**Etkinlik: "Sınırlarımızı Tanıma ve İfade Etme"**

Amaç:

Öğrencilere kişisel sınırlarını tanımalarını ve bu sınırları etkili bir şekilde ifade etmelerini sağlamak. Ayrıca, sınır koymanın sağlıklı ilişkiler ve kişisel refah üzerindeki önemini vurgulamak.

Katılımcı Sayısı: 30 öğrenci

Süre: 40 dakika

Gereksinimler:

- Beyaz tahta veya büyük bir kağıt

- Renkli kalemler veya markerlar

- Post-it notları

- Kartlar veya senaryolar (basılı veya dijital)

Adımlar:

1. Giriş ve Tanıtım (5 dakika):

 - Sınır koyma kavramını kısa ve öz bir şekilde tanıtın.

Kişinin kendisini suçlu hissetmeden her konuda ne istediğini ya da neden istemediğini net ve açık bir dille ifade etmesidir. Sınır koyma, bireylerin kendi kişisel alanlarını, ihtiyaçlarını ve duygusal sınırlarını koruyarak sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlar.

Sınır koymanın kişisel alanı korumak ve sağlıklı ilişkiler kurmak için önemli olduğunu vurgulayın.

2. Kişisel Sınırları Tanıma (10 dakika):

 - Öğrencilere farklı sınır türlerini tanıtan kısa bir açıklama yapın: fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal sınırlar.

 - Her öğrenciye bir post-it notu verin ve aşağıdaki başlıklar altında kendi sınırlarını düşünmelerini isteyin:

 - Fiziksel Sınırlar: Kişisel alanımda hangi fiziksel sınırları koyarım?

 - Duygusal Sınırlar: Duygusal olarak nelere toleransım var, nelere yok?

 - Zihinsel Sınırlar: Düşüncelerim ve inançlarım konusunda ne kadar esneyebilirim?

 - Sosyal Sınırlar: Sosyal etkileşimlerde hangi sınırları koyarım?

 - Öğrenciler post-it notlarına kısa cevaplar yazarak tahta veya duvar üzerine yapıştırırlar.

3. Sınır Koyma Senaryoları (15 dakika):

 - Öğrencileri 5 kişilik 6 gruba ayırın ve her gruba çeşitli sınır koyma senaryoları içeren kartlar dağıtın. Örnek senaryolar:

 - "Bir arkadaşın kişisel eşyalarınızı izinsiz kullanıyor. Ne yaparsınız?"

 - "Bir grup projede sürekli olarak size baskı yapıyor. Bu durumla nasıl başa çıkarsınız?"

 - Gruplardan senaryoları tartışarak uygun sınır koyma yöntemleri geliştirmelerini ve bu yöntemleri nasıl ifade edeceklerini belirlemelerini isteyin.

 4. Sınıf İçi Paylaşım ve Yansıtma (10 dakika):

 - Grupların sundukları stratejiler hakkında kısa bir tartışma yapın. Her iki senaryo için gruplardan gönüllülük esası ile yöntemlerini paylaşmalarını isteyin. Paylaşılan yöntemleri kısaca tahtaya not. Öğrencilerin neleri öğrendiklerini ve hangi stratejilerin etkili olduğunu değerlendirin.

 - Sınıfa, sınır koyma konusunda ne gibi zorluklar yaşadıklarını ve bu zorluklarla nasıl başa çıkabileceklerini tartışma fırsatı verin.

5. Kapanış (5 dakika):

 - Etkinlikten öğrendikleri ana noktaları özetleyin.

 - Öğrencilere sınır koyma becerilerini günlük yaşamlarına nasıl entegre edebileceklerine dair kısa önerilerde bulunun.

 - Geri bildirim ve sorular için kısa bir süre ayırın.

Ekstra Notlar:

- Etkinlik sırasında öğrencilerin rahat ve güvenli hissetmelerini sağlamak önemlidir. Gizliliğe özen gösterin ve gönüllülük esasına dayalı bir paylaşım ortamı oluşturun.

- Etkinliği daha etkili hale getirmek için, öğrencilerin gerçek yaşamdan örnekler vermelerini teşvik edebilir ve uygulama yapmalarını sağlayabilirsiniz.

Bu etkinlik, öğrencilerin sınır koyma konusundaki farkındalıklarını artırmalarına ve bu becerileri günlük yaşamlarına nasıl entegre edebileceklerini anlamalarına yardımcı olacaktır.

Bu etkinlik, öğrencilerin kişisel sınırlarını fark etmelerine, korumalarına ve başkalarının sınırlarına saygı göstermeyi öğrenmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

**Etkinlik: Kişisel Sınırlar - Neden Önemli ve Nasıl Konulmalı?**

Süre:40 dakika

Katılımcı Sayısı: 30 öğrenci

Amaç: Öğrencilerin kişisel sınırlarını fark etmeleri, sağlıklı sınırlar koyma becerilerini geliştirmeleri ve başkalarının sınırlarına saygı göstermeyi öğrenmeleri.

1. Giriş ve Isınma (10 Dakika)

Amaç: Etkinliğe giriş yaparak öğrencilerin dikkatini çekmek ve "sınır koyma" konusuna yönelik farkındalık oluşturmak.

- Sorularla Başlangıç (5 dakika):

 - Öğrencilere şu soruları sorarak etkinliğe başlayın:

 1. Sınır koymak sizce ne anlama geliyor?

 2. Günlük hayatınızda sınırlar koymak zorunda kaldığınız bir durumu paylaşmak ister misiniz?

 3. Başkalarının sınırlarına nasıl saygı gösterebiliriz?

 - Öğrencilerin cevaplarını alarak birkaç yorum üzerinde durun.

- Sınırların Tanımı (5 dakika):

 - "Sınır" kavramını tanımlayın: "Sınırlar, kişinin fiziksel, duygusal veya zihinsel olarak kendi kişisel alanını ve haklarını korumasıdır. Sağlıklı sınırlar, insan ilişkilerini daha güçlü ve saygılı hale getirir."

 - Fiziksel sınırlar (kişisel alan), duygusal sınırlar (hayır diyebilme, düşünce ve duygularını ifade etme), zihinsel sınırlar (kendi düşüncelerini ve kararlarını savunma) gibi farklı sınır türlerinden bahsedin.

2. Grup Çalışması (15 Dakika)

Amaç:Öğrencilerin sınır koymanın önemini deneyimleyerek öğrenmelerini sağlamak.

 - Grup Aktivitesi: "Sınırlar Çiz" (10 dakika):

 - Öğrencileri 5-6 kişilik gruplara ayırın.

 - Her gruba büyük bir kağıt ve kalemler dağıtın.

 - "Bir insanın fiziksel, duygusal ve zihinsel sınırlarını simgeleyen bir daire çizin. Bu sınırların içine neleri koyardınız? Hangi durumlarda bu sınırlar ihlal edilir?" sorusunu sorun.

 - Gruplar, sınırları çizerken hangi durumların sınırları ihlal edeceğini ve bunları nasıl koruyabileceklerini tartışsınlar.

- Grup Sunumları (5 dakika):

 - Her grup sırayla çizimlerini sunarak sınırlar hakkında neler düşündüklerini paylaşsın.

 - Hangi durumlarda esneklik gösterdiniz?

- Hangi durumlarda sınırlarınız netti?

- Hangi durumlarda esneklik göstermek ilişkiler adına olumlu olurdu?

Hangi durumlarda sınırları net çizmek size kendinizi iyi hissettirirdi?

Etkinliğin özetleyerek;

“Sınırlarımızın nerede başlayıp nerede bittiği yaşam tarzına, koşullarınıza değerlerinize göre değişiklik gösterebilir. Birey olarak hayatımızın kontrolünün elimizde olduğunu hissetmeye ihtiyacımız vardır.”

Öğrencilere teşekkür edilir.

Bu etkinlik, öğrencilerin kişisel sınırlarını fark etmelerine, korumalarına ve başkalarının sınırlarına saygı göstermeyi öğrenmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

**Etkinlik: Kendi Sınırını Belirle**

Süre:40 dakika

Katılımcı Sayısı: 30 öğrenci

Amaç: "sınır koyma" konusuna yönelik farkındalık oluşturmak

1. Giriş

Amaç: Öğrencilerin kendi kişisel sınırlarını fark etmelerini sağlamak ve bu konuda bir tartışma başlatmak.

- Kendi Sınırını Belirle (15 dakika):

 - Öğrencilerden gözlerini kapatarak düşünmelerini isteyin: "Hayatınızda sınır koymanız gereken bir durum var mı? Hangi sınırlar sizin için önemli? Bu sınırları nasıl koruyabilirsiniz?"

 - Öğrencilerin bu sorulara kendi içlerinde cevap vermeleri için 5 dakika süre verin. Ardından isteyen birkaç öğrencinin düşüncelerini paylaşmasına izin verin.

- Tartışma: Sınır Koymanın Gücü (15 dakika):

 - "Sınır koymanın zor olduğu durumlar nelerdir?

- Hayır demek neden zor olabilir?

- Başkalarının sınırlarına nasıl saygı gösterebiliriz?"

 gibi sorularla öğrenciler arasında bir tartışma başlatın.

 - Öğrencilere sınır koymanın, hem kendilerine hem de başkalarına saygı duymayı içerdiğini vurgulayın.

4. Sonuç ve Kapanış (15 Dakika)

Amaç: Öğrencilerin öğrendiklerini pekiştirmek ve etkinliği sonlandırmak.

- Son Mesaj:

 - Sınır koymanın ilişkileri daha sağlıklı ve saygılı hale getirdiğini vurgulayın.

 - Sınır koymak kadar başkalarının sınırlarına saygı duymanın da önemli olduğunun altını çizin.

- Son Soru:

 - "Bugünden itibaren hayatınıza uygulayacağınız bir sınır ne olabilir?" sorusunu sorun ve birkaç öğrenciden yanıt alın.

- Kapanış:

 - Etkinliği özetleyerek teşekkür edin ve öğrencileri motive edin.

**Etkinlik: Kişisel Sınırlar ve Kendini Koruma**

Amaç: Öğrencilere kişisel sınırlarının önemi üzerinde düşündürmek ve farkındalık kazandırmak.

Katılımcı Sayısı: 30 öğrenci

Süre: 40 dakika

Adımlar:

1. Giriş ve Tanıtım (5 dakika):

- Öğrencilere “kişisel Sınırlar nedir? Diye sorulur. Birkaç gönüllü öğrenciden cevaplar alınır cevaplar tahtaya not edilir. Uygulayıcı aşağıdaki tanımı yaparak etkinliğe devam eder.

Kişisel Sınırları Tanımlama: Başkaları tarafından kontrol edilmek, kullanılmak veya ihlal edilmekten kendimizi korumak için oluşturduğumuz fiziksel, duygusal ve zihinsel sınırlardır. Kişisel sınırları belirlemek, dürüstlüğünüzü korumak, kim olduğunuzun sorumluluğunu almak ve hayatınızı kontrol altına almak demektir.

2. Kişisel Sınırları Tanıma (10 dakika):

Amaç: Öğrencilerin kişisel sınırlarını belirlemeleri ve tanımlamaları.

Her öğrenciye bir kağıda, kişisel sınırlarını belirten birkaç madde yazdırılır. (örneğin, özel alan, zaman yönetimi, duygusal sınırlar).

3.Rol Oynama (10 dakika)

Çeşitli durumlar için rol oynama senaryolarının yer aldığı çalışma yaprağı etkileşimli tahtaya yansıtılır. (Etkileşimli tahtanın kullanılamayacağı durumlarda A3 kağıda basılı hali her öğrencinin göreceği şekilde tahtaya asılır.) Öğrencilerden senaryolardan istedikleri birini düşünmeleri istenir. Gönüllü öğrencilerden sınırlarını nasıl ifade edecekleri ve koruyacaklarını canlandırma/rol oynama yöntemi ile paylaşmaları istenir.

Çalışma yaprağı

5. Kapanış ve Değerlendirme (15-20 dakika)

Geri Bildirim:

Öğrencilere etkinlik hakkında ne öğrendiklerini ve hangi yöntemleri faydalı bulduklarını sorarak kısa bir geri bildirim alın.

Etkinliğin özetini yapın ve kişisel sınırların hem kişisel ilişkilerde hem de profesyonel yaşamda nasıl önemli olduğunu bir kez daha vurgulayın.

ÇALIŞMA YAPRAĞI

Senaryolar:

* Sınıfta, bir öğrenci sizin konuşmanızı sürekli olarak kesiyor.
* Bir arkadaşınız siz istemediğiniz halde sürekli sarılmak istiyor.
* Bir arkadaşınız sosyal medya üzerinden günün her saatinde size mesajlar gönderiyor, dürtüyor. (istenmeyen fotoğraf, dedikodu v.b)
* Sosyal medya hesaplarınızın, telefonunuzun şifrenizi istiyor.
* Aile bireylerinizden biri/arkadaşlarınızdan biri sizin özel eşyalarınızı izinsiz bir şekilde kullanıyor.
* Dışarı çıktığınızda yaptığınız aktivitelerde sürekli bir kişinin istediği oluyor.