

## BENİM MÜLKİYETİM

GELİŞİM ALANI	KİŞİSEL-SOSYAL
YETERLİK ALANI	KİŞİSEL SINIRLAR
KAZANIM	KİŞİSEL SINIRLARINI BİLİR VE SOSYAL İLİŞKİLERİNİ DÜZENLER
KADEME	ORTAOKUL 7-8 SINIFLAR
SÜRE	BİR DERS SAATİ
ARAÇ GEREÇLER	Ek 1, kalem ve tahta kalemi
SÜREÇ(UYGULAMA BASAMAKLARI)	<p>1-Sınıf Rehberlik Öğretmeni tarafından EK 1 Yer alan ölçek öğrenci sayısınca çoğaltılır ve dağıtılır yapmaları için süre tanınır.</p> <p>2- Öğrencilere kişisel sınırlar ile ilgili Ek 2 de yer alan Kişisel sınırlarım ile ilgili bilgilendirme yazısı öğretmen tarafından sınıf ile paylaşılır.</p> <p>3-“Çocuklar dersin başında öğrendiğimiz Kişisel Sınırlar ve Sosyal ilişkilerimizi düzenlemek konusunu şimdi bir etkinlik ile pekiştireceğiz. Bu etkinlikte gönüllü olan bir arkadaşınız tahtaya gelecek. Ek 3 te yer alan kartlardan öğrenciye bir tanesini seçmesi istenir ve etkinliğe başlanır. Tahtaya gelen arkadaşınız bir senaryo kartı seçecek ve Senaryo kartındaki durumu tüm sınıfa okuyarak bu durum kendisine ne hissettirdiğini <b>duygusunu</b> bu olay karşısındaki <b>düşüncesini</b> ve bu durum karşısında kendisinin ne yapacağını <b>davranışını</b> belirtir. (tahtaya duygu- düşünce- davranış) yazılır ve öğrencinin söylemiş oldukları onun durumun altına yazar. Etkinlik başka bir gönüllü olan bir öğrenci ile senaryo kartları tamamlanana kadar devam eder.</p>
ÖĞRETMENE NOT	<p>Etkinliğe katılan öğrenciler gönüllülük esasına göre seçilmelidir.</p> <p>- Öğrencilerin verdiği cevaplara uygun geri bildirimler verilmelidir. –</p> <p>Her bir senaryo kartı için birden fazla öğrenci isterse cevap hakkı tanınabilir.</p> <p>Etkinlik sırasında fark edilen bir durum var ise öğrenciler okul rehberlik servisine yönlendirilir.</p>
ETKİNLİĞİ GELİŞTİREN	KÜBRA ÖZTÜRK

EK:2

Kişisel sınırlar ;Basitçe başkalarının etrafındaki rahatlık seviyemiz açısından kendimiz için çizdiğimiz çizgilerdir.

Sınırlar sayesinde kişisel bütünlük sağlanır ve sağlıklı iletişim ortamı kurabiliriz. Bizler kendi sınırlarımızı belirledikçe diğer insanlar tarafından saygısını kazanırız, davranışlarımızın sorumluluğunu alırız ve kendimize özgü olmayı öğreniriz. Peki nedir bu kişisel sınırlar; basitçe başkalarının etrafındaki rahatlık seviyemiz açısından kendimiz için çizdiğimiz çizgilerdir. Sınırlarımızın önemli bir kısmını aslında bizim sorumluluklarımızı da kapsadığını unutmamalı ve sorumluluklarımızında sınırlarımızı belirlememizde çok önemli bir yeri olduğunu bilmeliyiz.

Bu sınırların şunlarla ilgisi olabilir:

- Fiziksel temas (yeni tanıştığımız bir kişiye sarılmak konusunda kendinizi rahat hissetmemek)
- Sözlü etkileşimler (bir arkadaşınızın veya aile üyenizin sizinle konuşmasını istememek)
- Kendi kişisel alanımız (siz orada değilken evinizde başkalarının bulunmamasını seçmek)

Bu sınırlar genellikle birkaç özel kategoriye ayrılır:

- Duygusal (kendi duygusal refahımızı korumak)
- Fiziksel (fiziksel alanımızı korumak)
- Cinsel (güvenliğimizi cinsel olarak korumak)
- Maddi (kişisel eşyalarımızı korumak)
- Zaman (zamanımızın kullanımını ve kötüye kullanımını korumak)

Hepimizin rahatsızlık çizgileri var başkalarına onlardan bahsetseniz de bahsetmeseniz de bu çizgilerimiz gerçek. Yine de, kişisel sınırların iletişim kurmazsak ihlal edilme olasılığı daha yüksek. Peki bu sınırlarımız ihlal edildiğinde ne yapmalıyız ben dili ile kendimizi ifade etmeli, **HAYIR** kelimesini kesin ve net bir şekilde belirterek kişisel sınırlarımızı ihlal ettiğini belirtmeliyiz.

## BENİM MÜLKİYETİM

Ek.3

Ahmet ders çalışırken sınıf arkadaşı Kerem'in futbol maçına gelmesi için ısrar etmesi	Kayra'nın yatağını toplamadan okula gitmiş annesinin onun yatağını toplayarak çalışma masasını düzenlemesi	Azra'nın kazağını çok beğenen kardeşi Ecem sürekli onun dolabından alarak giymesi
Sigara içmek istemeyen Nehir'e arkadaşlarının ısrar etmesi ve sigara vermeleri	Can'ın markette tanımadığı bir kişi tarafından öpülmek istenmesi	Sıla'nın sınıf arkadaşı Sude'ye lakap takması ders başarısını küçümsemesi.