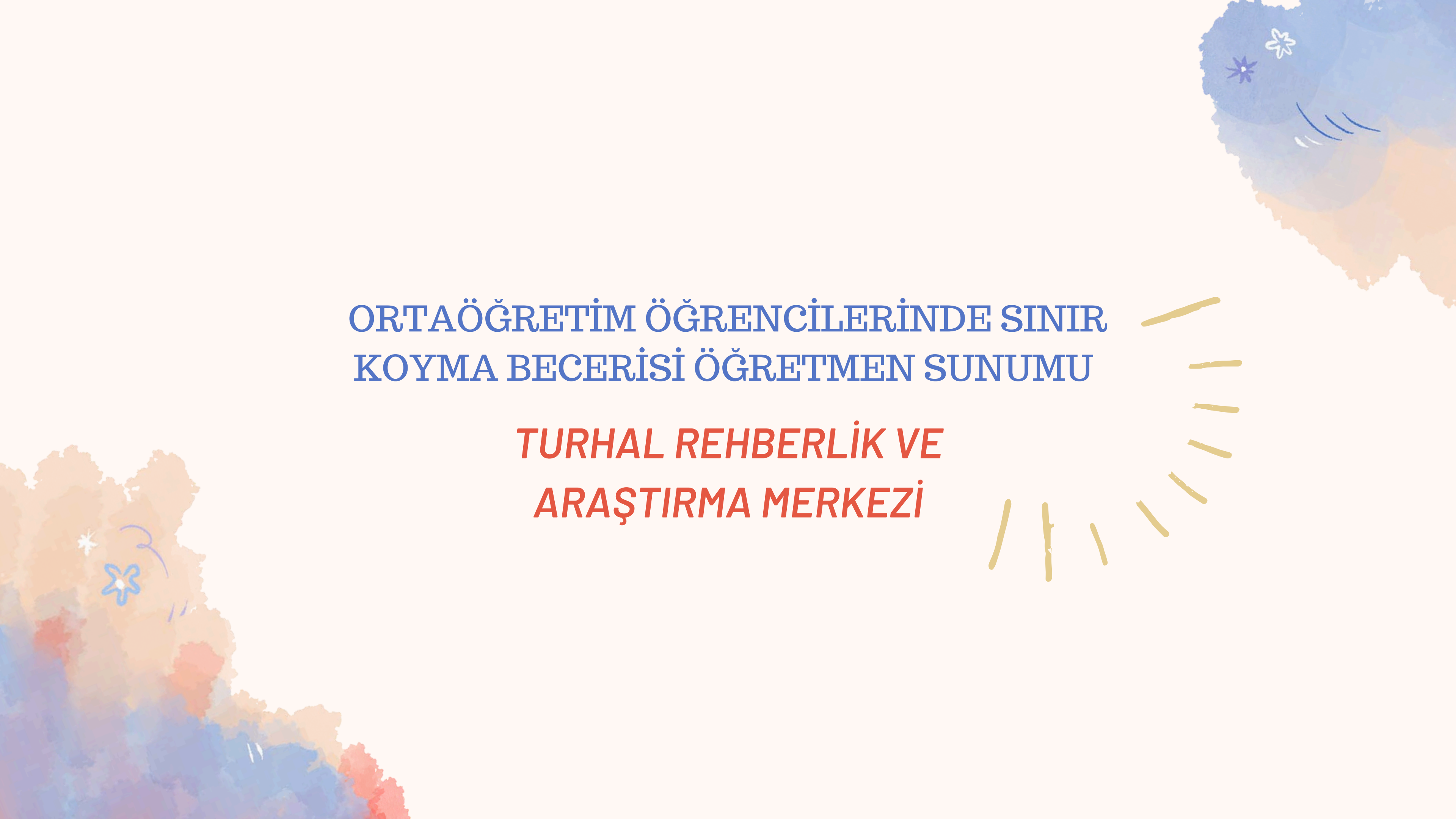


ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNDE SINIR KOYMA BECERİSİ ÖĞRETMEN SUNUMU

*TURHAL REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ*



SINIR KOYMA NEDİR?

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

SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

- **Onaylanan davranışların yolunu belirler**
- **Toplumsal yaşam becerisi kazandırır**
- **Kişilerarası ilişkileri geliştirir**
- **Sorumluluk bilinci geliştirir**

SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Güvenli bir yaşam sağlar
- Çocuğun kendisine ve başkalarına olan saygısını artırır
- Bağımsızlık duygusunu geliştirir
- Öz disiplin geliştirmesine yardımcı olur

SINIR TÜRLERİ

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.
- Örneğin; sınıf ortamında bir öğrenci bir başarı elde ettiğinde tebrik edilmek için saçlarının okşanmasından hoşlanmayabilir.

SINIR T  RLER  

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.

SINIR T  RLER  

Kişisel Sınır

Bireylerin diğerleri ile olan iletişiminde 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.

SINIR T  RLER  

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

SINIR T  RLER  

Maddi Sınır

Paramızı ve mali kaynaklarımızı kendi karar verdiğimiz şekilde kullanabilmemiz anlamına gelir.

Örneğin; bir öğrencinin başka bir öğrenciye kantinden bir Őeyler ısmarlatmaya çalıŐması maddi sınırın aŐıldıĐı anlamına gelmektedir.

SINIR TÜRLERİ

Zaman Sınırı

Kişisel zamanımızı istediğimiz şekilde planlama kararımız anlamına gelir.

Örneğin; bir öğrencinin arkadaşına akşam dışarı çıkması konusunda ısrar etmesi zaman sınırına örnek olarak gösterilebilir.

SINIF ORTAMINDA SINIR 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?

SINIR KOYMA TEKNİKLERİ

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

“Derse başlayabilmemiz için yerinize oturmanız gerekiyor.”

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.”

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

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

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.”

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

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

SINIR KOYMA TEKNİKLERİ

- Empatik olun. (Çocuk ve ergen gibi düşünüp yetişkin gibi davranma)
- Sonuçları net bir şekilde açıklayın.
- Koyulan sınırlara uyulmaması durumunda önceden belirlenen sonuçları tutarlı bir şekilde her öğrenci için uygulayın.
- Kurallara uyma konusunda öğrencilere rol model olun.
- Hayır deme becerileri destekleyin ve öğrencilerin sınırlarına saygı duyun.

ÖĞRENCİ VE EBEVEYNLERLE İŞBİRLİĞİ

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

SONUÇ

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.

Sınıf içinde sınırlar oluşturulurken öğrencileri sürece dahil etmek onların kuralları benimsemesini kolaylaştırabilir.

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.