

### SINIR KOYMA (1. Etkinlik)

Gelişim Alanı:	Sosyal Duygusal Gelişim
Yeterlik Alanı:	Kişiler Arası İlişkiler
Kazanım/Hafta:	Kişisel alanlarını fark eder.
Sınıf Düzeyi:	Ortaokul
Süre:	40 dakika (1 ders saati)
Araç-Gereçler:	1- EK-1 (Bilgi Notu) 2- EK-2 (BENİM ALANIM)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	1- Etkinlikten önce akıllı tahta ya da projeksiyon hazırlanmalıdır. 2- Etkinlikten önce EK-1 sınıf mevcudu kadar çoğaltılmalıdır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1- Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinliğe başlanır (Sevgili öğrenciler bugün sizlerle kişisel sınırlarla ilgili bir çalışma yapacağız. Hayatımızda önemli olan kişisel sınırlar, hepimizin üzerinde durması ve duyarlı olması gereken bir konu.). 2- Kişisel sınırlar denildiğinde öğrencilerin aklına neler geldiği 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: “Sevgili öğrenciler, kişisel sınırlar denilince aklınıza ilk gelen çağrışımların hepsini tahtaya yazdık.” şeklinde açıklama yapıldıktan sonra kişisel sınırlarla ilgili bilgi notu öğrencilerle paylaşılır (EK-1). 4- Uygulayıcı tarafından EK-1 deki Kişisel Sınır İhlalleri okunur. Kendi hayatlarında kaçıyla karşılaştıklarını düşünmeleri konusunda öğrenciler teşvik edilir. Formda yazılanlara ek olarak kendi yaşantılarından örnekler vermek isteyenlere söz hakkı verilir. 5- Uygulayıcı tarafından tahta kalemiyle tahtaya büyük bir daire çizilir. Dairenin merkezine “Ben” yazılır. Kişisel alanları EK-2’deki gibi çizilerek bu alanlar hakkında bilgi verilerek öğrencilere soru sorulur. Örneğin “Kişisel Alanıma kimler

	<p>girebilir? Bu alanda nasıl davranılmalı?” şeklinde sorular sorularak öğrencilere söz hakkı verilir.</p> <p>6- 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 sınıf arkadaşı, bir öğrenci öğretmen, bir öğrenci tanımadığı bir yabancı...)</p> <p>7- Canlandırma tamamlandıktan sonra öğrencilere teşekkür edilir ve düşünceleri alınır.</p> <p>8- Etkinliğe aşağıdaki tartışma soruları ile devam edilir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bugün öğrendiğiniz kişisel sınırlar sizlerde nasıl bir farkındalık oluşturdu?</li> <li>• Daha önce bu alanlardan hangilerini duymuştunuz?</li> <li>• Hayatımızda kişisel sınırların önemi hakkında düşünceleriniz nedir?</li> </ul> <p>9- Tartışma sorularından sonra aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır. “Bugün sizlerle kişisel sınırlar hakkında konuştuk ve paylaşımlarda bulunduk. Sizlerden istediğim, bu konuda araştırmalar yaparak daha farkında bir birey olmanız.”</p>
Uygulayıcıya Not:	<p>Öğretmen etkinlik öncesinde tüm etkinliği okuyarak etkinliğe hazırlıklı olmalıdır.</p> <p>Özel gereksinimli öğrenciler için;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Tüm ekler daha büyük puntoda hazırlanarak materyalde uyarılabilir. Somut materyallerle zenginleştirilerek çalışmalar yapılabilir. Örneğin kişisel alanlarda hulahop, ip kullanımı... vs</li> <li>2- Gerekliyse ek okuma süresi verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.</li> <li>3- Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin katılımları artırılabilir.</li> </ol>
Etkinliği Geliştiren:	

## **EK-1**

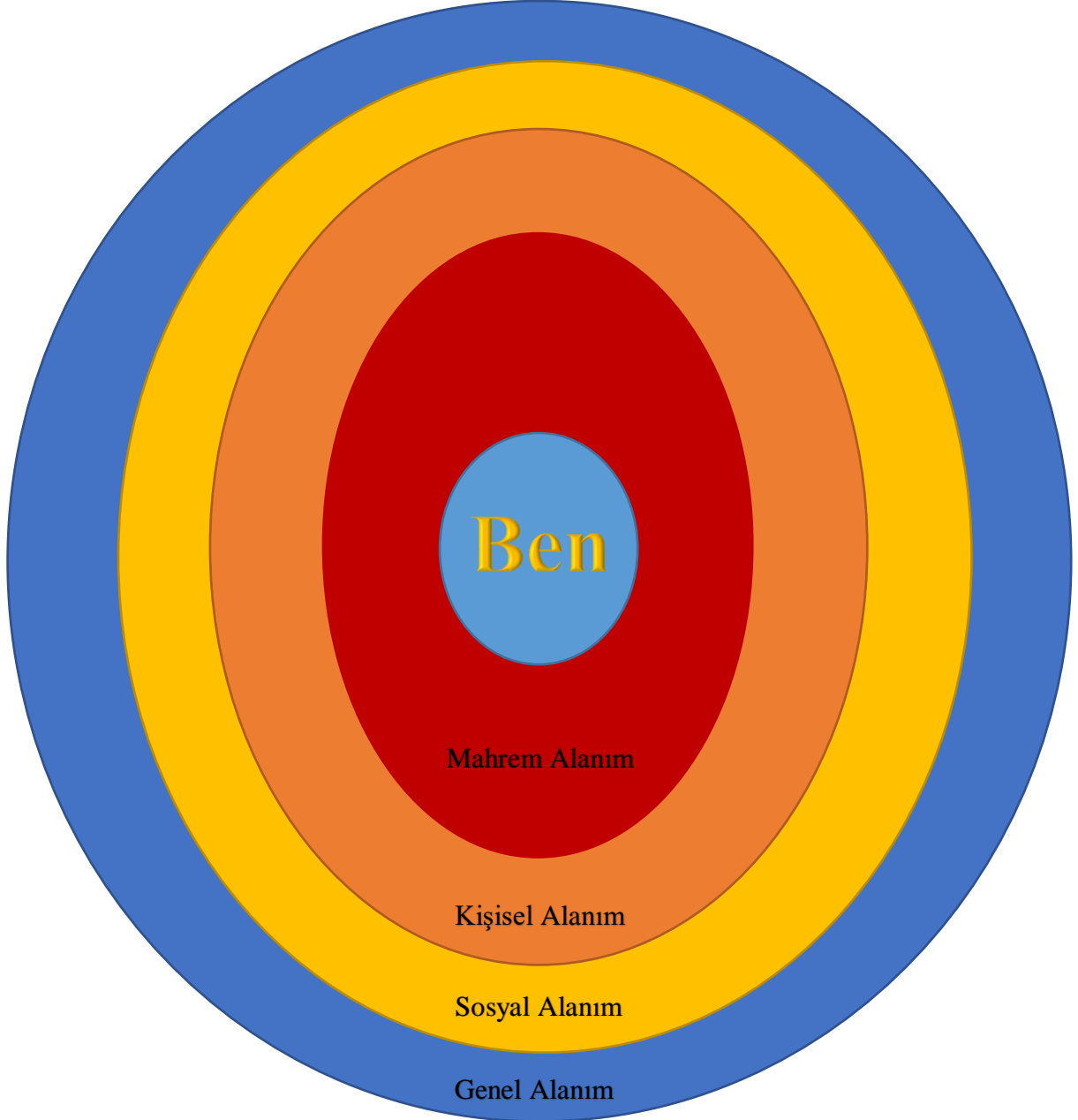
### **KİŞİSEL SINIRLAR BİLGİ NOTU**

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 olmadığını 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.
- 
-

**BENİM ALANIM**



<b>BENİM ALANIM</b>	
<b>MAHREM ALANI</b> (0-46 cm)	Kişilerin ancak çok yakınlarıyla paylaştıkları, mahremiyet olarak nitelenen özel durumların paylaşıldığı alan. Ebeveyn ve çocuğun, yakın arkadaşların birbirlerine sarılması.
<b>KİŞİSEL ALANIM</b> (46-120 cm)	Saygı ve sevgi ilkelerine dayanan samimiyet alanı. Birbirini tanıyan samimi olan insanlar bu mesafe içinde ilişkilerini sürdürür.
<b>SOSYAL ALANIM</b> (120-360 cm)	Bulunulan ortama göre sınırların belirlenmesi. Öğretmen-öğrenci ilişkisi...
<b>GENEL ALANIM</b> (360cm ve fazlası)	Birbirlerini hiç tanımayan insanların bulunduğu genellikle açık alanlardır.