# SINIRKOYMA

|  |  |
| --- | --- |
| GelişimAlanı: | Sosyal Duygusal Gelişim |
| YeterlikAlanı: | Kişiler Arası İlişkiler |
| Kazanım/Hafta: | Kişisel alanlarını fark eder. |
| SınıfDüzeyi: | Ortaokul |
| Süre: | 40dakika(1derssaati) |
| Araç-Gereçler: | 1. EK-1(Bilgi Notu)
2. EK-2(BENİM ALANIM)
 |
| UygulayıcıİçinÖnHazırlık: | 1. Etkinlikten önce akıllı tahta hazırlanmalıdır.
2. Etkinliktenönce EK-1sınıf mevcudu kadar çoğaltılmalıdır.
 |
| Süreç (UygulamaBasamakları): | 1. Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinliğe başlanır (Sevgili öğrenciler bugün sizlerle kişisel sınırlarla ilgili bir çalışmayapacağız.)
2. Kişisel sınırlar denildiğinde öğrencilerin aklına nelergeldiği ile ilgili 2-3 dakika beyin fırtınası yaptırılır. Beyin fırtınası sırasında öğrencilerin söyledikleri uygulayıcı tarafından tahtanın ilgili kısmına yazılır.
3. Beyin fırtınasından sonra şu açıklama yapılır: “Sevgiliöğrenciler, kişisel sınırlar denilince aklınıza ilk gelen çağrışımların hepsini tahtaya yazdık.”şeklindeaçıklama

Yapıldıktan sonrakişisel sınırlarla ilgili bilginotu öğrencilerle paylaşılır(EK-1).1. Uygulayıcı tarafından EK-1 deki Kişisel Sınır İhlalleriokunur.
2. Uygulayıcı tarafından tahta kalemiyle tahtaya büyük bir daire çizilir.Dairenin merkezine“Ben” yazılır. Kişiselalanları EK-2’dekigibi çizilerek bu alanlar hakkında bilgi verilerek

Öğrencilere soru sorulur. Örneğin”Kişisel Alanıma kimler |

|  |  |
| --- | --- |
|  | girebilir? Bu alanda nasıl davranılmalı?”şeklinde sorular sorularak öğrencilere söz hakkıverilir.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 sınıfarkadaşı, bir öğrenci öğretmen, bir öğrenci tanımadığı biryabancı…)
2. Canlandırma tamamlandıktan sonraöğrencilere teşekküredilir ve düşünceleri alınır.

8-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.” |
| UygulayıcıyaNot: | Öğretmen etkinlik öncesinde tüm etkinliği okuyarak etkinliğe hazırlıklı olmalıdır. |
| EtkinliğiGeliştiren: |  |

**KİŞİSELSINIRLARBİLGİNOTU**

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.

# BENİMALANIM

MahremAlanım

KişiselAlanım

SosyalAlanım

GenelAlanım

|  |
| --- |
| **BENİMALANIM** |
| **MAHREM ALANI(0-46cm)** | Kişilerin ancak çok yakınlarıyla paylaştıkları, mahremiyetolaraknitelenenözeldurumlarınpaylaşıldığıalan.Ebeveynveçocuğun,yakınarkadaşların birbirlerinesarılması. |
| **KİŞİSEL ALANIM(46-120cm)** | Saygıvesevgiilkelerinedayanansamimiyetalanı.Birbirinitanıyansamimiolaninsanlarbumesafeiçindeilişkilerinisürdürür. |
| **SOSYAL ALANIM(120-360cm)** | Bulunulan ortama göre sınırların belirlenmesi. Öğretmen-öğrenciilişkisi… |
| **GENELALANIM****(360cmvefazlası)** | Birbirlerinihiçtanımayaninsanlarınbulunduğugenellikleaçıkalanlardır. |