# SINIR KOYMA

#  (Sınır mı? Duvar mı? Etkinliği)

|  |  |
| --- | --- |
| 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. Diğerleri tarafından kendisine koyulan etkin sınırların farkına varır. Diğerleri tarafından kendisine koyulan katı sınırların farkına varır. |
| 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. (EK 1)
* Yapılan açıklama ve tanımlamalardan sonra her bir öğrenciye, içerisinde örnek durumlar bulunan EK2 çalışma kâğıdı verilir.
* İmajinasyon çalışması için sınıf ortamı uygun hale getirilir. (Öğrencilerden sıranın üzerindeki eşyaları kaldırmaları istenir. Perdeler çekilerek ortamdaki ışık azaltılır. Mümkünse doğa sesleri içeren rahatlatıcı bir müzik açılır.)

“Şimdi sizlerle hayatımızdaki sınırları ifade eden bir sembol belirleme etkinliği yapacağız. Lütfen öncelikle gözlerinizi kapatın. Burnunuzdan derin bir nefes alıp yavaşça ağzınızdan dışarı üfleyin. Vücudunuzun gevşediğini hissedin. Önünüzde uzanan kıvrımlı bir yol görüyorsunuz. Küçük adımlarla yürümektesiniz. Yolun sonunda büyük bir yapı görüyorsunuz. O yapıya doğru yürürken yolunuzun üzerinden geçen faklı yollar oluşuyor. Her yeni yolun başında tanıdığınız ve etkileşimde olduğunuz insanlar duruyor. Anne/babanız, abi/ablanız, kardeşiniz, arkadaşlarınız, öğretmenleriniz, komşularınız gibi gün içinde en çok temas kurduğunuz kişiler oradalar. Yürümeye devam ederken sırayla her biri ile yan yana geliyorsunuz. Bazıları ile çarpışıyor, bazıları ile hiç temas kurmadan geçip gidiyor, bazıları ile de birbirinize yol veriyorsunuz. Size yol veren ya da sizin yol verdiğiniz kişiler yanınızda yürümeye ve karşınızda duran o büyük yapıya yaklaşmaya devam ediyor. Yapıya yaklaştıkça güzel kokular, ahenkli sesler duyumsuyor, kendinizi giderek daha huzurlu hissediyorsunuz. Burası çok güzel, tam hayallerinizdeki gibi bir yer, sanki her bir detayını siz inşa etmişsiniz gibi. Kapıya vardığınızda içeri heyecanla bir adım atıyorsunuz. Karşınızda özenle hazırlanıp süslenmiş bir sepet duruyor. Sepetin içerisinde ise onlarca minik hediye paketi. Bu paketlerin içerisinde sadece sizin bildiğiniz bir şey var. Sizin sınırlarınızı ifade eden ve hayatınıza aldığınız diğer insanların size koydukları sınırları kabul edişinizi simgeleyen bir sembol, bir nesne. “Kendimin farkındayım, seni görüyorum ve bizi hem birbirimizden ayıran hem de birbirimize bağlayan çizgilerimizin farkındayım” anlamına geliyor. Sırayla kapıdan içeri aldığınız herkese bu sembolden birer tane hediye ediyorsunuz. Artık herkes içeride ve kendinizi hiç olmadığınız kadar ait hissediyorsunuz o yere.” * Gözlerini yavaşça açmaları istenir.
* “Hediye paketlerinin içerisinde ve vardı? Herkes sembolünü bulabildi mi?” gibi sorularla varsa hayal etmekte zorlanan öğrenciler teşvik edilir.
* Öğrencilere Ek2deki her bir tepkinin “Sınır mı? Duvar mı?” olduğunu düşünmeleri söylenir. Etkin ve sağlıklı sınırı ifade eden tepkinin sonuna, kendi sembollerini çizmeleri istenir. “Duvar”ı ifade eden tepki yerine alternatif bir tepki yazmaları söylenir.
* Son olarak gönüllü öğrencilerden geribildirim alınarak etkinlik süreci değerlendirilir.

Sınırlar size kendinizi nasıl hissettirdi?Duvarlar size kendinizi nasıl hissettirdi?Duvar yerine verdiğiniz tepkilerin çevrenizle iletişiminiz üzerinde nasıl bir etkisi olacağını düşünüyorsunuz? |

**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**

1. **Durum:** Evde yalnız olduğunuz için çok sıkıldınız, arkadaşınızı telefonla aradınız ve onunla uzunca bir süredir konuşuyorsunuz.

***Tepki 1:*** Yetiştirmem gereken bir sürü ödevim var, sen de amma uzattın, yarın okulda görüşürüz. (………….)

***Tepki 2:*** Seninle muhabbet etmek çok keyifli, bunu özlemişim; ama yarına kadar yetiştirmem gereken önemli bir ödevim var ve o aklımda dönüp dururken sana odaklanmakta zorlanıyorum. Sen de müsait olursan yarın tekrar konuşmaya ne dersin? (………….)

1. **Durum:** Arkadaşınızla buluşmaya gidiyorsunuz fakat biraz oyalandığınız için 1 saat kadar geç kaldınız. Buluşma yerine vardığınızda arkadaşınıza, geçerli bir sebebiniz olmadığını, saate dikkat etmediğinizi söylüyorsunuz.

***Tepki 1***: Yok artık! Bu kadar rahat olunmaz. Beni ne kadar önemsediğin ortada. Konuşmamız gereken önemli bir konu olmasa çoktan gitmiştim. Bir daha beni bekletirsen arkadaşlığımız biter. (………….)

***Tepki 2:*** Sana ve burada paylaşacaklarımıza değer verdiğim için seni bekledim; ama sadece dalgınlığından dolayı geç kalmana üzüldüm açıkçası, buluşmamıza benim kadar değer vermediğini düşündürüyor bu davranışın. Bir sonrakine vaktinde geleceğine güvenebilirmiyim? (………….)

1. **Durum:** Arkadaşınızın yeni gömleğini ilk defa gördünüz ve beğenmediğiniz için ona “gömleğin çok çirkinmiş” dediniz

***Tepki 1:*** Sana ne? Çirkinse çirkin, ben beğeniyorum sonuçta. Kötü düşüncelerini kendine sakla. (………….)

***Tepki 2:*** Ben beğeniyorum, çok severek aldım. Senin tarzın olmamasını anlıyorum ama bunu kırıcı olmayacak şekilde ifade etmenin bir yolunu bulabilirsin bence. (………….)

1. **Durum:** Ablanızın/abinizin kazağını çok beğendiğiniz için ondan izinsiz giydiniz. Şimdi kapı çaldı ve gelen ablanız/abiniz. Ona kapıyı açıyorsunuz ve sizi kendi kazağıyla görüyor.

***Tepki 1:*** Gerçekten güzel bir kazak ve sana da çok yakışmış. Ama eşyalarım benim için özel ve onları başkasıyla paylaşmayı sevmiyorum. Eğer çok beğendiysen sana da aynısından alabiliriz. (………….)

***Tepki 2 :*** Bu kazağı çok sevdiğimi biliyorsun çabuk çıkar onu! Eşyalarıma dokunmanı istemiyorum, daha kaç kez söyleyeceğim sana! (………….)

1. **Durum:** Bilet almak için gişeye geldiniz. Aceleniz var; fakat çok sıra var. Bu nedenle ön sıraya geçmeye çalışıyorsunuz.

***Tepki 1:*** Aceleniz olmasını anlıyorum; ancak bu sırada bekleyen herkesin yapılacak işleri olduğunu aklınıza getirmenizi isterim. Lütfen siz de sıranıza geçin. (………….)

***Tepki 2:*** Ne yaptığınızı sanıyorsunuz, öne geçme hakkını kim veriyor size? Sırada bekleyen onca insana hakaret bu. Saygısızlığın bu kadarı! (………….)

1. **Durum:** Arkadaşınıza bir el şakası yapıyorsunuz.

***Tepki 1:*** Seninle arkadaş olmaktan çok keyif alıyorum ama bu tür şakalarından hoşlanmıyorum. Birbirimizi sevdiğimizi ifade edecek başka birçok yol bulabiliriz bence. (………….)

***Tepki 2:*** Şakana gülüyor gibi bir halim mi var? Ne terbiyesizsin ya, bir daha sakın dokunma bana! (………….)

1. **Durum:** Birlikte yediğiniz akşam yemeği sonrası aileniz, yanlarında kalmanızı ve sizinle sohbet etmek istediğini söylüyor. Siz ise yalnız kalmak istediğiniz için onlara hiçbir açıklama yapmadan odanıza geçip kapınızı kapatıyorsunuz.

***Tepki 1:*** Ne yaptığını sanıyorsun, biz senin anne/babanız, yüzümüze kapı kapatamazsın! Biraz saygılı ol. 1-2 saatini de bize ayırsan ne olur sanki, hep aynı şeyi yapıyorsun. Bizi sevmiyorsun zaten, sevsen her fırsatta kaçıp gider miydin? (………….)

***Tepki 2:*** Yalnız kalma isteğini anlıyoruz; biz de senin yaşlarındayken kendimize özel bir alanımız olsun, orada keyfimizce vakit geçirelim isterdik. Ancak bunu hiçbir şey söylemeden kapını kapatarak yaptığında kendimizi değersiz hissediyor ve bizimle konuşmadığın için endişeleniyoruz. Tüm gün iş yerinde yorulduktan sonra aile olarak bir arada vakit geçirmeye ihtiyacımız var. Bu bizim için bir ödül gibi; kurduğumuz aile ile gururlanıyor, yaşadığımız tüm zorluklara karşı ne pahasına mücadele ettiğimizi hatırlıyoruz. Her gün büyüyor ve değişiyorsun; dönüştüğün kişiyi tanıma fırsatı vermen bizim için çok değerli. Paylaşmaya hazır hissedeceğin zamanı bekliyor olacağız. (………….)

\*SINIR KOYMAK; ETKİLEŞİM KURDUĞUMUZ KİŞİLERE, BİZE NASIL DAVRANMALARINI İSTEDİĞİMİZİ ÖĞRENME FIRSATI VERMEKTİR\*