

ÇAMLIDERE ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ “SINIR KOYMA” ÖĞRETMEN BÜLTENİ

REHBERLİK SERVİSİ

SINIR KOYMA

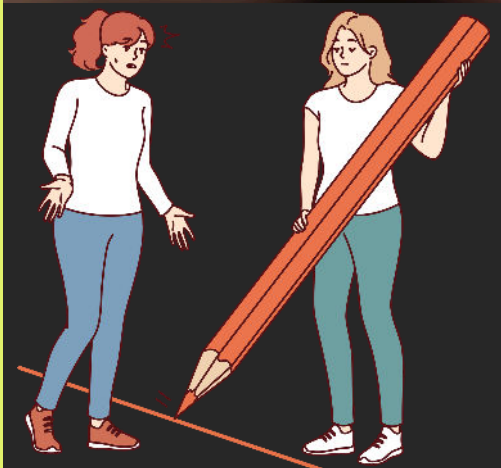


Sınır koyma nedir?

Bireyin kendi varlığını diğer bireylerden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlayan kurallar bütünüdür. Sınır koymada amaç; öğrencilere otokontrolü öğretmektir.

Öğrenciler neden sınırlara ihtiyaç duyar?

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



Sınır Koymanın Önemi

- Bireyin sosyal ve kişilerarası ilişkilerini belirler.
- Öğrencilerin özgüvenlerinin gelişmesine katkı sağlar.
- Çeşitli öğrenmelerle hedeflere ulaşılmasını sağlar.
- Sorumluluk duygusunun gelişmesini sağlar.
- Öğrencilerin sosyal becerilerini artırır.

SINIR TÜRLERİ

FİZİKSEL SINIR

Fiziksel sınır, bedenimize ve sahip olduğumuz kişisel alanımızı korumaktadır. Fiziksel sınırlar başkalarına fiziksel temasta bulunmama yani kişisel mahremiyet oluşturmaya fayda sağlar. Bize yemek yeme, uyuma ve dinlenme gibi fiziksel ihtiyaçları karşılama hakkı verir. Fiziksel sınırlar sayesinde, çevremizdeki insanların ne kadar yakınımızda durabileceğini, kurulacak fiziksel temasın ne türde olabileceğini ve kişisel alanımızda başkalarının davranışları bizim belirlememizin mümkün olduğunu görmekteyiz.

DUYGUSAL SINIR

Duygusal sınırlar, duygu ve düşüncelerimizin eleştirisi almasına veya yok sayılmasına izin vermeme hakkı tanımaktadır. Bu sınırlar, duygularımızı iletişim kurduğumuz insanların duygularından ayırmakta ve bize karşımızdakinin duygularından sorumlu olmadığımızı göstermektedir.



ZİHİNSEL SINIR

İnançları, değerleri ve düşünceleri ilgilendirir. Sağlıklı zihinsel sınırlar, bireylerin başkalarının düşüncelerine uymaya zorlanmadan fikirlerini ifade etmelerini sağlar. Bu tür, konuşmalarda ve tartışmalarda entelektüel farklılıklara saygıyı sürdürmek için çok önemlidir.



ZAMAN SINIRLARI

İlişkilerde zaman yönetimi, özellikle profesyonel ve kişisel ortamlarda kritik öneme sahiptir. Zaman sınırları belirlemek, çeşitli ilişkilere ve aktivitelere ne zaman ve ne kadar zaman ayıracağınızı bilmeyi ve tükenmişliği önlemeyi içerir.



MADDİ SINIRLAR

Maddi sınırlar; mali kaynaklarımızı, mal varlığımızı, paramızı istediğimiz gibi harcama hakkını bize tanır. Ayrıca mali varlıklarımızı ve paramızı kimlerle paylaşıp paylaşmayacağımızın kararının da bizde olduğunu gösterir. Örneğin gereken durumlarda "Lütfen bana sormadan arabamı ödenç alma." "Bugün öğle yemeğimi evden getirdim dışarıdan sipariş etmeyeceğim, bu sıralar harcamalarım dikkat ediyorum." gibi ifadelerle maddi sınırların varlığını çevremizdekilere göstermeliyiz.



Öğrencileriniz sınırlara uymuyorsa...

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

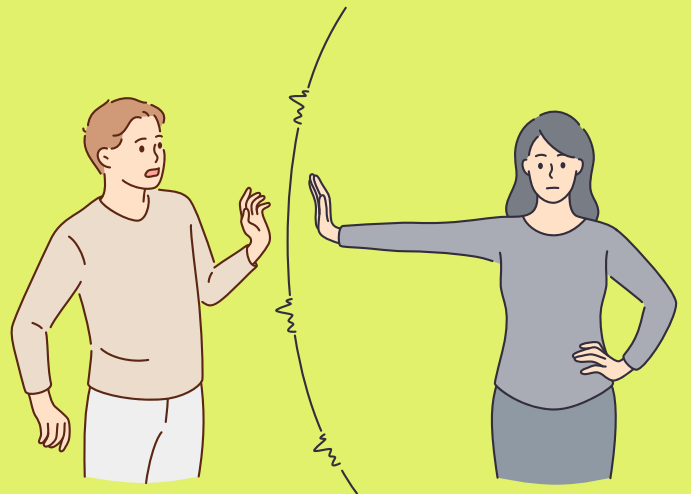


Öğrencilere Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- 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.

ERGENLİKTE SINIR 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.



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 dinlenmeye hazır olduğu anda oluşturulmalıdır.
- Sınırlar, öğrencinin için ihtiyaç duyulmadığında kullanılmamalıdır çünkü bu durum onların kendilerini keşfetme süreci engellenmiş olacaktır.

EBEVEYNLERLE ETKİLİ İŞBİRLİĞİ İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Okuldaki beklenti, sınır ve kurallarla ilgili aile bilgilendirmesi yapılması
- Ebeveyn ve öğretmen beklentilerinin belirlenerek ev ve okulda bulunan 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