**SÜREÇ BASAMAKLARI**

***ÇALIŞMA SAYFASI -1***

**Arkadaşın bahçeye çöp atalım derse ne dersin?**

******

**Ailen seni parka götürmek isterse**?

**Sınıfta oyuncakları toplamadan bahçeye çıkalım diyen birine ne dersin?**

**Yemekhanede yemekle ile oyun oynayalım diyen birine ne dersin?**

**Arkadaşın okul bahçesinde oynarken dışarı çıkalım derse?**

**Okul bahçesinde oyun oynayalım diyen birine ne dersin?**

**Hayvanlara zarar verelim diyen birine ne dersin ?**

**\***

|  |  |
| --- | --- |
| Gelişim Alanı : | Sosyal Duygusal |
| Yeterlik Alanı | Kişisel Güvenliğini Sağlama |
| Kazanım | Kişisel güvenliği için “kişisel alan”ların gerekliliğini fark eder. |
| Sınıf Düzeyi | 4. SINIF |
| Süre | 40 dk (Bir ders saati) |
| Araç-Gereçler | 1. Çalışma Yaprağı-1
2. 1 Adet poşet
 |
| Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık | Çalışma Yaprağı-1’de yer alan metin kutucukları kenarlarından kesilerek poşet içine konur |
| Süreç (Uygulama Basamakları): | 1. Etkinliğin amacının kişisel güvenliği için kişisel alanlarının gerekliliğini fark etmek olduğu açıklanır.2. Öğrenciler 4 gruba ayrılır**. Bunun için** sınıftaki her bir öğrenciye 1’den 4’e kadar bir numara verilir. 1-2-3 ve 4. numara verildikten sonra tüm sınıf tamamlanıncaya kadar 1’den başlayarak 4’e kadar numara verilir ve öğrencilerden sayılarını unutmamaları istenir. 1’ler 1. Grup, 2’ler 2. Grup, 3’ler 3. Grup, 4’ler 4. Grup olarak kümelendirilir ve her gruptan 1 grup sözcüsü seçilir.3. Poşetten her grubun bir örnek olay seçmesi istenir.4. Grup sözcüsünün örnek olayları gruba okuyup , grupta tartışmaları istenir 5. Aşağıdaki tartışma sorularıyla süreç devam ettirilir:• Etkinlikteki örnek olayların dışında başka hangi durumlar kişisel alanınızı ihlal edici olabilir? Örnek vermek ister misiniz?• Kişisel alanlarınızın ihlal edildiği bir durum yaşadınız mı? Böyle bir durumda neler hissettiniz / neler düşündünüz?• Kişisel alanlarımızı korumak kişisel güvenliğimizi sağlamak için neden önemli olabilir?6.Grup sözcüsü örnek olayı ve tartışma sorularını okur. |
| Kazanımın Değerlendirilmesi: | 1.Etkinlik sonrasında öğrencilerin güvenli alanda olmalarını sağlayan kişisel sınırlarını koruyan davranış örnekleri öğrencilerle birlikte liste haline getirilir ve sınıf panosuna asılır. |
| Uygulayıcıya Not: | 1. Örnek olaylarda yer alan isimlerin sınıftaki öğrencilerin isimleri ile aynı olmamasına dikkat edilir. 2. Öğrencilerin duygu ve düşüncelerini gönüllülük, saygı ve kabul ilkeleri çerçevesinde paylaşmaları teşvik edilmelidir.Özel gereksinimli öğrenciler için;1. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan yazıların puntosu büyütülebilir veya kontrast renkte bir zemin üzerinde yapıştırılarak görme bakımından işlevsel hale getirilebilir.2. Poşetten kart çekme ve paylaşma sürecinde bireysel destek sunularak, sorular basitleştirilerek destek olunabilir.3. Poşetteki kartların arka kısmına hatırlatıcı görselleri de yapıştırılarak öğrencilerin durumları ifade etmesi kolaylaştırılabilir.  |

Çalışma Yaprağı 1

Örnek Olay 1:

• Pelin her teneffüste Oğuz’un sırasındaki eşyaları izinsiz alır ve yerine koymaz. Oğuz eve gittiğinde annesine; “Anne! Sürekli eşyalarımı kaybediyorum. Bu sefer kalemliğimi kaybettim. Tüm gün kalemliğimi aradım ama bulamadım.

Sıramın gözüne koyduğuma eminim” der. Oğuz o gün kendini çaresiz ve öfkeli hisseder. Çünkü arkadaşlarını sevmesine rağmen eşyalarının izinsiz kullanılmasını engelleyemez.

 \*Oğuz arkadaşlarının eşyalarını izinsiz kullanmalarından rahatsızlık duyduğunu söylemiş olsaydı kendini nasıl hissederdi?

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Örnek Olay 2:

• Burak futbol maçında attığı golden sonra gol sevinciyle arkadaşları tarafından etrafı sarıldığını, sürekli kişisel alanının daraldığını ve duygularını rahatça yaşayamadığını hisseder.

\*Burak kişisel alanını korumak için kendisine çok fazla yaklaşılmasından rahatsız olduğunu söylemiş olsaydı duygularını daha rahat yaşayabilir miydi? Kişisel güvenliğimiz için kişisel alanlarımızı neden korumalıyız?

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Örnek Olay 3:

• İrem ve arkadaşları teneffüs zili çaldığında hep birlikte kantinin önünde sıraya girerler ancak tüm arkadaşlarının sıralarını beklemediklerini ve kendisinin önüne geçtiklerini fark eder. İrem arkadaşlarına sıralarını beklemeleri gerektiğini, kendisinin de sırada olduğunu söylemek ister ancak söyleyemez. İrem ders zili çaldığında hâlâ kantinde sıra beklemektedir ve hiçbir şey yiyemeden sınıfa geri döner.

\* İrem sırasını almak isteyen arkadaşlarını durdurmuş ve kişisel sınırlarını koruyabilmiş olsaydı beslenme saatinde ihtiyaçlarını karşılayabilir miydi?

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Örnek Olay 4:

• Meltem, Arda, Bartu ve Arzu birbirleri ile çok iyi anlaşan bir grup arkadaşlardır. Birlikte ders çalışır, birlikte oyun oynar ve birbirleri ile sık zaman geçirirler. Bir gün Meltem sıra arkadaşı olan Beril’in ağladığını görür ve yardımcı olmak

ister. Ancak bunu gören Bartu, Meltem’e nasıl onunla arkadaşlık kurarsın der ve Meltem’e küser. Meltem Bartu’ya tepkisinin nedenini sorar. Bartu ve Beril’in bir önceki gün tartıştıklarını öğrenir. Meltem Bartu’nun tepkisinden sonra Beril’e yardım etmek istese de yardım edemez ve tüm gün Beril’e yardım edemediği için üzüntü hisseder.

\* Meltem Bartu’ya istediği insanlarla konuşabileceğini ve buna başkalarının karar veremeyeceğini söylemiş olsaydı kendini nasıl hissederdi?

Kaynak:orgm.meb.gov.tr

**SINIR NEDİR VE NEDEN GEREKLİDİR?**

 **Sınır koyma**; bireyin kendi varlığını diğerlerininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler. Bunun nedeni ise doğru tanımlanmış sınırların çocuklara keşif ve öğrenmeyi güvenle yapabilecekleri bir alan sağlamasıdır.

 **SINIR KOYMANIN YARARLARI NELERDİR?** Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur. Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir. Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir. Sınır koyduğumuzda çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak beyin bağlantılarını güçlendirmiş oluruz. Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir. Çocuk kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişmiştir. Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.

 **SINIR KOYMAYA NEDEN İHTİYAÇ VARDIR?**

* Çocuk dünyayı öğrenirken ona yön verecek, yol gösterecek,
doğruyu yanlıştan ayıracak ip uçlarına ihtiyaç duyar.
* Çocuğun kendisine veya etrafına zarar verebileceği tehlikeli davranışları engellemek gerekir.
* İnsanları bir arada tutan yaşam kurallarını öğrenebilmeleri gerekir
(sosyalleşmesi)
* Çocuğun kendinden emin, bağımsız bir kişilik sahibi olabilmesi, kendi fikirlerini oluşturabilmesi ve fikirlerini savuna bilmesi gerekir
* Anlaşmaya uymayınca sonunun iyi olmayacağını bilebilmesi gerekir
* Emniyet duygusu veren ve kesin bir çizgi gösteren ebeveynler, çocukların istedikleri tip ebeveynlerdir
* Çocuklar özgür olmalıdır fakat sınırsız özgürlük çocuğu yorar
 Sınırsız özgürlük olursa çocuk yolunu nasıl bulabilecek?
* Sınırlar çocuğun içinde, kendisini emin hissettiği ve hareket ettiği alanı çevreleyen yardımcı ve yol gösterici işaretlerdir.
* Çocuğun kendini kontrol etmesini, karar vermesini ve kendi davranışlarının sorumluluğunu almasını sağlamak.
* Sonuç olarak "sınır koyma" çocuklara önemli bir öğrenme fırsatı tanır. Sınırların olması, çocuğa güvende olduğunu hissettirir, çocuğun sosyal becerilerini ve uyumunu artırır, çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirir, aile ilişkilerini iyileştirir

**Çocuğa sınırlar öğretilmezse :** Büyüdükçe her dediğini yaptıran, çekilmez bir baş belası olacaktır.

* Hayır sözcüğü bu çocuk için yabancı ve kabul görmez,
* Başka insanlar ve hakları bu çocuk için önemsizdir.
* Hayatın sıkıntılarına katlanmayı asla öğrenemez.

 **SINIR KOYMAK AMA NASIL?**

* Çocuklar sıcak, şeffaf, sevildikleri ve takdir edildikleri bir aile ortamında kuralları daha rahat kabul ediyorlar
* Ebeveynler beklentilerinde kesin kararlı ve söylediklerinin arkasında durabilmelidirler.
* Az ama amaca yönelik kurallar konmalıdır ki her kuralın bir ağırlığı olsun.
* Esnek olun. Sınır ve kuralların geçerliliğini devamlı inceleyin. Bu gün geçerli olan kurallar birkaç gün sonra eskiye bilir. Sabit fikirli olmayın ve gerektiğinde bakış açınızı genişletin
* Çocuklara verilmek istenen değerler öncelikle anne ve baba tarafından uygulanırsa değerlerin çocuk tarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır. Çocuklar baktıklarını düşünmediğiniz zamanlarda bile davranışlarınızı gözlemler ve kendilerine model alırlar.

 **SINIR KOYMA AŞAMALARI**

Sınır Koyma

 Aşamaları

Davranış

Tanımlama

Final

Seçeneği

Kararı

Uygulama

Seçenek

 Sunma

Sınırı İfade

 Etme

  **Davranışı Tanımlama:** Çocuğun anlaşıldığını ve hangi davranışından dolayı uyarıldığını

 daha net anlaması amacıyla yapılır.

Kısa cümlelerle görülen şey söylenir, tahmin ve yorum yapmaktan kaçınılır.

Çocuğun davranışları, sözleri, duyguları yansıtılır.

**Sınırı İfade Etme:** Kural çocuğa net ve açık şekilde söylenir. Ses tonunun sakin olmasına dikkat edilmelidir.

Sınırları açıklarken **‘’**BİZ’’ denilmesi sınırların herkes için olduğunu çocuğun anlamasını sağlar!

**Seçenek Sunma:** Yeni bir davranış seçeneği verilir. Verilen seçenek;

Doğal

Mantıklı

Ceza anlamı olmayan

Kabul edilebilir

Olumlu cümlelerle ifade edilmelidir.

**Final Seçeneği/Yoksunluk Verme:** Eğer daha önce uyarı yapıldıysa ve çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa uygulanır.

Sınırlara uyma ya da uymama çocuğun kendi kararı olacaktır.

**Kararı Uygulama:** Çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa hemen sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır.

Nazik, sevecen ve kararlı olunmalıdır.

 **KAYNAKLAR**

 1 

 Ankara Üniversitesi

https://acikders.ankara.edu.tr › resource › view

 2 – MEB (0-18 YAŞ AEP ) AİLE EĞİTİMİ PROĞRAMI

**DENİZ’İN ÖYKÜSÜ**

Deniz 8. Sınıfta okuyan ve LGS ye hazırlanan bir öğrencidir. Deniz LGS den yüksek puan alıp İstanbul ‘daki çok istediği liseyi kazanmak için bir çalışma planı hazırlamıştır. Ancak hazırladığı plana uygun çalışamamaktadır. Çünkü Deniz telefon ve tablete gereğinden fazla zaman ayırmaktadır. Deniz’e telefon ve tabletle ilgili olarak şimdiye kadar hiçbir sınırlama getirilmediği için kendi kendine sınır koyamamaktadır. Bunu fark eden ailesi Deniz’e telefon ve tableti tamamen yasaklamışlardır. Telefon ve tabletle ilgili olarak şimdiye kadar hiçbir sınırlama getirilmeyen Deniz , ailesi tarafından konulan bu yasağa uyabilecek midir? Ailesinin nasıl bir yol izlemesi gerekirdi? Daha önceden Deniz’e sınırlar konulmuş olsaydı durum farklı olur muydu?

  **ETKİNLİK : SINIR KOYMA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gelişim Alanı:** | Sosyal Duygusal Gelişim |
| **Yeterlik Alanı:** | Sosyal duygusal beceril |
| **Kazanım** | Sınırların, çocuğun sosyal becerilerini geliştirdiğini ve toplumsal uyumunu artırdığını fark eder. |
| **Sınıf Düzeyi:** | Ortaokul Veli |
| **Süre:** | 40 dakika (1 ders saati) |
| **Araç-Gereçler:** | 1. EK-1 (Bilgi Notu)

2-Ek-2 (Deniz’in Öyküsü) |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | 1. Etkinlikten önce akıllı tahta ya da projeksiyon hazırlanmalıdır.
 |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | 1. Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinliğe başlanır (Sevgili veliler bu gün sizlerle çocuklara sınır koyma ile ilgili bir çalışma yapacağız. Çocukların hayatında önemli olan sınırlar, onları hem psikolojik hem de fiziksel anlamda güvende hissettirir. Bu nedenle hepimizin üzerinde durması ve duyarlı olması gereken bir konudur.)
2. Sınırlar denildiğinde velilerin aklına neler geldiği ile ilgili5-6 dakika beyin fırtınası yaptırılır. Beyin fırtınası sırasında velilerin söyledikleri uygulayıcı tarafından tahtanın ilgili kısmına yazılır.
3. Beyin fırtınasından sonra şu açıklama yapılır: “sayın veliler , sınırlar denilince aklınıza ilk gelen çağrışımların hepsini tahtaya yazdık.” şeklinde açıklama yapıldıktan sonra sınırlarla ilgili bilgi notu velilerle paylaşılır (EK-1).
4. Uygulayıcı tarafından EK-2 deki ‘’Deniz’in Öyküsü’’ okunur. Kendi hayatlarında ‘’Deniz’in Öyküsü’’ ne benzer bir olay yaşayıp yaşamadıklarını düşünmeleri istenir. Yaşantılarından örnekler vermek isteyenlere söz hakkı verilir. Sorularla etkinliğe devam edilir.
5. Deniz’in hazırladığı planı uygulayamamasının nedeni nedir?
6. Deniz’i n ailesinin aldığı tedbir soruna çözüm getirecek midir?
7. Aile , başka çözüm önerileri bulabilir mi?.
8. Ailenin davranışı bir sınır koyma davranışı mıdır? Yoksa bir yasak koyma davranışı mıdır? Ya da bir ceza verme davranışı mıdır? Siz çocuğunuza sınır koyuyor musunuz?
9. Sizce Deniz’e telefon ve tablet konusunda sınır koyma ne zaman başlamalıdır? Siz çocuğunuza sınır koymaya ne zaman başladınız?
10. Tartışma sorularından sonra aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır. “Bugün sizlerle çocuklara sınır koyma hakkında konuştuk ve paylaşımlarda bulunduk. Sizler, bu konuda çocuklara rol model olarak koyduğunuz sınırların benimsenmesi konusunda farkındalık yaratabilirsiniz.”
 |
| **Etkinliği Geliştiren:** |  |

**SAĞLIKLI SINIRLARIN YAPI TAŞI HAYIR DİYEBİLMEK**

|  |  |
| --- | --- |
| Gelişim Alanı:  | Sosyal Duygusal Gelişim |
| Yeterlik Alanı: | Kişiler Arası İlişkiler |
| Kazanım/Hafta:  | Kişisel alanlarını fark eder ve hayır deme becerisi kazanır. |
| Sınıf Düzeyi: | Lise |
| Süre: | 40 dakika (1 ders saati) |
| Araç- Gereçler: | 1. EK-1(Bilgi Notu)
2. EK-2 (Örnek Olaylar)
 |
| Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: | 1. Etkinlikten önce EK-1 ve EK-2 sınıf mevcudu kadar çoğaltılmalıdır.
 |
| Süreç (Uygulama Basamakları): | 1. Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik başlatılır. Değerli öğrenciler bugün sizlerle sınır koyma ve kişisel sınırlar ile ilgili bir etkinlik yapacağız. Sınırlar, bireylerin hem kendilerini hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını, keşfetmelerini ve öğrenmelerini sağlar.
2. Kişisel sınırlar denildiğinde öğrencilerin akıllarına neler geldiği ile ilgili 2-3 dakika beyin fırtınası yaptırılır. Beyin fırtınası sırasında öğrencilerin söyledikleri uygulayıcı tarafından tahtaya yazılır.
3. Beyin fırtınasından sonra şu açıklama yapılır: ‘’Sevgili öğrenciler, kişisel sınırlar deyince aklımıza ilk gelen çağrışımların hepsini tahtaya yazdık’’ şeklinde açıklama yapıldıktan sonra kişisel sınırlar ve kişisel sınır ihlallerine örnekler ile ilgili bilgi notu öğrencilerle paylaşılır (EK-1).
4. Sınır bireylerin kişiliğinin oluşmasına ve sorumluluk sahibi olmasını sağlar. Sağlıklı sınırların en önemli yapı taşı ‘Hayır’ diyebilmektir. Hayır deme becerisi de özellikle sağlıklı sınırlar söz konusu olduğunda edinilmesi güç becerilerdendir. Çoğu zaman yakın arkadaş ilişkilerimiz bozulmasın diye Hayır diyemediğimiz durumlarla karşılaşabiliriz. Bu gibi durumlarda hayır demek neden önemlidir? sorusu öğrencilere yöneltilir.
5. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra çalışma yaprağındaki (Ek-2) örnek olay durumları okunur. Neden hayır demelisin?. Bu durumda hayır demezsen kişisel güvenliğin açısından ne gibi sonuçlar doğurur? soruları yöneltilerek süreç sonlandırılır.
 |
| Uygulayıcı Not: | Öğretmen etkinlik öncesinde tüm etkinliği okuyarak etkinliğe hazırlıklı olmalıdır. Özel gereksinimli öğrenciler için;1. Tüm ekler daha büyük puntoda hazırlanarak materyalde uyarlama yapılabilir. Somut materyallerle zenginleştirilerek çalışmalar yapılabilir.
2. Gerekiyorsa ek okuma süresi verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
3. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin katılımları artırılabilir.
 |
| Etkinliği Geliştiren: | Sevgi ERYILMAZ, Duygu DÜLGER |
| Kaynakça: | 1. R. J. MACKENZIE, ‘ ÇOCUĞUNUZA SINIR KOYMA’ ANKARA,2010, HYB YAYINCILIK
2. manisa.meb.gov.tr
3. orgm.meb.gov.tr
 |
|  |  |

EK-1

**KİŞİSEL SINIRLAR BİLGİ NOTU**

Sınır, bireylerin kişiliğinin oluşmasını ve sorumluluk sahibi olmasını sağlar. Sınırlar, öteki ile olan iletişimde kişinin belirlediği isteklerini ihtiyaçlarını tercihlerini ifade eder. Yaşam boyunca sınırlara ihtiyaç duyarız. Çünkü sınırlar, sorumluluk almak, güvende olmak, neden sonuç ilişkilerini anlamak duygularımızı düzenlemek, kendimize ve ötekine saygı duymak gibi hayatımızda psikolojik iyi oluşumumuza destekleyecek temel öğeleri barındır. Sınırları olmayan birey trafik kuralları olmayan bir yola benzer. Kuralsız bir yolda giderken kendimizi tedirgin ve güvensiz hissederiz. Aynı şekilde sınırları olmayan bireylerinde okulda sosyal hayatlarında sıkıntılar yaşaması ihtimaldir. Kendi sınırlarını bilmeyen bireyler arkadaşlık kurmakta zorlanabilir. Karşısındaki kişinin özgürlüğü nüde göz ardı edebilir. Kişisel sınır ihlallerine bakalım.

**Kişisel Sınır İhlallerine Örnekler**

Arkadaşım benden izin almadan sosyal medyada fotoğrafımı paylaşıyor.

Arkadaşım benden teyit almadan başka arkadaşlarımızla plan yapıp benim adıma söz veriyor.

Arkadaşım benden izin almadan kişisel eşyalarımı kullanıyor.

Arkadaşımın proje ödevini benim yapmamı istiyor yapmasam benimle konuşmayacağını söylüyor.

Arkadaşlarım dijital oyunlarda oluşturulan gruplara zorla beni dâhil etmeye çalışıyor.

Ailem alan seçimi konusunda benim fikrimi ilgimi ve yeteneklerimi görmezden geliyor.

EK-2

Örnek Olay 1

 Yakın arkadaş grubun seni zararlı ve istemediğin bir alışkanlık konusunda zorluyor ve sen bunu yanlış buluyorsun, bu arkadaş grubundan da ayrılmak istemiyorsun.

Örnek Olay 2

Yakın arkadaşın bir konuda anlaşmazlığa düştüğünüz için senin özel bilgi ve fotoğraflarını izinsiz gruplarda paylaşacağı konusunda seni zorluyor.

Örnek Olay 3

Sağlıklı bir bedene sahip olduğunu düşünüyorsun fakat yakın arkadaş grubun senin bedeninle ilgili olumsuz söylemlerde bulunuyor sen buna katılmıyorsun