

ETKİNLİĞİN ADI:	Sınır Koyma Becerileri
GELİŞİM ALANI:	Sosyal Duygusal Beceriler
YETERLİLİK ALANI:	Kişiler Arası İlişkiler
KAZANIM:	Sınır Koymayı ve Sınır Koymanın Önemini Bilir.
SÜRE:	40 dakika
SINIF DÜZEYİ:	Ortaokul Öğrencileri
ARAÇ-GEREÇLER:	Akıllı Tahta veya Projeksiyon
UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK:	Sınır Koyma Becerileri Anketi (EK1) öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. “Sınır Koyma Becerileri” öğrenci sunumuna hazırlanılır.
SÜREÇ:	1. Uygulayıcı “Sevgili öğrenciler bu hafta sizlerle sınır koymayla ilgili bir etkinlik yapacağız.” der ve ardından aşağıdaki soruları yöneltir. • Sınır, kişisel sınır deyince aklınıza neler geliyor? • Sınır koyma deyince aklınıza ne geliyor? Ardından öğrencilerin yanıtları alınır. Öğrencilerin yanıtları alındıktan sonra kişisel sınır ve sınır koymanın tanımı açıklanır. • <u>Sınır</u>: Genel anlamda bir şeyin en uç noktası, aşılması gereken çizgidir. • <u>Kişisel Sınır</u>: Bir kişiden ne beklediğinizi ve size karşı nasıl davranabileceklerini belirlediğiniz sınırlardır.

- **Sınır Koyma:** Bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemektir. Kişisel haklarınızı korumak, kendinizi iyi hissetmek ve sağlıklı bir ruh hâlini sürdürmek için önemli bir kavramdır.
- Öğrencilere, günlük yaşamda kendi sınırlarını koruyup koruyamadığını anlamalarına yardımcı olmak için hazırlanan anket dağıtılır. Anketi cevaplamaları için 10 dakika süre verilir. Anketlerini tamamlayan öğrencilerin kendilerini puanlamaları istenir. Puanlama sonrası değerlendirme tablosu tahtaya yansıtılır.

Değerlendirme: Aldığın “Evet” cevaplarının sayısı senin puanındır. Kaç puan aldıysan, aşağıdaki açıklamayı oku:

0 – 5 Puan: Sınır koymakta zorlanıyorsun. “Hayır” demekte güçlük çekiyor olabilirsin. Bu konuda kendini geliştirmeye ihtiyacın var.

6 – 10 Puan: Bazen sınır koyabiliyorsun ama kararsız kaldığın durumlar da oluyor. Daha net ve kararlı davranmaya çalışmalısın.

11 – 15 Puan: Sınır koyma becerilerin oldukça gelişmiş. Çoğu durumda kendini koruyabiliyor ve doğru kararlar verebiliyorsun.

2. Öğrencilerin kendilerini değerlendirmeleri sağlandıktan sonra “Sınır Koyma Becerileri” ile ilgili sunum yapılır.
3. Sunum bittikten sonra öğrencilere, anketlerin kendilerinde kalacağı ve sunum sırasında öğrendikleri yeni bilgilerle sınır koyma becerilerini anketteki sorular üzerinden yeniden değerlendirmeleri istenir. Sınır koymanın yalnızca ilişkilerini güçlendirmekle kalmayıp, aynı zamanda kendilerini iyi hissetmeleri ve sağlıklı ruh hallerini korumaları için de önemli olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**KAZANIM
DEĞERLENDİRİLMESİ:**

Öğrencilere, ev ödevi olarak örnek bir metin(EK2) verilir, metin doğrultusunda sorulara cevap vermeleri istenir.

UYGULAYICIYA NOT:	Etkinlik özel gereksinimli öğrencinin düzeyine göre uyarlanabilir.
ETKİNLİĞİ GELİŞTİREN:	Pamuk DURU, Rana KEMİK
KAYNAKÇA:	https://orgm.meb.gov.tr

Ek1**Sınır Koyma Becerileri Anketi**

Bu anket, günlük yaşamda kendi sınırlarını koruyup koruyamadığını anlamana yardımcı olmak için hazırlanmıştır.

Lütfen her cümleyi dikkatle oku ve sana uygun olan cevabı işaretle.

(Her cümleyi okuduktan sonra “Evet” ya da “Hayır” kutucuğunu işaretleyiniz.)

No	Soru	Evet	Hayır
1	Teneffüste zil çalınca arkadaşım ısrar etse de oyunu bırakıp derse vaktinde girerim.	☐	☐
2	Ödevim olduğunda dışarıda oynamaya çağrılısam da önce ödevimi yapmayı tercih ederim.	☐	☐
3	Evde ailem izin vermediğinde arkadaşım ısrar etse de ailemin sözüne uyarım.	☐	☐
4	Bana ait olan eşyaları (kalem, defter, oyuncak vb.) başkaları izinsiz almak istediğinde “hayır” diyebilirim.	☐	☐
5	Telefon ya da bilgisayarı kullanma süremi doldurduğumda, telefon ya da bilgisayarı kapatabilirim.	☐	☐
6	Bir arkadaşım bana istemediğim bir lakap taktığında ya da şaka yaptığında, rahatsız olduğumu söyleyebilirim.	☐	☐
7	Sokakta tanımadığım biri benimle konuşmak istediğinde, gerekirse uzak durur ve güvendiğim bir yetişkine haber veririm.	☐	☐
8	Çok yorgun olduğumda ya da dinlenmem gerektiğinde, oyun davetini reddedebilirim.	☐	☐
9	Arkadaş grubum yanlış bir şey yapmamı istese bile, doğru bildiğimden vazgeçmem.	☐	☐
10	Birisi benden sır saklamamı istediğinde, bu sır bana ya da başkasına zarar veriyorsa bunun bir sır olmadığını söyleyebilirim.	☐	☐
11	Derste söz hakkı almadan konuşmam, sıranın bana gelmesini beklerim.	☐	☐
12	Bir arkadaşım kopya çekmemi istese de bunu yapmam.	☐	☐
13	İstemediğim bir etkinliğe katılmam için baskı yapılırsa bile katılmamayı seçebilirim.	☐	☐
14	Çok kalabalık veya gürültülü bir ortamda rahatsız oluyorsam rahatsız olduğumu söyleyebilirim.	☐	☐
15	Birisi bana ait olmayan bir şeyi almamı isterse buna karşı çıkarım.	☐	☐

Toplam Evet Sayısı:

Toplam Hayır Sayısı:

Ek2

- Melih ortaokul 8. Sınıf öğrencisiydi. Bu sene LGS' ye girecek. İstedığı liseyi kazanmak için bu sene çok iyi hazırlanması gerekiyor ve Melih'in bu hafta okulda sınav haftasıdır. Sınıfından çok sevdiği arkadaşı Umut, onu dışarıya basketbol oynamaya çağırıyor. “Gelmezsen seni bir daha oyuna almayız, seninle bir daha oynamayız” diye tehditler savurmaktadır. Melih, Umut'a oyun oynamak istemediğini söylemekte zorlanmaktadır.

Sorular

- 1) Siz Melih'in yerinde olsaydınız nasıl “hayır” dersiniz?
- 2) Melih “hayır” diyemezse ne olur, “hayır” derse ne olur?