

YEŞİL SARI KIRMIZI DAVRANIŞLAR ETKİNLİĞİ

TEMA: SINIR KOYMA

HEDEF KİTLE VE KADEME: Lise Öğrencileri

AMAÇ: Bu etkinliğin amacı, öğrencilerin sınır koyma becerileri geliştirmelerini sağlamak.

SÜRE: 40 Dakika

YÖNTEM: Düzey 1 Faaliyet Grubu Sınıf Rehberliği Tek Etkinlik Uygulama

KAZANIMLAR:

1. Sınır koyma türlerini kavrar.
2. Sağlıklı sınır koyma becerisi edinir.

MATERYALLER:

1. Yeşil, Sarı, Kırmızı Davranışlar (Ek-1)
2. 3 poşet Dosya
3. 1 adet yeşil, 1 adet sarı, 1 adet kırmızı kağıt
4. Bant
5. Projeksiyon- Akıllı Tahta
6. “Sınır Koyma Öğrenci Videosu”

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK:

1. Uygulayıcı videoyu öncesinde izleyerek hazırlık yapar.
2. Poşet dosya, yeşil, sarı, kırmızı kağıt ve bant temin eder.
3. Yeşil, Sarı, Kırmızı Davranışlar (Ek-1) öncesinde okur.
4. Yeşil, Sarı, Kırmızı Davranışlar (Ek-1) yer alan ifadeleri keser.
5. Video(Ek-2) öncesinde izlenir.

YÖNERGE:

Uygulayıcı öğrencilere bugünkü konunun “Sınır Koyma” olduğunu belirtir. Uygulayıcı; “*Sınırlar, karşımızdaki kişi ile olan iletişimde belirlediği isteklerini, ihtiyaçlarını, tercihlerini ifade eder. Bu istek, ihtiyaç ve tercihler ötekinin de sınırı gözetilerek gerçekleştirildiğinde karşılıklı ve sağlıklı sınırlar oluşur. Sınır, bir kişinin fiziksel, duygusal ve zihinsel alanını korumak ve yönetmek için belirlediği sınırdır.*” açıklamasını yapar ve videoyu izletir.

Uygulayıcı videoyu izlettikten sonra poşet dosyaya koyulmuş kırmızı, sarı, yeşil kâğıtları tahtaya bantla yapıştırır. Tahtaya yapıştırılan kâğıtların üstüne “Tanıdığım bir kişi.....” yazar. Öğrencilere dönerek:

“Bir dakikalığına durun ve trafik ışıklarını gözünüzün önüne getirin. Yeşil ışık "DEVAM ET", sarı ışık "YAVAŞLA, DİKKAT ET" ve kırmızı ışıkta "DUR" anlamına gelir. Aynı renk kuralını ilişkilerdeki davranışlara da uyarlarsak "Yeşil davranışların" güven veren, saygılı davranışlar olduğunu ve devam edilmesinde sakınca olmadığını; "Sarı davranışların" ilişkinizi yavaşlatan veya durma noktasına getiren davranışlar olduğunu ve "Kırmızı davranışların" ise güven vermeyen, saygısızca veya kırıcı davranışlar olduğunu ve bunlara son vermeniz gerektiğini

YEŞİL SARI KIRMIZI DAVRANIŞLAR ETKİNLİĞİ

söyleyebiliriz.”

Uygulayıcı, EK-1’de yer alan Yeşil, Sarı, Kırmızı Davranışlar formundaki kesilen ifadeleri öğrencilere dağıtır. Ardından uygulayıcı “Elinizdeki ifadenin hangisine uygun olduğuna karar vererek tahtadaki poşet dosyaların içine koymanızı istiyorum.” der.

Tüm öğrenciler ifadeleri poşet dosyalara koyduktan sonra uygulayıcı gönüllü olan öğrencilerden tahtaya gelmesini ve poşette yer alan ifadelerden birini seçmesini ister. Uygulayıcı burada her renkten bir ifade seçilmesini sağlar. Seçilen cümlelerle ilgili öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir;

Kırmızı davranışlardan seçim yapıldığında şu sorular yöneltilir;

- Eğer yeni tanıştığınız birinin bu davranışları sergilediğini görüyorsanız, bu kişiyle aranızda nasıl bir sınır koyarsınız?
- Kendi davranışlarınızı bir düşünün. Başkalarına kıyasla daha çok mu, daha az mı kırmızı davranış sergiliyorsunuz?

Yeşil davranışlardan seçim yapıldığında şu sorular yöneltilir;

- Hayatınızda sizin sınırlarınıza saygı duyulması nasıl hissettiriyor?
- Kimin sizin sınırlarınıza saygı duymasını isterdiniz?
- Kendi davranışlarınızı bir düşünün. Başkalarına kıyasla daha çok mu, daha az mı yeşil davranış sergiliyorsunuz?

Sarı davranışlardan seçim yapıldığında şu sorular yöneltilir;

- Daha çok sarı davranışlar sergileyen birinin çevresinde olmak nasıl bir şey (veya nasıl bir şey olurdu)?
- Sizce başkaları, sizin sarı davranışlar sergilediğinizi söyler mi? Bu konu üzerine kafa yorarken başkalarının size nasıl davranmasını istediğiniz ve başkalarına nasıl davranmak istediğiniz hakkında da düşünün.

Öğrencilerle sorular tartışıldıktan sonra uygulayıcı; “Sınır ihlali” sadece kendi sınırlarımızın aşılmasıyla ilgili değildir; biz de başkalarının sınırlarını fark etmeden ya da önemsemeden aşabiliyoruz. Bu yüzden sınır koyma sürecinde dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta da başkalarının sınırlarını gözetmektir. Etkinlikteki sarı renkteki davranışların sağlıklı bir yöne doğru mu yoksa zararlı bir yöne doğru mu gittiğine karar verip sınır koymak çok önemli. Sarı ile belirtilen davranışlar kırmızıya döndüğünde ise artık uyarıların yeterli olmadığını bilmek, net bir şekilde sınır çizmek gerekir. Aksi halde ilişkilerde güven ve saygı zedelenir.” diyerek etkinlik sonlandırılır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ:

Uygulayıcının aldığı dönütlerden sonra kazanımın amacına ulaşma düzeyi tespit edilir.

UYGULAYICIYA NOT:

1. Uygulayıcı ifadeleri sınıfta yaşanan sorunlara ve öğrenci sayısına göre seçebilir.
2. Uygulayıcının yerel hedef etkinliklerinden ilk etkinlik olarak “Yeşil Sarı Kırmızı Davranışlar Etkinliği”ni yapması önerilir.

ETKİNLİĞİ GELİŞTİREN:

Rize Milli Eğitim Müdürlüğü Eğitim İçeriği Hazırlama Komisyonu

YEŞİL SARI KIRMIZI DAVRANIŞLAR ETKİNLİĞİ

EK-1

YEŞİL SARI KIRMIZI DAVRANIŞLAR

Yeşil Davranışlar: 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 16, 18, 20, 24

Sarı Davranışlar: 3, 8, 11, 14, 15, 17, 19, (Kişi tarafından henüz rahatsız olduğuyla ilgili karşı tarafa uyarı yapılmamış davranışlar)

Kırmızı Davranışlar: 5, 13, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31

Tanıdığım bir kişi...

1. Çok iyiliksever.
2. Beni dinliyor.
3. Birlikte vakit geçirirken çok sık telefonuna bakıyor.
4. Ona güvenmem için ne yapması gerektiğini soruyor.
5. İstemediğim davranışları yapmam için beni zorluyor.
6. Özel günlerde bana hediye veriyor.
7. Hayallerimi gerçekleştirmem/hedeflerimi başarmam için beni cesaretlendiriyor.
8. Bana, hitap edilmesini istemediğim ve hoşlanmadığım isimler takıyor.
9. Tehdit etmeden veya kırıcı olmadan benimle farklı düşüncede olabiliyor.

YEŞİL SARI KIRMIZI DAVRANIŞLAR ETKİNLİĞİ

10. Bana karşı dürüst.

11. Beni görmezden geliyor.

12. Bana güzel mesajlar yolluyor.

13. Beni itiyor (fiziksel olarak).

14. Benimle şakalaşüyor.

15. Başkalarıyla vakit geçirdiğimde kıskanıyor veya sinirleniyor.

16. Okulda başarılı olmam için beni cesaretlendiriyor.

17. Bana yeterince iyi olmadığımı söylüyor.

18. Bana güveniyor.

19. Beni 'düzeltmeye' çalışıyor.

20. Bir işim yolunda gittiğinde benim adıma mutlu oluyor.

21. Ona vücudumun fotoğraflarını atmamı istiyor.

YEŞİL SARI KIRMIZI DAVRANIŞLAR ETKİNLİĞİ

22.Ona borç para vermemi istiyor ve geri ödemiyor.

23.Onunla vakit geçirmezsem kendine zarar vermekle tehdit ediyor.

24.Doğum günümü hatırlıyor veya kutluyor.

25. Sosyal medya uygulamalarımın şifresini istiyor.

26. Bana sürekli yalan söylüyor.

27. Bana vuruyor.

28. Bana sinirlendiğinde sürekli bağıırıyor.

29. Bana sürekli emir ifadeleri kullanıyor.

30.Sahte hesap açmamı istiyor.

31. Sahte hesaplardan beni rahatsız ediyor.