

**SINIR KOYMA**  
**HAYIR DİYEBİLME**  
**SINIF ETKİNLİĞİ**

<b>Gelişim Alanı</b>	Kişisel – Sosyal Gelişim
<b>Kazanım</b>	Kişisel sınırlarını fark eder. Hayır diyebilme farkındalığı kazanır.
<b>Sınıf Düzeyi</b>	Lise
<b>Süre</b>	40 dk (Bir ders saati)
<b>Araç-Gereçler</b>	EK – 1: “Bilgi Notu” EK – 2: “Evet-Hayır Yolu Senaryosu” EK – 3: “Evet-Hayır Yolu Çalışma Kâğıdı” (Öğrenci sayısı kadar)
<b>Süreç</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinliğe başlanır “<i>Sevgili öğrenciler bugün sizlerle kişisel sınırlarla ilgili bir çalışma yapacağız. Hayatımızda önemli olan kişisel sınırlar, hepimizin üzerinde durması ve duyarlı olması gereken bir konu.</i>”</li><li>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.</li><li>3. Beyin fırtınasından sonra şu açıklama yapılır: “<i>Sevgili öğrenciler, kişisel sınırlar denilince aklınıza ilk gelen çağrışımların hepsini tahtaya yazdık.</i>” şeklinde açıklama yapıldıktan sonra kişisel sınırlarla ilgili bilgi notu öğrencilerle paylaşılır (EK-1).</li><li>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.</li><li>5. Öğretmen sıradaki çalışmanın konusunu belirtmeden bir çalışma yapacaklarını söyler ve Evet-Hayır Yolu Çalışma Kâğıdını (EK-3) dağıtır.</li><li>6. “<i>Şimdi size bazı ifadeler okuyacağım. Bu ifadelere verdiğiniz her evet yanıtınız için EVET bölümünden bir kutucuğu, verdiğiniz her hayır yanıtınız için HAYIR bölümünden bir kutucuğu işaretleyiniz.</i>” der.</li><li>7. Öğretmen “Evet-Hayır Yolu Örnek Senaryolar” (EK-2) ifadelerin sırasıyla, cevaplama yetecek süre vererek okur. Öğretmen öğrencilere okudukları dışında gündelik hayatlarında ne gibi durumlarda hayır demek zorlandıklarını sorar. Öğrencilere söz hakkı verilerek cevaplar alınır. Çalışma kâğıtlarının en altındaki şifrelerin ne olabileceği sorulur ve cevaplar alınır. Ardından bu şifrelemeler öğrencilerle paylaşılır.</li></ol>

8. Sürekli evet yolu sonundaki şifreler;  
B: Bağımlı (kişilere, nesnelere, zararlı maddelere, teknolojiye vb.)  
Ö: Özgüven Eksikliği  
P: Pasiflik

Sürekli hayır yolu sonundaki şifreler;  
Ö: Özgüven  
S: Sınır Koyma  
Ö: Özgürlük

Etkinlik hakkında öğrencilerden geri bildirim alınır ve oturum sonlandırılır.

## 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.

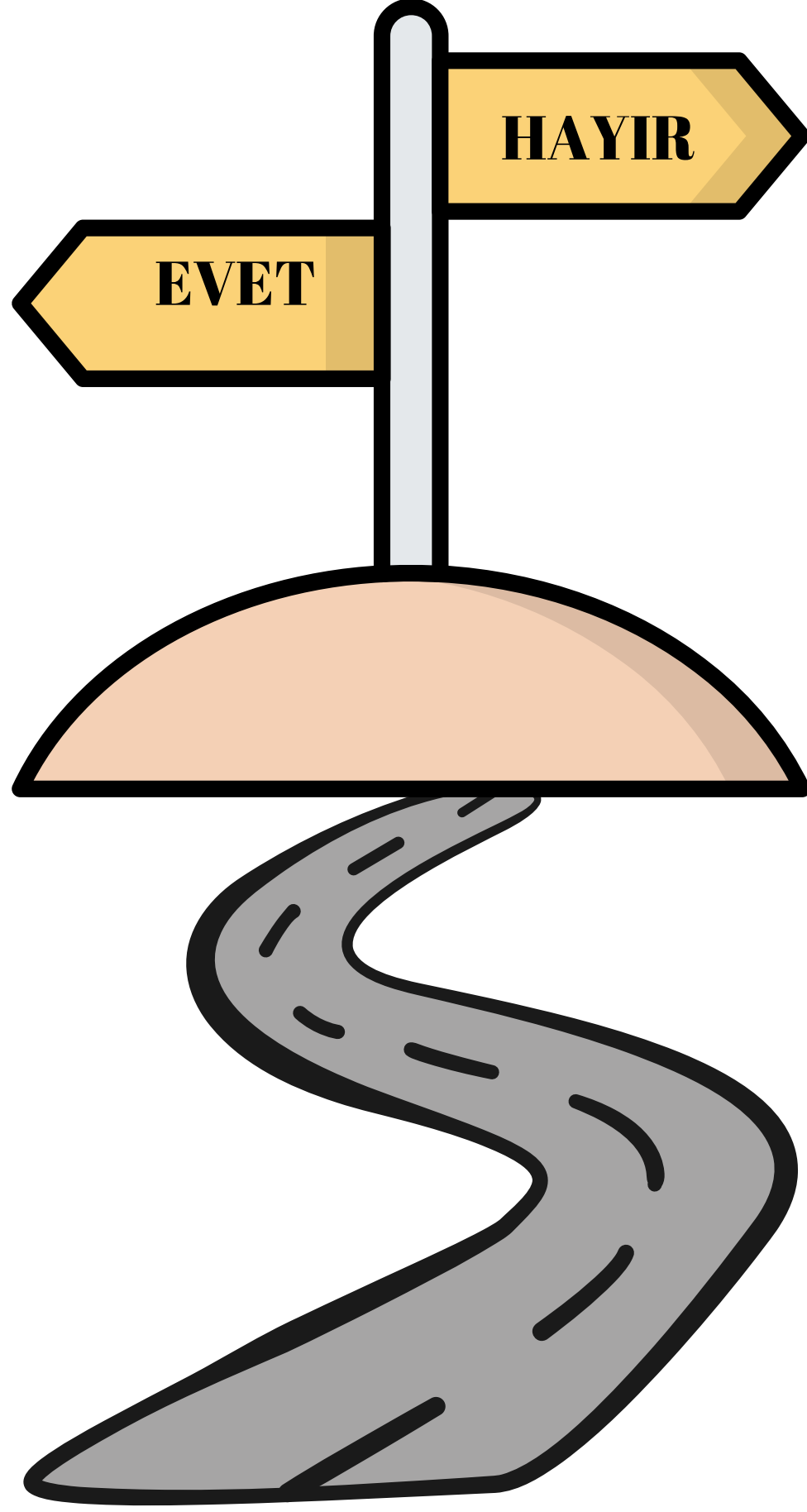
## KİŞİSEL SINIR İHLALLERİ

- 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.

## EVET-HAYIR YOLU ÖRNEK SENARYOLAR

1. Teneffüste iken en yakın arkadaşın "Hadi! Okuldan kaçalım." dedi.
2. Uzun zamandır hazırlandığın müzik okuluna seçmeler yapılacak ve heyecanla bekliyorsun. Partnerin, çok önemli bir problem olduğunu ve hemen konuşmak istediğini söyledi.
3. Canının çok sıkın olduğu zaman arkadaşın "Al biraz iç. İyi gelir, rahatlarsın" diyerek sana alkol teklif etti.
4. Ebeveynlerin ayrıldı ama sen her ikisi ile iyi anlaşıyorsun. Annen bir gerekçe söylemeden baban ile görüşmeni istemiyor.
5. Partnerin, senin en yakın arkadaşların bile olsa karşı cinsten biriyle görüşmeni istemiyor.
6. Okula yeni geldin ve hiç arkadaşın yok. Bir grup, onlarla arkadaş olabilmen için sigara içmeni söylüyor.
7. Mahallenizde hiçbir oyuna çağrılmayan ve sürekli yalnız olan biri var. Yarınki sınavına hazırlanmak için eve doğru giderken sana "merhaba" dedi ve çok mutsuz olduğunu, eğer zamanın varsa seninle konuşmak istediğini söyledi.
8. Uzun zamandır görüşmediğin bir arkadaşınla buluşacaksın. O arkadaşın, senin çok sevmediğin bir arkadaşını da davet etmek istedi.

## EVET-HAYIR YOLU SENARYOSU



B-Ö-P

Ö-S-Ö