

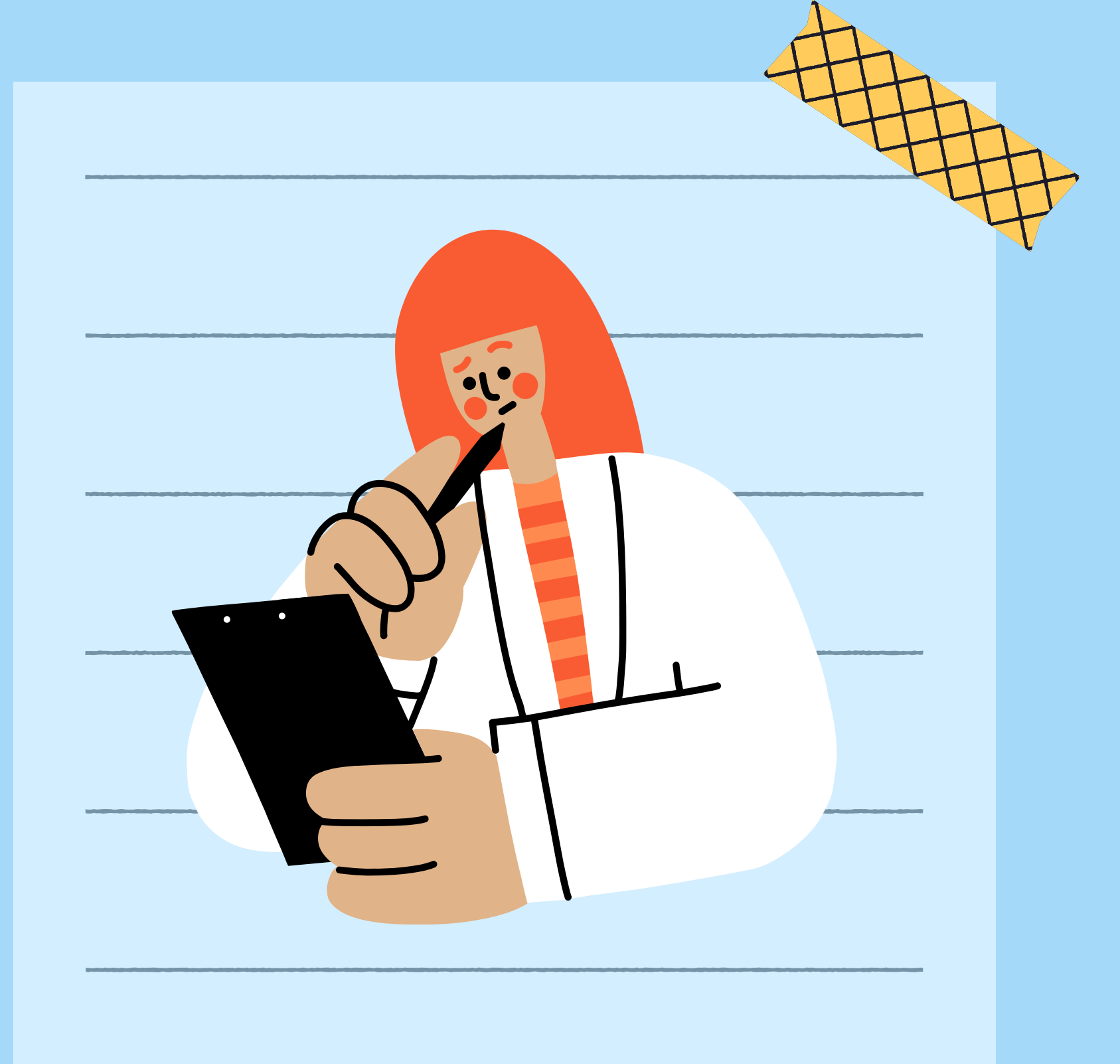
SINIR KOYMA

ÖÖRET MEN SUNUMU



**Bireylerin
davranışlarını
yönetmek ve uygun
gelişimlerini
desteklemek amacıyla
uygulanan kurallar ve
beklentiler sistemidir.**

SINIR KOYMA NEDİR?

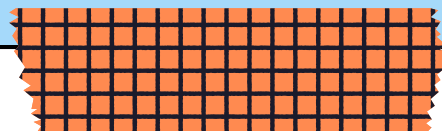


Sınır koyma neden önemlidir?



Onaylanan
davranışların
yolunu belirler

Toplumsal
yaşam becerisi
kazandırır



Kişilerarası
ilişkileri geliştirir

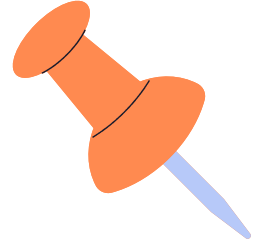
Sorumluluk
bilinci geliştirir



Bağımsızlık
duygusunu
geliştirir

Öz disiplin
geliştirmesine
yardımcı olur

Sınır Türleri



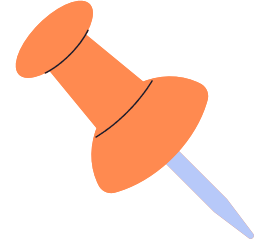
Fiziksel Sınır

Diğer bireylerin fiziksel olarak size ne kadar mesafede yaklaşabilecekleri, fiziksel temas olacaksa ne tür temasın uygun olduğu (tokalaşma, sarılma vb.) belirtilmektedir.

Örneğin; toplumsal hayatta toplu taşıma, sınıf ortamı, bir etkinlik vb. gibi alanlarda birisi size çok yakın oturduğunda sizin fiziksel sınırınızı ihlal ettiği için rahatsızlık duyabilirsiniz.



Sınır Türleri



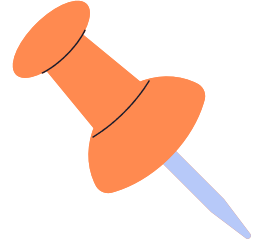
Duygusal Sınır

Hissettiğimiz her duygunun doğal ve kabul edilebilir olması anlamına gelir. Bu bize duygularımızın eleştirilmemesi ve yok sayılmaması hakkını tanır.

Örneğin; sınıf ortamında kendisine yapılan ve arkadaşlarının şaka olarak nitelendirdiği bir davranış karşısında üzüldüğünü söyleyen bir öğrencinin bu duygusunun görmezden gelinip davranışın devam ettirilmesi.



Sınır Türleri



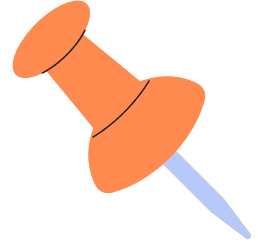
Kişisel Sınır

Bireylerin diğerleri ile olan iletişimde bahsettiği fikirleri, tercihleri, günlük yaşamda verdiği kararları, sorumlulukları, bireyin kendisine ve başkalarına yönelik tepki ve davranışları ile onlara duyduğu saygıyı ifade etmektedir.

Örneğin; sınıfta bir öğrencinin telefon ile uğraştığını gördükten sonra telefonunu alıp izinsiz olarak mesajlarının okunması kişisel sınırların ihlal edilmesidir.



Sınır Türleri



Dijital Sınır

Dijital sınırlar, bireylerin dijital ortamda (internet, sosyal medya, telefonlar, e-posta vb.) kendilerini korumak ve sağlıklı bir dijital yaşam sürdürmek için belirlediği kurallar ve sınırları ifade eder.

Örneğin; öğrencinin sosyal medyadaki içeriklerini sadece tanıdığı ve güvendiği kişilerle paylaşması ya da tanımadığı ve güvenmediği insanlarla iletişim kurmaması.



Öğretmen tutumları ve öğrenci yaklaşımları

Aşırı baskıcı ve otoriter bir eğitim almış öğrencinin kurallara karşı boyun eğen ya da karşı gelen olması beklenir

Aşırı hoşgörölü eğitimde çocuklar, istediklerinin olmadığı durumlarda olumsuz tavırlar geliştirebilir ve kurallara uymakta zorlanabilir

Öğretmen tutumları ve öğrenci yaklaşımları

Güven verici ve hoşgörülü tutumda ise; eğitimcinin çocuğu olduğu gibi kabul etmesi, hoşgörü ve saygı ile ona bir birey olarak yaklaşması, çocuk ve ergenle ilgilenerek onun ilgileri doğrultusunda yeteneklerini keşfetmesine rehberlik yapması söz konusudur. Bu tutum ile yetişen çocuklar etkin problem çözme becerilerine ve kendini ifade etme becerisine sahip olmaktadır

Dengesiz ve kararsız ortamda, öğrenciler doğru ve yanlış net olarak ayırt edemediği için sınıf ortamında zorluk yaşayabilmektedirler.

Sınıf Ortamında Sınır Koyma

- Sınır koyma kavramında belirlenen her kural bir amaca hizmet etmektedir. Bu nedenle sınır koyulmadan önce aşağıdaki sorulara yanıt aranabilir:

Kural öğrencilerin ihtiyacına yönelik olarak mı belirlendi?

Belirlenecek kurala ihtiyaç var mı?

Kural öğrencilerin sağlığını ve güvenliğini sağlıyor mu?

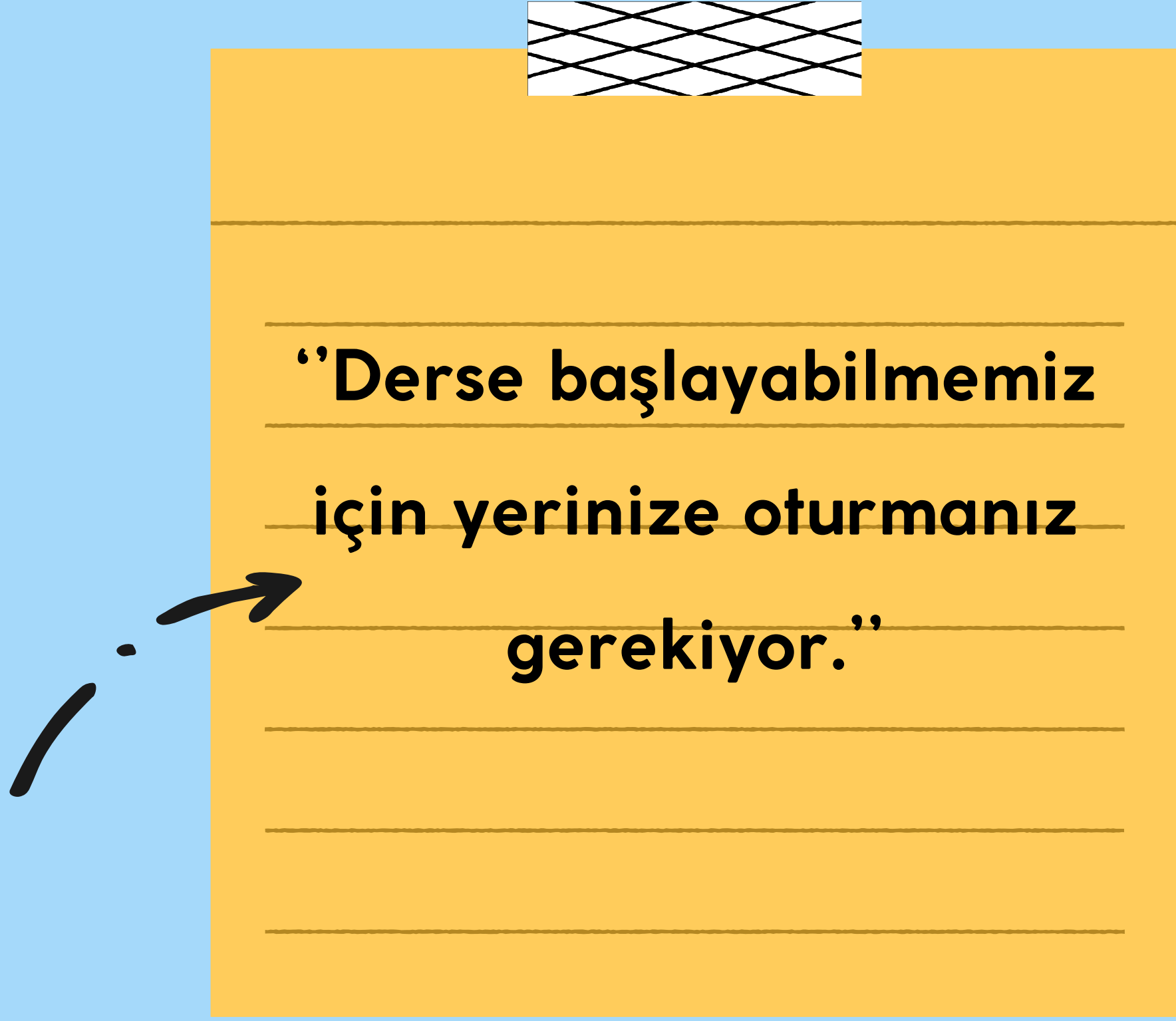
Belirlenecek kural öğrencilerin gelişim düzeyine ve yaşına uygun mu?

Sınır Koyma

Teknikleri

1. Aşama: Davranışı

Tanımlama: Çocuğun anlaşıldığını ve hangi davranışından dolayı uyarıldığını daha net anlaması amacıyla yapılır.



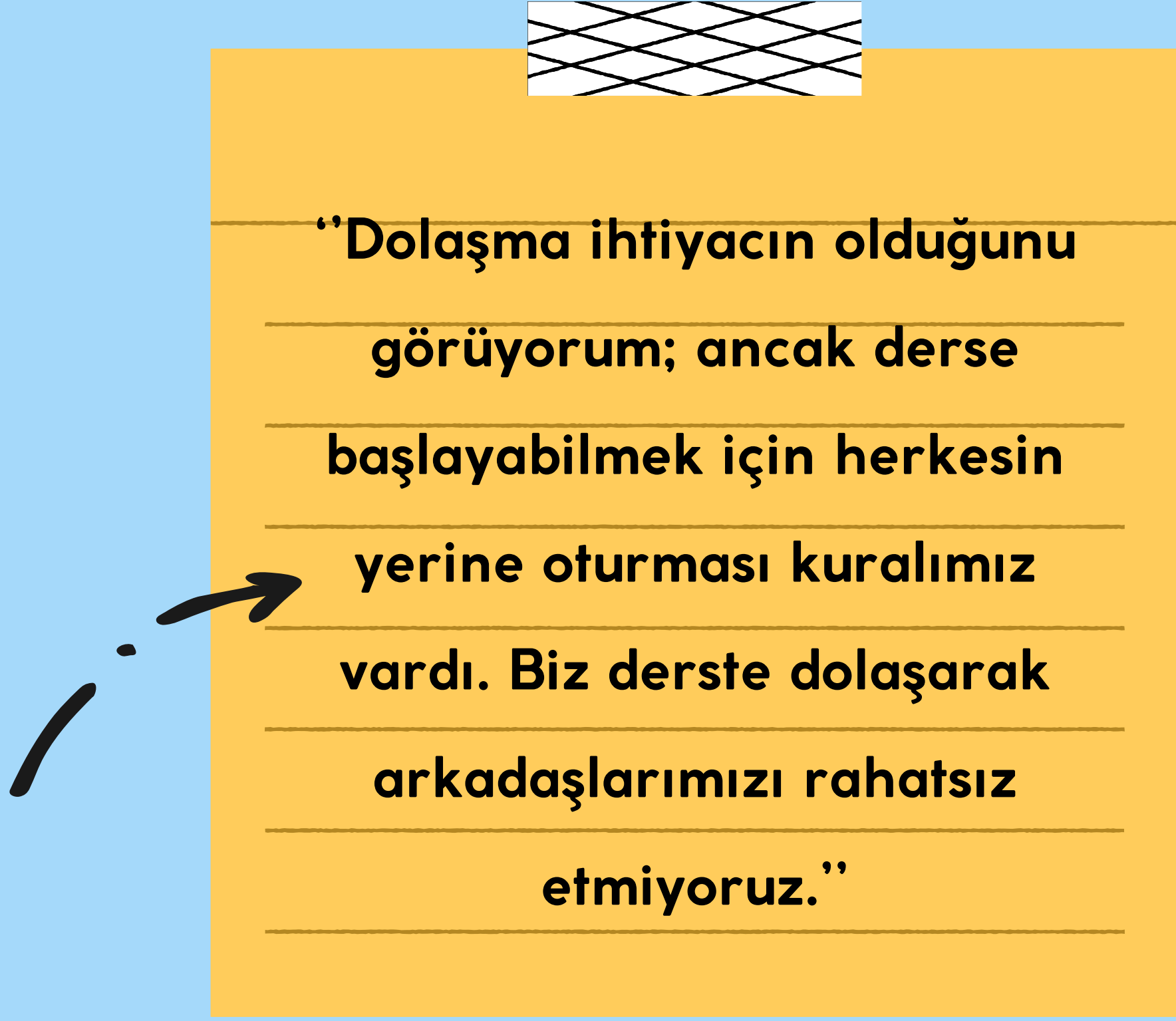
**“Derse başlayabilmemiz
için yerinize oturmanız
gerekıyor.”**

Sınır Koyma

Teknikleri

2. Aşama: Sınırı İfade Etme:

Kural çocuğa net ve açık şekilde söylenir. Ses tonunun sakin olmasına dikkat edilmelidir.



**“Dolaşma ihtiyacın olduğunu
görüyorum; ancak derse
başlayabilmek için herkesin
yerine oturması kuralımız
vardı. Biz derste dolaşarak
arkadaşlarımızı rahatsız
etmiyoruz.”**

Sınır Koyma Teknikleri

3. Aşama: Seçenek Sunma:
Yeni bir davranış seçeneği
verilir.

“Bunun yerine tahtayı
temizleyip yerine
oturabilirsin ya da
doğrudan yerine
geçebilirsin.”🔍



Sınır Koyma Teknikleri

4. Aşama: Final

Seçeneği/Yoksunluk Verme:

Eğer daha önce uyarı yapıldıysa ve çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa uygulanır.



**“Sınıf içinde dolaşmaya
devam ederek ders bitene
kadar bana yakın olan
sırada oturmayı tercih
ediyorsun.”**

Sınır Koyma Teknikleri

5. Aşama: Kararı

Uygulama: Çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa hemen sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır.



**“Ders süresi bitene
kadar öğrenci
öğretmen masasına
yakın sıraya alınır.”**

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



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



Öğrenci ve Ebeveynler ile İşbirliği

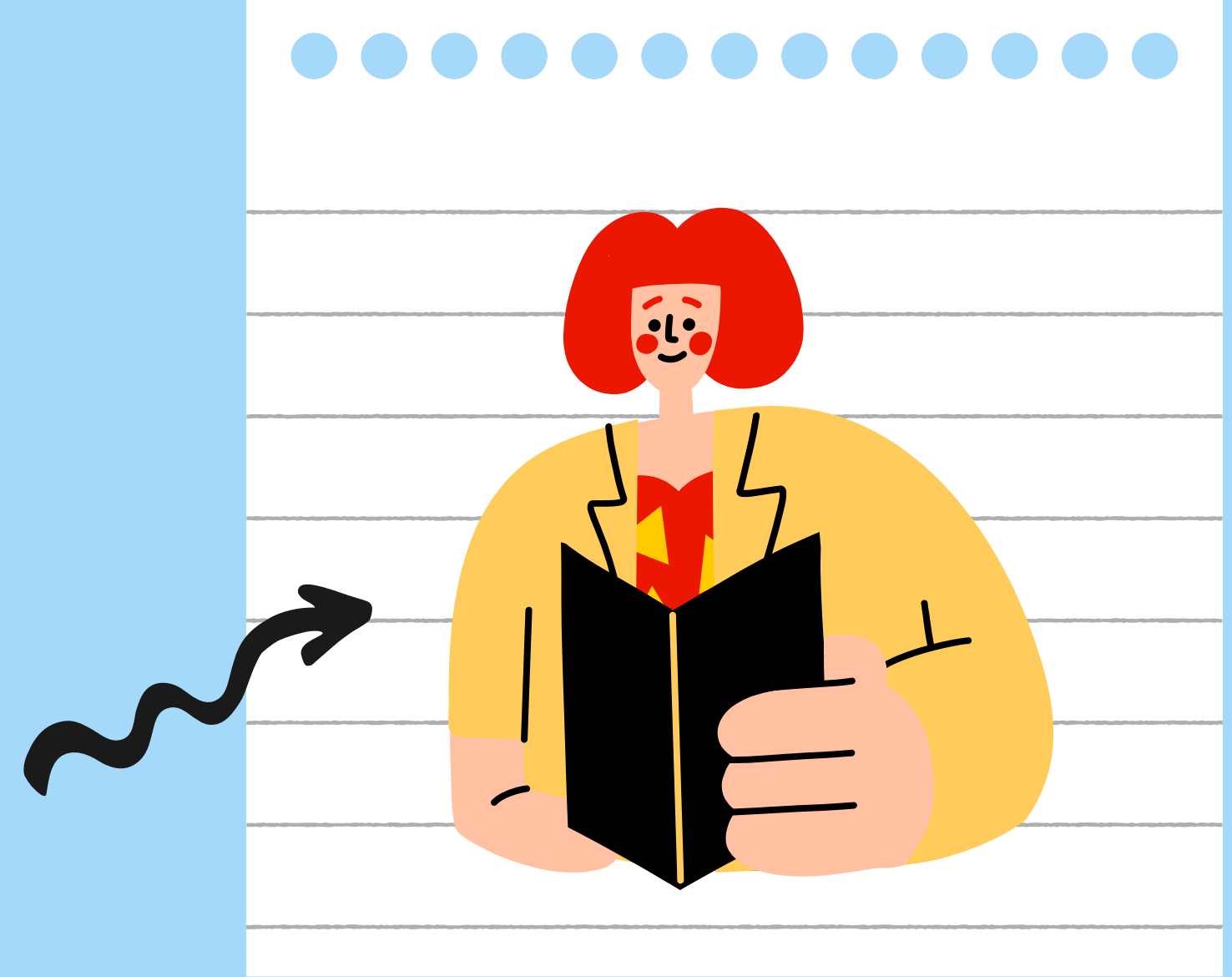
- Ortaokul ve lise döneminde çocuklar ergenlik dönemine girmeye başlarlar ve bu dönemle birlikte kendi kararlarını alma, daha fazla sorumluluk alma ve daha fazla özgürlük talep ederler
- Bu dönemde sınıf içi kurallar belirlenirken öğrenciler de bu sürece dahil edilebilir.

Bu süreçte tüm sınıfın tartışmaya katıldığı, öğrencilerin kuralları, sınırları, sınırlara uyulmaması durumundaki sonuçları hakkında önerilerde bulunduğu haftalık sınıf toplantıları düzenlenebilir.



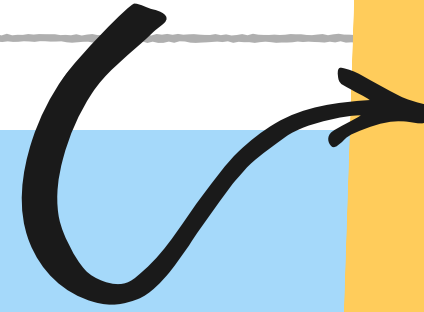
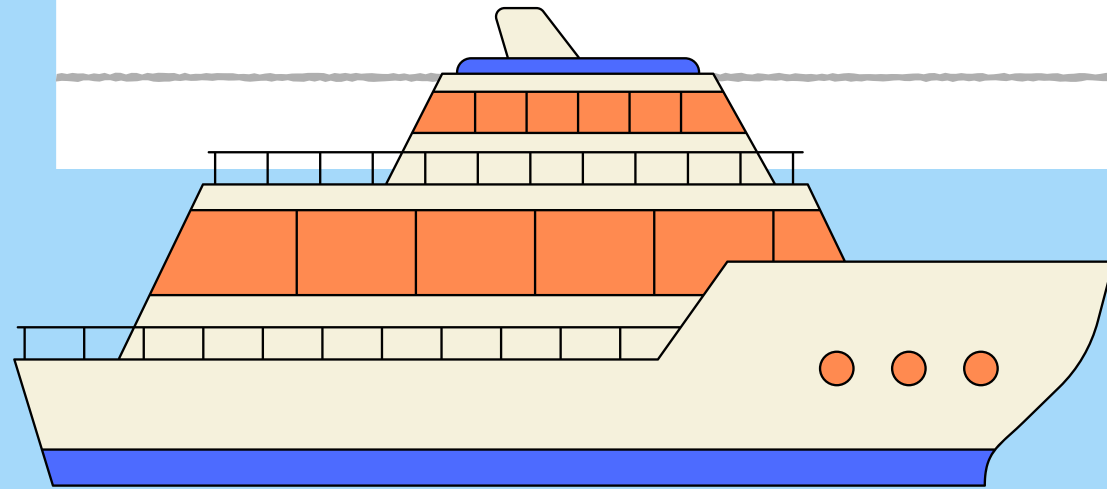
SONUÇ OLARAK,

- Sınır koymak çocuk, ergen ve yetişkinlerin hem kendi kişisel yaşantıları hem de toplumsal yaşantıları için ihtiyaç duyulan bir konudur.
- Yetişkinlik döneminde sağlıklı ilişkiler kurulabilmesi için çocuk ve ergenlere fiziksel, kişisel, duygusal ve zaman sınırlarının ne olduğu ve bu sınırları nasıl koyacakları öğretilmeli, bu hususta başta çocuğa bakım verenler olmak üzere öğretmenler de rol model olmalıdır.



1

Sınırlar oluşturulurken davranışı net tanımlama, sınırı ifade etme, alternatif seçenek sunma, final seçeneği ve sonucu uygulamadan oluşan 5 adımın her birine dikkat edilmelidir.



- Unutulmamalıdır ki bireyleri korumak ve öz disiplinlerini geliştirmek için sınırlar önemlidir.

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER