

İLKOKUL SINIF REHBERLİK ETKİNLİĞİ SINIRIMI ÇİZİYORUM



Denizli İl Millî Eğitim
Müdürlüğü

GELİŞİM ALANI

Sosyal-Duygusal

YETERLİK ALANI

Kişiler Arası İlişkiler

KAZANIM

- 1.Hayır demenin ve kişisel sınır koymanın önemini vurgular.
- 2.Sınır koymanın ve kuralların bireyi koruduğunu fark eder.

SINIF DÜZEYİ

3. ve 4. Sınıf

SÜRE

40 dk.

ARAÇ-GEREÇ

- Ek-1 ve Ek-2 çalışma yaprakları
- İp veya tebeşir
- Renkli kalemler

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- 1.Öğrencilerden öncesinde etkinlikte kullanmak için boyalarını getirmeleri istenir.
- 2.EK-1 de yer alan örnek olayların bir çıktısı alınır ve imkan varsa akıllı tahta veya projeksiyon yardımıyla tahtaya yansıtılacak şekilde hazırlanılır.
- 3.Etkinlikte kullanılmak üzere ip yoksa tebeşir temini yapılır.
- 4.Öğrenci sayısı kadar EK-2 çoğaltılır.

SÜREÇ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

- 1. Öğretmen "Merhaba çocuklar geçen hafta sizinle sınır koyma konusunda konuşmuştuk. Sınır koyma neydi? Sınır koyarken nelere dikkat ediyorduk? Sınırlarımız neden önemli? Sınırlarımız ihlal edildiğinde neler olabilir? Sınır ihlali yaşadığınız oldu mu? Olduysa kendinizi nasıl hissettiniz? Bu durumda nasıl davrandınız?" Diyerek bir önceki dersin özeti yapılarak derse başlanır.
- 2. Sonrasında öğretmen şu açıklamayı yapar:
- **"Geçen hafta sınır nedir konusu üzerinde konuştuk ve kişisel sınırlarımızın iç içe geçen dairelerden oluştuğunu ve bu dairelerin ne anlama geldiğini öğrenmiştik. En içteki daire bizim mahrem alanımızı, ikinci daire kişisel alanımızı, üçüncü daire sosyal alanımızı verirken en dıştaki dairede bizim kamusal alanımızı ifade ediyordu."**
- Öğretmen sınıf içerisinde herkesin görebileceği bir alana bu kişisel sınırlarla ilgili olan daireleri bir ip veya tebeşir yardımı ile iç içe çizer. Sonra gönüllü bir öğrenciyi tahtaya çıkartır ve en iç dairenin ortasında durmasını ister. Daha sonra sınıftan gönüllü on (sınıf mevcuduna ve çizilen dairelerin genişliğine göre bu sayı değişkenlik gösterebilir) öğrenciyi de tahtaya çıkartır ve en dış dairenin etrafına (kamusal alan dairesi), yüzleri merkezdeki öğrenciye dönük olacak şekilde durmalarını ister. İç dairedeki öğrenciye sorar. **"Kendini nasıl hissediyorsun?"** sonra dış dairedeki öğrencilerin bir daire daha içe gelmelerini ve sosyal alan dairesinde durmalarını ister. Yine iç dairedeki öğrenciye aynı soru sorulur. **"Şimdi kendini nasıl hissediyorsun?"** Bir sonraki adım dışarıdakilerin kişisel alan dairesine girmesi istenir. **"Şimdi nasıl hissediyorsun?"** denilir. Son olarak da merkezdeki öğrencinin mahrem dairesine girmeleri istenerek öğrenciye dört bir yanından sarmaları istenir. Sonrasında öğrenciye **"Kendini nasıl hissettin? Ne yapmak istedin? Bu duruma müdahale etmeni istesem nasıl müdahale ederdin? Senin burnunun dibine kadar yaklaşan arkadaşlarına ne söylemek isterdin?"** soruları yöneltilir. Benzer şekilde dıştan içe doğru gelen öğrencilerin de duyguları ve düşünceleri alınır.
- 3. Sonrasında uygulayıcı "şimdi sizlere bazı örnek olaylar okuyacağım, hep birlikte bu olayları değerlendirelim" diyerek EK-1 de yer alan örnek olayları sırasıyla okur. Öğrencinin kişisel sınırlara uyulmadığı zaman kendisini nasıl koruyacağı ve uygun şekilde **"HAYIR"** demeyi nasıl başaracağı üzerine düşüncelerini ve tartışmalarını sağlar.
- 4. Sonrasında öğretmen şu açıklamayı yapar:
- **"Sınırlar başkalarıyla iletişimimizde koyduğumuz özel çerçevelerimiz yani çizgilerimizdir. Bazen bu çerçeve ve çizgilerimiz istemediğimiz halde başkaları tarafından ihlal edilebilir. Her insanın kişilik özelliklerine, yaşam şekline, yetiştiği ve yaşadığı kültüre göre değişen kişisel sınırları vardır. Bu sınırlar karşımızdaki insana göre farklılık gösterebilir. Ailemiz, arkadaşlarımız, hayatımızda güvendiğimiz kişilere yönelik sınırlarımız daha geçirken olabilirken; yabancılara ve bize güven vermeyen başka kişilere karşı daha sert ve katı olabilir. Kişisel sınırlar, bireylerin günlük yaşantılarında gizlilik, güven ve özerklik hissetmek için ihtiyaç duyduğu fiziksel ve psikolojik sınırlamalardır. Kişisel sınırlar çerçevesinin içine kimleri alıp kimleri almayacağınız tamamen sizin elinizdedir. İzinsiz sizin çerçevenize girenler olduğunda da ne yapmanız, nasıl davranmanız gerektiğini bu derste öğrendik. Şimdi herkes renkli kalemlerini çıkartsın"** diyerek sınıfa EK-2 çalışma yapraklarını dağıtır.

KAZANIMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Dağıtılan çalışma yaprakları sonrası, öğrencilerden sınır koymanın kendilerini nasıl koruduğunu ve özgürleştirdiğini anlatan bir resim veya yazı oluşturmaları istenir. Oluşturdukları düşünce balonları panoya asılarak sınıfta sergilenir. Sınır koymanın hem kendini hem de karşısındaki kişinin bedenini, kişisel haklarını koruduğu ve kişiyi güvende hissettirdiği vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not:

- 1.Öğrenci sayısı kadar Ek-2 çoğaltılır.
- 2.Bütün öğrencilerin etkinliğe katılımı sağlanmaya çalışılır.

EK-1

1. Örnek Olay: Oyun Zamanı

Senaryo: Elif, okulda en iyi arkadaşı Zeynep ile oyun oynarken, Zeynep sürekli olarak Elif'in oyuncaklarına dokunuyor ve Elif'in oyuncaklarını kullanmak istiyor. Elif bu durumdan rahatsız oluyor ama ne yapacağına karar veremiyor.

Sorular:

Elif bu durumda nasıl hissedebilir?

Elif, Zeynep'e nasıl "hayır" diyebilir?

Elif, Zeynep'e sınırlarını nasıl ifade edebilir ve bu durumu nasıl çözebilir?

Açıklama: Elif, Zeynep'e nazik ama net bir şekilde "Bu oyuncak benim, seninle paylaşmak istemiyorum" diyebilir. Kendi kişisel sınırlarını ifade ederek, Zeynep'in bunu anlamasını ve saygı göstermesini sağlayabilir.

2. Örnek Olay: Grup Çalışması

Senaryo: Ali, bir grup çalışmasında diğer arkadaşlarının projeyi hızlıca bitirmek için onun fikirlerine hiç değer vermediğini ve sadece kendi fikirlerini uygulamak istediğini fark eder. Ali, grubun diğer üyelerinin onun fikirlerini dinlemelerini ve projeyi daha adil bir şekilde yapmalarını istiyor.

Sorular:

Ali, grubun diğer üyeleriyle bu durumu nasıl paylaşabilir?

Ali'nin sınırlarını ifade etmesi nasıl olabilir?

Ali'nin "hayır" demesi gereken bir durum var mı?

Açıklama: Ali, "Benim fikirlerim de önemli ve projeye katkıda bulunmak istiyorum" diyerek kendini ifade edebilir. Grubun kararlarını daha adil bir şekilde almak için sınırlarını belirtir ve sağlıklı bir iletişim kurar.

3. Örnek Olay: Rahatsız Edici Davranış

Senaryo: Mert, okulda bir arkadaşının sürekli olarak onun sırtına dokunarak şakalaşmasını rahatsız edici buluyor. Mert, bu davranışın kendisini rahatsız ettiğini ancak bunu nasıl dile getireceğini bilmiyor.

Sorular:

Mert, bu durumda ne hissediyor olabilir?

Mert, arkadaşına bu davranışın kendisini rahatsız ettiğini nasıl anlatabilir?

Mert, sınırlarını belirlemek ve kişisel alanını korumak için ne yapmalı?

Açıklama: Mert, "Sırtıma dokunmak beni rahatsız ediyor, lütfen bunu yapma" diyerek net bir şekilde kendini ifade edebilir. Bu, Mert'in kişisel sınırlarını korumasına ve rahatsız edici davranışları durdurmasına yardımcı olacaktır.

4. Örnek Olay: Paylaşım Problemi

Senaryo: Ayşe, okulda bir arkadaşının sürekli olarak onun kalemlerini ve defterlerini kullanmak istediğini görüyor. Ayşe, eşyalarının başkaları tarafından kullanılmasını istemediği için bu durumu nasıl çözeceğini düşünüyor.

Sorular:

Ayşe, bu durumu nasıl ifade edebilir?

Ayşe'nin "hayır" deme hakkı var mı ve bunu nasıl kullanabilir?

Ayşe, sınırlarını koyarak bu sorunu nasıl çözebilir?

Açıklama: Ayşe, "Kalemlerimi ve defterlerimi başkalarına ödünç vermek istemiyorum" diyerek sınırlarını belirtebilir. Kendi eşyalarının özel olduğunu ifade ederek, kişisel sınırlarını korur.

5. Örnek Olay: Sınıf Kuralları

Senaryo: Emre, sınıfta öğretmenin bazı öğrencilerin sıklıkla sınıfta yüksek sesle konuşmasına göz yumduğunu ve bu durumu kendisini dikkatini toplamakta zorlanmasına neden olduğunu fark eder.

Sorular:

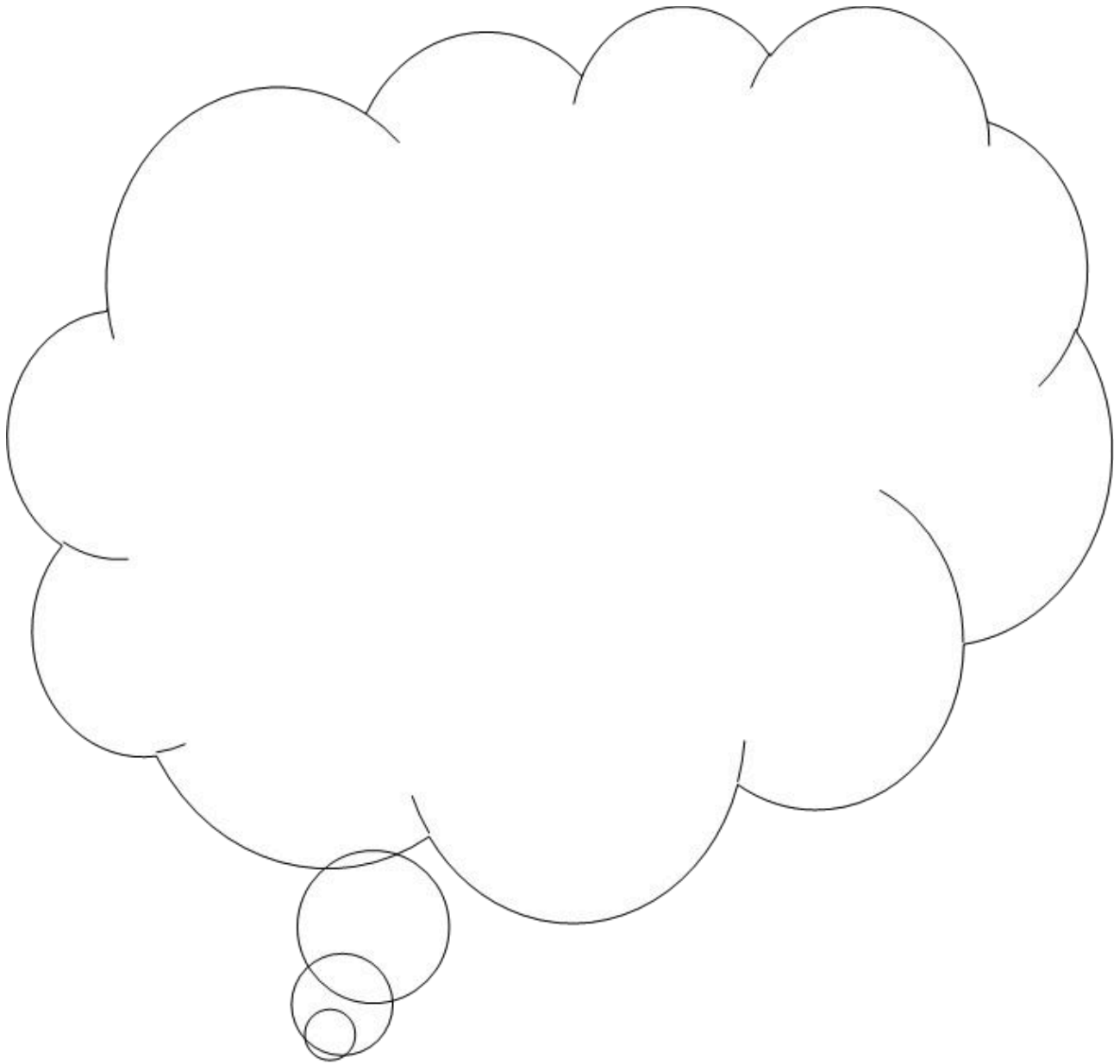
Emre, bu durumu öğretmene nasıl ifade edebilir?

Emre, kişisel sınırlarını korurken nasıl bir yaklaşım sergileyebilir?

Emre'nin öğretmene bu durumu anlatması nasıl olabilir?

Açıklama: Emre, "Sınıfta yüksek sesle konuşan öğrenciler dikkatimizi dağıtıyor. Bu konuda bir şeyler yapabilir miyiz?" diyerek öğretmene durumu ifade edebilir. Kendi öğrenme alanını koruma konusunda sınırlarını belirlemiş olur.

Bu örnek olaylar, öğrencilerin sınır koyma ve hayır deme becerilerini anlamalarına yardımcı olurken, empati yapmalarını ve uygun iletişim stratejilerini geliştirmelerini teşvik edecektir.



İLKOKUL SINIF REHBERLİK ETKİNLİĞİ



Denizli İl Millî Eğitim
Müdürlüğü

SINIRLARIMI KEŞFEDİYORUM

GELİŞİM ALANI

Sosyal-Duygusal

YETERLİK ALANI

Kişiler Arası İlişkiler

KAZANIM

- 1.Kuralların önemini kavrar.
- 2.Kişisel sınır koymanın önemini vurgular.
- 3.Sınır koymanın ve kuralların bireyi koruduğunu fark eder.

SINIF DÜZEYİ

3. ve 4. Sınıf

SÜRE

40 dk.

ARAÇ-GEREÇ

- Ek-1
- Yumuşak top

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- 1.EK-1 de yer alan görsel akıllı tahta veya projeksiyon yardımıyla tahtaya yansıtılacak şekilde hazırlanılır. Bu imkan yoksa öğretmen tahtaya şekli kendisi de çizebilir.

SÜREÇ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı tarafından tahtaya büyük harflerle **"SINIR"** kelimesi yazılarak beyin fırtınası ile öğrencilerden ilk akıllarına gelenleri söylemeleri istenir. Gönüllü öğrencilerden alınan cevaplar tahtaya not edilir. Sonrasında öğrencilere "sınır koymak nedir?, sınır koymak neden önemlidir?" soruları yöneltilerek cevapları alınır.

2. Uygulayıcı sonrasında öğrencilere şu açıklamada bulunur;

"Çocuklar sınırlar biz insanların hayatını kolaylaştırmak ve korumak için var olan kurallardır. Her bireyin sınırları kuralları olduğu gibi her ortamın da bazı kuralları, sınırları vardır. Örneğin okulun kuralları, sınıfın kuralları, evin kuralları, oyunun kuralları, trafiğin kuralları vb gibi. Mesela trafik kurallarının olmadığını düşünün, trafik ışıklarının yanmadığını, hız sınırının olmadığını nasıl bir durum ortaya çıkar? Güvenli bir şekilde gideceğiniz yere ulaşabilir misiniz? Ya da oynadığınız oyunlarda hiçbir kural olmasa güvenli ve huzurlu şekilde bütün oyunları oynayabilir miydiniz? (gönüllü öğrencilerden cevapları alınır)."

3. Sonrasında öğretmen öğrencilere şu yönergeyi verir:

"Şimdi herkes ayağa kalsın ve sağ elinizi yumruk yapın, yumruğunuz göğüs hizanızda olacak şekilde kolunuzu öne uzatın. Herkes uzattıysa şimdi bulunduğunuz noktada kolunuz önde, olduğunuz yerde kendi etrafınızda dönmeye başlayın. Herkes tam bir daire oluşturuncaya kadar dönsün çocuklar."

Öğretmen kendisi de örnek olması amacıyla yönergeyi uygulayarak döner. Sonrasında ekrana EK 1' deki görseli yansıtarak şu açıklamaları yapar.

"Kişisel alan herkesin sahip olduğu görünmez bir dairedir. Bu daire, biz nereye gidersek gidelim her zaman bizimle birlikte hareket eder. Bu daireye biz kişisel sınırlar deriz. Sizin kişisel sınırlarınızı oluşturan bu daireye kimi alıp kimi almayacağınıza siz karar verirsiniz. Örneğin öğretmeninizin sizin başınızı okşamasına izin verirken dışarıda yoldan geçen birinin sizin başınızı okşamasına izin vermeyebilirsiniz. Aynı şekilde siz sarılmaktan, dokunmaktan hoşlanabilirsiniz ama karşıdaki kişi bundan hoşlanmıyorsa onun kişisel sınırını aşarak bu davranışı yapamayız. Bazen bu sınırlara fiziksel müdahale kadar sözel olarak kullanmış olduğumuz kelimeler ve cümlelerde zarar verebilir. Örneğin argo konuşmayı sevmeyen biri için argo kelimeler söylenmesi onun kişisel sınırını ihlal eder ve kişiyi rahatsız eder. Şimdi herkes tahtadaki resme baksın. Hepimizin kişisel sınırları var demiştik ancak bu kişisel sınırlarımızın da kendi içerisinde bazı isimleri bulunmaktadır. Halkalara baktığımızda en içteki kısım ve bize en yakın olan yere biz mahrem alan diyoruz. Mahrem alan, kişinin vücudundan başlayarak yaklaşık 45 cm'lik bir alanı kapsar. Bu alana sadece çok samimi olduğumuz kişilerin yaklaşmasına izin veririz. İkinci halka ise 45-120 cm arası uzaklıktaki kişisel alanımızdır. Bu alana günlük hayattaki yakın arkadaşlarımızı alırız. Birbirini tanıyan ve rahat konuşabilen iki insan bu alandadır. Üçüncü halka bizim sosyal alanımızdır. 120-360 cm arası mesafede şahsen tanımadığımız insanlarla resmi bir iletişim kurarken bu alanın sınırlarında bulunuruz. Son çember ise kamusal alandır. Burası topluma açık ve tanımadığımız kişiler içindir.

SÜREÇ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

4. Şimdi sizinle bir oyun oynayacağız. Elimde bulunan top kişisel sınırlar topu. Okul, ev, sınıf, trafik ve oyunun sınırları-kuralları olduğu gibi biz insanların da bazı kuralları, kişisel sınırları vardır. Kişisel sınırlarımız fiziksel ve sözel olabilir. Fiziksel sınırlar vücudumuza veya bize ait eşyalara dokunulmaması, sözel sınırlar ise sözlerimizin karşı tarafa ve kendimize zarar vermemesi şeklindedir.

Örneğin: bu kişisel sınırlardan bazıları izinsiz eşyalarının kullanılmaması, kantin sırasında beklerken sırasının önüne geçilmemesi, yüksek sesle konuşmamak, vücudunda özel bölgelere başkalarının dokunulmaması, izinsiz fotoğrafının çekilmemesi, argo-küfürle konuşmamak vb. Peki sizin kurallarınız, kişisel sınırlarınız neler? Bunu düşünmenizi isteyeceğim. Bunun için size 2 dk süre veriyorum. Herkes kişisel sınırlarını düşündükten sonra bu elimde bulunan topu "benim kişisel sınırlarım ya senin ki ne?" diyerek sınıftan herhangi bir arkadaşınıza atacağım. Topu tutan arkadaşınızda aynı şekilde "benim kişisel sınırlarım ya senin ki ne?" diyerek topu bir başka arkadaşına atacak. Bu şekilde herkese en az bir defa top gelecek ve kişisel sınırlarınızı ifade edeceksiniz. Hazırsanız başlayalım.

Bu şekilde öğrencilerin kişisel sınırlarını fark etmeleri sağlanır. Kişisel sınırların bizim için bir koruma, hayatımızın bir bodygard'ı olduğu vurgulanır.

KAZANIMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Son olarak öğrencilere aşağıdaki değerlendirme soruları sorularak etkinlik tamamlanır.

1. Sınır nedir?
2. Kişisel sınırlar niçin önemlidir?
3. Sınır ihlali yaşadığınızda ne hissedersiniz?
4. Kişisel olarak güvende olmak için neler yapmalısınız?

Bu sorular gönüllü öğrenciler tarafından cevaplandıktan sonra sınır koymanın hem kendini hem de karşısındaki kişinin bedenini, kişisel haklarını koruduğu ve kişiyi güvende hissettirdiği vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

UYGULAYICIYA NOT

1.Bütün öğrencilerin etkinliğe katılımı sağlanmaya çalışılır.

EK-1

