**SINIR KOYMA (1. Etkinlik)**

|  |  |
| --- | --- |
| Gelişim Alanı: | Sosyal Duygusal Gelişim |
| Yeterlik Alanı: | Kişiler Arası İlişkiler |
| Kazanım/Hafta: | Kişisel alanlarını fark eder. |
| Sınıf Düzeyi: | Lise  |
| Süre: | 40 dakika (1 ders saati) |
| Araç-Gereçler: | 1. EK-1 (Kişisel Sınırlar Bilgi Metni)
2. EK-2 (Ulak Etkinliği İçin Bilgi Metni)
3. EK-3 (ALANLARIM)
 |
| Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: | 1. Etkinlikten önce akıllı tahta ya da projeksiyon hazırlanmalıdır.
2. Etkinlikten önce EK-1 sınıf mevcudu kadar çoğaltılmalıdır.
 |
| Süreç (Uygulama Basamakları): | 1. Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinliğe başlanır (Sevgili öğrenciler bugün sizlerle kişisel sınırlarla ilgili bir çalışma

yapacağız. Şimdi sizlerden iki gruba ayrılmanız için sırayla 1 ve 2 diye saymanızı rica ediyorum. 1’ler sınıfın sağ tarafına 2‘ler ise sol tarafına tek sıra olarak yüzleriniz tahtaya bakacak şekilde sıralanalım. Tahtaya bir metin astım her gruptan sırayla bir kişi gelerek elinizdeki boş kısımları olan metni tamamlamaya çalışacaksınız. Her gruptan yalnızca bir kişi tahtaya gidecek ve dönen arkadaşınızdan sonra diğer arkadaşınız çıkabilir. Boşlukları ilk dolduran grup yarışmayı kazanacaktır. Gruplar metni tamamladığında öğrenciler yerlerine oturtulur ve Kişisel Sınırlar Bilgi Metni bütün sınıfa dağıtılır ve bir öğrenciden sesli bir şekilde okuması istenir.1. Ulak etkinliğinden sonra öğrencilere şu açıklama yapılır: “Sevgili öğrenciler, kişisel sınırlar denilince aklınıza neler geliyor? ” şeklinde açıklama

yapıldıktan sonra kişisel sınırlarla ilgili bilgi notu öğrencilerle paylaşılır (EK-1).1. Uygulayıcı tarafından EK-1 deki Kişisel Sınır İhlalleri okunur. Kendi hayatlarında kaçıyla karşılaştıklarını düşünmeleri konusunda öğrenciler teşvik edilir. Formda

yazılanlara ek olarak kendi yaşantılarından örnekler vermek isteyenlere söz hakkı verilir.1. Uygulayıcı tarafından tahta kalemiyle tahtaya büyük bir daire çizilir. Dairenin merkezine “Ben” yazılır. Kişisel alanları EK-
 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 2’deki gibi çizilerek bu alanlar hakkında bilgi verilereköğrencilere soru sorulur. Örneğin “Kişisel Alanıma kimlergirebilir? Bu alanda nasıl davranılmalı?” şeklinde sorular sorularak öğrencilere söz hakkı verilir.1. Daha sonra gönüllü 5 öğrenci sınıfta yapılan çalışmayı canlandırır. Merkeze alınan bir öğrenci (Ben) olur. Diğer

öğrencilere merkezdeki öğrencinin hayatında edinebilecekleri roller verilir. Bu roller her alana bir öğrenci denk gelecek şekilde seçilmeli (Örneğin; bir öğrenci anne, bir öğrenci sınıf arkadaşı, bir öğrenci öğretmen, bir öğrenci tanımadığı bir yabancı…)1. Canlandırma tamamlandıktan sonra öğrencilere teşekkür edilir ve düşünceleri alınır.
2. Etkinliğe aşağıdaki tartışma soruları ile devam edilir.
	* Bugün öğrendiğiniz kişisel sınırlar sizlerde nasıl bir farkındalık oluşturdu?
	* Daha önce bu alanlardan hangilerini duymuştunuz?
	* Hayatımızda kişisel sınırların önemi hakkında düşünceleriniz nedir?

9- Tartışma sorularından sonra aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır. “Bugün sizlerle kişisel sınırlar hakkında konuştuk ve paylaşımlarda bulunduk. Sizlerden istediğim, bukonuda araştırmalar yaparak daha farkında bir birey olmanız.” |

**Ek-1**

KİŞİSEL SINIRLAR BİLGİ NOTU

Kişisel sınırlar, bir kişinin kendisini ve kişisel alanını korumak, saygı görmek ve kendine zarar vermeyen davranışlara maruz kalmamak için çizdiği zihinsel, duygusal ve fiziksel bir çizgidir. Bu çizgi, fiziksel ve duygusal olarak kendimizi korumamıza yardımcı olur ve diğer insanlarla ilişkilerimizi düzenler. Bir kişinin başkaları ile etkileşimlerinde gördüğümüz ve kişinin kendisi ile ilgili tercihlerini ve diğer kişilere tepkilerini belirlerken ortaya çıkardığı bir duruştur. Sadece fiziksel değil, zihinsel ve psikolojik sınırları da kapsar. İnançlar, değerler, aile, çevre etkisi, geçmiş deneyimler, fikirler, tutumlar ve sosyal öğrenme ile biçimlendirilebilir. Kişide sınırların olmaması veya çok az olması durumunda, kişinin kendisine yapılanlar veya kendisinden istenenler üzerinde ve aynı şekilde kendisinin başkalarından talepleri veya davranışları üzerinde kontrolü yoktur. Sınırlar iç içe geçmiştir. Başkaları ile fazlaca özdeşleşir, duygularını ve kişisel bilgilerini başkalarına kolayca açabilir. Kolay manipüle edilebilir, kolay bağlanır ve kolaylıkla suiistimal edilir. Dürtüsel hareket eder, insanlara hayır diyemez.

KİŞİSEL SINIR İHLALLERİ

• Telefonla konuşurken arayan tarafa müsait olmadığımı söylediğim halde, kendi söylemek istediklerine odaklı bir halde konuşmaya devam ediyor.

• Arkadaşım çat kapı bize geliyor, önceden haber vermediği gibi müsait olup olmadığımı da sormuyor.

 • Arkadaşlarım izinsiz çantamı, özel eşyalarımı karıştırıyor.

• Bir yere gitmek istemediğimi belirttiğim halde çevrem beni zorluyor.

• Ders çalışma programıma uymaya çalışırken çevrem beni uymamaya zorluyor.

**Ek-2**

KİŞİSEL SINIRLAR BİLGİ NOTU

Kişisel sınırlar, bir kişinin kendisini ve kişisel alanını korumak, saygı görmek ve kendine zarar vermeyen davranışlara maruz kalmamak için çizdiği zihinsel, duygusal ve fiziksel bir çizgidir. Bu çizgi, fiziksel ve duygusal olarak kendimizi korumamıza yardımcı olur ve diğer insanlarla ilişkilerimizi düzenler. Bir kişinin başkaları ile etkileşimlerinde gördüğümüz ve kişinin kendisi ile ilgili tercihlerini ve diğer kişilere tepkilerini belirlerken ortaya çıkardığı bir duruştur. Sadece fiziksel değil, zihinsel ve psikolojik sınırları da kapsar. İnançlar, değerler, aile, çevre etkisi, geçmiş deneyimler, fikirler, tutumlar ve sosyal öğrenme ile biçimlendirilebilir. Kişide sınırların olmaması veya çok az olması durumunda, kişinin kendisine yapılanlar veya kendisinden istenenler üzerinde ve aynı şekilde kendisinin başkalarından talepleri veya davranışları üzerinde kontrolü yoktur. Sınırlar iç içe geçmiştir. Başkaları ile fazlaca özdeşleşir, duygularını ve kişisel bilgilerini başkalarına kolayca açabilir. Kolay manipüle edilebilir, kolay bağlanır ve kolaylıkla suiistimal edilir. Dürtüsel hareket eder, insanlara hayır diyemez.

KİŞİSEL SINIR İHLALLERİ

• Telefonla konuşurken arayan tarafa müsait olmadığımı söylediğim halde, kendi söylemek istediklerine odaklı bir halde konuşmaya devam ediyor.

• Arkadaşım çat kapı bize geliyor, önceden haber vermediği gibi müsait olup olmadığımı da sormuyor.

 • Arkadaşlarım izinsiz çantamı, özel eşyalarımı karıştırıyor.

• Bir yere gitmek istemediğimi belirttiğim halde çevrem beni zorluyor.

• Ders çalışma programıma uymaya çalışırken çevrem beni uymamaya zorluyor.

**Ek-3**