

**ETKİNLİK ADI: KİŞİSEL ALANIM**

**AMACI:** Öğrencilerin kişisel alan kavramını anlamaları, bu alanın neden önemli olduğunu kavramaları ve kişisel alanın ihlal edilmemesi gerektiğini öğrenmelerine yardımcı olmak

**HEDEF KİTLE ve KADEME:** Ortaokul

**UYGULAYACAK KİŞİ:** Sınıf Rehber Öğretmeni

**KAZANIMLAR:**

* Kişisel alan kavramını bilir
* Kişisel alanlarının ne olduğunu ifade eder

**MATERYAL:** Ek 1 Formu (Benim Alanım), Ek 2 Formu (Kişisel Sınırlar Bilgi Notu) öğrenci sayısı kadar kalem, beyaz tahta, tahta kalemi, öğrenci sayısı kadar A4 kağıdı

**SÜRE:** 1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ:**

1. Grup Tartışması (15 Dakika)  
• Öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilerek çocuklardan beyin fırtınası yapmaları istenir. Alınan cevaplar tahtaya yazılarak :  
• Kişisel alan deyince aklınıza ne geliyor?  
2. Giriş (10 Dakika)  
• Öğrencilere kişisel alanın ne olduğunu açıklayın. Kişisel alanın, bir kişinin etrafında kendini rahat ve güvende hissettiği fiziksel ve duygusal alan olduğunu belirtin.  
• Kişisel alanın korunmasının önemini ve başkalarının bu alana saygı göstermesi gerektiğini anlatın. Yapılan açıklamadan sonra aşağıdaki soruları çocuklara yönelterek tartışın.

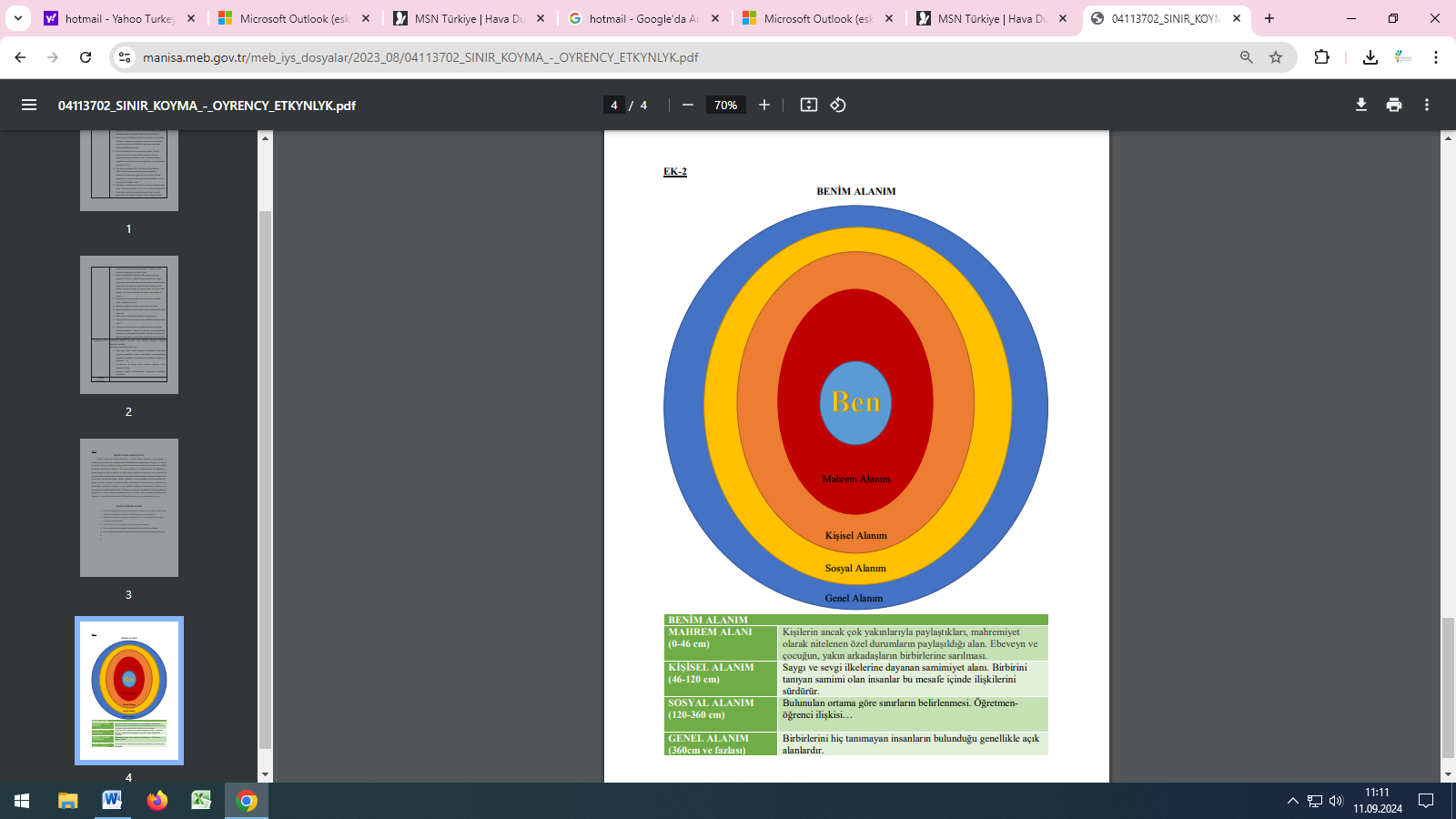
• Kişisel alanın ihlal edilmesi sizce ne anlama gelir?  
• Kişisel alanınızı nasıl koruyabilirsiniz?  
• Gruplardan tartışmalarını ve sonuçlarını sınıfla paylaşmalarını isteyin.

3. Aktivite: Kişisel Alan Çizimi (20 Dakika)  
• Her öğrenciye bir A4 kağıdı verin ve kendilerini merkezde bir daire içinde çizim yapmalarını isteyin.  
• Bu dairenin etrafına kişisel alanlarını ne kadar geniş tutmak istediklerini göstermek için çizgiler çizin. Örneğin, “Bu mesafe bana rahat hissettirir,” şeklinde bir ifade yazsınlar.  
• Çizimlerde kişisel alanlarının genişliğini ve ne kadar uzaklıkta rahat hissettiklerini belirten notlar eklemelerini isteyin.

Gönüllü çocuklardan sınıfla paylaşmalarını isteyin. Paylaşımlar yapıldıktan sonra bu mesafelerin duygusal sınırlarımızı da ifade edip etmediğini sorun. Sınıfla tartışın.

4. Rol Oynama (15 Dakika)  
• Öğrencileri çiftler halinde gruplandırın. Bir öğrenci “kişisel alan ihlali” senaryolarını canlandıracak (örneğin, diğer kişinin çok yakın durması veya izinsiz dokunması, telefonunu karıştırması, ailesi ile ilgili çok soru sorması), diğer öğrenci ise bu durumu nasıl düzeltmeleri gerektiğini gösteren uygun tepkileri verecek.  
• Senaryoları sınıfla paylaşın ve öğrencilere kişisel alanın korunmasıyla ilgili nasıl hissettiklerini ve hangi çözümleri bulduklarını tartışın.  
5. Sonuç ve Değerlendirme (10 Dakika)  
• Etkinliği özetleyin ve kişisel alanın korunmasının neden önemli olduğunu tekrar vurgulayın.  
• Öğrencilere kişisel alanın korunmasıyla ilgili öğrendikleri en önemli şeyi yazmaları için kısa bir değerlendirme yapmalarını isteyin.

**Ek 1**



**Ek 2**

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

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.

**ETKİNLİK ADI: SINIRIMI BELİRLİYORUM**

**AMACI:** Öğrencilerin kişisel sınırlarının farkına varmalarını sağlamak ve öğrencilerin sınırlarını net bir şekilde ifade etmelerini sağlamak

**HEDEF KİTLE ve KADEME:** Ortaokul

**UYGULAYACAK KİŞİ:** Sınıf Rehber Öğretmeni

**KAZANIMLAR:**

* Çocuk kişisel sınırlarının farkına varır
* Kişisel sınırlarını ifade eder
* Nasıl sınır koyacağını bilir

**MATERYAL:** Ek 1 Formu (Nasıl Sınır Koyarım Bilgi Notu), Öğrenci sayısı kadar kağıt ve kalem

**SÜRE:** 1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ:**

1.Giriş (5 dakika):  
• Öğrencilerle **“sınır”** kavramının ne olduğu konusunda beyin fırtınası yapılır. “Sadece ülkelerin ve şehirlerin mi sınırları vardır?, İnsanların sınırları var mıdır?”, “Bir arkadaşının senden habersiz eşyalarını alması seni nasıl hissettirir?”, “Sana hoşlanmadığın şekilde hitap etmesi seni nasıl hissettirir? vb. sorularla çocukların tartışması sağlanır.  
• Öğrencilere, sınırların kendilerini korumak için olduğunu ve herkeste farklı sınırlar olabileceği anlatılır.  
2. Bireysel Çalışma (10 dakika):  
• Öğrencilere basit bir çalışma kağıdı dağıtılır. Örneğin: “Senin için kişisel sınırların nedir? Ne olduğunda bu sınırların aşıldığını düşünürsün? ( Evde, okulda ve dışarda) gibi sorular yer alır.  
3. Grupla Paylaşım (15 dakika):  
• Öğrenciler küçük gruplara ayrılarak düşüncelerini paylaşırlar. Her grup, rahatsız edici durumları belirler ve sınıfa sunar.   
4. Sonuç (10 dakika):  
• Öğretmen, sınırları bilmenin ve bunları paylaşmanın ilişkilerde saygıyı artıracağını vurgular.  
• Öğrencilere, “Bir arkadaşınız oyun oynarken size zorla yerinizi değiştirmenizi söylerse ne yaparsınız?” gibi basit senaryolar sorulur.   
• Öğrenciler iki kişilik gruplar halinde eşleşir. Bir öğrenci sınırlarını korumaya çalışırken, diğeri sınır ihlalinde bulunan kişiyi canlandırır. Öğrenciler birbirlerine karşı net ve kibar bir şekilde sınırlarını ifade etmeye çalışırlar.  
• Örnek: “Lütfen oyuncaklarımı izinsiz alma, bu benim için önemli” gibi.  
• Öğretmen, her gruba kısa bir geri bildirim verir. Öğrencilerin hangi cümlelerle sınırlarını ifade edebilecekleri konusunda önerilerde bulunur.

**Ek 2**

**Nasıl Sınır Koyarım Bilgi Notu**

* Kişisel sınır, bir kişinin kendine ait özel alandır ve başkalarının bu alana nasıl yaklaşabileceğinin belirler.
* Açık ve net olun: Sınırlarınızı açık ve bir sekilde ifade edin. Örneğin ‘eşyama dokunmanı istemiyorum’ gibi.
* Nazik ama kararlı olun: Kendinizi kibarca ifade ederken kararlı durun.
* Geri bildirim verin: Bu davranışın beni rahatsız ediyor
* Sınır koymak bazen zor olabilir, başkalarının tepkilerini düşünmekten çekinebilirsiniz. Ancak sınır koymak kendinizi güvende hissetmek için önemlidir.
* Kişisel sınırlarımızı koruyabilmek için önce kendi kişisel sınırlarımızın farkında olmamız gerekir.

**ETKİNLİK ADI: HAYIR DİYEBİLİYORUM**

**AMACI:** Öğrencilere “hayır” deme becerisi kazandırmak ve sınırlarını savunmalarını öğretmek.

**HEDEF KİTLE ve KADEME:** Ortaokul

**UYGULAYACAK KİŞİ:** Sınıf Rehber Öğretmeni

**KAZANIMLAR:** İstemediği durumlarda hayır der

**MATERYAL:** Ek 1,2,3 (Örnek Olay ve Soru Listesi) Formu Ek 4 (Bilgi Notu) Formu

**SÜRE:** 1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ:**

Öğretmen “Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle bir etkinlik yapacağız. ‘Hayır diyebilmek’, bizi, istemediğimiz şeyleri yapmaktan kurtaran sihirli kelimedir. Yeri geldiğinde ‘Hayır diyebilmek’ bizi mutsuzluktan, tehlikelerden ve zarar görmekten kurtarır.” der. Öğrencilere, hayır diyerek tehlike ya da zarar görmekten kurtuldukları durum olup olmadığını sorar. Öğretmen sınıfı 3 gruba ayırır ve her gruba bir adet A4kağıt dağıtır.

Öğrencilere soruları cevaplamaları için 15 dakika süre tanır. Süre sonunda yazılanların, diğer gruplarda paylaşılması için her grubun kendi sözcüsünü seçmesini ister.

Her grup paylaşımlarını okuduktan sonra, “Sevgili öğrenciler, bu etkinliğimizde hayır diyememenin güvenliğimizi nasıl riske sokabileceğini öğrendik. Gerekli durumlarda hayır diyebilme becerisini kazanmış olmanın ne kadar önemli olduğunu gördük. Sürekli olarak başkalarının istek ve beklentilerine evet diyen insanlar, kendi kişiliklerini yeterince geliştirememiş, özgüveni zayıf, kendisiyle barışık olmayan, bağımlı ve en önemlisi de mutsuz insanlardır. Her zaman kendi ihtiyaç, istek ve beklentilerimizle diğer insanlarınkini dengeleyerek kuracağımız ilişkiler daha sağlıklı olacaktır. Hayır diyebilmeyi bilen insan önüne çıkabilecek pek çok yaşamsal tehdit karşısında çok daha güçlü ve donanımlı olacak, kendisini pek çok tehlikeden koruyabilecektir. O zaman tehlikelerden korunabilmek için “HAYIR’’ demeliyiz.” der ve etkinliği sonlandırır.

**EK-1 Örnek Olay 1 ve Soru L**i**stes**i

**Örnek Olay-1**

Pelin ortaokul 6. Sınıf öğrencisidir. Arkadaşlarını kırmaktan çekinen ve arkadaşları tarafından beğenilmek isteyen biridir. Sıra arkadaşı Çağan, sorumsuz ve çevresindekilerden sürekli olarak ödünç bir şeyler isteyip getirmeyen karaktere sahiptir. Çağan, her gün Pelin’den ya ödevleri ister ya kalem ister ya silgi ister ya para ister. Bunları isterken ödünç olarak ister ancak hiçbir zaman geri getirmez. Pelin, Çağan’ın bu davranışlarından hoşlanmaz, kızar, artık ona bir şey vermek istemez. Yaptığı hatayı ona söylemek ister ancak bir türlü kendinde bu cesareti bulamaz.

**Soru L**i**stes**i

**1)** Sizce bu örnekte ‘hayır diyememek’ her iki taraf için ne gibi zararlara yol açar?

**2)** Sizce bu örnekte ‘hayır’ denmiş olsa her iki taraf için ne gibi yararlar sağlar?

**EK-2 Örnek Olay 2 ve Soru L**i**stes**i

**Örnek Olay-2**

Ege ortaokul 8. Sınıf öğrencisidir. Bu sene liselere giriş sınavına girecektir. Hedefi olan liseyi kazanmak için bu sene çok çalışması gerektiğini biliyordur. Ege’nin ertesi gün matematik dersinden sınavı vardır. Sınıfından çok sevdiği arkadaşı Kaan onu akşam online oyun oynamaya çağırmaktadır. Gelmezsen seni bir daha oyuna almayız diye tehdit etmektedir. Ege, Kağan’a bugünlük oyun oynamak istemediğini, sınava çalışacağını söylemekte zorlanmaktadır.

**Soru L**i**stes**i

**1)**Sizce bu örnekte ‘hayır diyememek’ her iki taraf için ne gibi zararlara yol açar?

**2)** Sizce bu örnekte ‘hayır’ denmiş olsa her iki taraf için ne gibi yararlar sağlar?

**EK-3 Örnek Olay 3 ve Soru L**i**stes**i

**Örnek Olay-3**

Deniz 6.sınıf öğrencisidir. Arkadaşları ile okul sonrası parkta vakit geçirip eve öyle gitmektedir. Bir gün yakın arkadaşı Arda, Deniz’e sigara uzatmıştır. Deniz reddetmiştir ancak Arda denemesi yönünde ısrar etmiştir. Deniz arkadaşlıklarının bozulmasını istememekle birlikte ona nasıl hayır diyeceğini bilememektedir.

**Soru L**i**stes**i

**1)** Sizce bu örnekte ‘hayır diyememek’ her iki taraf için ne gibi zararlara yol açar?

**2)** Sizce bu örnekte ‘hayır’ denmiş olsa her iki taraf için ne gibi yararlar sağlar?

**EK-4 Bilgi Notu**

**NASIL HAYIR DEMELİ?**

Kendi duygularımızı uygun bir şekilde iletirsek, cevabımız olumsuz bile olsa karşımızdaki kişiyi incitmeyecektir. Karşı tarafı suçlamadan, sadece kendi istek ve duygularımızı ifade ederek hayır diyebiliriz.

Yapmak istemediğiniz davranışla ilgili kendi gerçeklerinizi ve duygularınızı anlatın. Bu davranışı yaparsanız kendinizi nasıl hissedeceğinizi, üzerinizdeki etkisini tanımlamaya çalışın.

“................... yaparsam kendimi kötü hissedeceğim bu da işlerimi aksatacak.” gibi.

Hayır demenizin nedenlerini saydıktan sonra neden yapamayacağınızı söylemek daha kolay olacaktır. “Okul çıkışı seninle gelirsem, anneme yalan söyleyeceğim için kendimi kötü hissedeceğim.” gibi duygu ve istekleri anlatan cümlelerle hayır diyebilir ve nedenlerini de karşı tarafı kırmadan anlatabiliriz.

**"HAYIR" DERKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER**

* "Seninle vakit geçirmek hoşuma gidiyor fakat gideceğimiz yerlere hep sen karar veriyorsun. Aslına bakarsan, oraya gitmek istemiyorum."
* Uygun durumlarda isteği başka bir zamana erteleyin.
* Uygun durumlarda farklı bir şekilde yardımcı olabileceğinizi belirtin
* "Senin için ödevini yazamam fakat istersen nasıl yapabileceğin konusunda yardımcı olabilirim."
* Karşımızdakini incitmeden, sakin bir ses tonuyla, sebebini belirterek söyleyin.

**ETKİNLİK ADI: SINIRLARIMIN FARKINDAYIM**

**AMACI:** Öğrencilerin, program kapsamında öğrendiklerini pekiştirmesi ve farkındalık sahibi olması

**HEDEF KİTLE ve KADEME:** Ortaokul

**UYGULAYACAK KİŞİ:** Sınıf Rehber Öğretmeni

**KAZANIMLAR:** Sınırlarını korumak konusunda farkındalık kazanır

**MATERYAL:** 1 adet büyük resim kağıdı, boya malzemeleri, A4 kağıtları

**SÜRE:** 1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ:**

Öğretmen sınıfa girer. Önceki 3 oturumu kısaca özetlemek için çocuklara akıllarında neler kaldığını sorar. Daha sonra sınıfı dörde böler. Gruplara temamızın ‘sınır koyma’ olduğunu söyler. Gruplara bu tema kapsamında görevler dağıtır. Birinci grup afiş, ikinci grup slogan, üçüncü grup resim (grup halinde tek bir resim), dördüncü grup kısa hikaye ile görevlendirilir. Ortaya çıkan ürünleri grup temsilcileri büyük grup ile paylaşır. Etkinlikler bütün okulda uygulanacağından, ortaya çıkan ürünler ile bir ‘Sınır Koyma’ köşesi oluşturulur ve tüm sınıfların eserleri bu köşede sergilenir. Tüm bu çalışmalar esnasında ekteki video öğrencilere izletilir.