**BENİM SINIRIM BENİM ALANIM**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gelişim Alanı:** | Sosyal Duygusal |
| **Yeterlik Alanı:** | Kişisel Güvenliğini Sağlama |
| **Kazanım/Hafta:** | Kişisel güvenliği için kişisel alanların gerekliliğine inanır./26. Hafta |
| **Sınıf Düzeyi:** | 3. Sınıf |
| **Süre:** | 40 dk (Bir ders saati) |
| **Araç-Gereçler:** | 1. Çalışma Yaprağı-1 2. Etkinlik Bilgi Notu |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | * 1. Etkinlik Bilgi Notu okunur. |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | 1. Uygulayıcı tarafından tahtaya büyük harfle “GÜVEN” kelimesi yazılır ve sınıf içi etkileşim başlatılır. 2. Aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir:  * Size göre güven ne demektir? * Kişisel olarak güvende olmak için neler yapmalıyız? * Kendinizi kimlerin yanında daha güvende hissediyorsunuz*?*  1. Öğrencilerin verdikleri cevaplar alındıktan sonra, uygulayıcı tarafından sınıf tahtasının önüne 75 cm çapında (bir kol mesafesi ) ve aralarında bir metre olacak şekilde iki adet daire çizilir. Gönüllü öğrencilerden iki öğrenci tahtaya çıkarılır. İki öğrenciden önce biri bir dairenin içinde, diğeri ise diğer dairenin içinde iletişim kurmaları istenir. Sonra iki öğrenciden tek bir daire içinde iletişim kurmaları istenir. 2. Uygulayıcı tarafından sınıftaki diğer gönüllü öğrencilerle de aynı etkinlik birkaç kez uygulandıktan sonra, aşağıdaki tartışma soruları ile sınıf içi etkileşimi sürdürülür.  * Farklı dairelerde iletişim kurduğunuzda neler hissettiniz? * Aynı daire içinde iletişim kurduğunuzda kendinizi nasıl hissettiniz? * Tanımadığınız bir insanla aynı daire içinde iletişim kurmak durumunda kalırsanız neler hissedersiniz?  1. Uygulayıcı tarafından gelen cevapların paylaşılmasından sonra aşağıdaki açıklama yapılarak etkileşim sürdürülür.   *“Sevgili öğrenciler biraz önce tek daire içinde olduğumuz alan bizim kişisel alanımızdır. Kişisel alan bizim kendimizi rahat hissettiğimiz bir alandır. Sadece anne, baba, kardeş ve en yakın arkadaşlarımızın girebileceği bu alana onlar dışındaki insanlar yaklaşırsa rahatsızlık duyarız. Bu alan ihlal edildiğinde kaygı, korku, öfke gibi duygular hissederiz.”*   1. Uygulayıcı tarafından öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır ve Çalışma Yaprağı-1’de yer alan hikâyeler okunur.   *“Sevgili öğrenciler şimdi size çeşitli kısa hikâyeler okuyacağım. Hikâyeleri dikkatle dinlemenizi istiyorum. Daha sonra bu hikâyelerle ilgili sizlere sorular soracağım”*   1. Uygulayıcı tarafından hikâyelerle ilgili öğrencilere aşağıdaki tartışma soruları yöneltilerek sınıf içi etkileşim sürdürülür.  * Bu dört hikâyeden hangilerinde kişisel alan ihlali olduğunu düşünüyorsunuz? * Sizce kişisel alanlar neden gereklidir? * Kişisel alanlar bize neler sağlamaktadır? * Kişisel alanlar olmasaydı neler olurdu? * Kişisel alan ihlalinin kişisel güvenliğimiz için tehdit oluşturduğunu düşünüyor musunuz? Niçin?  1. Öğrencilerin verdikleri cevaplar bittikten sonra uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır.   *“Kendimizi güvende hissetmek, mutlu sağlıklı bir hayat için kişisel alanımız çok önemlidir. Kişisel alanımızı korumak bizi sadece tehlikelere karşı değil aynı zamanda hastalıklara karşı da korumuş olur. UNUTMAYIN kişisel güvenliğimiz ve sağlığımız için kişisel alanımızı tanımadığımız kişilere karşı korumak önemli ve gereklidir.* |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | 1. Öğrencilerden resim dersinde, kendi kişisel alanları ve kişisel alanların gerekliliğine yönelik resim yapmalarını istenebilir. Eğer öğrencilerin resim dersine başka bir öğretmen giriyorsa uygulayıcı (sınıf öğretmeni) bu kazanım değerlendirmesini resim öğretmeninden isteyebilir. |
| **Uygulayıcıya Not:** | 1. 75 cm çapında daire çizmek yerine imkân bulunursa hulahop ya da yuvarlak fon karton kullanılabilir. 2. Etkinlik Bilgi Notu’nda yer alan çemberler öğrencilerle paylaşılabilir.   Özel gereksinimli öğrenciler için;   1. Etkinlik sürecinde yer alan dairelerin içerisindeki kısımda ikişer öğrenci akran eşlemesi yapılarak görevlendirilebilir. 2. Çalışma Yaprağı-1 deki hikayelerin görselleri veya yazıları tahtaya yansıtılabilir. 3. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin katılımları desteklenebilir. |
| **Etkinliği Geliştiren:** | Savaş Sesli |

**Çalışma Yaprağı-1**

* *Halil parkta oyun oynamaktadır. Tanımadığı bir çocuk yanına gelerek ona el şakası yaptı. Hayır demesine rağmen şaka yapmaya devam etti.*
* *Ali 3/A sınıfının futbol takım kaptanıdır. Okulunda düzenlenen sınıflar arası turnuva maçında, sınıfına şampiyonluğu getiren golü attı. Tüm sınıf Ali’ye sarılarak şampiyonluğu kutladı.*
* *Ayşe akşam yemeği hazırlayan annesine sürpriz yaparak, yemek masanı hazırlamıştı. Bunu gören annesi ona sarılarak yanağından öptü.*
* *Mırnav çok sevimli bir Van kedisidir. Mırnav sahibini çok sever. Sahibiyle sürekli oyunlar oynar. Sahibinin kucağında hiç inmek istemez. Yabancı kişiler mırnavı sevmek istediğinde, patileriyle onları tırmalar.*

**Etkinlik Bilgi Notu**

**Kişisel alan nedir? İnsanlar arası fiziksel mesafe ne kadar olmalı?**

**Yolda yürürken diğer insanlara ne kadar alan bırakmalıyız?**

**Peki yakın mesafede olan kişi tanıdığımız biri ise neler hissederiz?**

**Mesafenin artması ya da azalmasına verdiğimiz tepkiler bize ne gibi avantajlar sağlar?**

Tüm bu sorular psikolojide **“kişisel alan”** adı verilen bir alanı işaret etmektedir.

**Kişisel alan;** **kişiler arası ilişkilerde,** etkileşim içinde bulunan insanların birbirlerinden uzaklıkları ve birbirlerine göre konumları olarak tanımlanmaktadır. İnsanlarda hatta hayvanlar da bile belirgin bir şekilde karşımıza çıkan kişisel alan, yaşamsal süreç içerisinde önemli işlevlere sahiptir. **Kişisel alanın dokunma, koklama, görme ve işitme gibi duyusal süreçlere bağlı olması nedeniyle iletişim işlevi görmektedir. Ayrıca çevreden gelebilecek saldırgan davranışlara karşı kendimizi korumamızı sağlamaktadır.**

**Kişisel alan** yaşadığımız her an bizi çevreleyen bir sınır olup, hangi ortama gidersek gidelim kişisel alanımız varlığını korumaktadır. Ancak bazı durumlarda kişisel alanımıza ihlaller söz konusu olabilmektedir. Örneğin annenizin sizin yanınıza gelerek sizi kucaklaması kişisel alanın ihlalidir.

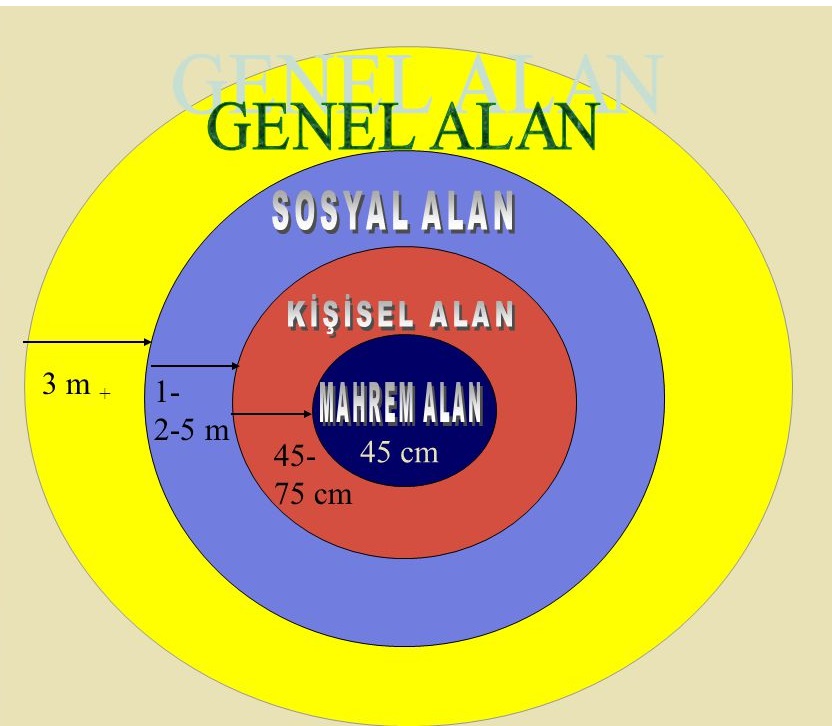
Ancak buradaki ihlal bizim izin vermemiz yoluyla oluşmaktadır. Bazı durumlarda ise izinsiz ihlaller söz konusudur. Bu ihlaller herhangi bir **el şakası ve zorbalık olabilir.**

### İnsanlarla fiziksel mesafemiz kaç cm. olmalı?

* **Mahrem alan:** Çekirdek aile üyeleri, anne ve baba, kardeşler, karı-koca gibi çok yakınların girebileceği alana mahrem alan deriz. Başka insanlar bu alana girerse saldırganlık yada rahatsızlık tepkileri veririz. Mahrem alan yada özel alan 45 santim ve aşağısı olarak kabul edilir.
* **Kişisel alan:** Aile üyeleri ve arkadaşlar için belirlenen alandır. Kişilere fiziksel olarak 120 santim ve aşağısındaki mesafelere girildiğinde kişisel alanına girmişsiniz diyebiliriz. Artık mahrem alanına 45 santim kalmıştır. 45 santim ile 120 santim (1,2 metre) arasındaki 75 santimlik alana kişisel alan diyoruz.
* **Sosyal alan:** Aşina olunan ve tanıdık insanlarla rahat bir ilişki kurmak için gerekli alanı temsil eder. Kişilere fiziksel olarak 3,6 metre toplam uzaklıktan kişisel alan uzaklığını çıkarttığımızda yani 3,6 metre – 1,2 metre = 2,4 metre sosyal alan demektir.
* **Genel alan:** Toplu alanları kapsayan genel alanda, insanlar birbirleri ile diyaloglarının mesafesi olarak kabul görmektedir. Kişilere fiziksel olarak 3,6 metre mesafeden uzak olan alana genel alan diyoruz.

**Kişisel alanınızı tanımlamak, sınırlandırmak ve korumak kişisel güvenlik için önemli bir noktadır.** Hepimizin sınırları olduğunu, kendimize ait özelimiz olduğunu karşıdaki insana hissettirmeliyiz. Kimsenin aşmaması gereken çizgilerimiz vardır çünkü burası bizim özgüvenimizin bulunduğu yerdir. Kişisel güvenlik ve ruhsal dengemiz için bu alan önemli ve gerekli bir yerdir.

**Kaynak:** Göregenli, M. (2013). *Çevre psikolojisi: İnsan ve mekan ilişkileri*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

****