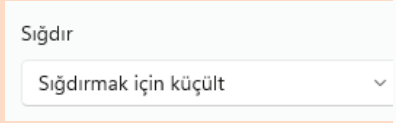
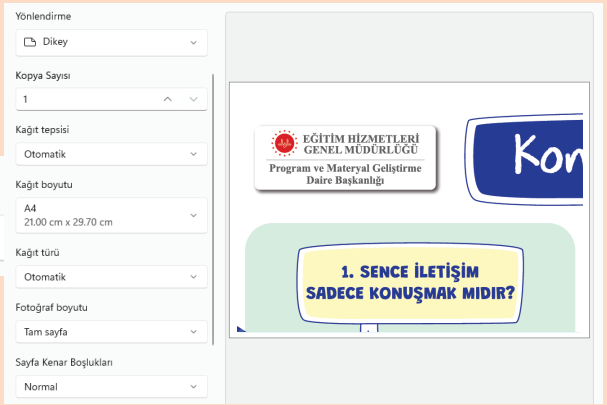
MODÜLER PANO

- Modüler panomuz 16 adet A4 sayfadan oluşmaktadır.
- Sayfaları renkli olarak yazdırınız.
- Beyaz kenarlıkları kesiniz.
- Sayfaları ilk görselde gösterilen 1–16 numara sıralamasına göre birleştiriniz.
- Sayfaları aralarında boşluk kalmayacak şekilde hizalayıp sabitleyiniz.
- Oluşturduğunuz modüler panoyu sergilemek istediğiniz alana asınız veya panoya sabitleyiniz.

ÇIKTI ALMADAN ÖNCE DİKKAT!

- Yazdırma ekranındaki Ölçeklendirme ayarlarını kontrol ediniz.
- "Sayfayı Doldur" seçeneğini kullanmayınız.
- Bu seçenek tasarımın kenarlarının kırpılmasına neden olabilir.
- Ölçeklendirme bölümünden "Sığdırmak İçin Küçült" seçeneğini seçerek çıktı alınız.










GELİŞİM


DURAĞI

RAHLEM

EĞİTİM HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Program ve Materyal Geliştirme
Daire Başkanlığı

miZDE ve A

ÇATIŞ

Çatışma, farklı düşün
anlaşmazlık ve ger
arkadaşlarınla fikir
önemli olan bu sü

ARAMIZDA

MA NEDİR?

nce ve beklentilerden doğan
rginlik durumudur. Bazen
ayrılığı yaşaman doğaldır,
reci nasıl yönettiğindir.



HUZUR



Çatışma Çözme Açısından Hangi Yöntem Seni Anımsatıyor?



BAYKU

Bu ki
ları
çözm
lar.
düş

hem de karşı tarafın du
önem verirler. Amaçlar
değil, iki tarafın da mu
çözüm bulmaktır.



KAPLUMBAĞA YÖNTEMİ: Bu kişiler

OYUNCAK AYICIK YÖNTE

arkadaşlarıyla tartış
istemezler. Dışlanma
kimseyi üzmemek

UŞ YÖNTEMİ:

şiler sorun-
konuşarak
meye çalışır-
Hem kendi
üncelerine
uygularına
ı kavga etmek
utlu olacağı bir

mi: Bu kişiler
ma çıkmasını
mak veya



Sınırlarımızı Korumak

1.Sınır
arkad
kaybedeceğin
2. Karşımızdaki
ister
3. Sınır koymanın
düşü
4. Sınır koyduğumuz

ta Neden Zorlanıyoruz?

r koyarsak
aşlarımızı
mizi düşünüyoruz.
insanları incitmek
miyoruz.
n mümkün olmadığını
nüyoruz.
zda karşımızdaki insanı

Sınır Nedir?

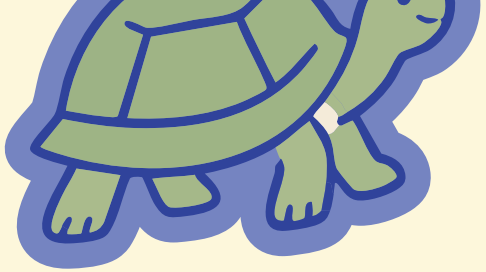
Sınırlar; değerlerimiz, inancımız, tutumlarımız çerçevesinde oluşturduğumuz **"görünmez kalkanlardır"**.

Hafızlık Yolunda Sınırlarımız Neden Önemli?

Gün boyu çoğunlukla aynı ortamı, aynı rahleyi ve aynı yatakhaneyi paylaşıyoruz. Birbirimize duyduğumuz sevgi ve saygıyı korumanın yolu, nerede "**dur**" demememiz gerektiğini bilmekten geçer.

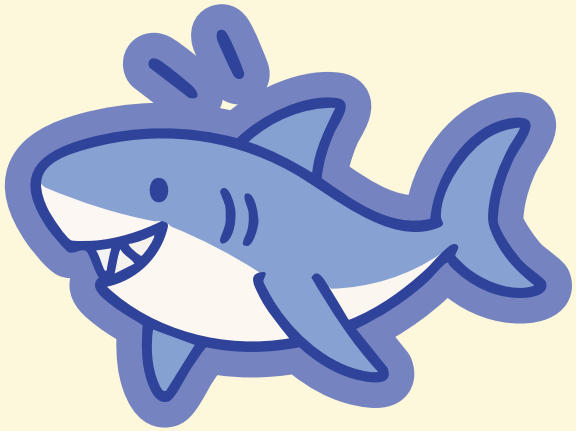
Fiziksel Sınırlar

Bedenimize zarar gelmesini önlemek ya da bedenimizi rahatsız eden davranışlardan korunmak amacıyla izdiğimiz sınırlardır. Kursta dinlenmek isterken arkadaşın ürekli şakalaşarak seni itiyor ya da eşyalarını abilir. Bu durumda, "Lütf

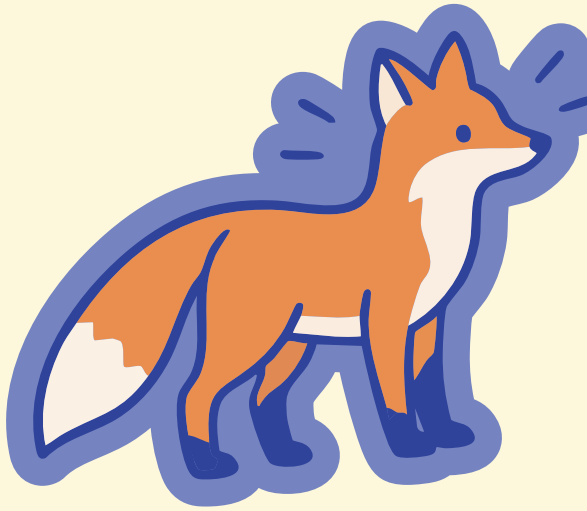


sorun yaşa-
da genelde içine
kapanırlar. Duygu-
larını söylemek
yerine sessiz kalırlar ve kendi istekle-
rinden hemen vazgeçerler. Tıpkı
korkan bir kaplumbağanın kabuğuna
saklanması gibi davranırlar.

KÖPEK BALIĞI YÖNTEMİ: Bu kişiler bir sorun yaşadığında sadece kendi istediğinin olmasını ister. Karşı tarafın düşüncelerini çok önemsemezler. Tartışmayı kazanmak için baskıcı davranabilirler.



için hep karşı
tarafın isteklerini
kabul ederler. Haklı
olsalar bile genel-
de "tamam" deyip
alttan alırlar.



yapmasını isterler.
vazgeçer ve orta y



TİLKİ YÖNTEMİ: Bu kişiler sorunları çözmeye çalışırlar ama iki tarafın da biraz fedakârlık . Yani herkes biraz ol bulunur.

ofkelendirme
5. Sınırlarımızı
anlayamad
yaşaya
6. Sınırların esne
olduğunu fa
7. Sınırları b
konuda
d

Kendi

ekten çekiniyoruz.
n aşılmış olduğunu
ığımız durumlar
abiliyoruz.
eyebilir ve değişebilir
ark edemiyoruz.
bilmiyoruz ve bu
bilgi sahibi
eğiliz.

So

Çev
dav
Örn
oluy
duru
başla

Kişis

Bize r
kendi
Arkada
bunda
yapma

imi ve Sınırlarımı Korumak İçin
abilirim?

...üyorum." diyerek fiziksel sınırını koruyabilirsin.

...syal Sınırlar

...remizdeki insanlarla olan iletişimimizi ve ...ranışlarımızı düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır. ...eğin: Sınıf içerisinde sürekli bir kalem/silgi alışverişi ...or ve senin silgin izin istenmeden alınıyor. Bu ...mdan rahatsızlık hissediyorsan sosyal sınırın aşılmaya ...anmış olabilir.

...el Sınırlar

...nasıl davranılmasını istediğimizi belirleyen ve ...mizi korumamızı sağlayan sınırlardır. Örneğin, ...aşın seninle dalga geçen bir şaka yaptı ve sen ...n rahatsız oldun. Ona, "Bu şaka beni üzüyor, tekrar ...nı istemiyorum" diyerek kişisel sınır koyabilirsin.

Çatışma Çözmenin Adımları (5 Adımda Ba

1. **Sorunu Tanımla:** Tam olarak ne oldu? Ne hissediyors
2. **Fikir Üret:** Kavga etmeden bu durumu nasıl düzelteb
3. **Çözümü Değerlendir:** Hangi yol ikimizi de mutlu ede
   Hangi çözüm stratejisini kullanıyorsunuz?
4. **Plan Yap:** Kim, neyi, ne zaman yapacak?
5. **Uygula ve Gözlemle:** Çözüm işe yaradı mı?

rış)

un?

iliriz?

r?

HAYIR! demek:

Karşımızdaki insan istemediğimiz bir davranışta veya istekte bulunduğu zaman kararlı bir şekilde "HAYIR" diyebiliriz.

Neler Yapabilirim?

Hayır demekte zorlanıyorsan aşağıdakilerden birini dene:

- Alternatif bir cümle ile hayır demek.
“Maalesef bunu yapamam.”

- Gerekçesiyle hayır demek.
“Hayır yapmak istemiyorum çünkü...”

- Duygu ve düşüncelerini ifade ederek hayır demek.
“Hayır senin yerine o işi yapmak istemiyorum, çünkü sevmediğim bir işi yapmak beni mutsuz ediyor.”

- Destek almak.

Bazen ne yaparsak yapalım sınırlarımızı korumakta zorlandığımız ya da sınır koyamadığımız durumlar yaşayabiliriz. Bu durumda güvendiğimiz bir hocamıza durumu anlatıp yardım etmesini isteyebiliriz.

Çatışmaları "baykuş yöntemi" gibi sakin ve yapıcı şekilde çözmenin yolu; kendi sınırlarımızı açıkça ifade etmek, gerektiğinde "dur" diyebilmek ve sevgi ile saygıyı koruyabilmektir.

