

Rehberlik Etkinliđi: Sınır Koyabilmek

Hedef Grup

- Lise öğrencileri (9–12. sınıf)

Süre

- 30 dakika

Kazanım

- Öğrencilerin kişisel sınırlarını fark etmeleri ve sağlıklı sınır koyma becerilerini öğrenmeleri.

1. Isınma (5 dakika) – "Görünmez Çizgi"

- Öğrencilerden iki kişilik gruplar oluşturmaları istenir.
- Bir öğrenci diğerine yaklaşır, diğeri ise ne zaman rahatsız hissetmeye başladığını "dur" diyerek belirtir.
- Grup içinde kısa bir değerlendirme yapılır:
 - Dur dediğinizde ne hissettiniz?
 - Karşıınızdakinin 'dur' demesine nasıl tepki verdiniz?

Amaç: Sınırların görünmez ama önemli olduğunu fark ettirmek.

2. Bilgilendirme (7 dakika) – "Sınır Nedir?"

- Sınırlar; bireyin fiziksel, duygusal ve kişisel alanını koruyan görünmez çizgilerdir.
- Sağlıklı sınırlar; hem kendimizi hem de ilişkilerimizi korur.
- Sınır koyamamanın sonuçları: hayır diyememek, tükenmişlik, öfke, suistimal edilme.
- Sağlıklı sınır koymamanın sonuçları: özgüven, saygı, sağlıklı ilişkiler.

3. Grup Etkinliđi (12 dakika) – "Hayır Diyebilme Oyunu"

- Öğrenciler 4-5 kişilik küçük gruplara ayrılır.
- Her gruba günlük hayattan kısa senaryolar verilir:
 - Arkadaşın senden sürekli ödevlerini istiyor.
 - Bir akraban sen istemediğin halde telefonunu karıştırıyor.
 - Bir arkadaşın seni istemediğin bir etkinliğe çağırıyor.
- Gruplar bu durumlarda nasıl sınır koyabileceklerini kısa bir canlandırma ile gösterir.
- Sonrasında sınıfça değerlendirilir:
 - Hayır derken zorlandınız mı?
 - Kibarca ama net sınır koymak mümkün mü?

4. Kapanış ve Yansıtma (6 dakika) – "Benim Sınırım"

- Öğrencilere boş bir kâğıt dağıtılır.
- Üstüne bir daire çizmeleri istenir (kendi sınırlarını temsil eder).
- İçine: "Benim için önemli, kimsenin aşmaması gereken 2 kişisel sınırım" yazmaları istenir.
- Gönüllü olanlar paylaşır.
- Rehber öğretmen kapanış yapar: Sağlıklı sınırlar koymak, kendinize değer verdiğinizin bir göstergesidir. Başkalarının sınırlarına saygı duymak da ilişkilerimizi güçlü kılar.

Kazanımlar

- Öğrenciler kişisel sınır kavramını tanımlar.
- Hayır deme becerisini deneyimler.
- Kendi sınırlarını fark ederek ifade etmeyi öğrenir.

Katılımcı Formu: Benim Sınırım

Aşağıdaki daire içine, sizin için önemli olan ve kimsenin aşmaması gereken 2 kişisel sınırınızı yazınız. İsterseniz sembol, çizim veya kelimeler kullanabilirsiniz.

Sınır No	Benim Sınırım
1	
2	