# SINIR KOYMA

# (Etkin Sınırlarım)

|  |  |
| --- | --- |
| Gelişim Alanı: | Sosyal Duygusal Gelişim |
| Yeterlik Alanı: | Kişiler Arası İlişkiler |
| Kazanım/Hafta: | Sınır kavramını ve sınır türlerini öğrenir.  Sınır koymanın ne olduğunu öğrenir.  Sınır koyma davranışını örnek olaylar üzerinde düşünerek keşfeder.  Farklı sınır koyma türleri üzerine düşünür. |
| Sınıf Düzeyi: | Lise |
| Süre: | 40 dakika (1 ders saati) |
| Araç-Gereçler: | A4 kâğıdı, kalem |
| Uygulayıcı için ön hazırlık | Uygulayıcı etkinlik öncesi yönergeleri okumalıdır. |
| Süreç (Uygulama Basamakları): | * Öğrencilere bu ders saati içerisinde sınırlar ve sınır koyma konusunda rehberlik etkinliği yapılacağı söylenir. * Öğrencilere sınırlar, sınır koyma ve sınırların hayatımızdaki işlevi hakkındaki açıklama metni okunur. * Yapılan açıklama ve tanımlamalardan sonra öğrencilerin 4’erli grup olmaları sağlanır. Her bir gruba içerisinde örnek olaylar bulunan ekteki çalışma kâğıdı dağıtılır. * Öğrencilere grup olarak düşünmeleri ve ortak karar vererek ekteki formda belirtilen durumlarla ilgili verilebilecek 3 sınır türünü ifade eden cümlelerini örnek olayların altındaki ilgili kısımlara yazmaları istenir. * Öğrencilere formdaki örnek olaylara cevaplar yazmaları için süre verilir. Daha sonrasında grupların cevaplarını sınıf içerisinde paylaşmaları istedir. Paylaşım sonrasında öğrencilere aşağıdaki sorular sorularak süreçte neler hissettikleri öğrenilerek öğrencilere geribildirim verilir. * Farklı sınır türlerinde tepki verdiğinizi düşündüğünüzde neler hissettiniz? * Hangi sınır türünde tepki verdiğinizi hayal ettiğinizde daha rahat hissettiniz? * Hangi sınır türü kendinizi sıkışmış hissetmenize neden oldu? * Siz örnek olaylardaki davranışlardan birini sergileseydiniz size hangi sınır türünde yaklaşılmasını isterdiniz? * Kendi hayatınızda hangi sınır türünde yaklaşıyor ve nasıl sınır koyuyorsunuz? * Grup çalışması sırasında fikirlerinizi söylerken grubunuzun sınırları nasıldı? Kendinizi nasıl hissettiniz? * Kimlere karşı etkin sınır koymakta zorlanıyorsunuz? Sizi bu konuda zorlayan unsurlar neler? vb… * Etkinlik bitiminde Kesin/Etkin Sınırların öğrencilerin paylaşımlarını da dikkate alarak yaşantımızdaki olumlu yansımalarından bahsederek etkinlik bitirilir. |

**EK 1**

**Sınırlar;** bizlerin aile üyelerimiz, arkadaşlarımız, öğretmelerimiz ve sosyal yaşantımızda bir araya geldiğimiz diğer kişiler ile ne ölçüde duygu ve bilgi aktarımı yapacağımızı, kimin kiminle nasıl ilişki kurması gerektiğini belirleyen görünmez çizgilerdir.

**Sınır Türleri:**

1. Kesin/Etkin Sınırlar: Yaşam alanımızda ait olma duygumuzu güçlendiren, özerkliğimizin gelişmesine izin veren sınır türüdür.
2. Gevşek/Geçirgen Sınırlar: İlişkilerimizde fazla iç içe geçmemize, kontrolümüzü ve özerkliğimizi kaybetmemize sebep olan sınır türüdür.
3. Katı Sınırlar: Çevremizdeki kişiler ile duygu ve bilgi aktarımımızın en az olduğu, ilişkisel kopukluklar ve duygusal uzaklıklar yaşamamıza sebep olan sınır türüdür.

**Sınır koyma;** kendi varlığımızı başkalarından ayırt etmemizi sağlayan, diğerlerinin bizlerle kuracağı iletişimin nerede başlayıp nerede biteceğini gösterdiğimiz her şeydir.

**Sınırların hayatımızdaki işlevi;** banka, okul, hastane, park, kafe gibi ortak kullanım alanlarında kurallar yolu ile oluşturulan sınırlar; bizlerin kaostan uzak ve düzen içerisinde bir sistemde yaşamamızı sağlar. Kişilerarası ilişkilerimizde oluşturduğumuz bireysel sınırlar ise kendi varlığımızı ortaya koyarak bulunduğumuz ev, aile, iş ve çevrede bize özgü, bize ait, kendimiz gibi davranıp hissedebildiğimiz özerk bir alan yaratmamıza olanak tanır.

**EK 2**

***Durum 1:*** Arkadaşınızla telefonda konuşuyorsunuz; fakat konuşma oldukça uzadı ve sizin daha fazla zaman kaybetmeden ödevlerinizi bitirmeniz gerekiyor.

Gevşek/Geçirgen Sınırlar:

…………………………………………………………………………………………………

Katı Sınırlar:

…………………………………………………………………………………………………

Kesin/Etkin Sınırlar:

………………………………………………………………………………………………….

***Durum 2:*** Arkadaşınızla belirli bir saatte buluşmak için sözleştiniz; fakat arkadaşınız buluşmaya 1 saat gecikerek geldi.

Gevşek/Geçirgen Sınırlar:

…………………………………………………………………………………………………

Katı Sınırlar:

…………………………………………………………………………………………………

Kesin/Etkin Sınırlar:

………………………………………………………………………………………………….

***Durum3:*** Kardeşiniz sizden izin almadan kazağınızı giymiş. Okuldan eve geldiğinizde kapıyı sizin kazağınızla açtı ve o anda gördünüz.

Gevşek/Geçirgen Sınırlar:

…………………………………………………………………………………………………

Katı Sınırlar:

…………………………………………………………………………………………………

Kesin/Etkin Sınırlar:

………………………………………………………………………………………………….

***Durum4:*** Yarım saattir bilet almak için sırada bekliyorsunuz. Birisi önünüze geçti.

Gevşek/Geçirgen Sınırlar:

…………………………………………………………………………………………………

Katı Sınırlar:

…………………………………………………………………………………………………

Kesin/Etkin Sınırlar:

………………………………………………………………………………………………….

***Durum5:*** Arkadaşınız sizden borç para istiyor ama paranız sadece size yeteceği için vermek istemiyorsunuz.

Gevşek/Geçirgen Sınırlar:

…………………………………………………………………………………………………

Katı Sınırlar:

…………………………………………………………………………………………………

Kesin/Etkin Sınırlar:

………………………………………………………………………………………………….

***Durum 6:*** Arkadaşınız hoşlanmadığınız halde size el şakası yapıyor.

Gevşek/Geçirgen Sınırlar:

…………………………………………………………………………………………………

Katı Sınırlar:

…………………………………………………………………………………………………

Kesin/Etkin Sınırlar:

………………………………………………………………………………………………….

***Durum 7:***Ailecek yediğiniz akşam yemeği sonrası odanıza geçmek ve bir süre yalnız kalmak istiyorsunuz. Aileniz ise yanlarında kalmanızı ve sizinle sohbet etmeyi istiyor.

Gevşek/Geçirgen Sınırlar:

…………………………………………………………………………………………………

Katı Sınırlar:

…………………………………………………………………………………………………

Kesin/Etkin Sınırlar:

……………………………………………………………………………………