|  |
| --- |
| **SINIR KOYMA ETKİNLİK** |
| **ETKİNLİK : KİŞİSEL SINIRLARIMIZ** |
| **HEDEF KİTLE : İlkokul 3-4.Sınıf** |
| **YÖNTEM: Okuma, Soru – Cevap, Anlatım, Boyama** |
| **ÖĞRENCİ SAYISI : Tüm Sınıf** |
| **SÜRE : 25-40 Dakika Arası** |
| **ORTAM : Sınıf** |

*1.Günlük hayatta kişisel sınırlarımızın aşıldığı durumlarda neler hissedersiniz?*

*Size uygun 4 cevabı istediğiniz renge boyayınız.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ÖFKELİ** | **MUTLU** | **ÜZGÜN** | **ŞAŞIRMIŞ** | **ENDİŞELİ** | **NEŞELİ** |

*2.Sınırları korumak için neler yapıyorsunuz?*

*Size uygun olan seçenekleri istediğiniz renge boyayınız*.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hayır dediğim için kendimi suçlu hissetmiyorum.** | **Kendi duygularımı önemsiyorum.** | **Haklarımın olduğunun farlındayım.** |
| **Kendi ihtiyaçlarımı önemsiyorum.** | **Hayır demekten çekinmiyorum** | **Sınırlarım olduğu için arkadaşlarımla ilişkilerimin tehlikeye gireceğinden korkmuyorum.** |

*3.Bir başkası izinsiz çantanı karıştırırsa ne yaparsın?*

*Sana uygun 2 cevabı istediğin renge boya…*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Görmezden gelirim** | **Ben de onun çantasını karıştırırım.** | **Bu yaptığının doğru olmadığını ve bir daha bunu yapmamasını söylerim.** | **Onu iterim.** | **Çantamın özel eşyam olduğumu söylerim.** |

*4.Bir başkası seni öpmek istiyor ama sen bunu istemiyorsan ne yaparsın?*

*Sana uygun 2 cevabı istediğin renge boya…*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Buna izin veririm** | **Bu davranışından rahatsız olduğumu söylerim** | **Bir daha böyle davranmamasını söylerim** | **Tanıdığım birine izin verim** | **Vücudum bana ait, kimse ben izin vermediğim sürece bana dokunamaz.** |

*5.Tanımağın biri ‘’seni annene götüreceğim’’ ne yaparsın?*

*Sana uygun olan 3 cevabı istediğin renge boya…*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ona güvenmediğim bir kimseyle bir yere gitmeyeceğimi söylerim** | **Onunla giderim** | **Beni zorlamaya devam ederse, bağırırım** | **Güvendiğim bir yetişkinin yanına giderim** |

*6.Arkadaşınla konuşurken başka birisi sizi izinsiz dinlerse ne yaparsın?*

*Sana uygun olan 2 cevabı istediğin renge boya…*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ona sırtımı dönerim** | **Uzaklaşması için ona bağırırım** | **Arkadaşımla konuştuğum konu sadece bizi ilgilendirir** | **Bu yaptığının yanlış olduğunu ve bir daha böyle yapmamasını söylerim** | **Onu iterim** |

*7.Bir başkası duygularınla alay ederse ne yaparsın?*

*Sana uygun gelen 2 cevabı istediğin renge boya…*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Yanından uzaklaşırım** | **Duygularımın benim için özel olduğunu söylerim** | **Ona vururum** | **Ben de onunla alay ederim** | **Bu davranışından rahatsız olduğumu söylerim.** |

*8.Arkadaşın ona anlattığın özel bir konuyu başkasına anlatırsa ne yaparsın?*

*Sana uygun 2 cevabı istediğin renge boya.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ona yaptığının yanlış olduğunu söylerim** | **Ona bir daha bir şey anlatmam** | **Ona güvenip anlattıklarımı, başkalarıyla paylaşmaması gerektiğini söylerim.** | **Herkese ona güvenmemeleri gerektiğini söylerim.** |

*9.Bir başkası istemediğin halde sana sarılmak isterse ne yaparsın?*

*Sana uygun 3 cevabı istediğin renge boya…*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ona izin veririm** | **Vücudumun bana ait olduğunu ve izin vermediğim sürece vücuduma kimsenin dokunamayacağını söylerim.** | **Bu davranıştan rahatsız olduğumu söylerim.** | **Böyle davranmamasını söylerim** | **Onu iterim** |

Kaynak: https://wordwall.net/tr/resource/39860127/ki%C5%9Fisel-s%C4%B1n%C4%B1rlar(uyarlanmıştır)