**Etkinlik**: "Kişisel Sınırlarımı Tanıyorum ve Koruyorum"

**Hedefler**:

- Öğrencilerin kişisel sınır kavramını anlamalarını sağlamak.

- Kendi sınırlarını tanımalarını ve ifade etmelerini sağlamak.

- Sınırların ihlal edildiği durumlarda ne yapabileceklerini öğretmek.

- Başkalarının sınırlarına saygı göstermenin önemini vurgulamak.

**Süre**: 40-45 dakika

**Malzemeler**:

- Kağıt ve kalem

- Renkli kartlar veya yapışkan not kağıtları

- Tahta ve tahta kalemi

**Etkinlik Adımları**:

**1. Giriş** (5 dakika):

- Öğrencilere "kişisel sınırlar" kavramını açıklayın.

Kişisel sınırlar, bir kişinin kendini rahat ve güvende hissettiği çizgilerdir. Bu sınırlar, fiziksel (kişisel alan), duygusal (duygularımız ve düşüncelerimiz), dijital (sosyal medya, telefon vb.) ve zihinsel (fikirler ve inançlar) olabilir.

- Günlük hayatlarından basit örneklerle kişisel sınırları açıklayın. (Örneğin, başkasının odasına izinsiz girmek veya kişisel eşyalarını izinsiz kullanmak.)

**2. Beyin Fırtınası** (10 dakika):

- Öğrencilere birkaç soru sorarak beyin fırtınası yapın:

- Kendi sınırlarımızı nasıl tanıyabiliriz?

- Birisi sınırlarımızı ihlal ederse ne hissederiz?

- Sınırlarımızı korumak için ne yapabiliriz?

- Öğrencilerden cevaplarını renkli kartlara yazmalarını isteyin ve tahtaya yapıştırmalarını sağlayın. Cevapları okuyun ve sınıfla birlikte tartışın.

**3. Küçük Grup Çalışması** (15 dakika):

- Öğrencileri 4-5 kişilik gruplara ayırın. Her gruba aşağıdaki konulardan birini verin:

- Fiziksel sınırlar (örneğin: kişisel alan)

- Duygusal sınırlar (örneğin: zorbalık ve olumsuz eleştiriler)

- Dijital sınırlar (örneğin: sosyal medya gizliliği)

- Zihinsel sınırlar (örneğin: fikir ve inançlara saygı)

- Gruplardan, verilen konuya dair bir hikaye, örnek olay veya kısa bir rol oyunu hazırlamalarını isteyin. Hazırlık sonrası her grup sunumunu sınıfa yapar.

**4. Sınırları Korumak ve Saygı Göstermek** (5 dakika):

- Sınırların korunması gerektiği kadar, başkalarının sınırlarına da saygı göstermenin önemli olduğunu vurgulayın.

- Sınırları korumanın yollarını anlatın (örneğin, "Hayır" demek, durmasını istemek, yetişkinlerden yardım istemek).

**5. Kapanış ve Değerlendirme** (5 dakika):

- Öğrencilerden kişisel sınırlarını tanımaya dair öğrendikleri 1-2 şeyi kağıda yazmalarını ve sınıfla paylaşmalarını isteyin.

- Soruları yanıtlayarak etkinliği sonlandırın.

**Ekstra İpuçları**:

- Öğrencilerin sınırları korumanın her zaman kolay olmadığını ancak yardım istemekten çekinmemeleri gerektiğini hatırlatın.

- Öğrencilere sınırlarını ihlal eden durumları açıkça ifade etmeleri için cesaret verin.