



SINIR KOYMA

ETKİNLİK 1

Etkinlik Bilgisi

GELİŞİM ALANI	SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİM
YETERLİLİK ALANI	SINIR KOYMA
KAZANIM	Farklı sınır türlerini bilir
SINIF DÜZEYİ	ORTAÖĞRETİM
SÜRE	40DK
MATERYALLER	Grup sayısınca çoğaltılan örnek öykü kağıtları, her grup için 7 farklı renkte kalemler
SÜREÇ (UYGULAMA BASAMAKLARI)	<ol style="list-style-type: none">Örnek sınır ihlalini anlatan cümlelerin sınır türlerine göre ayrılmasıSınır türleri ile ilgili bilgi verilmesiÖykünün okunması ve sınır ihlallerinin bulunması
KAZANIMIN DEĞERLENDİRİLMESİ	Öğrencilerin bir hafta boyunca kendi sınırları ile ilgili gözlemlerini ve çevresinde gördüğü sınır ihlallerini gözlemlemesi ve not alması istenir.

a) Sınırlar ve sınır türlerinin ayrıştırılması

Sınırlar bizi tanımlar. Neyin ben olduğunu ve neyin ben olmadığını tanımlar. Sınır bana benim nerde bittiğimi ve bir başkasının nerede başladığını gösterir, böylelikle beni mülkiyet duygusuna yönlendirir. Sınırlar nelerden sorumlu olacağımızı göstermenin yanı sıra nelerden sorumlu olmadığımızı da tanımlamada bize yardımcı olur. Sınırlar mülkümüzü ayırt etmede ve böylelikle onu koruyabilmemizde yardımcı olur. Bizi besleyecek olanları içeride, zarar verecekleri de dışında tutmalıyız. Yani, sınırlar bizi iyiyi içeride kötüyü dışarıda tutmamıza yardımcı olur. Zenginliklerimizi çalınmaktan korur.

Bazen kötüler içeride iyiler dışarıda olabilir. Örneğin içimde acı ve kötülük olduğunu fark edersem düzeltmek için açılmak ve bunu başkaları ile paylaşmak gereksinimi duyarım. Diğer bir deyişle bu sınırlarımızda kapılar bulunması gerekir. Böylece içimizin zehirlenmesini önleriz, eğer gelecek olan iyiliklere de kapılarımızı kapatırsak, ya da sınırlarımız duvarlar olur da kapılar koymazsak, kendimizi iyilikten yoksun bırakmış oluruz.

Toplumda bir birey olarak var olabilmek, kendi değerlerimizi belirleyerek sağlıklı ve güvenli bir şekilde yaşayabilmek için bahsi geçen bu sınırları çizebilmek önemlidir. "Sınır" kelimesi her ne kadar kısıtlayıcı bir anlam taşısa da aslında tam tersine bize kendi dünyamızda özgürce yaşama imkanı sunar. Bir birey düşünceleri, duyguları, sahip olduğu fiziksel ve duygusal tüm varlığıyla, kendi hak ve özgürlüklerinin bilincinde olarak, başkalarının da haklarına ve özgürlüklerine saygı duyduğu bir ortamda yaşamalıdır.

Peki, nedir bu sınırlar, nelerimiz bizim için sınırdır? (Öğrencilere sorulur cevaplar dinlenir). Öğrencilerin cevapları tahtaya yazılır. Çalışma sayfası 1'de yer alan görsel öğrencilere gösterilmeden önce bu hafta 7 farklı sınır türünden bahsedileceği yalnız sınır türlerinin farklı kaynaklarda farklı adları ve farklı çeşitleri yazdığı da eklenir. 7 farklı sınır türü tahtaya yazılır. Öğrencilere çalışma sayfası gösterilmeden örnek cümleler dağıtılır ve her bir örnek cümlenin hangi sınıra ait olduğunun tahmin edilmesi istenir. Herkes tahmin ettikten sonra çark gösterilir.

1) Fiziksel:

2) Sözel (Kelimeler):

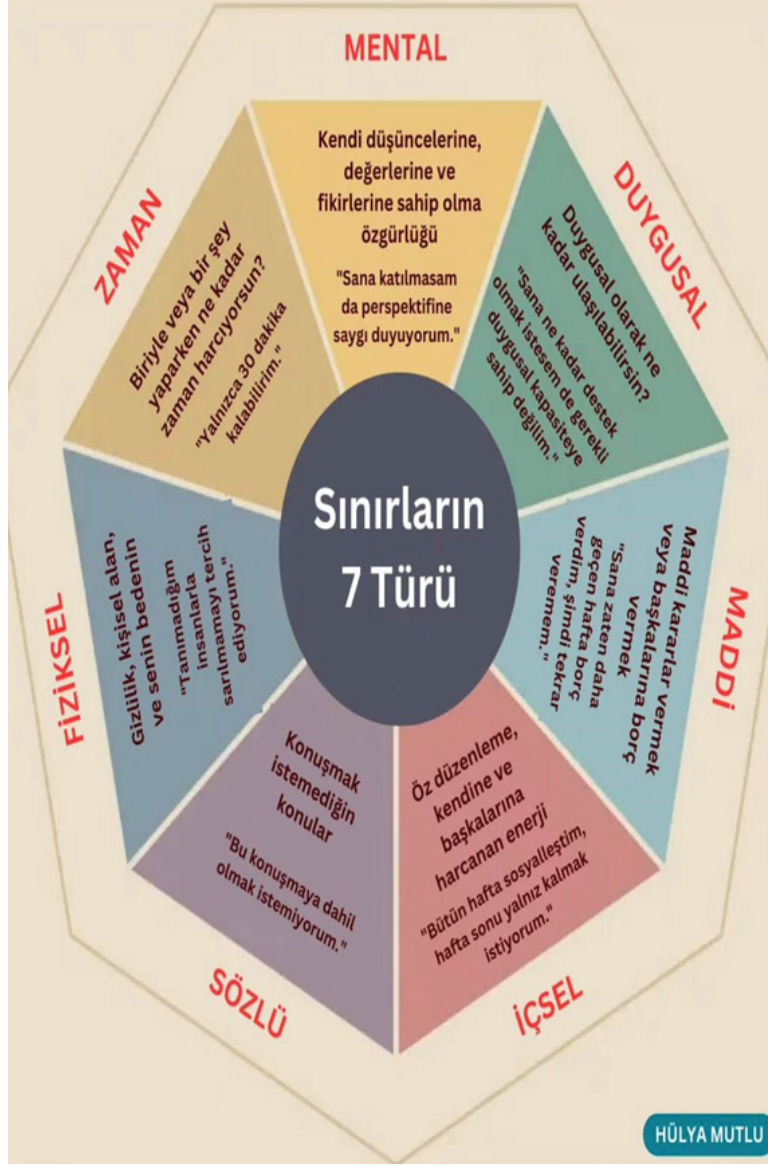
3) Zaman:

4) Duygusal:

5) Mental:

6) Maddi:

7) İçsel:



b) Sınırların 7 türü

1) Fiziksel:

Sizi tanımlayan en temel sınır, fiziksel derinizdir. Deri sınırı iyiyi içeride kötüyü dışarıda tutar, örneğin mikropları dışarıda tutarak sizi enfeksiyondan korur. Deri de “iyiyi” (besin gibi) içeri alır ve “kötüyü” (atıklar gibi) dışarıda tutar. Aynı zamanda kollarınızı iki yana açtığınızda (gösterilir) vücudunuzun çevresinde oluşan çember de sizin kişisel alanınızdır. Yabancı ya da samimi olmadığınız kişilerin bu alan içinde durması sizi rahatsız eder.

2) Sözel:

Fiziksel dünyada sınırlar görünürdür, soyut dünyada sınırlar görünmez siz sözlerinizle iyi koruma sağlayan tahta perdeler oluşturabilirsiniz. Kendinizi ifade etmek istediğiniz zamanlar olabileceği gibi konuşmak istemediğiniz konular da olabilir.

En temel sınır belirleyici sözcük nedir? (Cevaplar öğrencilerden beklenir).

En temel sınır belirleyici kelime *hayır*'dir. Diğerlerine sizin onlardan farklı olduğunuzu, var olduğunuzu, ve kendi denetiminizde olduğunuzu bildirir. “Hayır”ınızı açıkça ifade etmeniz gerekir. Bu konuyu bir sonraki oturumda ayrıntılı işleyeceğiz.

3) Zaman:

Zamanı kullanmak herkesin kendisinin alacağı bir karardır. Bir kişiye, kendimize ya da bir işe ayıracağımız vakti biz belirleriz. Bir kişiye ya da bir projeye daha fazla vakit ayırmak istememek denetimimizden çıkmış yaşamımızın yönünü yeniden kazanmanın bir yolu olabilir. Bazen sürekli görüştüğümüz bir kişiden ayrı zaman geçirmek iyileştirici bile olabilir.

4) Duygusal:

Duygusal sınırlar, bize kendi duygu ve düşüncelerimize sahip olma, duygularımızın eleştirilmesine ve yok sayılmasına izin vermeme hakkını tanır. Bu sınırlar duygularınızı çevremizdeki diğer insanların duygularından ayırır ve onların ne hissettiğinden sorumlu olmadığımızı, yalnızca kendi duygularımızdan sorumlu olduğumuzu gösterir. Duygusal sınırlar aynı zamanda, ilişkideki yakınlık doğası ve düzeyi için uygun olmayan kişisel bilgileri paylaşmadan, birbirimizin hislerine saygı göstererek duygusal güvenlik alanı oluşturmamıza izin verir. Örneğin “Bunu tartışırken kendimi rahat hissetmiyorum.” gibi ifadelerle duygularımızı ifade edebilmek duygusal sınırları koruyabildiğimizi gösterir.

5) Mental:

Mental sınırlar; düşünce değer ve fikirleri içerir. Hepimizin kendi fikirlerimize, değerlerimize ve düşüncelerimize sahip olma özgürlüğümüz vardır. İnançlar da bu kategorinin içine girer. Bu bize istediğimiz şeye inanma, dilediğimiz gibi ibadet edebilme özgürlüğünü verirken manevi ve dini inançlarımızı uygulama haklarımızı korumamızı sağlar. “Senin gibi düşünmesem de

inancına saygı duyuyorum” demek hem kendi fikir ve inançlarına sahip çıktığını hem de karşısındaki kişinin sınırlarını ihlal etmediğini gösterir.

6) Maddi:

Mali kaynaklarımızı, mal varlığımızı, paramızı istediğimiz gibi harcama hakkını bize tanır. Ayrıca mali varlıklarımızı ve paramızı kimlerle paylaşıp paylaşmayacağımızın kararının da bizde olduğunu gösterir. Örneğin gereken durumlarda “Lütfen bana sormadan çantamı ödünç alma.” Bugün öğle yemeğimi evden getirdim, dışarıdan sipariş etmeyeceğim, bu sıralar harcamalarıma dikkat ediyorum.” Gibi ifadelerle maddi sınırların varlığını çevremizdekilere göstermeliyiz.

7) İçsel:

Bu sizi (ve başkalarını) kendinizden koruyan sınırdır. Duygularınız ve bu duygulardan dolayı yaptığınız eylemler arasında, ya da deyim yerindeyse tepkileriniz ve tepkileriniz arasında bir filtre görevi görür. Bu sınır, güçlü duygularınızı (öfke, acı, heyecan, sevdalanma) ayırmanıza ve bunları ifade edip etmeyeceğinize ve nasıl ifade edeceğinize veya bunlara göre hareket edeceğinize karar vermenize yardımcı olur. İç sınırlar size dürtü kontrolü sağlar. Aşırı tepki vermenizi engellerler ve kasıtlı olarak yanıt vermenize izin verirler.

Nörolojik deneyler yoluyla bilim insanları, parmağı hareket ettirme dürtüsü ile parmağın hareketi arasında çeyrek saniyelik bir gecikme olduğunu ortaya çıkardılar. Çeyrek saniyelik gecikme, yüksek seslerin silah sesi olmadığını, arkadaşınızın yorumunun hakaret olmadığını veya aldığınız zor geri bildirim gerçekten yararlı olabileceğini belirlemenize olanak tanır. Bu, nelerin içeri girmesine izin verdiğinizle ilgilidir. Ama iç sınırlar iki yönlüdür; bunlar, nelerin içeri girmesine izin verdiğinizle ilgilidir, ama aynı zamanda nelerin dışarı çıkmasına da izin verdiğinizle ilgilidir. Yorum yapan arkadaşınızı size hakaret etmediği halde itebilirsiniz. Veya sert geri bildirim doğru olduğunu kabul ederken savunmacı bir yorumda bulunabilirsiniz. Güçlü iç sınırlara sahip olmak için hem girenleri hem de çıkanları kontrol edersiniz.

c) Örnek öykünün okunması

Lider öğrencilere örnek öyküyü dağıtır ve herkesin öyküyü okumasını ister. Öykü okunduktan sonra öğrencilerle birlikte her sınır türüne bir renk verirler. Lider öğrencilerden öyküdeki sınır ihlallerini türlerine göre altlarını çizerek renklendirmelerini ister.

Sonrasında lider sınır türünün adı söyler ve öğrencilerden o sınır ihlalden buldukları cümleleri okumalarını ister.

ÖRNEK CÜMLELER

Senin ödevine Salı günü vakit ayırabilirim.

Seni dinlemek için yalnızca 30 dk ayırabilirim.

Tanımadığım insanlarla sarılmamayı tercih ediyorum.

Şu an bu konuşmaya dahil olmak istemiyorum.

Herkesin içinde bana bağırdığında kendimi güçsüz ve utanmış hissediyorum.

Bana bu şekilde dokunmandan hoşlanmıyorum.

Bu hafta sonu yalnız kalmak istiyorum.

Geçen hafta sürekli dışarıda yemek yedik, bu hafta yemeğimi evden getirmek istiyorum.

Benim fotoğraflarımı benden izinsiz sosyal medyada paylaşmanı istemiyorum.

ÖRNEK ÖYKÜ

O gün yataktan çok yorgun kalkmıştı, bir önceki gece o kadar çok abur cubur yemişti ki ağzı kupkuru olmuştu. Kalkıp ağzını çalkaladı, dişlerini fırçaladı ve aynaya baktı, yüzü ve gözleri çok şişmişti. Canı bir şey yemek istemedi, bir kahve yaptı kendine, televizyonu açtı, içinden “aslında şimdi spor yapsam çok iyi olur” diye geçirdi ve neyse şimdi geç kalırım hafta sonu başlarım dedi. O sırada abisi uyanmış yanına geldi, “yine ne saçma sapan şeyler izliyorsun” dedi, “Off tamam ben gidiyorum zaten” dedi. Okul için geç kalıyordu hazırlanması gerekiyordu. Tam o sırada telefonu çaldı, Arayan yine Sude idi, aslında hiç telefonda zaman geçirecek vakti yoktu televizyon izlemeyi biraz abartmıştı, açmasa da ayıp olacak diye düşündü, Sude’nin sesi telaşlı geliyordu, annesiyle yine tartışmıştı. Bir gün önce de olanları ayrıntılarıyla anlatmıştı. Sude olanları anlatırken Nilay saatine baktı, aslında şimdi evden çıkması gerekiyordu, bölemedi Sude’nin konuşmasını, bir yandan dinledi bir yandan çantasını hazırladı, giyindi, geç kaldığı için mi yoksa tam olarak dinleyemediği için mi bilemedi ama içi çok sıkılmış ve kendine kızmıştı, arkadaşının derdini önemsemiyor gibi gözükmekten çekindi. Tam o sırada arkadaşı “En iyisi kuaföre gideyim biraz kendime bakayım yoksa kendime gelemem, seni daha sonra arayacağım” dedi ve kapattı. Nilay telefonu kapattıktan sonra bir an duraksadı ve kendini güçsüz hissetti, sanki çığlık atmak isterken susturulmuş gibiydi. Koşarak evden çıktı, derse zamanında yetişmesi imkansızdı. En iyisi kantinden bir tost alayım, ikinci derste mazeret bildiririm dedi. İçeri girdiğinde Serdal’ı gördü, “Kanka kahvaltı mı edeceksin, bana da alsana sucuklu” dedi Serdal,. Nilay; “İki seferdir ben alıyorum, neyse öğle yemeği için bir çorba içmelik param var nasılsa” diye aklından geçirdi. İki tost almış geliyordu ki, bir grup öğrenci içeri girdi, üst sınıflardan ablasının yakın arkadaşı Gülsüm ve onların arkadaşı Nilay’a selam verdiler, “Kızlar bu Ayşe’nin kardeşi diye tanıştırdı, “çok severim Nilay’ı ablası gibi huysuz değildir” diyerek güldü, diğer kız,” zaten yapı olarak da benzemiyorlar, Ayşe dal gibi” dedi. Nilay’ın yanakları kızardı. Gülsüm “aslında Nilay da zayıfır bu ara kilo aldı” diyerek Nilay’a sarıldı. Gülsüm’ün arkadaşı iki tost göstererek “böyle beslenirsen olacağı budur Nilay’cım” diyerek yanaklarından makas aldı. “Aslında hepsi benim değil, arkadaşşıma aldım” dedi boğazı düğümlemişti, yanlarından ayrıldı.

KAYNAKÇA

Cloud, H. & Townsend (2005) Sınırlar. Çev; İdil Görgüpoğlu. Sistem Yayıncılık, İstanbul.

<https://www.dbe.com.tr/tr/yetiskin-ve-aile/11/hangi-sinirlar-ozgurlestirir/>

<https://www.instagram.com/p/CvHMI5rLbNG/?igshid=MTc4MmM1Yml2Ng==>

<https://www.k8siegel.com/post/internal-boundaries>