmak ister misin? (Eylem) Başkalarına karşı daha saygılı olur musun? (Oluş) Rica ettiğimiz şeyleri şayet insanlar gönüllülere yapmalarını isteriz.” İhtiyacımızı karşılayacak bir stratejiye sahip olduğumuzda, bir ricayı soru olarak sormanın en iyisi olduğunu belirtmektedir (yani, bunu yapmak ister misiniz...?) Çünkü bu, diğer kişiye bir ricayı yerine getirmek isteyip istemediğine karar verebileceği bir seçim sunmaktadır. Bir rica, bir ihtiyacı karşılamak için yalnızca bir stratejiyi ifade ettiğinden, kişi "Hayır" ile cevap verirse, bu, diğer alternatiflerin araştırılabileceği bir diyalog açmak için bir başlangıç noktası olarak kabul edilmektedir. Bu nokta, dördüncü adımın temel özelliğine götürür: ricalar ve talepler arasındaki farkı bilmek (Connor and Killian, 2012: 282). Rosenberg, insanların istekleri talep olarak duymaları halinde suçlama, ceza veya zorlama korkusundan dolayı evet demeye daha yatkın olduklarını savunmaktadır. Şiddetsiz iletişimde gerçek bir rica, bir iş birliği ve empati mesajı vermelidir. Rosenberg, bir kişinin bir rica veya talep duyup duymadığını görmenin en kolay yolunun, az

önce söylediklerinizi yansıtmasını istemek olduğunu belirtmektedir. Bir talep duyularsa, ses tonunda ve kullandıkları kelimelerde açıkça görülecektir, örneğin, “Bunu yapmam gerektiğini söyledin ...” Kelimeler kişinin bir talepten çok bir rica duyduğunu ima etmelidir. Dört aşamalı sürecin temelini oluşturan ana nokta, herkesin ihtiyaçlarının “şefkatli verme ve alma” yoluyla karşılanmasına olanak tanıyan kaliteli bir ilişki yaratmaktır. Şiddetsiz iletişimde, iş birliğine dayalı ilişkiler kurmanın yanı sıra kişisel sorumluluk vurgulanmaktadır. Şiddetsiz iletişimin dört adımını uygularken, duyguları ve ihtiyaçları ifade etmede empati ve öz empati temel bir rol oynamaktadır.

## **2. Şiddetsiz İletişimde Rol Oynayan Etmenler**

### **2.1. Empati**

Rosenberg (2019a: 111) tarafından tanımlandığı şekliyle empati, başka bir kişiyle birlikte deneyimleri dinlemeyi ve deneyimlerin anlamını başka birinin bakış açısıyla ilişkili olarak anlamayı içermektedir. Bu süreçte, teşhis veya yorum kullanmaktan kaçınılmalıdır. Empati, zihinsel anlayış ve sempatiden belirgin bir şekilde farklıdır. Decety ve Jackson’a (2004: 75) göre, empatinin üç ana işlevsel bileşeni: benlik ve öteki arasında duygusal paylaşım, öz-ötekinin farkındalığı ve ötekinin öznel bakış açısını benimsemek için zihinsel esneklik ve ayrıca düzenleyici süreçlerdir. Rosenberg’in tanımı ile bu tanım paralellik göstermektedir. Şiddetsiz iletişim modelini kullanarak başkalarıyla empatik olarak bağlantı kurmak, kelimelerin veya davranışların arkasındaki duyguları ve ihtiyaçları fark etmek anlamına gelmektedir. Empati, öğretmenlerin fikirlerini ayarlamasını ve bir şeyleri çocuğun bakış açısından görmesini gerektirir (Cooper,1990). Empatik olmak çocuğun davranışlarına mazeretler bulmak anlamına gelmemektedir, fakat “Bu çocuk neden bu şekilde davranıyor ve benim bu duruma yaklaşımım nedir?” diye sormaktır (Visser 2002: 78). Hart ve Hodson (2019: 76), empatinin sözlü ifadeye bağlı olmadığını belirtirken, sözlü olarak empati kurmak seçilirse, o zaman diğer kişinin duyguları ve ihtiyaçları ile bağlantı kurulmasını önermektedir. Bu süreç genellikle diğer kişi için neler olup bittiğini tahmin etmeyi içermektedir. Empati sözel olarak yine dört adımda ifade edilmektedir. “Gözlem: Bu probleme harcadığın zamanı düşündüğünde... Duygu: Cesaretinin kırılmış olduğunu mu hissediyorsun? İhtiyaç: Çünkü şimdiye dek bir sonuca ulaşmış olmayı mı isterdin? Rica: Benim bu konudaki fikirlerimi duymak ister misin?” Yukarıdaki örnek, şiddetsiz iletişim modelini kullanan biriyle empati kurmanın klasik bir yoludur. Bu yaklaşımda, ihtiyaç genellikle doğrudan değil, daha rahat bir

şekilde iletilir, çünkü çocuklar genellikle temel ihtiyaçlarının farkında değildirler. Yukarıdaki örneği kullanarak, çocuğun anlama ihtiyacını gösteren yaklaşım, doğrudan bir çözüm bulmak için yardım isteyip istemediğini sormaktır (Rosenberg, 2019). Başkalarıyla empati kurmaya ek olarak, şiddetsiz iletişim modelinde eşit derecede önemli olan bir özellik de kendi kendine empatidir.

## **2.2. Kendine Empati**

Kendine empati, yukarıda bahsedilen aynı araçları içerir, ancak empati dışı doğru değil tekrar kendine yansıtılır. Little (2008), öz empatinin amacının şu anda nasıl hissettiğinle bağlantı kurmak ve temel ihtiyaçlarının farkına varmak olduğunu belirtir. Ayrıca şiddetsiz iletişimin kendine karşı empatiyi genişletme fırsatı sunduğunu ve bu nedenle iç çatışmaları çözmek için veya bir farkındalık uygulaması olarak uygulanabileceğini belirtmektedir. Bu süreç, bireyin duygularını harekete geçiren durum hakkında daha objektif olmasına ve ne olmasını istediğini netleştirmesine yardımcı olabilir. Örneğin, bir öğretmen sınıftaki çocuklardan bazılarına bağırdığı için kendisini yargılıyorsa (“Bugün harika bir iş yapmadım.”), kendisiyle empati kurabiliyordur; “Bugün kendimi çocuklarla öyle yüksek sesle konuşurken bulduğumda, üzgün hissettim, çünkü onlarla istediğim bağlantıyı kuramadım.” (Hart ve Hodson, 2019: 76). Rosenberg (2019a: 149), kişinin öz-şefkat geliştirerek, korku, suçluluk, utanç, görev veya zorunluluktan ziyade hayata katkıda bulunma arzusuyla motive edilen seçimler yapma ihtimalinin daha yüksek olduğunu savunur. Ek olarak, Hart ve Hodson (2019), başka biriyle empati kuramadığınızda, bunun genellikle önce kendi kendinize empati kurmanız gerektiğinin bir işareti olduğunu ileri sürmektedir.

## **2.3. İletişim Engelleri**

Kişiler empati odaklı sağlıklı iletişim kurmayı engelleyen birçok tutum ve davranışı yaşamın içinde öğrenir. Bunlar kişinin kendisini ve başkalarını incitmesine sebep olan davranış ve konuşma biçimleridir. İnsanlar kendi değer yargılarıyla bağdaşmayan davranışlar sergileyen kişilere karşı, iyi ya da kötü şekilde değerlendirmelerde bulunmaya sebep olan ahlakçı yargıları kullanma eğilimindedirler. Bu tür yargılamalar eleştirme, suçlama, kıyaslama, etiketleme, içermektedir. Dile yansımaları ise: “O tembelin teki.” “Çok yaramaz bir çocuk.” “Bu davranış çok yanlış.” şeklindedir (Connor and Killian, 2012; Hart ve Hodson, 2019). Gordon (2014) da kaçınılması gereken iletişim engellerini: Tavsiye vermek, emir vermek, ahlak dersi vermek, yargılamak, eleştirmek, alay etmek, ad takmak, sorguya çekmek şeklinde ifade etmektedir. Davranışları doğru ya da yanlış şeklinde iki zıt gruba keskin bir

şekilde ayıran bu iletişim şekli insanları sürekli yargılamaya, kimin iyi kimin kötü, neyin doğru neyin yanlış olduğu gibi empati ve anlayıştan uzak bir iletişimsizlik haline sürüklemektedir (Rosenberg, 2019a; Hovland, Harvey, and Sherif, 1957; Harvey, Prather, White and Hoffmeister, 1968). Harvey (1961), çalışmasında yargılama ifadelerinin kullanım sıklığı ile şiddet olayları arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. İnsanların iyi kötü şeklinde sınıflandırıldıkları ve kötülerin cezalandırılması gerektiğine inanılan toplumlarda şiddet olaylarının daha fazla olduğu görülürken insani ihtiyaçların önemsendiği toplumlarda daha az olduğu görülmüştür. İletişim engellerinden bir diğeri de karşılaştırma yapmaktır. Karşılaştırmalar kişiler üzerinde bir baskı oluşmasına ve kişinin hem kendisine hem de başkalarına karşı şefkatini kaybetmesine neden olur. Duygu, düşünce ve eylemlerimizin sorumluluğundan kaçmakta iletişimi engellemektedir. Olay ve durumlar karşısında sürekli hata aramak ve başkalarını suçlamak yerine gerektiğinde kişi kendini eleştirebilmeli ve sorumluluğundan kaçmamalıdır. İletişimi engelleyen faktörlerden bir diğeri de isteklerimizi talep şeklinde ifade etmektir. İnsanlar rica değil de talep ifadesi duyduklarında olumsuz tepki verme eğilimindedirler. Bu sebeple istekler emir ifadelerinden uzak, açık, anlaşılır ve net bir şekilde dile getirilmelidir. İnsanların ne yapmalarını istiyoruz? Ve neden bunu yapmalarını istiyoruz? (Connor and Killian, 2012).

### **3.Şiddetsiz İletişim ve Öğretmen**

Bireysel ve toplumsal ilerlemenin sağlanabilmesi için kişilerde bulunması beklenen her çağın kendine has yeterlikleri vardır. İçinde bulunduğumuz 21. yy. becerileri; sorun çözme, eleştirel düşünce, duygusal zekâ, iş birliği, bilişsel esneklik, sosyal duygusal beceriler, öz farkındalık, duygu yönetimi, etkili iletişim, sosyal farkındalık olarak sıralanmaktadır. Bu çağın bireylerinin; öz farkındalığı yüksek, duygularını kontrol edebilen ve dengede yaşayan, kendini eleştirerek olayları ele alan, iyi bir dinleyici ve empati sahibi bireyler olması beklenmektedir. Bununla birlikte bireylerin yetişmesinde önemli bir rolü olan öğretmenlerinde birtakım yeterliliklere sahip olması beklenmektedir. Öğretmenlerde bulunması gereken yeterlilikler genel olarak; bilgi yerine beceri geliştirme odaklı, sorumluluk almayı ve sorun çözmeyi öğreten, yaşamsal değerleri ve bireysel özellikleri öne çıkaran, öz farkındalığı yüksek, sosyal duygusunu geliştiren şeklindedir (Brun and Hinostroza, 2014; Bernhardt, 2015; Clark, 2008; Trilling and Fadel 2009; Wagner, 2008). Millî Eğitim Bakanlığı tarafından 2006 yılında genel öğretmen yeterlikleri alanlarının tanımlandığı kitapta ise öğretmenlerden hem kişisel gelişim hem de mesleki gelişim ihtiyaçlarının farkında olmaları beklenmektedir. Bu yeterliliklerden bazıları; öğrencilere değer verme, öğrencileri

anlama ve saygı gösterme, öz değerlendirme yapma, okulun iyileşmesine ve gelişmesine katkı sağlama, öğrencinin gelişim özelliklerini tanıma, ilgi ve ihtiyaçları dikkate alma, öğrenciye rehberlik etme, aileyi tanıma, aile katılımı ve işbirliği sağlama şeklindedir Eğitim her dönemde toplumsal değişim ve gelişimin aracı olmuştur. Tarım toplumunun ihtiyaçları doğrultusunda oluşan basit okul modelleri sanayi devrimiyle birlikte dönüşümlere uğramaya devam etmiştir (Fırat, 2010). Günümüz toplumunda ise eleştirel düşünme becerisine sahip, empati yeteneği gelişmiş, öz farkındalığı yüksek ve sosyal ilişkileri iyi bireylere ihtiyaç duyulmaktadır (Bernhardt, 2015). Toplumların değişim sürecindeki başarısının merkezinde eğitim vardır. Eğitimin merkezinde ise tutum ve davranışlarıyla çocuğu ve toplumu doğrudan etkileyen, toplumun değişim ajanları olarak kabul edilen öğretmenler bulunmaktadır (Bourn, 2015). Öğretmenin toplumsal süreçlerdeki rolü düşünüldüğünde öncelikle iyi bir iletişim becerisine sahip olması beklenmektedir. Şiddetsiz iletişimin adımları göz önüne alındığında hem günlük hayatta hem de sınıf içinde sağlıklı ilişkiler kurmanın ve çağın gerektirdiği bireysel yetkinlikleri desteklenmenin yolunu açtığı görülmektedir. Şiddetsiz iletişimin ilk adımı iyi bir gözlemci olmaktır. Öğretmenin de çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarını fark edip gelişimini takip edebilmesi için öncelikle gözlem yeteneğine sahip olması beklenmektedir. Sadece sınıf ortamında değil, çocuğu etkileyen tüm etmenleri iyi gözlemlemeli ve sürece bütünsel bakabilmelidir. Çünkü okul öncesi dönemde çocuk ailesinden bağımsız düşünülemez ve öğretmen sadece çocukla değil aile ile de iyi ilişkiler geliştirmelidir. Şiddetsiz iletişimde gözlemleri değerlendirmelerden ayırmak önemlidir. Öğretmenin çocuğu ve yakın çevresini kendi değer yargılarından bağımsız, olduğu gibi kavrayabilmesi etkili bir iletişim sürecinin yolunu açacaktır. Çocuklarla bağ kurmanın yolu eleştirilme kaygısı duymadan, yargılanmadan anlaşılmaktan geçmektedir (Connor ve Killian, 2012). 21. yüzyılda; eleştirel düşünme becerisi, duygularını kontrol edebilme, başkalarının duygularını anlayabilme ve kendini ifade edebilme becerileri bireylerden beklenen yetkinliklerin başında gelmektedir. Şiddetsiz iletişim de ön yargılardan uzak, olay ve durumları olduğu gibi gözlemleyebilmeyi, bireylerin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını tanımayı ve anlamayı, duyguların arkasında yatan ihtiyaçları fark ederek bu ihtiyaçları gidermeyi amaçlamaktadır. Bu aşamada öğretmenin öncelikle kendi duygularının farkında olması ve duygularını ifade edebilmesi beklenmektedir. Sonrasında ise çocukların duygularını ifade etmeleri için onlara fırsatlar sunmalı ve duyguların ortaya çıkmasını sebep olan asıl ihtiyacı anlamaya çalışmalıdır. Sınıfta kurallara uyan ve oyuncaklarını yerine koyan bir çocuğa, “Teşekkürler, sen çok iyi bir çocuksun. İyi olduğun zaman seni çok seviyorum.” ifadesi çok genel bir ifadedir ve duygu, davranışların sebebinin anlaşılmasında açık, anlaşılır değildir. “Bugün oyuncaklarını rafa



koyman beni mutlu etti. Sınıf artık daha düzenli, etrafta dolaşırken daha rahat hareket edebiliyorum.” ifadesinde duygular ve sebepleri açıkça ifade edilmektedir (Connor ve Killian, 2012). Şiddetsiz iletişimin son basamağı ise ricalardır. Emir cümleleri ve talepler karşısında çocuğun eleştirilme kaygısı duyma ve savunmaya geçme ihtimali oldukça yüksektir. Çocuklarla iletişim kurarken, emir ifadesi taşıyan taleplerde bulunmak yerine soru şeklinde ifade edilen ricalar çocuğun kendini ifade etmesini kolaylaştıracaktır. Her çocuğun ve hatta her yetişkinin temel ihtiyacı olan sevgi ve şefkat temelli şiddetsiz iletişim dilini öğrenmek ve sınıfta uygulamak, öğretmen-çocuk ve çocuk-çocuk arasında sağlıklı ilişkiler gelişmesini sağlayacaktır.<sup>9</sup>

Eğitimde katılımcılara izletilen, şiddetsiz iletişim araçlarını kullanarak akran çatışmasını çözmeye yönelik videoyu aşağıdaki linkten izleyebilirsiniz. ‘Şiddetsiz İletişimin’ sınıftaki sosyal ortamı nasıl değiştirdiğine ve sınıfta nasıl huzur ortamı oluşturduğuna tanıklık edebilirsiniz.

<https://www.youtube.com/watch?v=KPg-RxK8DzU>

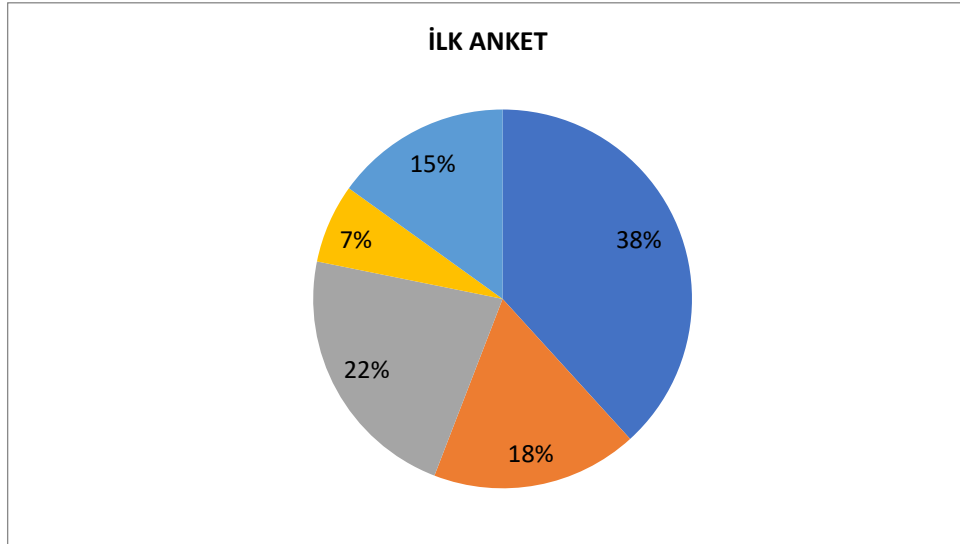
---

<sup>9</sup> D.KOYUNCU (2022). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Şiddetsiz İletişim Kullanmaya İlişkin Görüşleri: Fenomenolojik Bir Çalışma (T.C. Hasan Kalyoncu Üniversitesi-Yüksek Lisans Tezi)

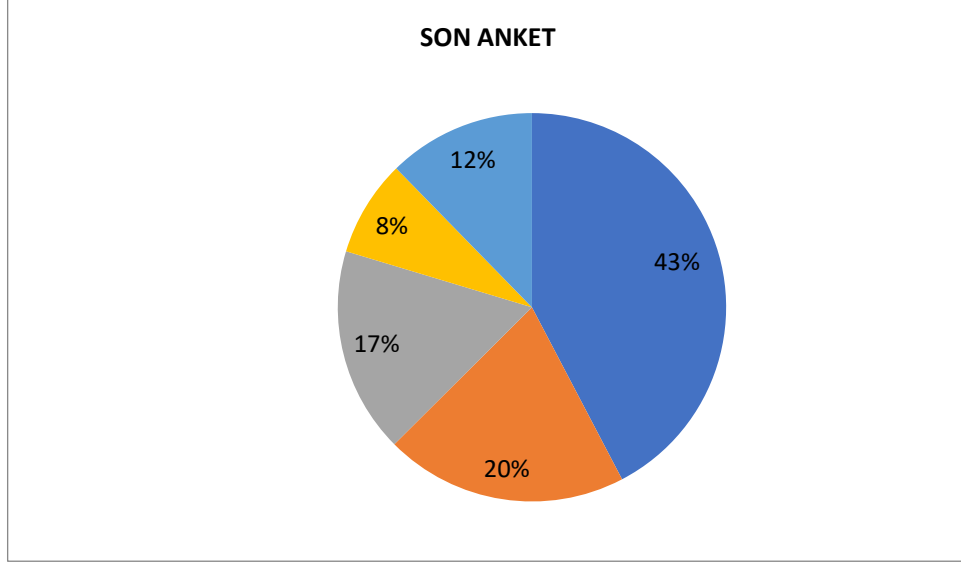
## PROJE ÖZETİ

Bu proje ile personelimizin mesleki ve iletişim becerilerini zenginleştirmeleri, günlük çalışmalarındaki motivasyonu arttırmaları hedeflenmektedir. Bu bağlamda daha dinamik, yenilikçi yöntem ve teknikleri kullanan, takım çalışmasına açık, kültürlerarası iletişim fırsatından faydalanarak eğitimde iyi örnekleri okulumuzda yaygınlaştıran bireyler olmaları amaçlanmaktadır.

Öğretmenlerimize bu proje kapsamında ihtiyaç analizi uygulanmış ve kurum stratejik planı incelenerek zayıf yönler belirlenmiştir. Buna göre; okulumuzda eğitim gören öğrencilerin tutum ve davranışlarında iyileştirme sağlayarak akran zorbalığını azaltmak, öğretimin kalitesini ve okul başarısını arttırmak, okul veli iş birliğini iyileştirmek temel amacımızdır. Bu alanda personelimiz katıldıkları kurs sonrasında okul personeli ile toplantı yaparak bilgi ve deneyimlerini aktarmıştır. Sınıflarda problem çözme, çatışma ve çatışma ile başa çıkma yöntemleri, akran zorbalığının topluma etkisi ile ilgili farkındalık çalışmaları yapılacaktır. Bu çalışmalar veliler ile toplantılar vasıtasıyla değerlendirilecek ve okul veli iş birliği güçlendirilecektir. Eğitim öncesi ve sonrası olmak üzere öğrencilere, okulda verilen eğitim, okulun fiziki durumu, ders içi ve ders dışı faaliyetler, arkadaşlık ilişkileri, öğrenci-öğretmen ilişkileri ile ilgili 50 soruluk bir 'Memnuniyet Anketi' uygulanmıştır. Anket sonucuna göre öğrencilerin memnuniyet oranları grafikte sunulmuştur.



Uygulanan ilk ankette, öğrencilerin sorulara cevap verirken %7'sinin hiç, %15'inin az, %18'inin orta, %22'sinin çok, %38nin tam memnuniyet gösterdiği görülmüştür.



Eğitim sonrası öğrencilere tekrardan uygulanan ankette, öğrencilerin sorulara cevap verirken %8'inin hiç, %12'sinin az, %20'sinin orta, %17'sinin çok, %43'ünün tam memnuniyet gösterdiği görülmüştür. Öğrencilerin memnuniyetini ve okula aidiyet duygusunu daha da arttırmak hedeflenmiştir.

Öğretmenlerimiz 13.06.2022/17.06.2022'de İtalya'nın Floransa şhrinde 'Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention' adlı kursa katılmıştır. Bu kurs sonunda personelimiz;

- Çatışma ortamını öğrenme fırsatına dönüştürme becerisi geliştirmiş.
- Akran zorbalığını engelleme yöntemleri hakkında bilgi edinmiştir.
- Toplum ve okul iletişimi açısından etkili ve pratik yöntemler öğrenmiştir.
- Okula aidiyet duygusunu geliştirici, grup dinamiğini arttırıcı aktiviteler öğrenmiştir.
- Duygusal, sosyal zekâ becerilerinin yönetimi ile ilgili yeni yöntem ve teknikler öğrenmiştir.
- Yabancı dil becerisini belli oranda geliştirmiştir.
- Farklı kültürler hakkında bilgi edinecek ve kültürümüzü aktarma fırsatı bulmuştur.
- AB yaşam şekli, eğitim sistemi ve vizyonu hakkında bilgi sahibi olmuştur.
- Aktif ğrenme, etkili sınıf yönetimi hakkında bilgi edinmiştir.

-İşbirliğiyle davranış problemlerini çözme yöntemleri öğrenmiştir.

-Net yönergeler ile grup çalışması yönetimi ve pozitif ortam oluşturma tekniklerini geliştirmiştir.

-Öğrencilere kendi davranışlarını eleştirme becerisi kazandırmayı öğrenmiştir.

## **PROJENİN BAŞLICA ÇIKTILARI**

Proje katılımcıları, Letonya, Yunanistan ve İspanya'dan kursa katılan diğer öğretmenlerden ülkelerinin eğitim sistemi ve okul çeşitleri, geldikleri şehirler ve kültürleri hakkında bilgi edinmişlerdir. Bunun yanı sıra diğer katılımcılara, Türk Eğitim sistemi, Türk kültürü ve İstanbul şehri hakkında bilgi verilmiştir. Katılımcılar İtalyan kültürü, yaşam şekli, yemek kültürünü yakından tanıma ve inceleme fırsatı bulmuşlardır. Hareketlilikler kapsamında katılımcılarımız Türkiye ve AB eğitim standartlarını karşılaştırma fırsatı yakalamışlardır. Ayrıca diğer kazanımlar;

-Farklı kültürlerle mensup insanlar arasında hoşgörü oluşturarak; tarafların birbirini tanıyıp anlamasını sağlamak üzere beyin fırtınası gerçekleştirmişlerdir.

-Farklılıkların zenginlik olduğunu benimsedikleri önemli bir proje olmuştur.

-Ortak güzellikleri gerçekleştirmek amaçlanmıştır.

Projemiz hakkında anketler düzenlenmiş ve katılımcılardan geri dönüşler alınmıştır. Projemizin tanıtımı için proje sonuç kitapçığı hazırlanmış ve yaygınlaştırma faaliyeti gerçekleştirilmiştir. Projemiz kapsamında nihai toplantı düzenlenmiş, hedef grupları bu toplantıya davet edilmiştir. Nihai toplantıda proje özeti yapılmış, yurt dışı izlenimleri konusunda katılımcıların düşünceleri alınmıştır.

Eğitimcilerimiz edindikleri yeni yöntem ve teknikler sınıflarda uygulanacaktır. Öğrencilerde meydana gelen davranış değişiklikleri, sınıf hâkimiyeti ve dersin işlenişi olumlu yönde etkilenecektir. Öğrenci davranışlarındaki iyileşme ile okuldaki eğitimin kalitesi artacak, okul başarısı yükselecek, okul-veli iş birliği gelişecektir. Bu proje kapsamında kurum personelimiz Avrupa kültürü ve değeri hakkında bilgi sahibi olmuştur, ülkemiz kültürü de Avrupa'da tanıtılmıştır. Bu etkileşim sonucunda katılımcı personelimiz daha yenilikçi,

araştırmacı ve girişimci bireyler olmuştur. Personelimizin mesleki, dil ve iletişim becerilerini geliştirmeleri, uluslararası projelere aktif bir şekilde katılınmasının ve okul faaliyetlerinin Avrupa boyutuna taşınmasının yolunu açmıştır. Okulumuz bu anlamda diğer eğitim kurumlarına örnek olacaktır.

## SONUÇ

Bu proje ile personelimizin mesleki ve iletişim becerileri zenginleşmiş, günlük çalışmalarındaki motivasyonları artmıştır. Bu bağlamda daha dinamik, yenilikçi yöntem ve teknikleri kullanan, takım çalışmasına açık, kltrlerasarı iletişim fırsatından faydalanarak eğitimde iyi örnekleri okulumuzda yaygınlaştırmaya istekli bireyler olarak çalışmalarına devam etmektedirler.

Proje süresince katılımcılar bakış açılarını, fikirlerini ve kararlarını bir bütün olarak tamamıyla ortaya koyma fırsatına sahip olmuşlardır. Hareketlilik kapsamında katılımcılarımız yeni tecrübeler edinmişler ve farklı kültürleri tanıma fırsatı bulmuşlardır. Yapılan değerlendirme sonucunda, katılımcıların edindikleri bilgi ve yöntemleri, okul eğitimi ve ğretim sürecinde uygulama ve dönüt alma çalışmalarının faydalı olacağı öngörülmüştür. Proje kapsamında gerçekleştirilen hareketlilik sonucunda güzel dostluklar ve güzel anılar kazanılmıştır. Kurumumuz personelinin Erasmus+ projelerine katılma isteğinin artmasının yanı sıra; ğretmenlerimiz Erasmus+ projelerini hazırlama ve hangi konularda proje yapılabileceğine dair fikirler sunma konusunda çeşitli taleplerini de dile getirmişlerdir. Bu etki proje ekibimiz ve okulumuz adına yapılan çalışmaların önemi açısından büyük bir mutluluk kaynağı olmuştur. Çevredeki kurumlara örnek olması nedeniyle projemizin bir farkındalık oluşturması, kurumumuz için pozitif etkilerin gelişimine katkıda bulunmuştur.











