|  |
| --- |
| **ETKİNLİK 1** |
| **Etkinliğin Adı** | **OYNA İZLE DEĞERLENDİR** |
| **Etkinliğin Amacı** | Sınır konulmayan davranışların gerçekleştiği dramalar üzerinden öğrencinin sınır koyma konusunda farkındalık kazanması sağlanır. |
| **Düzey** | 7 ve 8. sınıflar |
| **Süre** | 40 dakika |
| **Materyaller** | Ekte verilen senaryolar |
| **Süreç**  | Sınıf içerisinden senaryodaki kişi sayısı kadar gönüllü öğrenciler seçilir. Öğrencilere senaryoda yer alan roller dağıtılır. Öğrenciler tarafından uygulayıcının seçtiği drama sergilenir. Uygulayıcı sınıf ortamında izleyicilerle birlikte yer alan sorular üzerinden dramayı değerlendirir. Etkinliğin sonunda uygulayıcı tarafından sınır koyma kavramının ne olduğu ve önemi açıklanır. |

 

**EKLER**

**SENARYO 1**

Okulda kantin sırasında bekleyen öğrencilerden en arkada olan kişi en öne geçiyor…

**Uygulayıcıya Not:** Gönüllü öğrenciler içerisinden seçilen 1 öğrenciye yaşanılan duruma sessiz kalması gerektiği söylenir.

Soru 1: Bu durum sizin başınıza gelseydi ne hissederdiniz?

Soru 2: İzlediğiniz dramada doğru olan davranışlar neydi?

Soru 3: İzlediğiniz dramada yanlış olan davranışlar neydi?

Soru 4: Yanlış olan davranış ne tür durumlara sebep olabilir?

**SENARYO 2**

**Uygulayıcıya Not:** Senaryo metinleri gönüllü olan öğrencilere okunması için verilecektir.

A Kişisi: Kendisini B kişisine akranı gibi gösteren 35 yaşında erkek

B Kişisi: Ortaokul öğrencisi

A ve B internet üzerinden 1 aydır online oyun oynamaktadır. Oyunda tanışmışlar ve online sohbet platformu üzerinden konuşmaktadırlar. Aralarında geçen konuşmadan bir kesit :

**A:** Bugün okul nasıldı?

**B:** Her zaman ki gibi çok sıkıcıydı. Sınavdan 20 almışım annem sabahtan beri söyleniyor. Bilgisayarımı kaldıracakmış bıktım bu kadından.

**A:** Çok üzüldüm. Benim annem de her gün bilgisayar için söyleniyor. Bir de şimdi senin bilgisayarını alırlarsa seninle nasıl konuşacağız? Sen bana çok iyi geliyorsun.

**B:** Beni bir tek sen anlıyorsun. İyi ki varsın. Nasıl konuşacağız ben de bilmiyorum of.

**A:** Bence artık okulunun adını söyle okul çıkışına gelip seni göreyim.

**B:** Sen de bana okulunun ismini söylemedin ki. Ben sana bir sürü şey anlattım hatta ablama bile senden bahsettim. Sen bana hiçbir şey söylemiyorsun.

**A:** Ablana mı bahsettin? Bunu konuşmuştuk. Konuştuklarımız aramızda kalacaktı.

**B**: ……

Soru 1: Siz B kişisi olsaydınız sohbetin devamında ne söylerdiniz?

Soru 2: Size göre B’nin bu konuşmalarda doğru davranışları nelerdir?

Soru 3: Size göre B’nin bu konuşmalarda yanlış davranışları nelerdir?

Soru 4: Size göre B’nin bu davranışları ne tür durumlara sebep olabilir?

Soru 5: Dijital ortamda nasıl davranmalıyız? Ne tür önlemler alabiliriz?

**SINIR KOYMA BECERİSİ**

Sınır koymak, bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemeye ifade eder.

Sınırlarımız, bizlerin değer, inanç, tutumları çerçevesinde oluşturduğu çizgidir. Oluşturduğumuz sınır çizgileri, bir çerçeve oluşturarak bizlerin daha güvende hissetmesini sağlar.

**NEDEN ÖNEMLİDİR?**

Sınırlarımızın belli olması; kendimizi diğer insanlardan ayırmamızı, haklarımızın nerede başlayıp bittiğini, kararlı ve güçlü bir kişilik oluşturmamızı sağlar.

Sınırlarımız, başkalarının bize nasıl davranabileceğini ve bizlerin onlara nasıl davranacağımızı belirleyen çizgilerdir.

Fiziksel sınırlar ile bedenimize zarar gelmesini önleyerek bedenimizi rahatsız eden davranışlardan kendimizi koruyabiliriz.

Sınırlarımız kendimizi güvende hissetmemizi sağlar.

Sınırlarımız çevremizdeki insanlarla sağlıklı ve etkili iletişim kurmamızı sağlar.

İstemediğimiz şeyleri karşımızdaki kişiye net ve kararlı bir şekilde belirtmemizi sağlar.

İstemediğimiz sözler, davranışlar ve durumlar için ‘hayır’ diyebilmemiz gerekir.

Hayır diyebilmek: Karşı tarafa hayır demek onu üzmek için yapılan davranış değildir. Aksine kendimizi korumak, kendimize değer vermek ve yaşamak istemediğimiz olumsuz durumlar için önemlidir. Hayır derken, hayır dememizin nedeni ve duygumuzu ifade etmemiz karşı tarafın bizi daha iyi anlamasını sağlayacaktır.

Sınır koyma davranışını gösteremediğimizde ya da göstermemize rağmen olumsuz durumlarla karşılaştığımızda öğretmenlerimizden, ailelerimizden ve büyüklerimizden yardım alabilirsiniz.

 

|  |
| --- |
| **ETKİNLİK 2** |
| **Etkinliğin Adı** | **NE HİSSEDİYORUM? NE YAPMAM GEREKİR?** |
| **Etkinliğin Amacı** | Öğrencilerin duygusal farkındalık kazanmaları ve sınır koymanın önemini fark etmeleri sağlanır. |
| **Düzey** | Ortaokul |
| **Süre** | 40 dakika |
| **Materyaller** | Kağıt, kalem, kutu |
| **Süreç**  | Uygulayıcı ekte verilen örnek cümleleri hazırlayarak kutuya koyar. Sınıf içerisinde gönüllü öğrencilere kâğıtlar sırayla çektirilir. Öğrenciden çekilen kâğıttaki eksik cümleyi okuyarak tamamlaması istenir. Diğer öğrencilere örnek cümleyle ilgili düşünceleri sorulur ve dönütler alınır. Süreç sonunda sınır koyma becerileri uygulayıcı tarafından açıklanır ve önemi vurgulanır.  |

**EK 1:**

Sınıf arkadaşın eşyalarını sürekli izinsiz alıp kullanıyor ….

Teneffüste arkadaşların istemediğin bir oyunu oynaman için seni zorluyor …

Arkadaşın okul saatinde birlikte gezmek için okul dışına çıkmayı teklif ediyor…

Okul çıkışında arkadaşın seni oyun oynamak için evine davet ediyor. Ama annenin ya da babanın haberi yok…

Ailen odana sürekli izinsiz giriyor…

Arkadaşın sınıftaki başka bir öğrenciye kötü sözler söylemen için ısrar ediyor…

Bir öğrenci arkadaşlarının fotoğrafını izinsiz çekip sosyal medya üzerinden paylaşıyor…

Arkadaşın başkalarıyla oyun oynadığından sana küsüyor…

Arkadaşınla ders çalışmak için buluştuğunuzda arkadaşın ders çalışmak istemiyor…

İzinsiz sarılıp öpüldüğünde…

Arkadaşlarının senin hakkında olumsuz konuştuklarını öğrendiğinde….

Günlüğün başkası tarafından okunduğunda….

Gitmek istemediğin bir yere ailen tarafından götürüldüğünde…

Sosyal medya üzerinden bir kişi tarafından sürekli rahatsız edici mesajlar alıyorsun…

Okuldan sonra ödevlerini yaparken arkadaşın sürekli oyuna girmen konusunda ısrar ediyor…

Bir arkadaşın senden sürekli borç istiyor…

Arkadaşın bir kereden bir şey olmaz diyerek zararlı maddeleri kullanmanı istiyor…

**SINIR KOYMA BECERİSİ**

Sınır koymak, bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemeye ifade eder.

Sınırlarımız, bizlerin değer, inanç, tutumları çerçevesinde oluşturduğu çizgidir. Oluşturduğumuz sınır çizgileri, bir çerçeve oluşturarak bizlerin daha güvende hissetmesini sağlar.

**NEDEN ÖNEMLİDİR?**

Sınırlarımızın belli olması; kendimizi diğer insanlardan ayırmamızı, haklarımızın nerede başlayıp bittiğini, kararlı ve güçlü bir kişilik oluşturmamızı sağlar.

Sınırlarımız, başkalarının bize nasıl davranabileceğini ve bizlerin onlara nasıl davranacağımızı belirleyen çizgilerdir.

Fiziksel sınırlar ile bedenimize zarar gelmesini önleyerek bedenimizi rahatsız eden davranışlardan kendimizi koruyabiliriz.

Sınırlarımız kendimizi güvende hissetmemizi sağlar.

Sınırlarımız çevremizdeki insanlarla sağlıklı ve etkili iletişim kurmamızı sağlar.

İstemediğimiz şeyleri karşımızdaki kişiye net ve kararlı bir şekilde belirtmemizi sağlar.

İstemediğimiz sözler, davranışlar ve durumlar için ‘hayır’ diyebilmemiz gerekir.

Hayır diyebilmek: Karşı tarafa hayır demek onu üzmek için yapılan davranış değildir. Aksine kendimizi korumak, kendimize değer vermek ve yaşamak istemediğimiz olumsuz durumlar için önemlidir. Hayır derken, hayır dememizin nedeni ve duygumuzu ifade etmemiz karşı tarafın bizi daha iyi anlamasını sağlayacaktır.

Sınır koyma davranışını gösteremediğimizde ya da göstermemize rağmen olumsuz durumlarla karşılaştığımızda öğretmenlerimizden, ailelerimizden ve büyüklerimizden yardım alabilirsiniz.

|  |
| --- |
| **ETKİNLİK 3** |
| **Etkinliğin Adı** | **KELİME HARMANI** |
| **Etkinliğin Amacı** | Sınır koyma becerisi ile ilgili kelimeleri bularak sınır koyma konusunda farkındalık kazanmaları sağlanır. |
| **Düzey** | Ortaokul |
| **Süre** | 40 dakika |
| **Materyaller** | Kalem, Ek 1’de yer alan kelime harmanı |
| **Süreç**  | Uygulayıcı tarafından kelime harmanı öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. Öğrencilere etkinliğin açıklaması yapılarak her öğrenciye kelime harmanı dağıtılır. Öğrencilerden kelime harmanı içerisindeki anlamlı kelimeleri bulmaları ve söz alarak söylemeleri istenir. Her söylenen kelimeden sonra sınır koyma ile o kelime arasındaki ilişki uygulayıcı tarafından ifade edilir. Kelimeler tamamlandıktan sonra uygulayıcı tarafından sınır koyma becerisinin önemi açıklanır. |

 

**EK 1:**

**KELİME HARMANI**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A** | **H** | **G** | **S** | **S** | **D** | **S** | **I** | **N** | **I** | **R** | **K** | **O** | **Y** | **M** | **A** | **C** | **V** | **H** | **Y** |
| **E** | **T** | **O** | **P** | **J** | **K** | **O** | **Ü** | **C** | **B** | **N** | **M** | **Ö** | **M** | **R** | **T** | **Y** | **K** | **Ç** | **O** |
| **F** | **Z** | **M** | **C** | **K** | **U** | **R** | **A** | **L** | **Ç** | **Ö** | **H** | **Y** | **T** | **S** | **A** | **Y** | **G** | **I** | **I** |
| **G** | **N** | **E** | **A** | **S** | **T** | **U** | **İ** | **Ş** | **L** | **Ö** | **M** | **U** | **T** | **L** | **U** | **K** | **Ş** | **İ** | **M** |
| **N** | **B** | **S** | **S** | **E** | **V** | **M** | **İ** | **Z** | **S** | **R** | **T** | **I** | **U** | **H** | **J** | **M** | **N** | **B** | **V** |
| **B** | **R** | **A** | **İ** | **T** | **R** | **L** | **Ç** | **B** | **N** | **M** | **N** | **Ö** | **Ç** | **K** | **A** | **R** | **A** | **R** | **R** |
| **T** | **Ü** | **F** | **D** | **F** | **S** | **U** | **L** | **J** | **I** | **U** | **N** | **M** | **B** | **Ç** | **Ö** | **M** | **M** | **P** | **O** |
| **E** | **P** | **E** | **T** | **R** | **D** | **L** | **S** | **S** | **S** | **E** | **R** | **T** | **B** | **N** | **Ö** | **M** | **Ö** | **Ç** | **İ** |
| **R** | **R** | **T** | **H** | **J** | **K** | **U** | **M** | **N** | **B** | **A** | **B** | **E** | **R** | **T** | **Y** | **Ö** | **M** | **N** | **B** |
| **C** | **İ** | **B** | **F** | **S** | **G** | **K** | **S** | **A** | **S** | **G** | **Ö** | **B** | **N** | **M** | **Ö** | **Ç** | **K** | **I** | **B** |
| **İ** | **E** | **R** | **T** | **H** | **Ü** | **G** | **F** | **D** | **S** | **A** | **Z** | **L** | **A** | **B** | **V** | **C** | **P** | **M** | **İ** |
| **H** | **E** | **R** | **T** | **Y** | **V** | **C** | **V** | **B** | **F** | **E** | **G** | **Ü** | **E** | **R** | **Y** | **A** | **S** | **İ** | **R** |
| **B** | **İ** | **R** | **A** | **D** | **E** | **İ** | **P** | **U** | **F** | **G** | **Ü** | **Ö** | **M** | **N** | **A** | **A** | **S** | **D** | **E** |
| **E** | **R** | **T** | **Y** | **G** | **N** | **F** | **B** | **F** | **D** | **S** | **R** | **G** | **F** | **R** | **Y** | **L** | **S** | **A** | **Y** |
| **E** | **R** | **T** | **U** | **K** | **L** | **M** | **N** | **V** | **C** | **İ** | **L** | **A** | **S** | **D** | **F** | **G** | **A** | **E** | **S** |
| **E** | **R** | **E** | **D** | **F** | **G** | **H** | **R** | **K** | **L** | **M** | **Ü** | **A** | **S** | **D** | **F** | **R** | **A** | **N** | **E** |
| **P** | **B** | **A** | **Ğ** | **I** | **M** | **S** | **I** | **Z** | **L** | **I** | **K** | **Z** | **C** | **V** | **N** | **M** | **S** | **B** | **L** |
| **A** | **R** | **K** | **A** | **D** | **A** | **T** | **Y** | **B** | **D** | **A** | **F** | **B** | **N** | **V** | **N** | **M** | **S** | **G** | **L** |
| **O** | **K** | **U** | **N** | **F** | **S** | **A** | **S** | **D** | **F** | **E** | **Y** | **U** | **I** | **E** | **M** | **P** | **A** | **T** | **İ** |
| **İ** | **L** | **E** | **T** | **İ** | **Ş** | **İ** | **M** | **E** | **C** | **V** | **B** | **R** | **H** | **U** | **O** | **P** | **L** | **H** | **K** |

**KELİMELER:**

SINIR KOYMA

SORUMLULUK

KURAL

MESAFE

TERCİH

İRADE

GÜVEN

BAĞIMSIZLIK

İLETİŞİM

EMPATİ

BİREYSELLİK

ALAN

KARAR

SAYGI

**SINIR KOYMA BECERİSİ**

Sınır koymak, bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemeye ifade eder.

Sınırlarımız, bizlerin değer, inanç, tutumları çerçevesinde oluşturduğu çizgidir. Oluşturduğumuz sınır çizgileri, bir çerçeve oluşturarak bizlerin daha güvende hissetmesini sağlar.

**NEDEN ÖNEMLİDİR?**

Sınırlarımızın belli olması; kendimizi diğer insanlardan ayırmamızı, haklarımızın nerede başlayıp bittiğini, kararlı ve güçlü bir kişilik oluşturmamızı sağlar.

Sınırlarımız, başkalarının bize nasıl davranabileceğini ve bizlerin onlara nasıl davranacağımızı belirleyen çizgilerdir.

Fiziksel sınırlar ile bedenimize zarar gelmesini önleyerek bedenimizi rahatsız eden davranışlardan kendimizi koruyabiliriz.

Sınırlarımız kendimizi güvende hissetmemizi sağlar.

Sınırlarımız çevremizdeki insanlarla sağlıklı ve etkili iletişim kurmamızı sağlar.

İstemediğimiz şeyleri karşımızdaki kişiye net ve kararlı bir şekilde belirtmemizi sağlar.

İstemediğimiz sözler, davranışlar ve durumlar için ‘hayır’ diyebilmemiz gerekir.

Hayır diyebilmek: Karşı tarafa hayır demek onu üzmek için yapılan davranış değildir. Aksine kendimizi korumak, kendimize değer vermek ve yaşamak istemediğimiz olumsuz durumlar için önemlidir. Hayır derken, hayır dememizin nedeni ve duygumuzu ifade etmemiz karşı tarafın bizi daha iyi anlamasını sağlayacaktır.

Sınır koyma davranışını gösteremediğimizde ya da göstermemize rağmen olumsuz durumlarla karşılaştığımızda öğretmenlerimizden, ailelerimizden ve büyüklerimizden yardım alabilirsiniz.