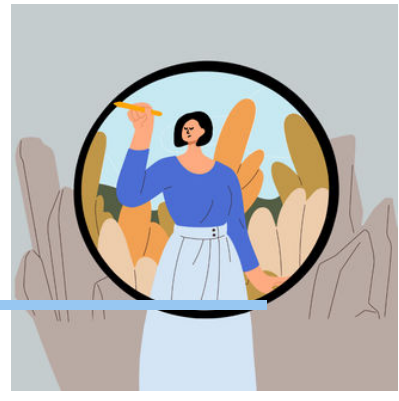


SINIR KOYMA

LİSE ÖĞRETMEN BÜLTENİ



Sınır:

Kişinin isteklerini, ihtiyaçlarını ve tercihlerini ifade ettiği iletişimde belirlediği çizgilerdir.

Bu sınırlar, başkalarının sınırlarına da saygı gösterildiğinde karşılıklı ve sağlıklı bir şekilde oluşturulur.

Sınır Koyma Nedir?

Bireyin kendi varlığını diğer bireylerden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlayan kurallar bütünüdür. Çocukların zaman içerisinde değişebilen istenmedik davranışları karşısında, ebeveynlerin uyguladıkları disiplin becerileridir. Bu beceriyi sürdürebilme ve yeni sorunlar karşısında yeni çözümler üretebilme yeteneğine karşılık gelmektedir.

Sınır koymada amaç; çocuklara otokontrolü öğretmektir.

Öğrenciler neden sınırlara ihtiyaç duyar?

Öğrenciler belirgin sınırlar içerisinde dünyalarını sınıma ve keşfetme ihtiyacı duyarlar. Yaşadıkları ortamın kurallarını anlamak isterler.

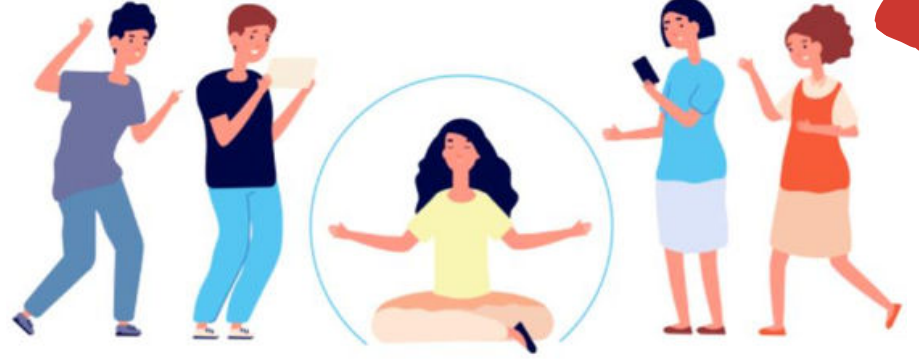


Sınır Koymanın Önemi

- Toplum tarafından onaylanan davranışların yolunu belirler.
- Bireyin sosyal ve kişiler arası ilişkilerini belirler.
- Öğrencilerin özgüvenlerinin gelişmesine katkı sağlar.
- Çeşitli öğrenmelerle hedeflere ulaşılmasını sağlar.
- Sorumluluk duygusunun gelişmesini sağlar.
- Öğrencilerin sosyal becerilerini artırır.
- Öğrencilerin toplumla uyumlu bireyler olmasına olanak tanır.



Sınırlarını
Koy!



Sınır Alanları

1. MAHREM ALANIM

Kişilerin ancak çok yakınlarıyla paylaştıkları, mahremiyet olarak nitelenen özel durumların paylaşıldığı alan.

3. SOSYAL ALANIM

Bulunulan ortama göre sınırların belirlenmesi. Aşına olunan ve tanıdık insanlarla rahat bir ilişki kurmak için gerekli alanı temsil eder.



2. KİŞİSEL ALANIM

Birbirini tanıyan samimi olan insanlar bu mesafe içinde ilişkilerini sürdürür.

4. GENEL ALANIM

Birbirlerini hiç tanımayan insanların bulunduğu genellikle açık alanlardır.

Sınır Koyma Türleri

1. FİZİKSEL SINIR

Kişinin alanını ve bedenini koruma amacıyla belirlediği çizgilerdir. Sınıf içinde ise mekan düzenlemesi ve sınıf kurallarını kapsamaktadır. ·Çalışma masaları, sessiz alanlar gibi belirlenen sınıf düzenlemesi ·Sırayla konuşma, başkalarının eşyalarına saygı gösterme gibi sınıf kurallarının net, açık ve anlaşılır şekilde öğrencilerle belirlenmesi

2. DUYGUSAL SINIR

Empati ve anlayış temel alınarak öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarının belirlenmesi ve onlara destek verilmesi duygusal sınırların netleşmesini sağlayarak çocukların kendilerini güvende hissetmelerini destekler. Öğrencinin duygularını tanımasına yardım eder.

3. KİŞİSEL SINIR

Diğer insanlarla etkileşimde ifade edilen tercihler, kararlar, değerler ve sorumlulukların yanı sıra, kişinin kendine ve başkalarına olan saygısını yansıtan ve tepkilerini içeren bir kavramdır.

4. ZAMAN SINIRLARI

Günlük yaşamda bireylerin zamanlarını nasıl kullanacaklarını planlama haklarını ifade etmektedir.



Öğrencilere Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Sınırları belirgin bir şekilde çizin.
- Kuralların az ve öz olmasına özen gösterin.
- Kurallar açık ve anlaşılır olsun.
- Kuralları koyarken esnek olun.
- Kuralları uygularken net ve kararlı olun.
- Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçları öğrencilerle paylaşın.
- Öğrencilerinizin örnek davranışlarını, başarılarını takdir ederek onları pekiştirin.
- Kuralları oluştururken öğrenciyi de sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşturun.



Öğrenciniz Sınırlara Uymuyorsa

- Öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili sınırları tekrarlayın.
- Kararlı ve tutarlı olduğunuzu hissettirin.
- Kuralı tekrarlariken, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, ".....yapmanı bekliyorum" demeyi deneyin.



Ergenlikte Sınır Koyma

- Dönüşümün gerçekleştiği bu dönemde ergen bir yandan bağımsız olmayı isterken bir yandan da sınırlara ihtiyaç duyar.
- Bu süreçte en önemlisi ergeni anlamak, duymak ve ihtiyaç olduğunda yaşayabileceği kaynak noktalarını oluşturabilmektir. Bu durum ergeni destekleyici ve kapsayıcı olacaktır.



Ebeveynlerle Etkili İşbirliği İçin Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- Okuldaki beklenti, sınır ve kurallarla ilgili aile bilgilendirmesi yapılması
- Ebeveyn ve öğretmen beklentilerinin belirlenerek ev ve okulda bulunan sınırları uyumlu hale getirilmesi
- Evdeki sınırların da çocuğun gelişim düzeyine uygun olması ve çocukla birlikte belirlenmesi
- Çok fazla sayıda kuralın aynı anda konulması yerine aşamalı olarak kuralların değiştirilmesi
- Çocuklara sınır çizerken doğru davranış hakkında bilgi verilmesi
- Etkili, açık, anlaşılır ve empatiye dayalı iletişim kurulması
- Ceza yerine sınır ve kuralların önceden belirlenerek çocuğun istendik davranışı kazanmasında rol-model olunması
- Çocuğun sorumluluk almada desteklenmesi



Öğretmenlere Öneriler

- Sınırlar, öğrencinin yaşına ve gelişim özelliklerine uygun olmalıdır.
- Sınır koymanın neyi hedeflediği ve sınır koymanın gerekliliği üzerinde sınır koymadan önce düşünülmesi önemlidir.
- Sınır koyulurken öğrenci sürece dahil edilmeli ve söz hakkı verilmelidir.
- "Hayır!" kelimesi gerçekten gerekli olduğu durumlarda kullanılmalıdır.
- Sınırları belirlerken anlaşılır ve net olunmalıdır.
- Sınırlar çocuk ile göz teması kurularak ona anlatılmalıdır.
- Tartışma veya kriz anlarında sınırlar oluşturulmamalıdır.
- Öğrencinin sakin olduğu ve dinlemeye hazır olduğu anda oluşturulmalıdır.
- Sınırlar, öğrencinin için ihtiyaç duyulmadığında kullanılmamalıdır, çünkü bu durum onların kendilerini keşfetme süreci engellenmiş olacaktır.

