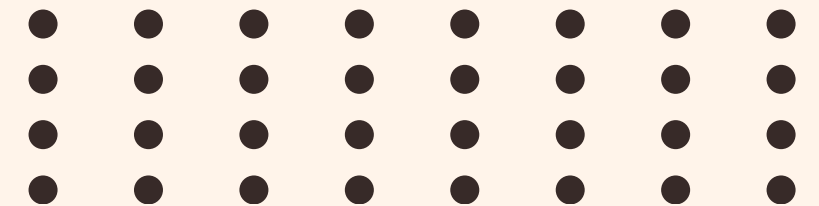
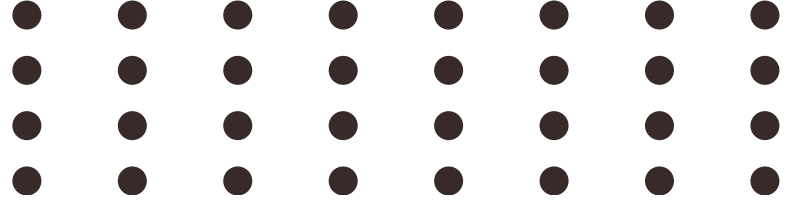


NEVşEHİR OLCAY SAėLAM REHBERLİK VE ARAřTIRMA MERKEZİ

SINIR KOYMA LİSE ÖğRETMEN SUNUMU



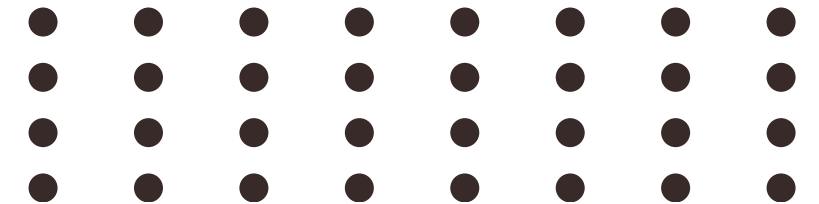


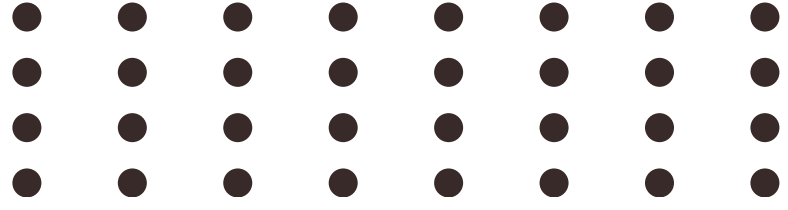
SINIR KOYMA

Sınır bireylerin diğer insanlarla etkileşiminde istek, ihtiyaç ve tercihlerini koruyan 'evet' ve 'hayır' çizgileridir.

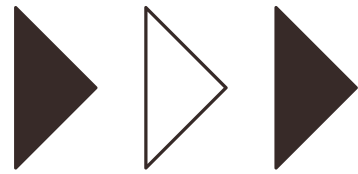
Sınırlar öğrencinin fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimi için destekleyici bir çerçeve oluşturur. Ayrıca uygun sınırlar sınıf ortamının güvenli ve uyumlu olmasını sağlar.

Sınırlar stresi, kaygıyı ve tükenmişliği azaltarak öğrenciler ve öğretmenlerin daha sağlıklı iletişim kurmasına yardımcı olur.



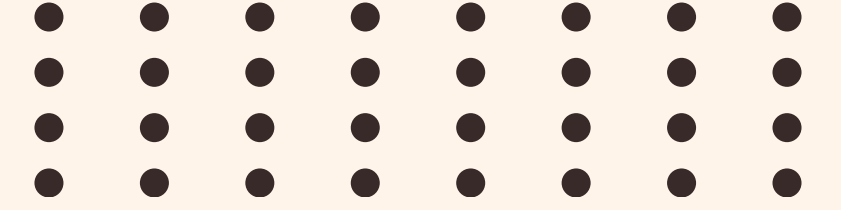


SINIR TÜRLERİ



- **FİZİKSEL SINIRLAR:** Bedenimize zarar veren veya rahatsız eden davranışlardan korunmak için çizdiğimiz sınırları ifade eder. Sınıftan bir örnekle açıklarsak; bir öğrencinin başkasının yerine oturması veya eşyalarını alması buna örnektir. Ayrıca sınıf düzeni oluşturulurken her masaya eşit kişisel alan bırakarak sınır somutlaştırılabilir.
- **DUYGUSAL SINIRLAR:** Başkalarının söz ve davranışlarının bizi duygusal olarak rahatsız etmesini önlemek için belirlediğimiz sınırlar ve iletişim kodlarıdır. Örneğin; bir öğrenci kendisini üzen bir durumdan bahsederken başka öğrencinin 'geçelim bunları' diyerek bir tavır takınması üzerine öğretmen ise bu durumu engellemek için duygu ifadelerinin kabul gördüğünü vurgulayarak empatik davranışta rol model olabilir.



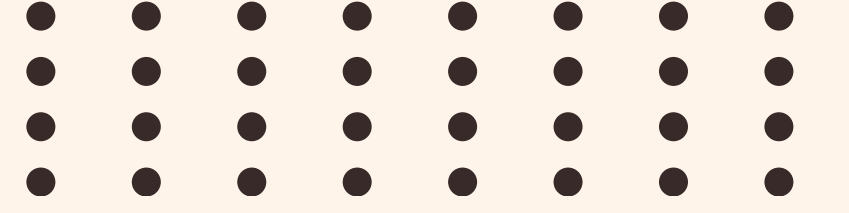


3 SOSYAL SINIRLAR

Kişiler arası etkileşimimizde kabul edilebilir davranışları belirleyen görünmez kurallardır. Örneğin kimi öğrenciler arkadaşlarından yakın fiziksel temastan hoşlanmayabilir. Ya da öğretmen bir grup ödevi verdiğinde herkesin paylaşarak görev dağılımı yapması önemlidir.

4 DİJİTAL SINIRLAR

Teknolojik araç ve çevrimiçi platformlarındaki davranış ve zaman yönetimi ile ilgili sınırları ifade eder. Burada okullarımızda uygulanan sınıfta telefon kullanılmaması bu sınır için işe yarar olabilir. Ayrıca okul süreci dışında da öğrencilere sosyal medya bilinci oluşturarak da bu sınırı somutlaştırabiliriz.

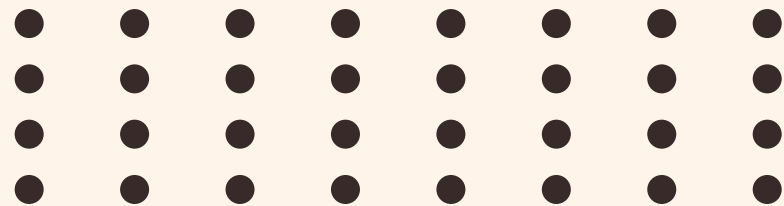


ÖĞRETMENLERİN ROLÜ : SINIRLARI MODELLEME VE ÖĞRENCİLERİN SINIRLARINA SAYGI

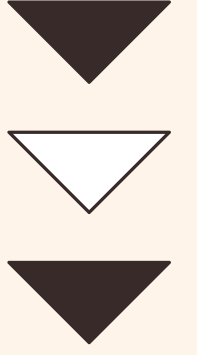


Öğretmenler kendi sınırlarını net bir biçimde belirleyip sürdürerek öğrencilere örnek olur. Örneğin öğretmen okul sonrası kendisine telefon ile ulaşmak isteyen öğrencileri için belli bir zaman dilimi belirler ya da mesajlaşma yoluyla iletişime geçmelerini isteyerek öğrencilerine örnek olur.

Öğrencilerin sınırlarına saygı ise onların davranışlarını ve duygularını önemsemekle başlar. Eğer bir öğrenci 'dur' veya 'istemiyorum' dediğinde bunu kabul ederek karşılık vermek gerekir.



SINIF İÇİ UYGULAMALAR VE ETKİNLİK ÖNERİLERİ

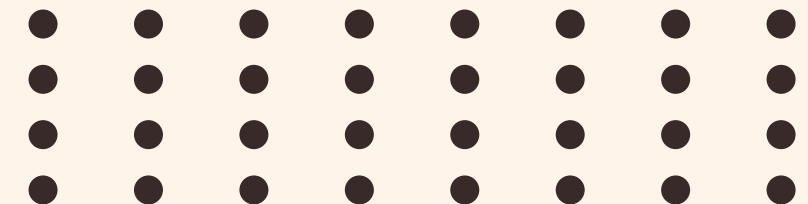


1

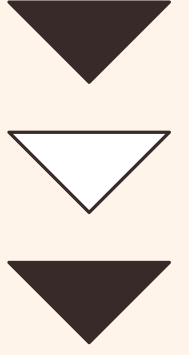
GRUP KURALLARI OLUŞURMA: Birlite sınıf içi iletişim ve davranış normları belirleyin. (Biri konuşurken diğeri dinler)

2

ROL YAPMA OYUNLARI: Öğrencilerden sınır koyma ve saygı gösterme gerektiren senaryoları canlandırmalarını isteyin. Örneğin; bir arkadaş ısrarcıyken 'hayır'deme.



SINIF İÇİ UYGULAMALAR VE ETKİNLİK ÖNERİLERİ

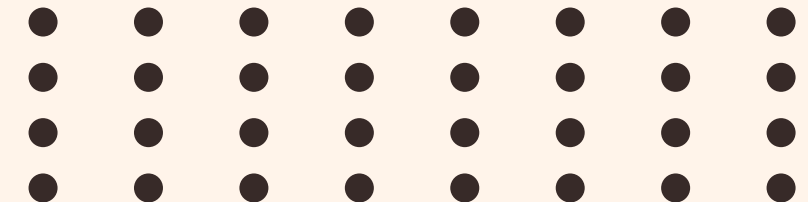


3

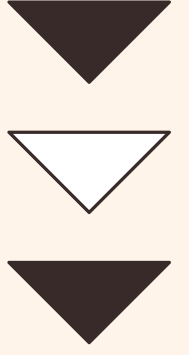
DUYGU VE DENETİM GÜNLÜĞÜ: Öğrencilere gün içinde kendilerini sınır ihlaline uğramış veya saygı görmüş hissettikleri anları not ettirin.

4

TEKNOLOJİ VE MEDYA SÖZLEŞMESİ: Derslerde telefon kullanımına yönelik kesin kararlar almak.



SINIF İÇİ UYGULAMALAR VE ETKİNLİK ÖNERİLERİ

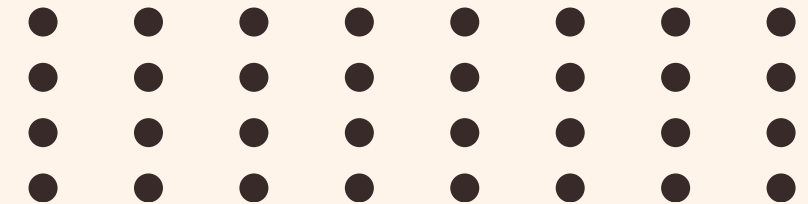


5

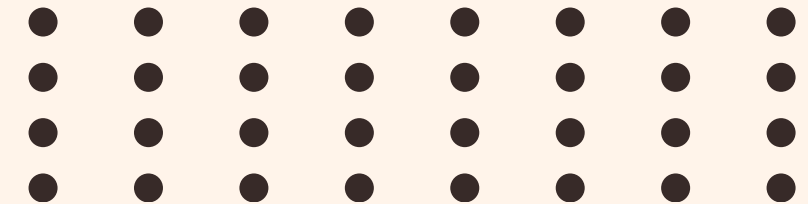
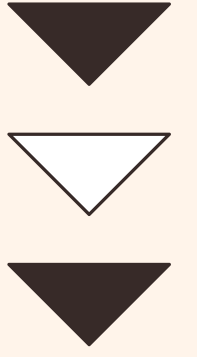
GÜVENLİ ALAN KÖŞESİ: Sınıfta duygusal destek ve mola için bir alan hazırlanabilir. Öğrenciler ihtiyaç duyduklarında bu alanda geçici bir süre rahatlayabilirler. Bu yöntem ile saygı gösteren sınır örneği verilmiş olur.

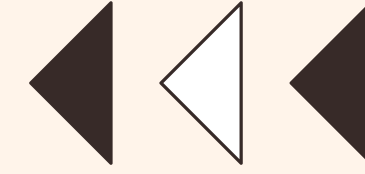
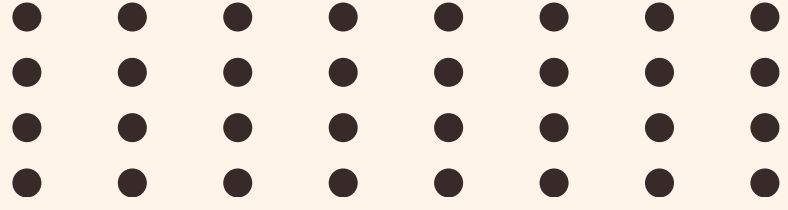
6

OLUMLU PEKİŞTİRME: İstenilen sınır davranışları sergileyen öğrencileri övgüyle ödüllendirin. Öğrencilerin olumlu davranışlarının fark edilip takdir edilmesi sınır ve kurallara uyma konusunda motivasyonu artırır.



ÖĞRETMENLİK ÖNCE ROL MODEL OLMADIR.





**TEŞEKKÜR
EDERİZ**

