

ŞEREFLİKOÇHİSAR

2024-2025

SINIR KOYMA

YEREL HEDEF ETKİNLİKLERİ

KOMİSYON

Gökhan ÇETİN

Emrah SARAÇ

Fadime Nur GÜÇLÜ

Ünal KABAKCI

Şeyma BARAK

Selennur ÖZDEMİR

Irmak UZUN

Evren YILDIZ

Fadime EROĞLU



Etkinlik Yönergesi İçin QR Kodu Okutunuz



Etkinliğin Adı:	KONTROLSÜZ KAVŞAK
Hedefe Yönelik	Yerel hedef
Sınıf Düzeyi:	5-6. sınıflar
Süre:	40 dk
Materyal:	Kağıt, makas, mukavva,bant
Rehberlik Hizmet Tipi	Gelişimsel önleyici rehberlik

SÜREÇ

1. Etkinliğe başlamadan önce, öğrencilere: Sizce sınır koyma nedir ? sorusu yöneltilir. Cevaplar alındıktan sonra bilgi notundan faydalanarak sınır koymanın ne anlama geldiği anlatılır. Daha sonra etkinliğe başlanır. Ek -1 de yer alan yol çizgisi işaretleri dört yollu bir kavşak oluşturacak şekilde yere bantlanır. İlk etapta yeşil ve kırmızı ışıklar yerleştirilmez. İstekli olan öğrencilerden trafikte yol alan araçları canlandırmaları için Sekiz tane öğrenci seçilir. Kırmızı ve yeşil ışıkları tutmaları için de 4 tane öğrenci seçilir. Öğrencilerden arabaları canlandıracak olanlardan her yolda iki öğrenci olacak şekilde seçilir ve yerleştirilir. Daha sonra öğrencilere hep birden yürümeleri söylenir. Bu durumun bir kargaşaya, düzensizliğe hatta daha ileri gidilirse can yakabilecek durumlara sebep olabileceği görülür.
-Trafikte araçları canlandıran öğrencilere nasıl hissettikleri sorulur? Cevaplar alındıktan sonra, izleyici konumundaki öğrencilere :
- Böyle bir duruma şahit olmak size nasıl hissettirdi ve böyle bir durumda siz olsanız ne yapardınız? diye sorulur. Cevaplar alındıktan sonra ikinci aşamaya geçilir.
2. Etkinliğin ikinci kısmında kavşaklara kırmızı ve yeşil ışıklara tutan çocuklar yerleştirilir. Ve araçları canlandırın öğrencilere kırmızı ışık kendileri için yandığında durmaları , yeşil ışık yandığı zaman geçmeleri söylenir. Öğrenciler(aracılar) bir kargaşa ve düzensizlik olmadan sırayla yollarından geçerler. Daha sonra öğrencilere şu sorular sorulur:

-Trafik lambasının olması size nasıl hissettirdi, trafik lambasının olmadığı durumla karşılaştırır mısın ? sorusu sorulur. Cevaplar alındıktan sonra izleyici konumundaki öğrencilere :

-Sizce şu an trafik nasıl gözüküyor? Sorusu sorulur. Cevaplar alındıktan sonra canlandırma için tahtada yer alan öğrencilere yerlerine geçmeleri söylenir.

3. Öğretmen etkinliğin değerlendirmesini yapar. Bilgi notunda yer alan bilgilerden yararlanarak açıklamaya geçer. Sınırlar belirsiz olduğunda yada olmadığında, tıpkı ilk aşamada trafik işaretlerinin olmadığı yollar gibi kişinin hayatında bir düzensizlik olabileceği, herkesin herkese istediği gibi davranabileceği, kişilerin kendilerini tedirgin ve korkmuş hissedebileceği ve bu durumdan kişilerin zarar görebileceği anlatılır. Bu durumlarda neler yapılması gerektiği, nasıl sınır çizilebileceği hakkında öğrenciler bilgilendirilir.
4. Fiziksel sınırlar kısmı anlatılırken ek-2' te yer alan görselden yararlanarak öğrencilere özel bölgelerin nereler olduğu, iyi dokunuş ve kötü dokunuş hakkında bilgilendirme yapılır. Kötü dokunmalara karşı neler yapabilecekleri öğrencilere anlatılır.
5. Öğrencilerden etkinlik hakkındaki düşünceleri ve duyguları alındıktan sonra etkinlik bitirilir.

Bilgi Notu

Sınır koymak bir şeyin nereden başlayıp nerede biteceğini ifade eder. Sınırlarımız bizim eğer, inanç ve tutumları çerçevesinde oluşturduğu çizgidir. Oluşturduğumuz sınır çizgileri bir çerçeve oluşturarak bizim daha güvende hissetmemesini sağlar.

Sınırlarımızın belirli olması kendimizi diğer insanlardan ayırmamızı, haklarımızın nerede başlayıp bittiğini görmemizi, kararlı, kontrollü ve güçlü bir benlik oluşturmamızı sağlar.

Sınır koymayı üç başlık altında inceleyebiliriz:

Kişisel sınırlar: kişilerin bize nasıl davranabileceğini ve bizim onlara nasıl davranabileceğimizi belirleyen sınırdır. Kişisel sınırlar sayesinde duygu ve düşüncelerimizi başkalarının etkisinde kalmadan oluşturabiliriz.

Kişisel sınırlarımızı nasıl koruyabiliriz?

-Karşımızdaki insana sınırlarımızı ifade ederken "net ve açık konuşmak". Örneğin: Sen konuşurken sürekli sözünü kesen arkadaşına" Ben konuşurken sürekli sözümü kesiyorsun. Bu beni rahatsız ediyor lütfen artık sözümü kesmeden dinler misin." diyebilirsiniz.

-Karşımızda ki insan istemediğimiz bir davranış yaptığında kararlı bir şekilde "Hayır" diyebiliriz. Örneğin: Arkadaşın okul çıkışı bir seni bir yere götürmek istiyor ama sen istemiyorsun. Ona net bir şekilde "hayır be istemiyorum lütfen ısrar etme." Diyerek konuyu kapatmasını sağlayabilirsiniz.

-Bizlere zarar vermeyecek bazı durumlarda sınırlarımızı esnetebiliriz. Örneğin: hafta sonu evde kalmak için plan yaptın ancak arkadaşın ısrarla seni oyun oynamaya çağırıyor. Ona gelemeyeceğini söylediğin halde hala ısrar ediyorsa "tamam gelirim ama sadece bir saat kalırım sonra tekrar eve çıkarım" diyebilirsiniz.

-Bazen ne yaparsak yapalım sınırlarımızı korumakta zorlanabiliriz. Bu durumda da okul psikolojik danışmanından "yardım" isteyebilirsiniz.

Fiziksel sınırlar: Fiziksel sınırlar bedenimize zarar gelmesini önlemek ya da bedenimizi rahatsız eden davranışlardan kendimizi korumak için çizdiğimiz sınırlardır. Fiziksel sınırlar başkalarının bize ne kadar yaklaşabileceğini belirlememizi sağlar. Fiziksel sınırlarımızı net bir şekilde çizdiğimizde kişisel alan(özel alan) ve özel bölgelerimizi de korumuş oluruz.

Özel bölgelerimiz: İç çamaşırlarının kapattığı bölgelerdir. Bu bölgeler bizlerin özel alanı içerisinde yer almaktadır. Bu bölgelere başka insanlar dokunamaz ve gösterilmesini isteyemez.

İyi dokunuş

Kendimizi güvende hissetmemizi sağlar. Örneğin : Anne babanın sarılması ya da başını okşaması. Kendimizi korkmuş ya da tedirgin hissettirmez.Örneğin: Anneanne veya dedenin sarılması. Bizi korumak için yapıldığını hissederiz. Örneğin: anne ve babanın yanında doktorun bizi muayene etmesi.

Kötü dokunuş:

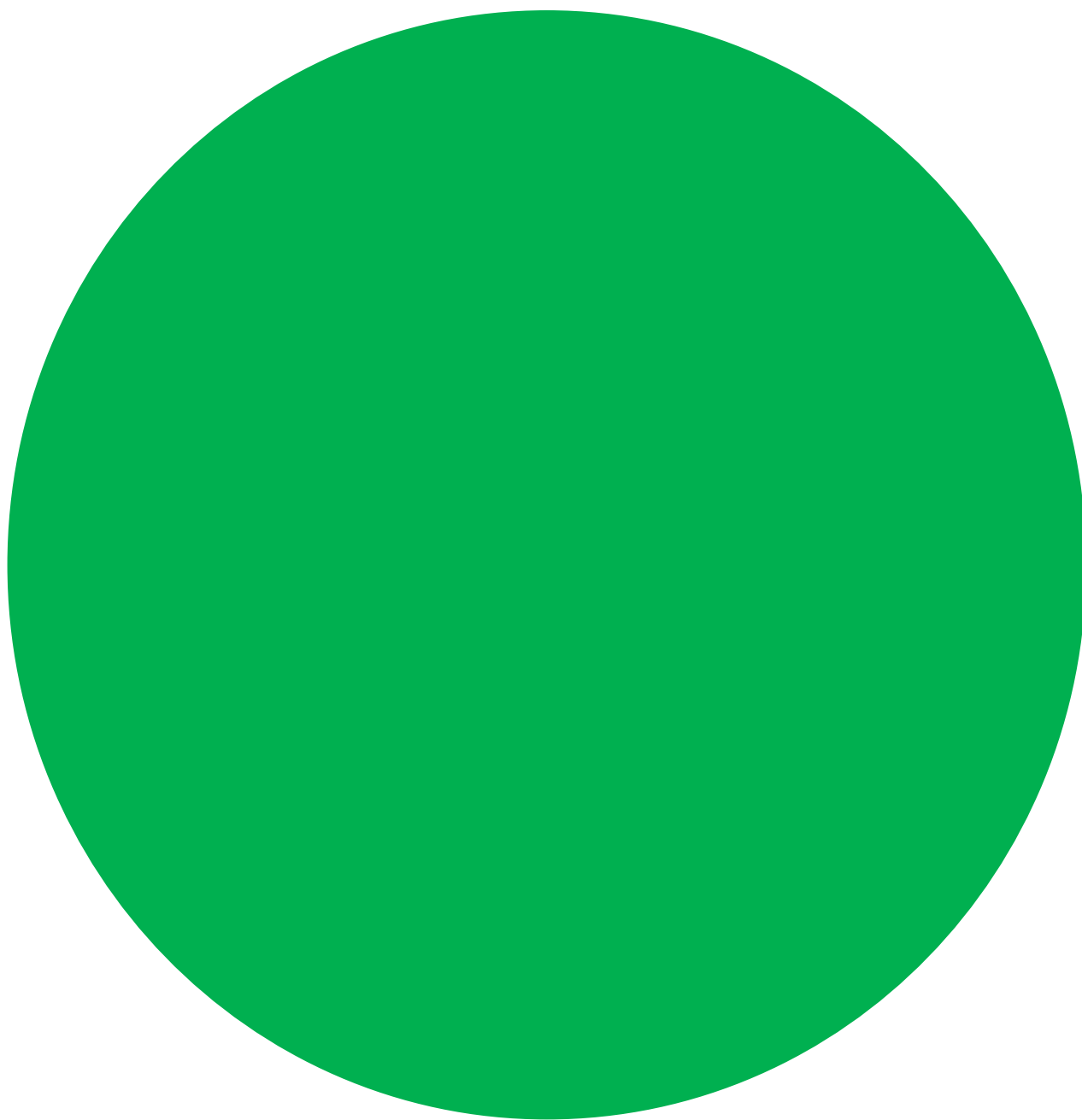
Kendini kötü hissetmene sebep olur. Kendini utanmış korkmuş ve tedirgin hissedersin. Kötü dokunuş asla bir sır değildir ve saklanmamalıdır Örneğin: Tanıdığın veya tanımadığın birinin sen istemediğin halde sana dokunması ya da dokunmaya çalışması.

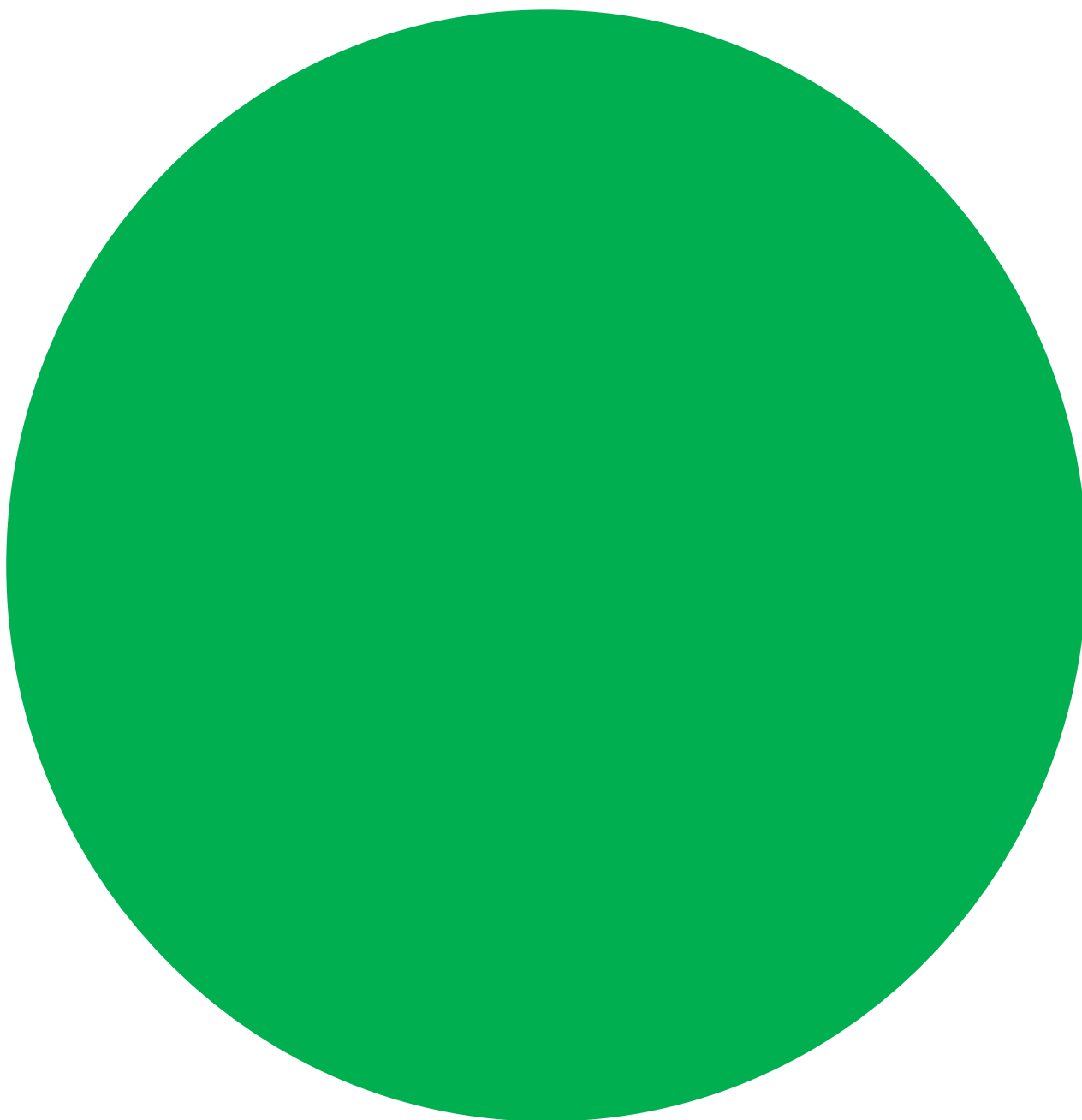
Fiziksel sınırlarımızı nasıl koruyabiliriz?

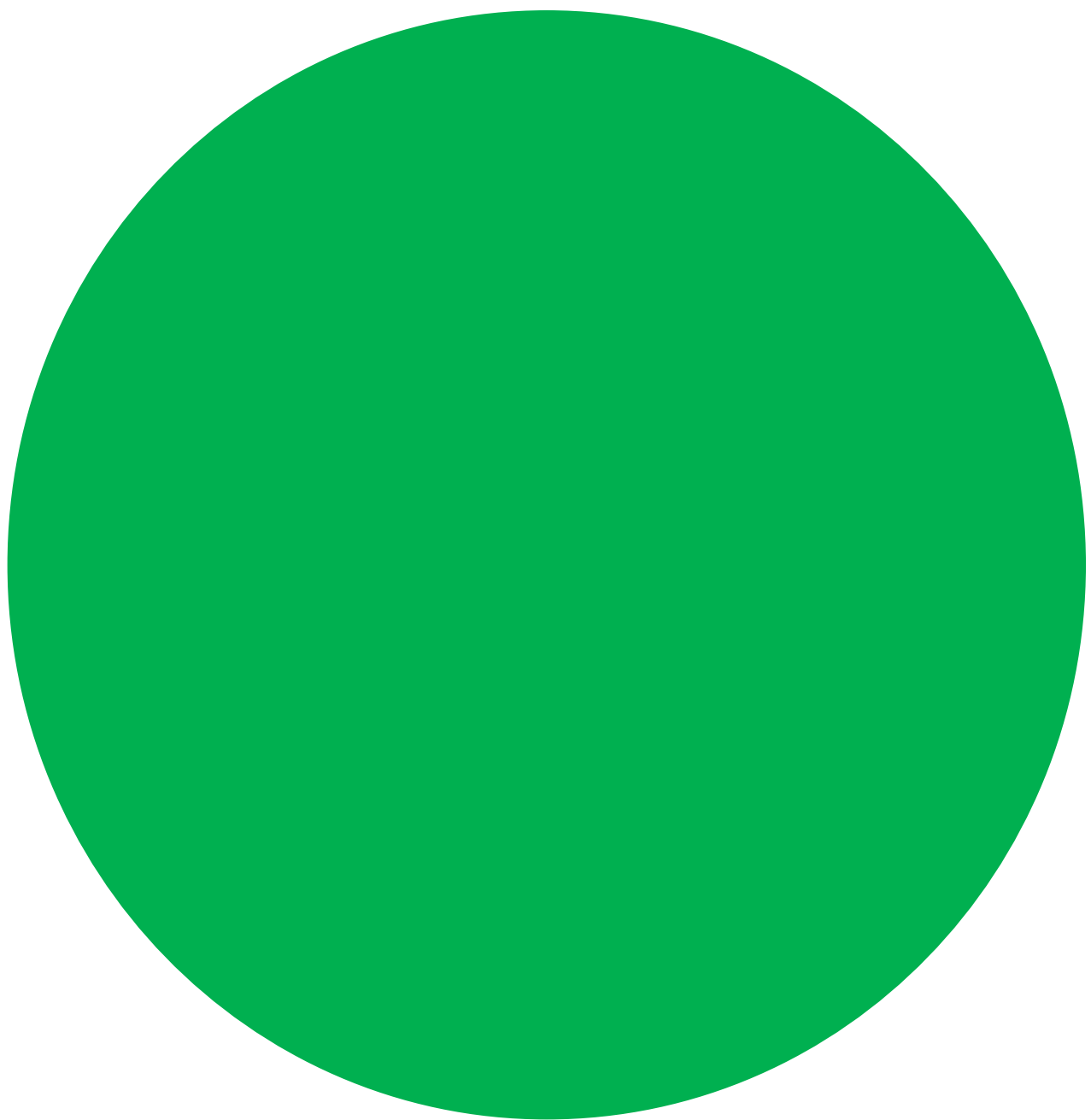
- Karşınızdaki insan sizin fiziksel sınırlarınızı ihlal ettiğinde ya da size dokunmak istediğinde yüksek sesle 'HAYIR' diyebilirsiniz.
- Karşınızdaki insan size çok yakın oturduğunda ve bu durum sizi rahatsız hissettiğinizde o ortamı terk edebilirsiniz.
- Bazen ne kadar uğraşsak da sınır koymakta problem yaşayabiliriz. Bu durumu bir yetiştikine ya da okul psikolojik danışmanına anlatarak ondan destek alabiliriz.

Sosyal sınırlar

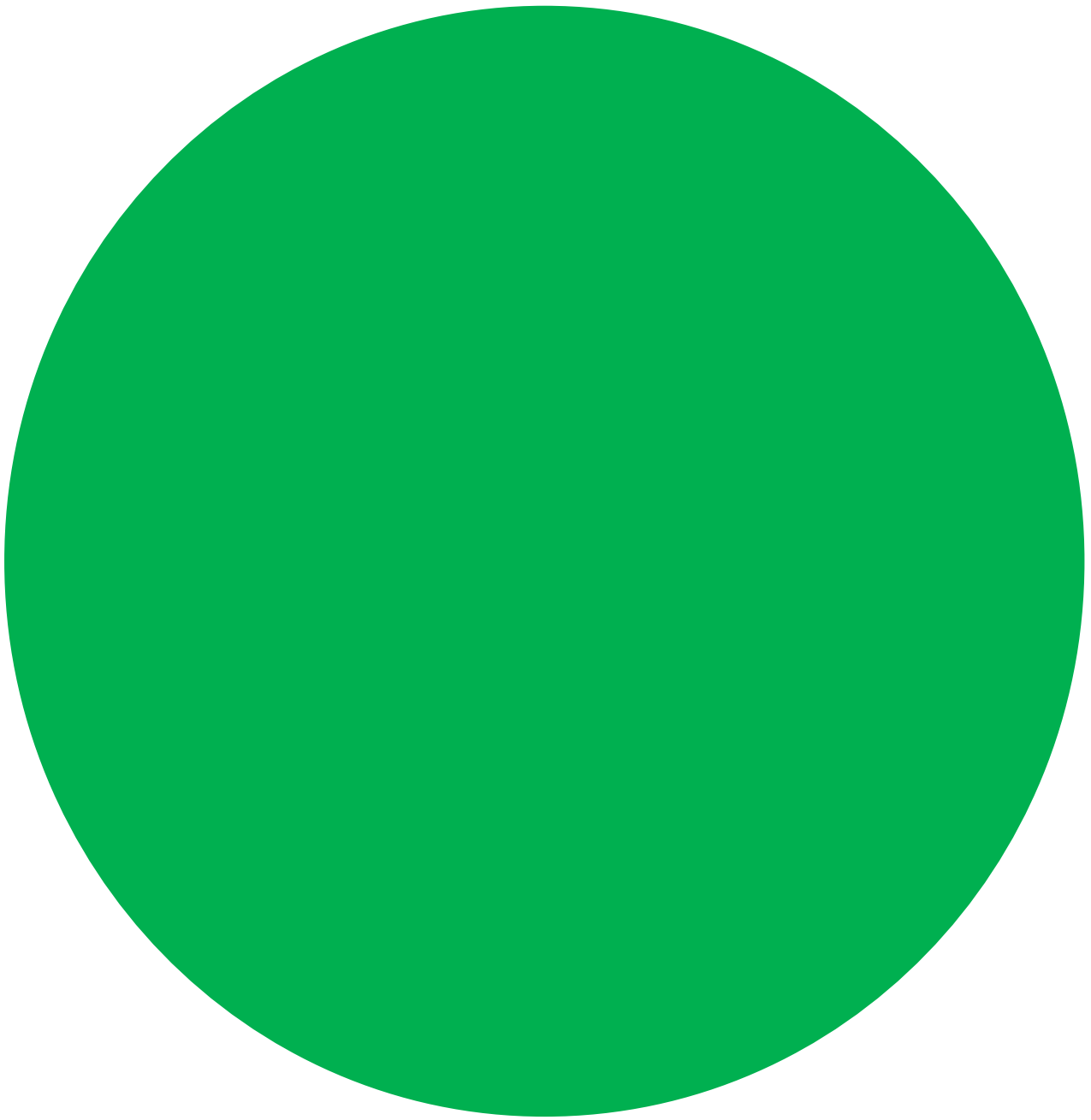
Etrafımızda olan insanlarla iletişimimizi ve davranışlarımızı belirlemek için çizdiğimiz sınırlardır. Sosyal sınırlar çevremizdeki insanların bize nasıl davranacağını ve bizim onlara nasıl davranabileceğimizi belirler. Örneğin en yakın arkadaşın senin adına plan yapmış ve katılmanın mecbur olduğunu söylüyorsa sosyal sınırın aşılmış olabilir ya da sınıf içinde sürekli ilgi alışverişi oluyor ve senin ilgini sürekli izin alınmadan alınıyorsa da sosyal sınırın aşılmış olabilir. bu durumla ile baş edebilmek için istemediğimiz davranışlar yapıldığında net bir şekilde "hayır" demeyi öğrenmememiz gerekmektedir.



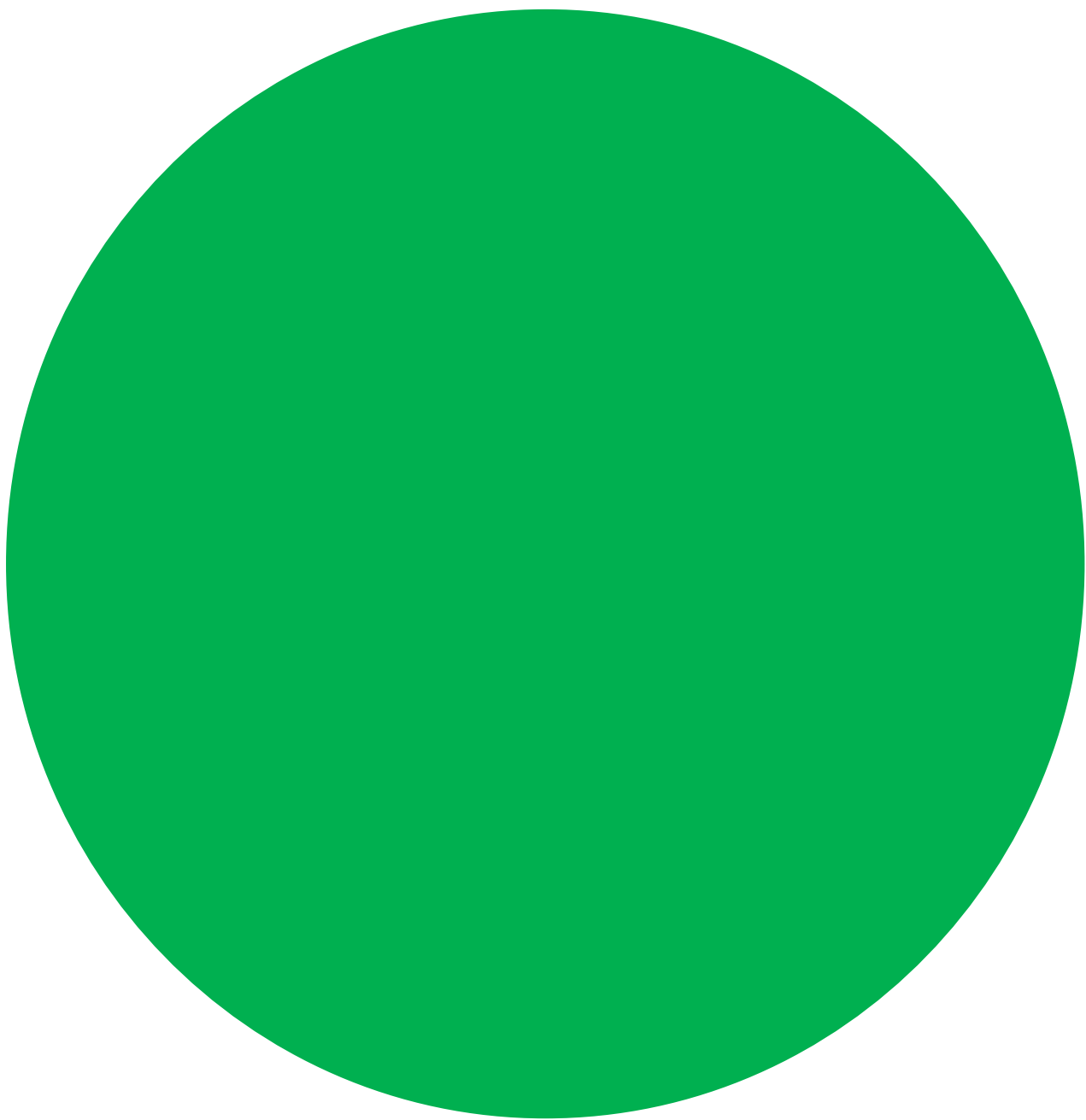




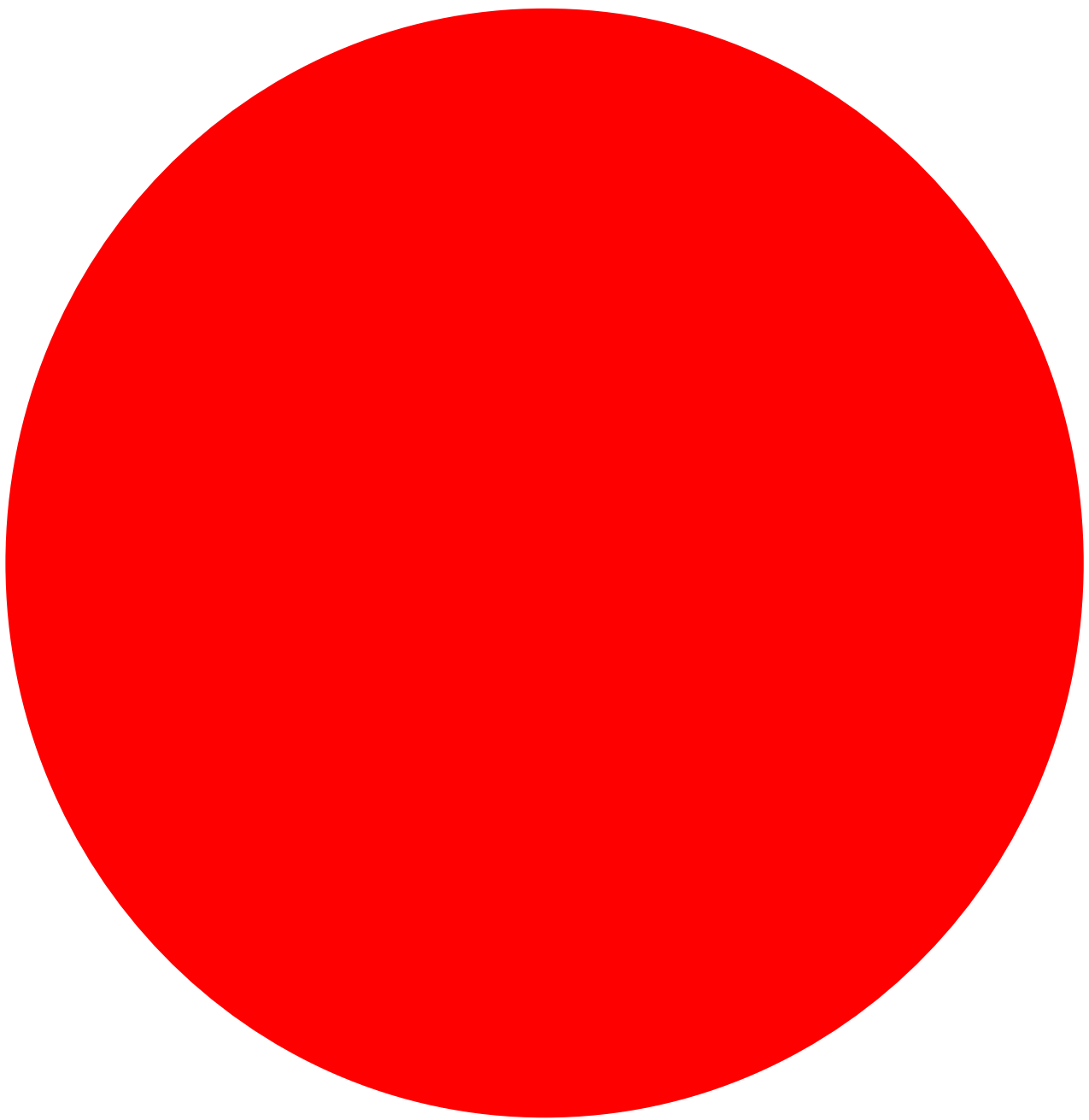
Ek -1



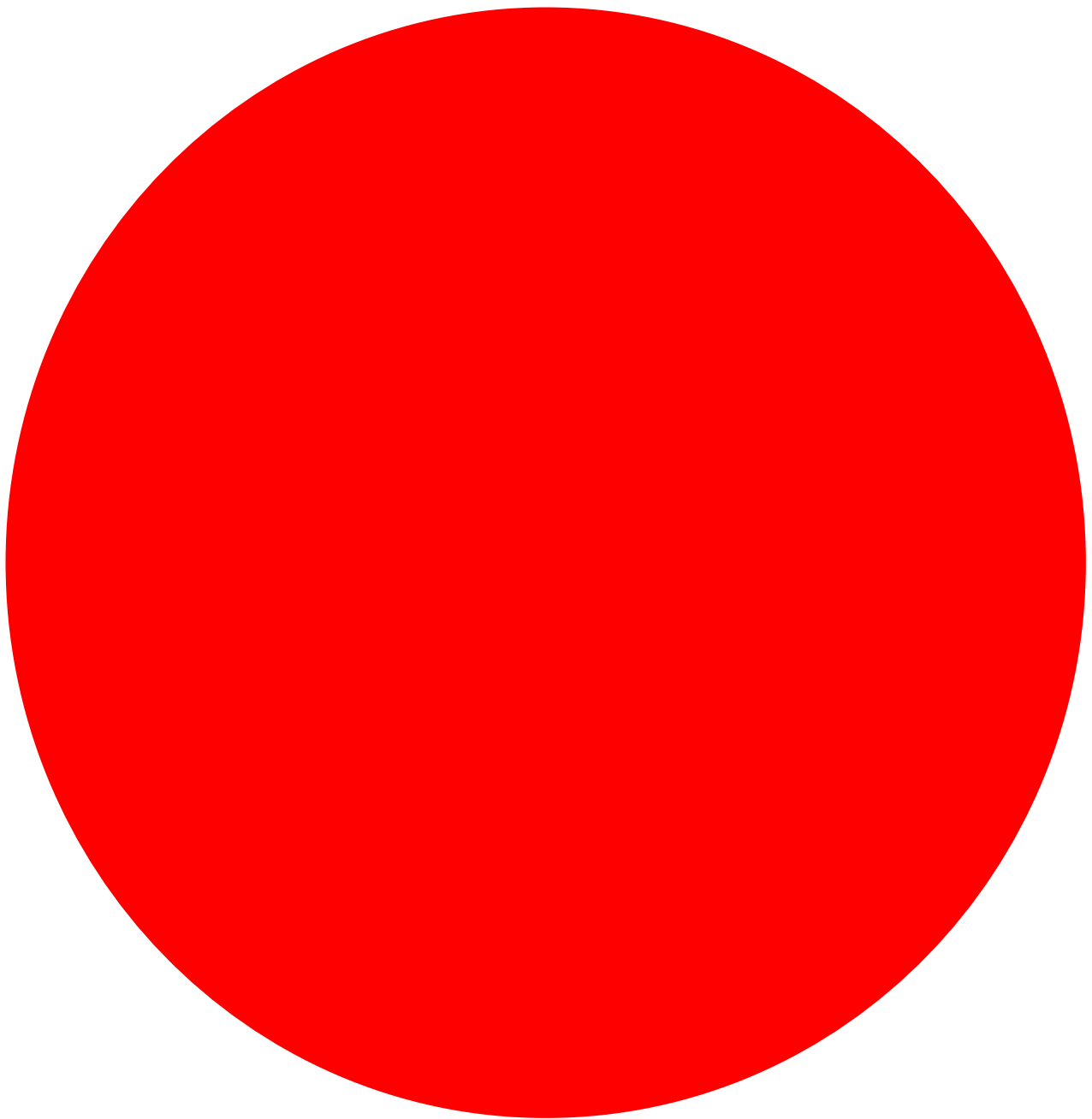
Ek- 1



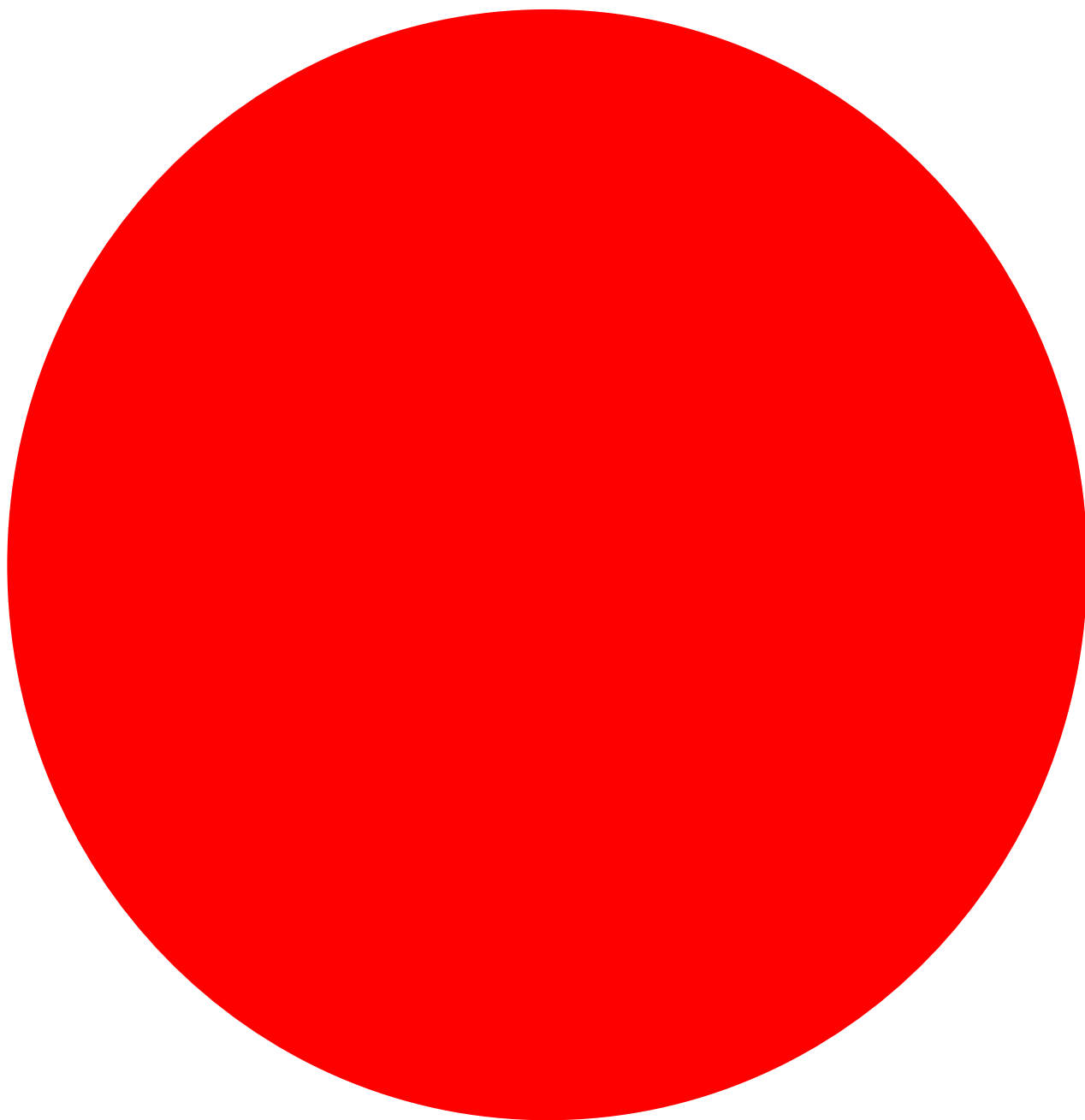
Ek- 1



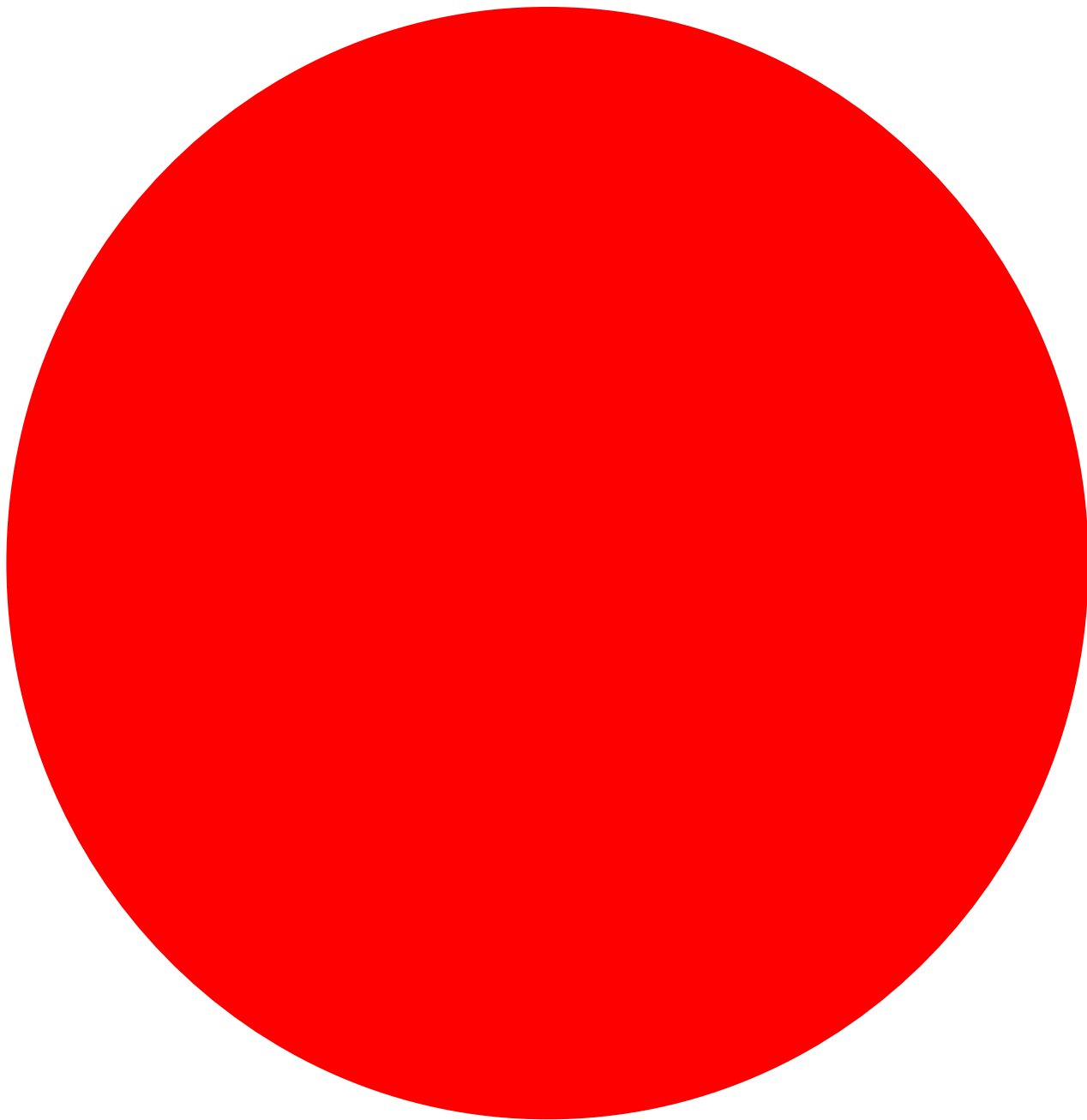
Ek- 1



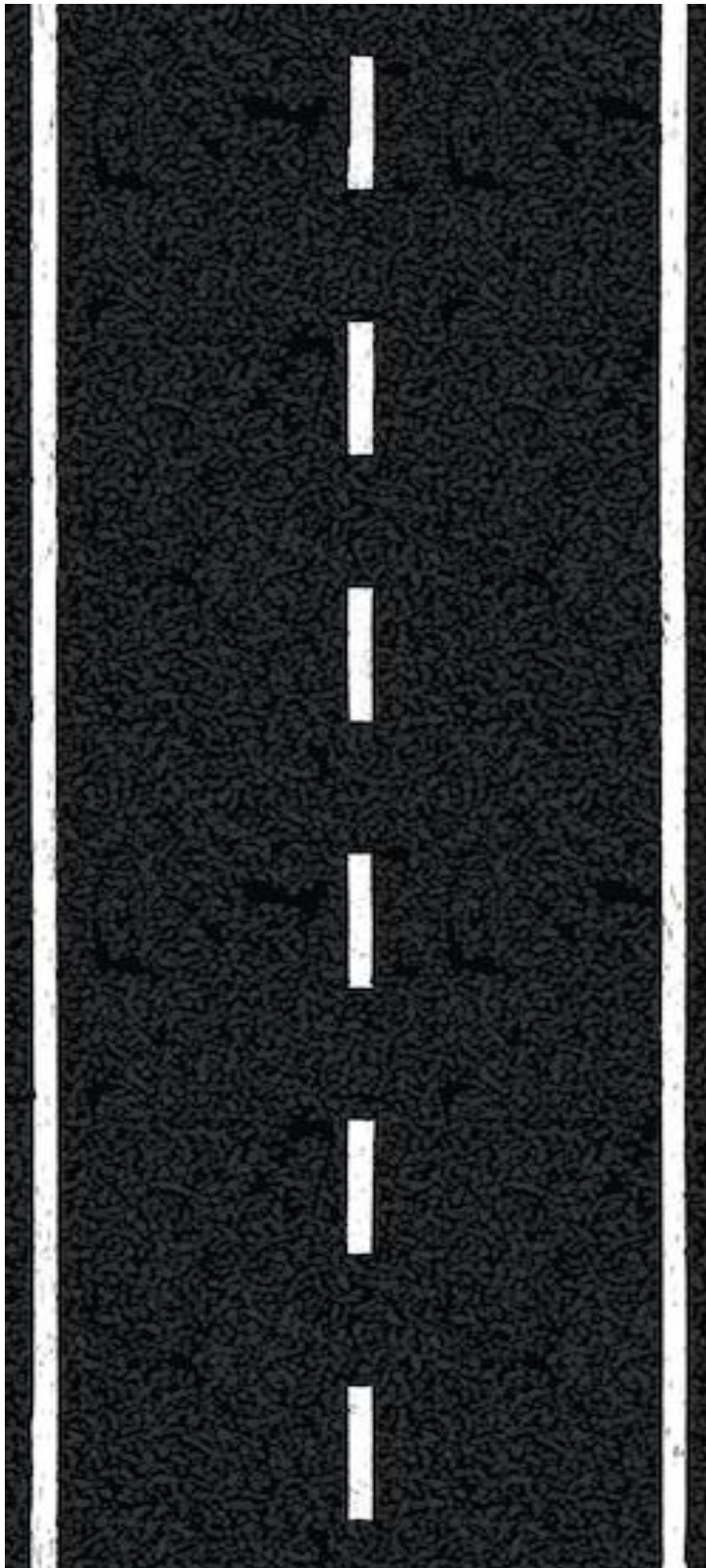
Ek- 1

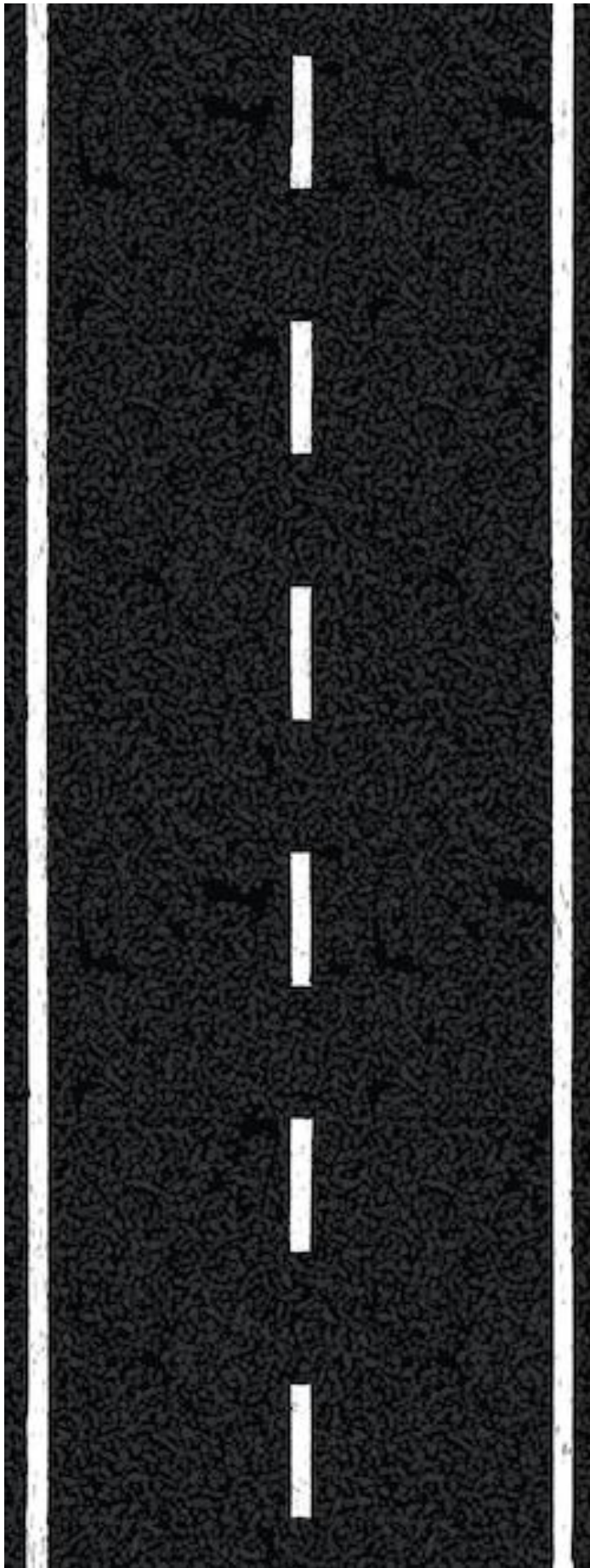


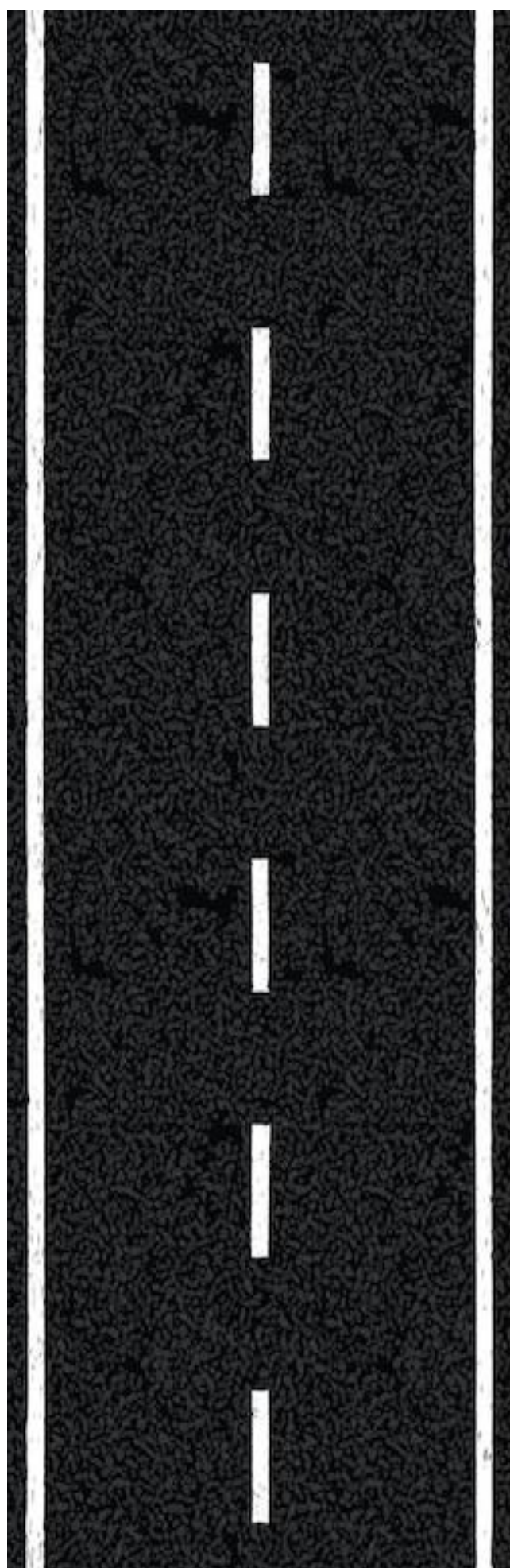
Ek- 1

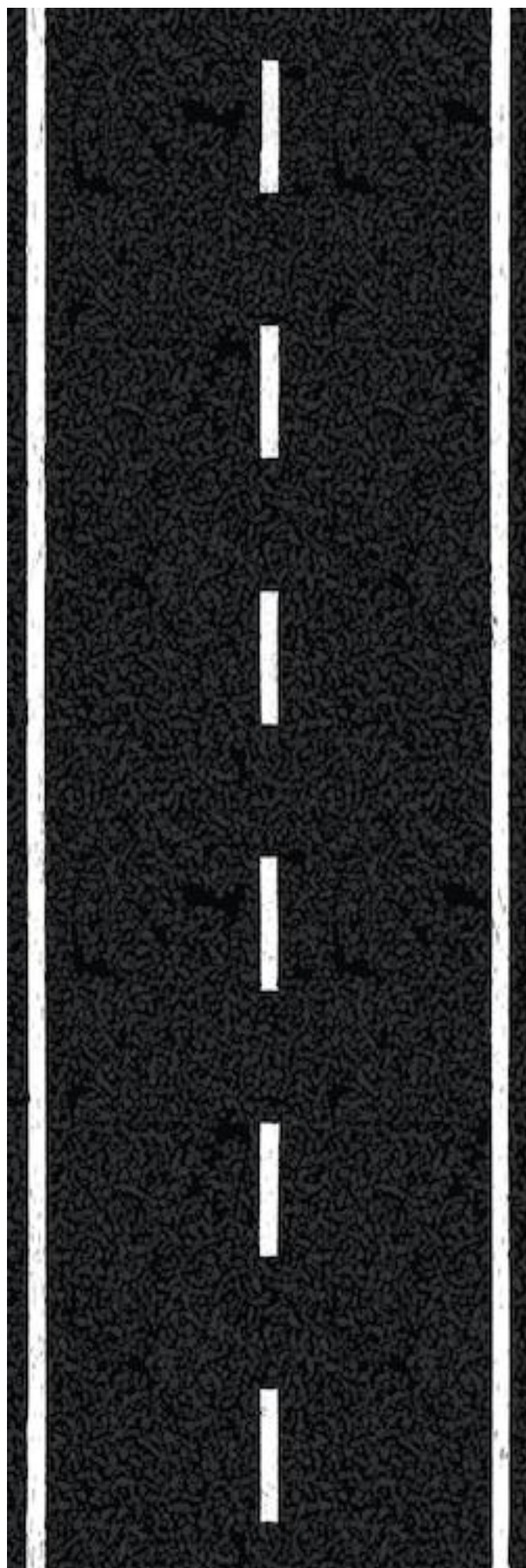


Ek- 1









EK-2



MODÜLER PANO



Sİ
KO

Sı
tutum
oluşt



İNİRLARIM RUYORU

ınırlarımız bizlerin değer, inan
ları çerçevesinde oluşturduğu
turduğumuz sınır çizgileri bizi
güvende hissetmemizi sağla

II
M



ç,ve
u çizgidir.
m daha
r.





2. KİŞİSEL SINIRLAR

-Net ve açık şekilde
konuşmak

1 FİZİKSEL SINIRLAR

- Hayır diyebilme
- Ortamdan ayrılabilme
- Destek almabilme



EL
AR

ilmek
uzaklaşmak
mak



- Hayır diyebilmek
- Esnek olmak
- Destek almak





3. SOSYAL SINIR

-Hayır diye





AL
LAR

ebilmek



Etkinlik Yönergesi İçin QR Kodu Okutunuz

Etkinliğin Adı:	GÖRÜNMEZ ÇİZGİM
Hedefe Yönelik	Sınır Koyma
Sınıf Düzeyi:	7. ve 8. Sınıflar
Süre:	40 Dakika
Materyal:	Senaryo Kartları, Kalem, 3 Adet A4 Kağıdı, Tahta
Rehberlik Hizmet Tipi	Gelişimsel ve Önleyici Hizmet

SÜREÇ

1. Öğretmen, öğrencilere "Sınır nedir?" ve "Neden sınır koymamız gerekiyor?" sorularını yönelterek konuyu açar.
2. Öğretmen, sınır koymanın önemini ve farklı sınır türlerini (fiziksel, duygusal, zihinsel) kısa bir sunumla açıklar.
3. Öğrenciler 3-4 kişilik gruplara ayrılır. Her grup, öğretmenin verdiği senaryoları canlandırır. Senaryolar, sınırların ihlal edildiği ve öğrencilerin sınır koyarak bu durumu nasıl yönetebileceklerini gösteren durumları içerir.
 - Örnek Senaryo 1: Bir arkadaş sürekli ödevlerini senden kopyalamak istiyor.
 - Örnek Senaryo 2: Ailenden biri senin özel eşyalarını izinsiz alıyor.
 - Örnek Senaryo 3: Bir arkadaşın senden sürekli borç para istiyor.
 - Örnek Senaryo 4: Bir arkadaşın istemediğin halde okuldan sonra oyun oynamak için ısrar ediyor.
 - Örnek Senaryo 5: Bir arkadaşın haberin olmadan çekildiğin bir video kaydını sosyal medyada yayınlıyor.
 - Örnek Senaryo 6: Bir arkadaşın sosyal medyada sahte hesap açıp senin fotoğrafını profil resmi olarak kullanıyor.
 - Örnek Senaryo 7: Tanımadığın bir kişi markette önüne geçiyor ve sıra vermemek için ısrarcı oluyor.
4. Rol oynama etkinliğinden sonra gruplar, sınır koymanın önemi üzerine

tartışır ve nasıl etkili sınır koyabileceklerine dair öneriler geliştirir.

5. Öğretmen öğrencilere;

- Kendi sınırlarım neler?
- Hangi durumlarda sınırlarımı koruyorum?
- Hangi durumlarda sınırlarımı ihlal ediyorum ve bu durumlarda ne yapabilirim?

sorularını sorar ve düşünmeleri için 2 dk süre verir.

6. Gönüllü öğrenciler cevaplarını sınıfla paylaşır.

7. Öğretmen rol oynama etkinliğine katılan öğrencilere “ Bu rolü canlandırırken neler hissettin?” sorusunu yöneltir.

8. Öğretmen, öğrencilerin etkinlik hakkında düşüncelerini ve sınır koymanın önemine dair farkındalıklarını paylaşmalarını ister.

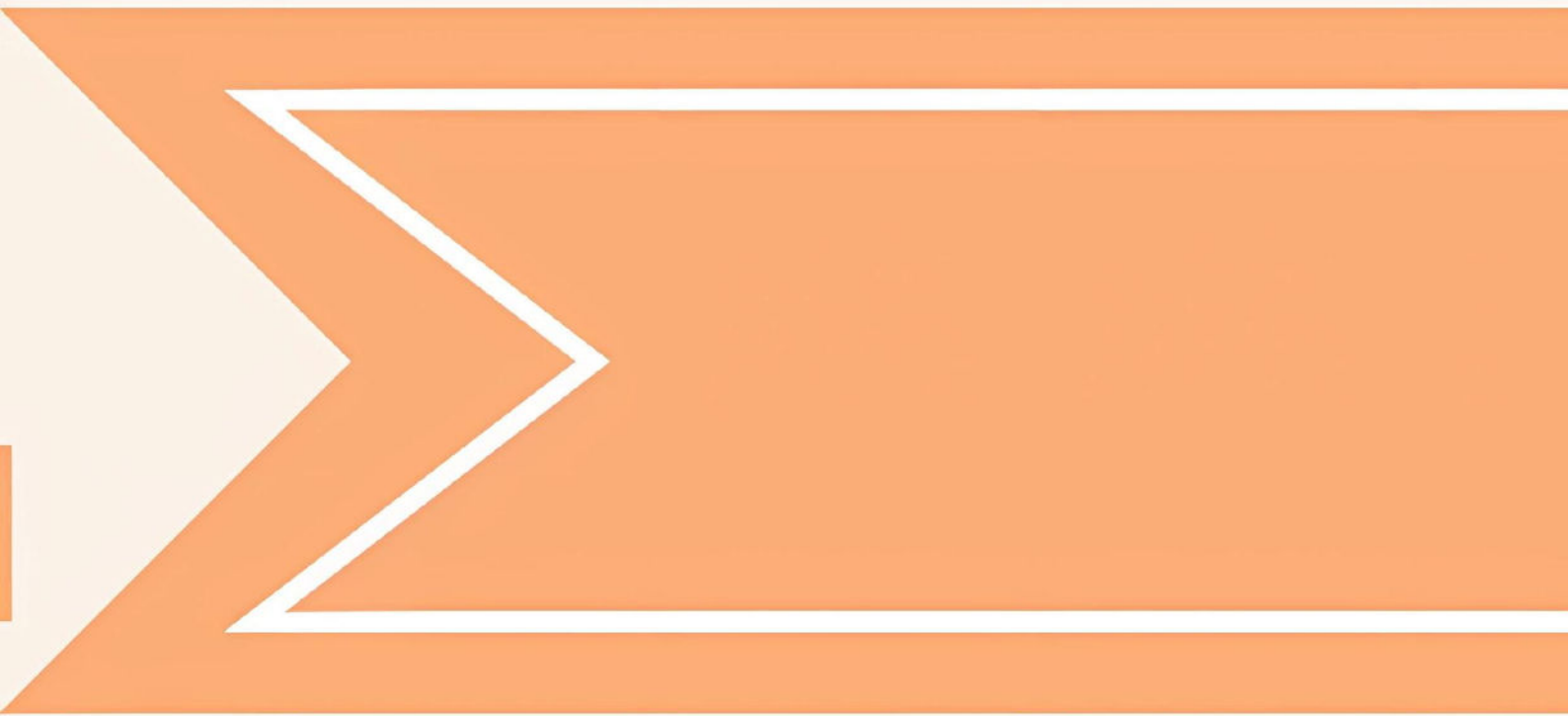
9. Öğretmen, sınır koyma becerisinin yaşam boyu önemini vurgulayarak etkinliği sonlandırır.

MODÜLER PANO



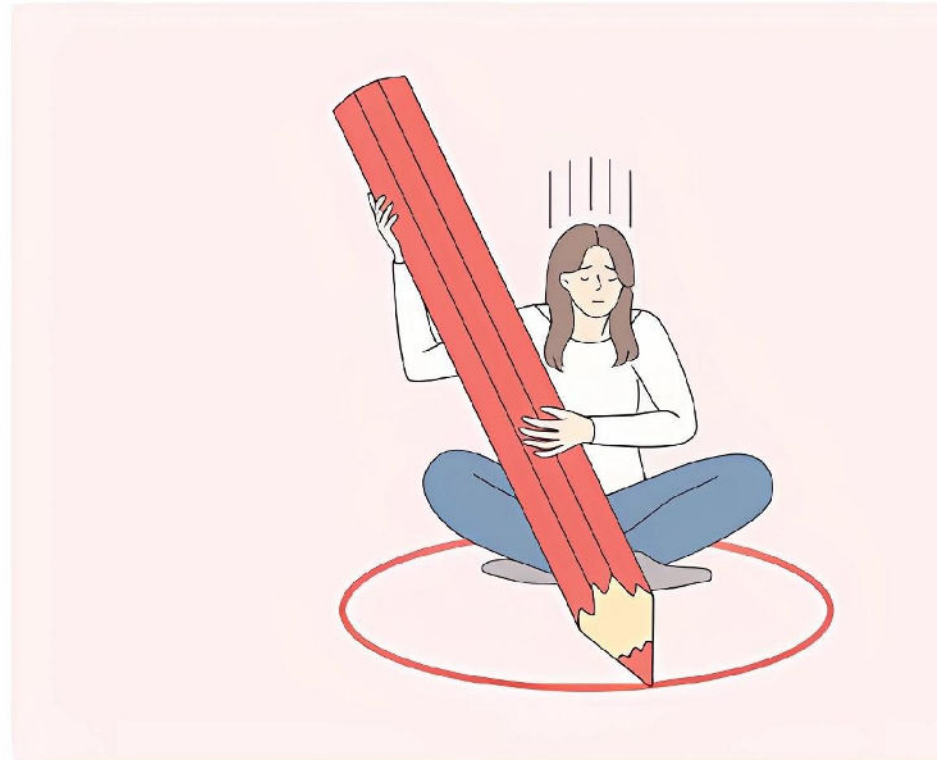
SINIRLARIMI KORUYORUM



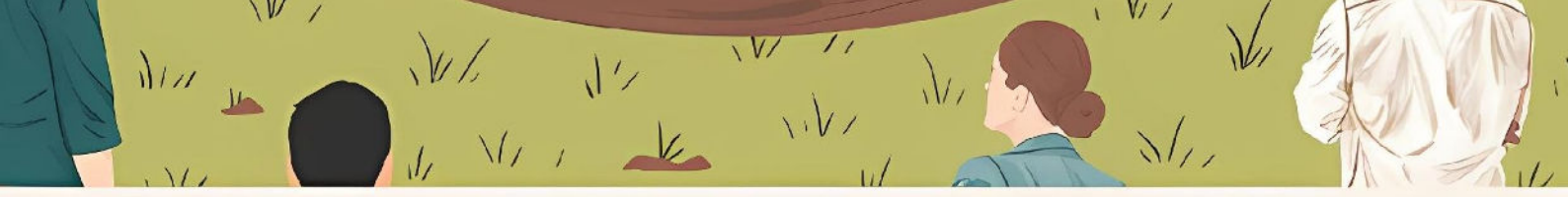




Sınır koymak, kişinin duygusal ve zihinsel korumak için koyduğu ifade eden bir kavramdır.

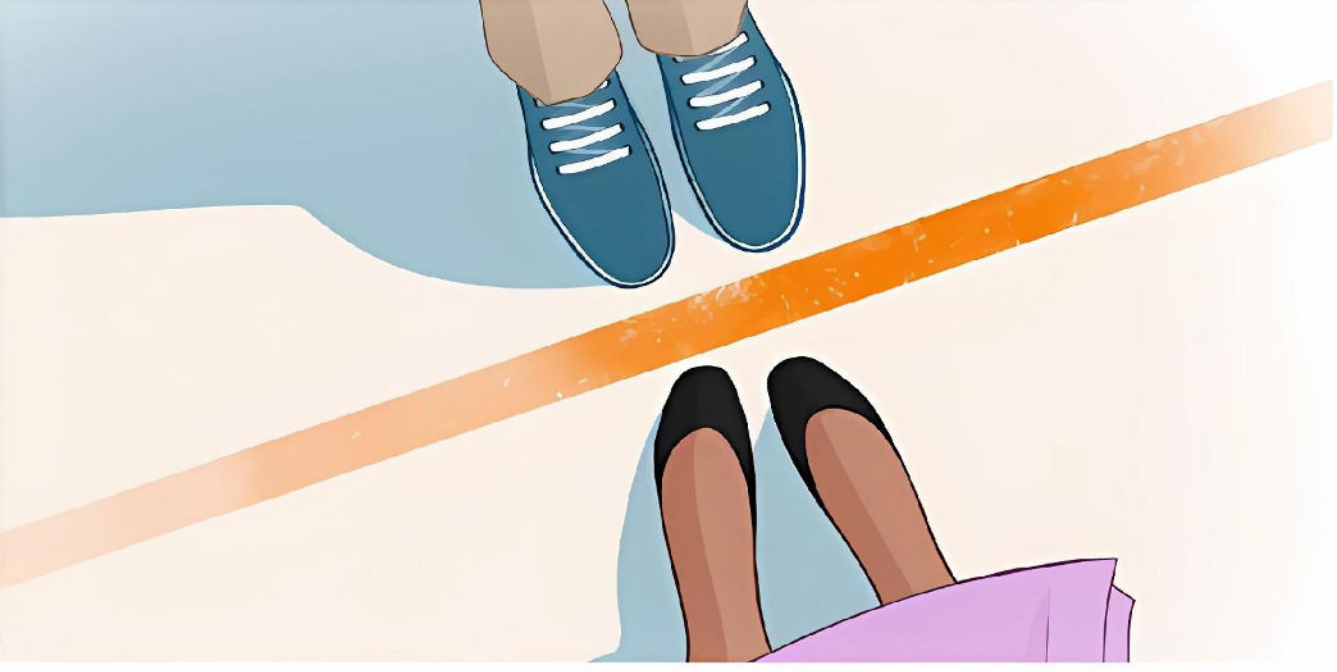


NEDEN SINIR KOYMAK



**n fiziksel,
alanlarını
u sınırları
ramdır.**

**Bu sınırlar
ihtiyaçları
belirlemek
gösterilmektedir.**



**nırlar, bireyin kendi
çılarını ve sınırlarını
esine ve bunlara saygı
mesine olanak tanır.**

KOYMANIN YOLLARI

NEDEN SINIR KOYMA

Özsaygıyı
geliştirmek ve
korumak

Sağlıklı ilişkiler
sürdürmek

K

Yaşa
ne ö
ola
b

ALİYİZ?

SINIR

İhtiyaçların

imliğimizi
koruma

Net ve açık s

mımıza kimin
ölçüde dahil
abileceğini
belirleme

Ya

izi açıkça belirtmek

Hayır diyebilmek

sözlü olmak

apabileceğimizden fazlasını
üstlenmemek.

