

SINIR KOYMA

İLKOKUL ÖĞRENCİ SUNUMU



SINIR NEDİR



Sınır; bir kişiden ne beklediğinize ve size karşı nasıl davranabileceğini belirlediğiniz kurallardır.



SINIR KOYMA NELER KAZANDIRIR?

Çevremizdekilerin nelerden hoşlandığımızı, nelerden rahatsız olduğumuzu anlamalarını sağlar.

Sınırlarımız; arkadaşlarımızla, öğretmenlerimizle ve ailemizle ilişkilerimizi korumamızı sağlar.

Bizi tehlikelerden ve istemediğimiz durumlardan korur ve güvenli bir yaşam sağlar.

Konuşmak istediklerimizle bizi yakınlaştırır, konuşmak istemediklerimizle aramıza mesafe koymamızı sağlar.



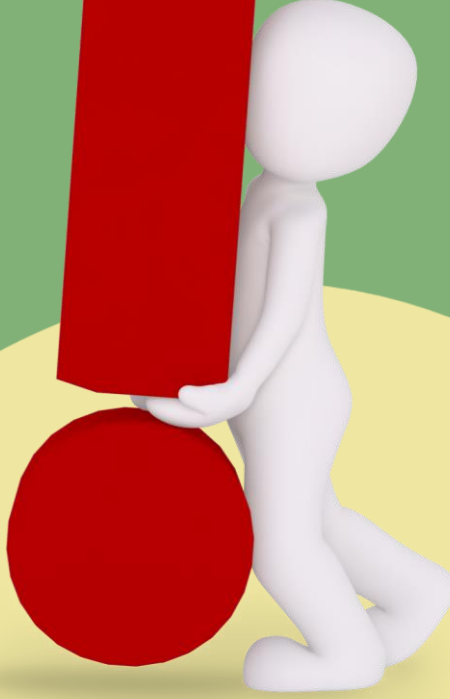
SINIR KOYMAMIZ GEREKEN DURUMLAR

KİŞİSEL ALAN İHLALİ

ÖZEL ALAN İHLALİ

ZORBALIK DURUMUNDA

SORUMLULUKLARIMIZI
YERİNE GETİRMEMİZİ
ENGELLEYEN DURUMLARDA



KİŞİSEL ALAN İHLALI

► Kişisel alan, iki kolunu yana açarak kendi etrafında döndüğünde çizdiği dairenin içindeki alandır.

► Bu alana izin ve isteğin dışında diğer insanların yaklaşması ve girmesi rahatsızlık vericidir ve güvenli değildir.

► Kişisel alanımıza tanıdığımız ve sevdiğimiz kişileri, ailemiz ve yakınlarımızı isteğimiz doğrultusunda dahil ederiz.



KİŞİSEL ALAN İHLALI



► Özel bölgelerimiz de kişisel alanımızdır. Denize girdiğimizde kapattığımız özel bölgelerimize kimse bakamaz, dokunamaz.

► Sadece muayene olmamız gereken durumlarda doktor, ailemiz yanımızdayken bu durum ihlal edilebilir.



Kişisel Alan İhlaline Örnekler

! Bir akrabanızın siz istemediğiniz halde size sarılması.

! Tanımadığınız birinin çok yakın mesafeden sizinle konuşması.

! Özel bölgelerinize bakılması ve dokunulması.

! Üzerimizi giyinirken çevremizde birilerinin olması.



Özel Alan İhlali



Bize özel olan kişisel ihtiyaçlarımızı karşıladığımız alandır.



Yatak odamız özel alanımızdır, aile üyelerinin odamıza girerken kapıyı tıklaması gerekir.



Tuvalet ve banyo yalnız kalmamız gereken yerlerdir ve kimsenin girmemesi gerekir.



Bu alanların ihlali durumunda sınır koymamız gerekir.



Özel Alan İhlaline Örnekler

- ! Okul tuvaletindeyken bir arkadaşımızın kapıyı zorlaması.
- ! Evdekilerin kapıyı tıklamadan odamıza girmesi.
- ! Üzerimizi giyinirken çevremizde birilerinin olması.



ZORBALIK DURUMUNDA



Zorbalık, bir kişinin, bir başkasına kasıtlı olarak ve durmadan zarar vermesi ya da rahatsızlık yaratması şeklinde oluşan agresif davranışlardır.

Zorbalık durumunda kararlı ve net bir şekilde sınır koyup, devam etmesi durumunda mutlaka yetişkinlerden yardım istemek gerekir.



Zorbalık Örnekleri

- Vurmak
- Tokat atmak
- Dövmek
- Tekmelemek
- İtmek- çekmek,
- Tırnaklamak
- Saçını çekmek
- Çelme takmak
- Tükürmek
- Eşyalara zorla el koymak
- Para ya da eşya çalmak



Fiziksel Zorbalık



Zorbalık Örnekleri

- Küfür etmek
- Alay etmek
- Dalga geçmek
- Lakap takmak
- Bedensel özellikleriyle alay etmek (boyu, kilosu, saçı vb.)
- Dış görünüşüyle (giysi, gözlük) alay etmek
- Aşağılamak
- Hakaret etmek
- Tehdit etmek



Sözel Zorbalık



Zorbalık Örnekleri

- Dışlamak, oyuna almamak
- Görmezden gelmek
- Yok saymak
- Diğer öğrencilerin onunla konuşmasını ve arkadaşlık yapmasını engellemek
- Haksız yere şikayet etmek (öğretmene, müdüre)



Sosyal Zorbalık



Zorbalık Örnekleri

- Kişi hakkında internette söylenti ve dedikodu yaymak
- Tehdit içeren, utandıran ve kırıcı mesajlar göndermek
- Kişisel bilgileri kullanarak başkalarına o kişiymiş gibi zarar verici çevrimiçi faaliyetlerde bulunmak



Siber Zorbalık



SORUMLULUKLARIMIZI YERİNE GETİRMEMİZİ ENGELLEYEN DURUMLARDA



Ödev yapmak, odamızı düzenlemek, kitap okumak, ailemize yardımcı olmak gibi sorumluluklarımızı yerine getirmemizi engelleyen; ekranda (tv, tablet, telefon, bilgisayar vb.) aşırı vakit geçirme, arkadaşlarımızın her çağırduğunda yanlarına gidip uzun süre kalmak gibi durumlarda kendimize sınır koymamız gerekir.



Sorumluluklarımızı Yerine Getirmemizi Engelleyen Durumlara Örnekler

- ! Kitap okumak için kanepeye oturup masadaki tableti görüncce saatlerce video izlenmesi
- ! Ödev yapmaya başladığında arkadaşının seni dışarda oyun oynamaya davet etmesi



NASIL SINIR KONULUR?



DURUMU AÇIKLA

Yaşanılan durum karşı tarafa ifade edilir.

Örneğin; bir arkadaşın sürekli kendisiyle vakit geçirmeni, diğer arkadaşlarıyla birlikte olmamamı istiyor. Eğer diğer arkadaşlarının yanına gidersen seni küsmekle tehdit ediyor.

Sürekli benimle birlikte olmamı ve diğer arkadaşlarımla görüşmememi, seni dinlemezsem beni küsmekle tehdit ediyorsun.

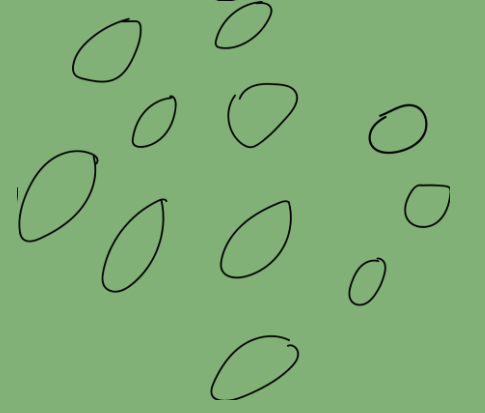


DUYGULARINI İFADE ET

**Bu durum karşısında hissedilen
duygu karşındaki kişiye sakince
ifade edilir.**

**Seni de diğer arkadaşlarımı da çok
seviyorum ve herkesle vakit geçirmek
istiyorum. Bu şekilde beni zorlamaman
beni üzüyor ve kızdırıyor.**





HAYIR DE!

İstenmeyen durum hayır cümlesiyle ifade edilir ve ne istendiği aktarılır. Bu aşamada sınır konmuş olunur.

Hayır, şu anda seninle bahçeye gelmek istemiyorum. Sınıfta diğer arkadaşlarımla sohbet etmek istiyorum.

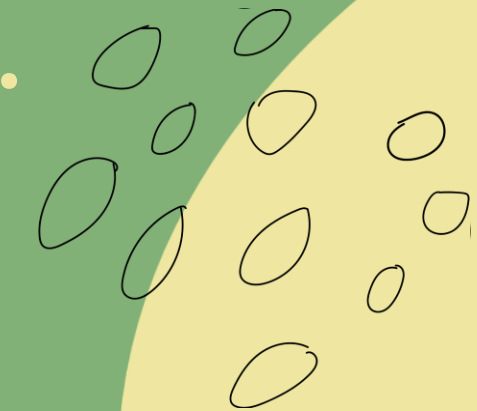


SEÇENEK SUN



Seçenek sunarak çözüm odaklı bir yaklaşım sergilenir.
Seçenek sunarken önceden söylenilen karardan
vazgeçmemek önemlidir.

İstersen burda bizimle kalıp
hepimiz arkadaşça vakit
geçirebiliriz. Ya da bir sonraki
teneffüs birlikte vakit geçirebiliriz.
Bu teneffüs seninle bahçeye
inmeyeceğim.



KARARLI OL

Karşı taraf ısrar ve baskı kurmaya devam ettiğinde pes etmeyip kararlı olmak sınır koymada çok önemli bir adımdır.

Ne kadar ısrar edip küseceğim desen de bu fikrimi değiştirmeyecek sınıfta kalacağım.

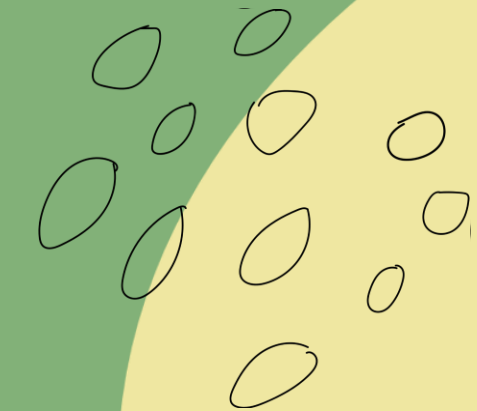


YARDIM İSTE

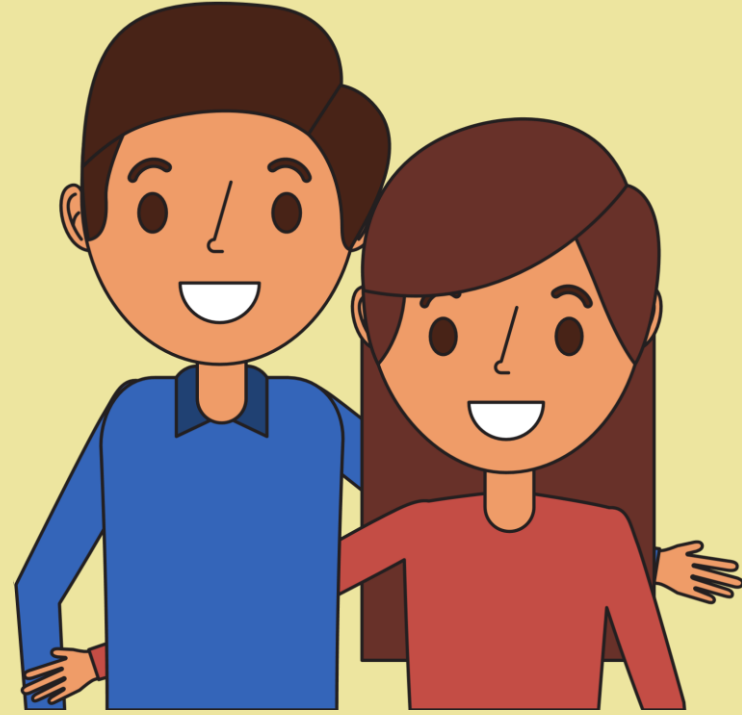


Sınır koyma aşamalarının tamamı yapıldığı halde problem durumu devam ediyorsa bir yetişkinden (aile, öğretmen, psikolojik danışman vb.) yardım istenir.

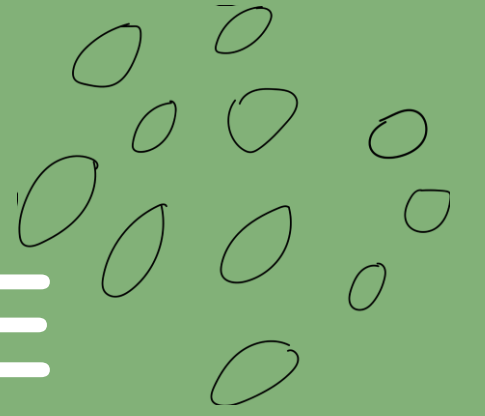
Konuşmamıza rağmen sen ısrar etmeye ve beni tehdit etmeye devam ediyorsun. Bu konuda öğretmenimden yardım isteyeceğim.



AİLEMİZ VE ÖĞRETMENLERİMİZ BİZE NEDEN SINIR KOYARLAR?



Ailemiz ve öğretmenlerimizin
bizim sağlığımız, mutluluğumuz
ve güvenliğimiz için koydukları
sınırlara ihtiyacımız olduğunu
unutmamalıyız...



TEŞEKKÜRLER

