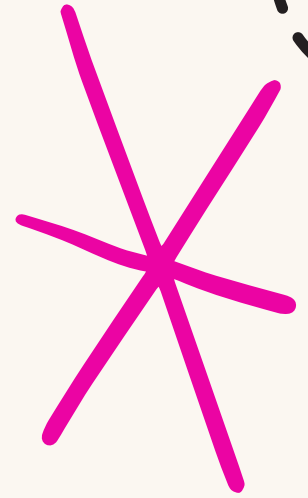




# SINIR KOYMA



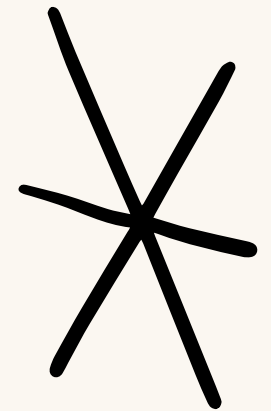
Öğretmen sunumu



# Sınır Nedir ?

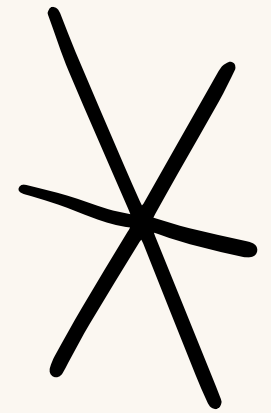
“Bir nehrin oluşabilmesi için  
su kadar sınırlara da ihtiyaç  
vardır.”

Rollo May



# Sınır Nedir ?

Sınır bir kişinin kendisine ve başkalarına karşı belirlediği belli bir alan veya çizgiye verilen isimdir. Bireyin kendi varlığını diğerlerinden ayırt etmesini, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamasını sağlayan en önemli unsur sınırlardır. Jonston ve ark. (1987) etkin sınır koymayı, bireylerin çocukluk döneminden itibaren hangi davranışlarının kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olacak açık prensipler belirleme, kurallar koyma ve tanımlar yapma becerisi olarak tanımlamışlardır



**FİZİKSEL SINIRLAR**

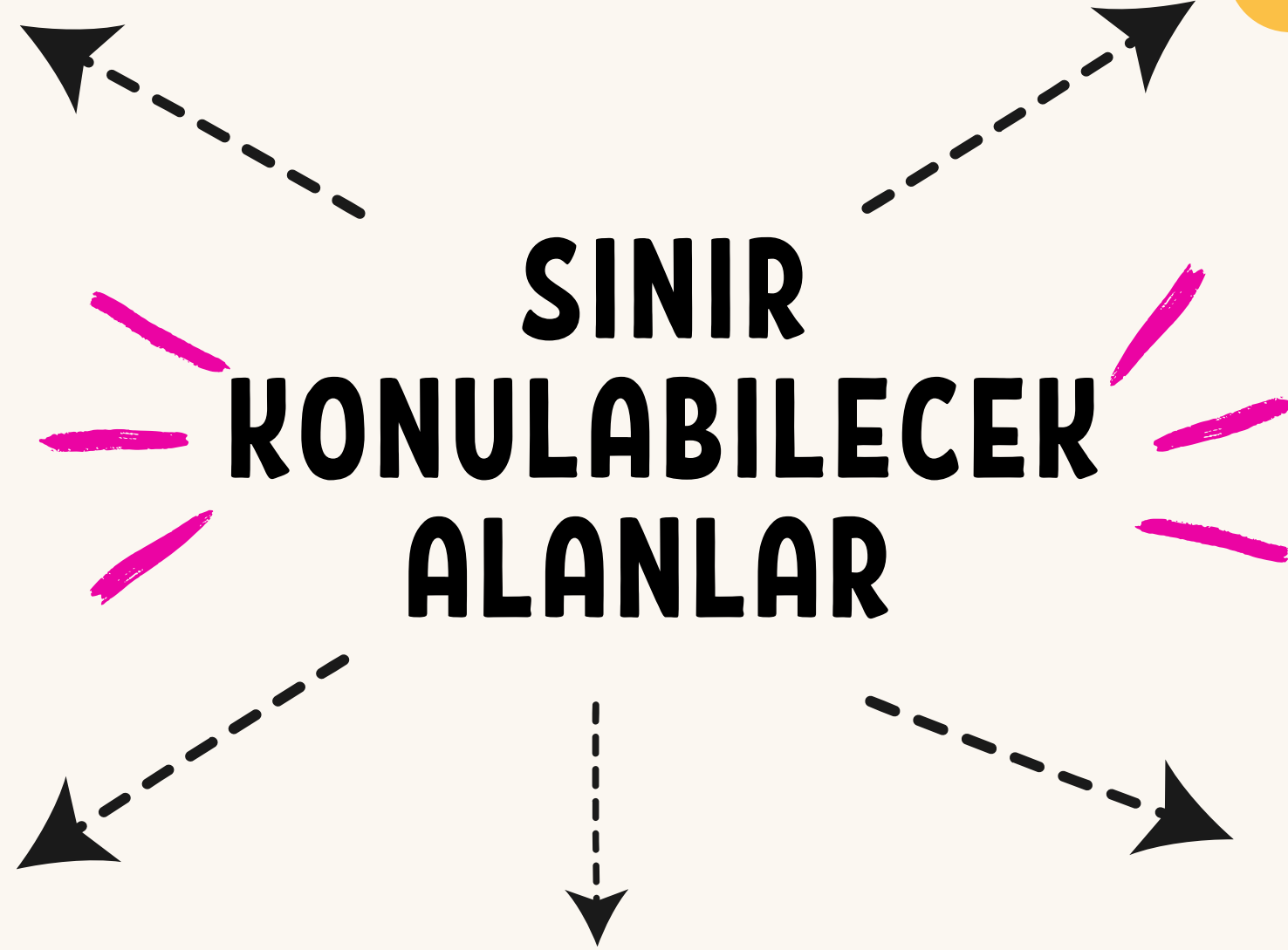
**SOSYAL SINIRLAR**

**SINIR  
KONULABİLECEK  
ALANLAR**

**DUYGUSAL SINIRLAR**

**TEKNOLOJİ KULLANIMINDA  
SINIRLAR**

**MADDİ SINIRLAR**



# FİZİKSEL SINIRLAR

**Bedensel bütünlük ve fiziksel özerklik hakkıdır.**

**Bu, insanların fiziksel temasa “hayır deme”**

**hakkına sahip olduğu gerçeğini pekiştirir.**

**•Çocukları temasa zorlamamak, odasına kapısını çalarak girmek fiziksel sınırlarını koruyabilmesi açısından önemlidir.**



# DUYGUSAL SINIRLAR

**Hissettiğimiz tüm duygular doğal ve kabul edilebilirdir.**

**Duygusal sınırlar bize hissettiğimiz duygularımızın eleştirilmemesi ve yok sayılmaması hakkını tanır.**

*it's okay to feel*



*your feelings*



## DUYGUSAL SINIRLAR

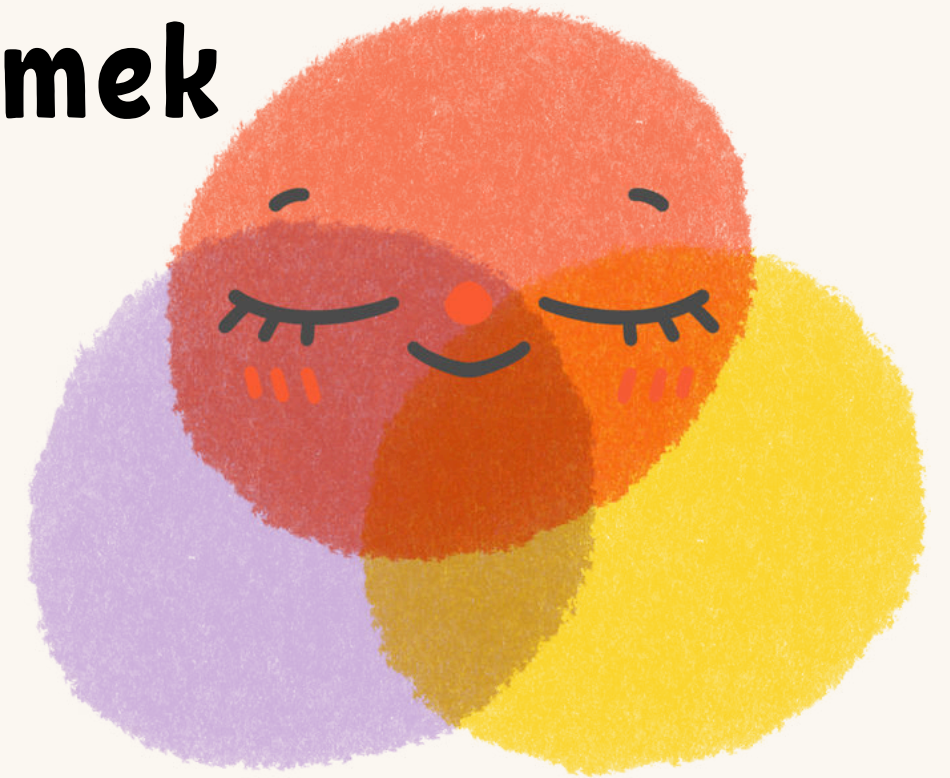
**Çocuğın ya da ergenin duygusunu kabul etmek, olumsuz duyguları yok saymamak, üzıldüğünde, kızgın olduğunda ya da korkup kaygılandığında: “Üzülme. ” , “Bunda korkulacak ne var?” , “Endişelenecek bir şey yok. ” , “Kızma!” demek**

**yerine;**

*it's okay to feel*



*your feelings*



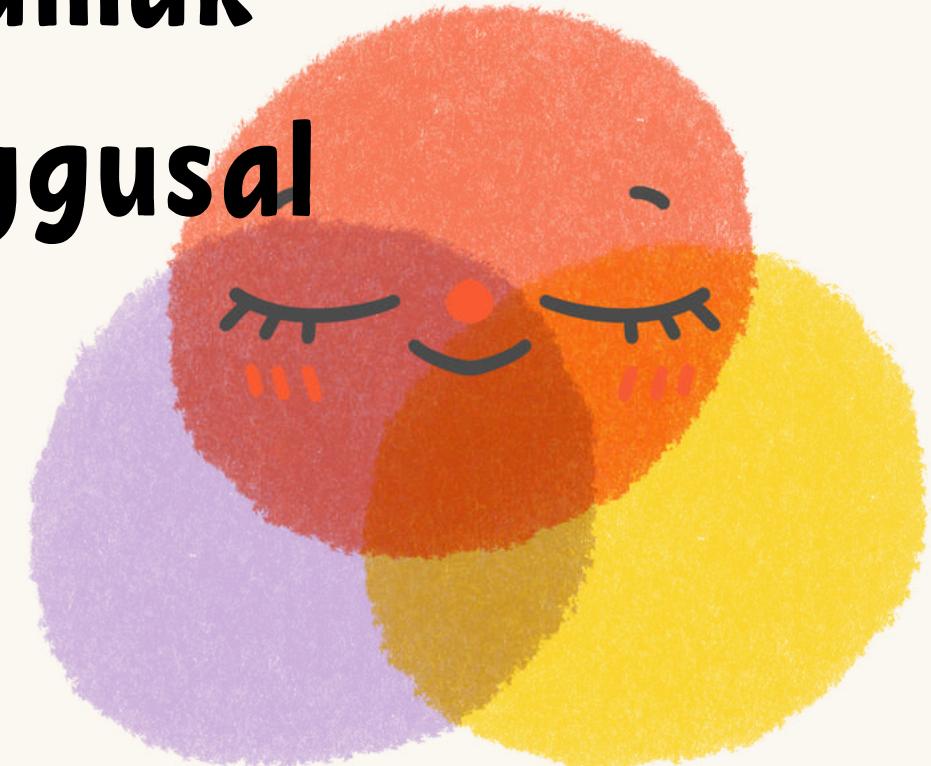
## DUYGUSAL SINIRLAR

**“Bu yaşadığın seni çok üzdü. ” , “Bu rüya seni çok korkuttu. ” , “Sana yatma vaktini/ödevlerini/kuralları hatırlatmam seni kızdırıyor. ” demek onların duygularını onaylayıp bunun doğal ve yaşanabilir olduğunu vurgulamak ilişkilerde kabulü, anlayışı ve dolayısıyla duygusal sınırlara saygıyı da beraberinde getirir.**

*it's okay to feel*



*your feelings*





## SOSYAL SINIRLAR

**Dil, din, ırk ayrımı yapmadan tüm insanlarla iletişime açık olmak demektir. Ebeveynlerin bu konuda rol model olmaları çocuğun sosyal ilişkilerinde hoşgörölü davranması için önemlidir**



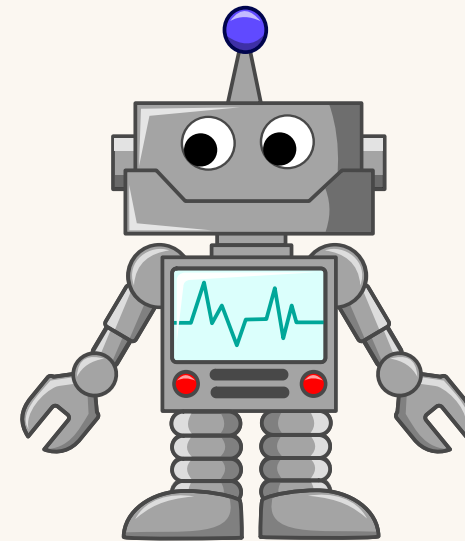
# MADDİ SINIRLAR

**Sahip olduğumuz eşyaları, maddi varlığımızı istediğimiz şekilde kullanabilme hakkımızdır. Ebeveynler çocuklarına diğer çocukların eşyalarını paylaşıp paylaşmama konusundaki kararlarına saygı duymayı öğretmelidir.**



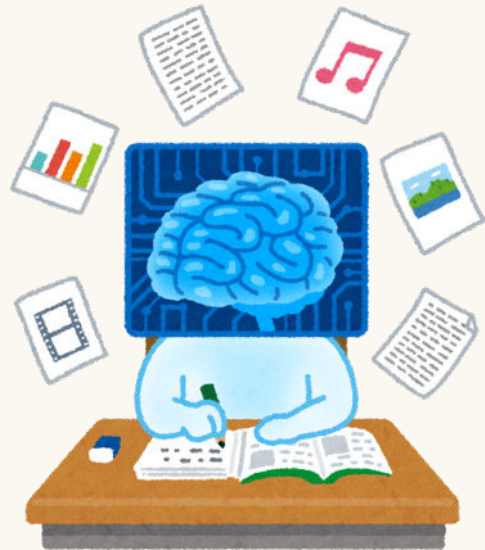
# TEKNOLOJİ KULLANIMINDA SINIRLAR

**Günümüzde teknolojik cihazların kullanımı giderek artarken, ekran maruziyeti çocuklar için obezite, saldırganlık, dikkat eksikliği ve uyku bozuklukları gibi fiziksel, psikolojik ve zihinsel problemler ortaya çıkarabilmektedir.**



# TEKNOLOJİ KULLANIMINDA SINIRLAR

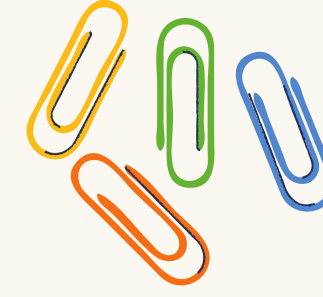
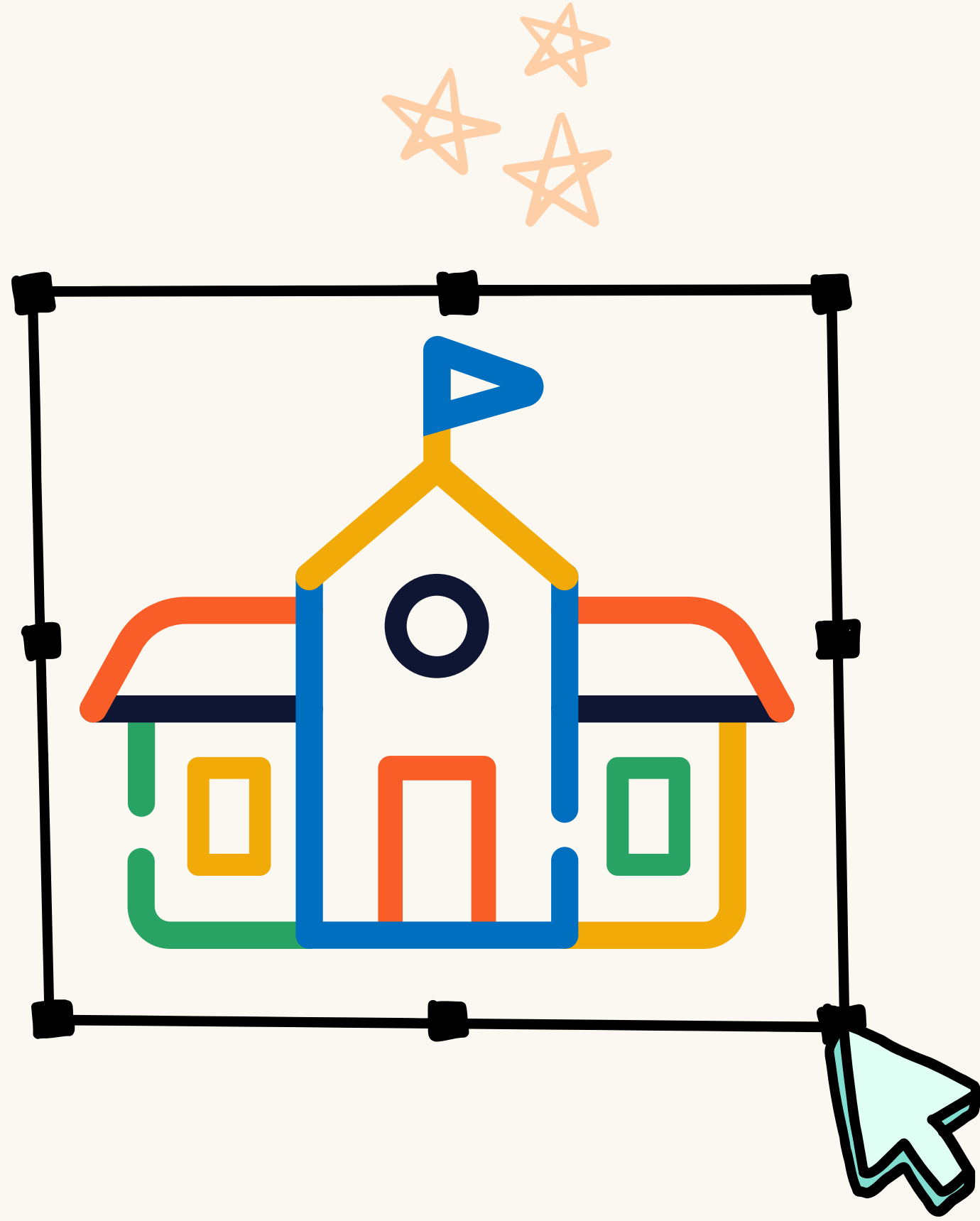
**Bağımlılık geliştirmeyi engellemek amacıyla, uyarıcı maddenin ortamdan çekilmesi gereklidir. Bu nedenle öğrencilerin bilgisayar kullanım süresini sınırlandırma konusunda ailelere bilgi vermek çok önemlidir.**



# TEKNOLOJİ KULLANIMINDA SINIRLAR

**Çocuklarla etkin, açık ve sağlıklı iletişim kurmak çok değerlidir. Teknoloji kullanımında zorbalığa ve istismara maruz kalmamaları için kaygı duymadan, rahatsızlık duydukları durumları hemen size ve yakınındaki, güvendiği bir yetişkine çekinmeden anlatmasını öğretebilirsiniz.**



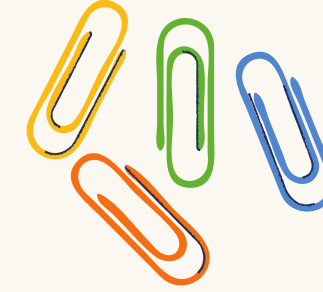


## Sınırlar Neden Önemlidir?

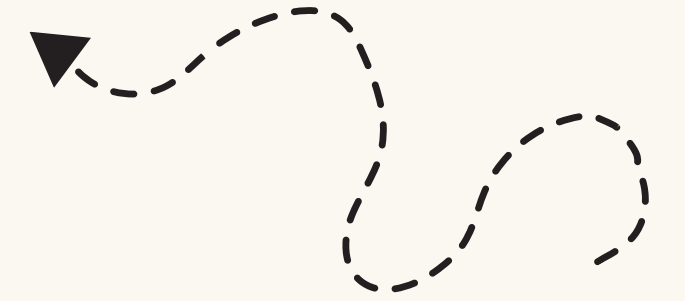
- Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar, dış dünyayı daha kolay kavrarlar ve kendilerini güvende hissederler.
- Sınırlar, çocukların becerilerini geliştirmelerini, sorumluluk almalarını sağlar, hayatlarını kontrol etmelerini kolaylaştırır.



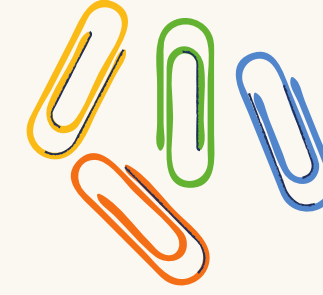
# Sınırlar Neden Önemlidir?



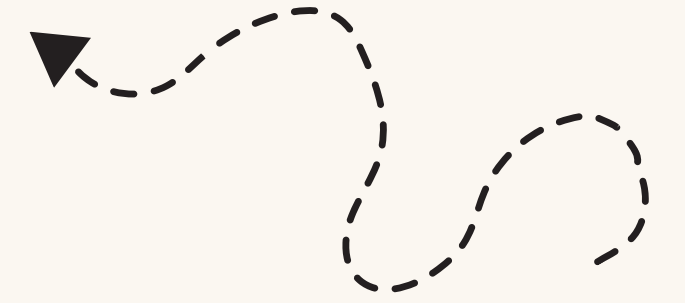
- Ayrıca sınırları olan bir çevre, çocuğun kendisi ve dış dünyası hakkında bilgiler edinmesine yardımcı olur. Çünkü çocuklar kuralların uygulanması sırasında anne ve babalarının, öğretmenlerinin yetkin olduklarını hissettiklerinde dış dünyayı bir tehdit olarak görmez ve keşfetmeye başlarlar.
- Kendilerinden ne beklendiğini, kontrolün kimde olduğunu, ne kadar ileri gidebileceklerini ve ileri gittiklerinde ne olabileceğini bilmek isterler. Diğerleri ile ilişkilerinde buldukları yeri bilmek ve artan beceri ve kapasitelerini ölçmek arzusundadırlar. Sınırlar, çocukların ve gençlerin kendilerini ve dünyalarını anlamalarına yardımcı olur ve onlara önemli bir keşif ve öğrenme ortamı sunar.



# Sınırlar Neden Önemlidir?



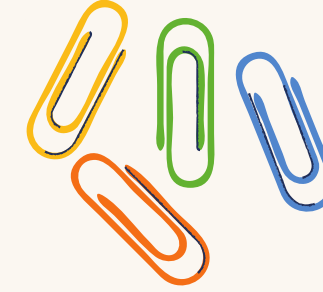
- Sınırları zorlamak; büyümenin, daha bağımsız olmanın ve bir gün kendi seçimlerini yapabilmenin önemli bir parçasıdır.
- Kişisel alanını tanımasını ve korumasını sağlar.
- Çocukların büyüdükçe bireyselliklerini ortaya koyabilmeleri için bazen size meydan okumaları ve bazen de sizinle aynı fikirde olmamaları normaldir.
- Öğrenciler; etkin sınır koyma ile isteklerini erteleme becerisinin yanı sıra, isteklerine uygun yöntemlerle ulaşabilme becerisini geliştirir.
- İstenmedik davranışlar karşısında etkin sınır koymak; öğrencilerin yanlışlarını fark etmesine, kendi doğrularını keşfetmesine ve öz denetim kazanmasına yardımcı olur.



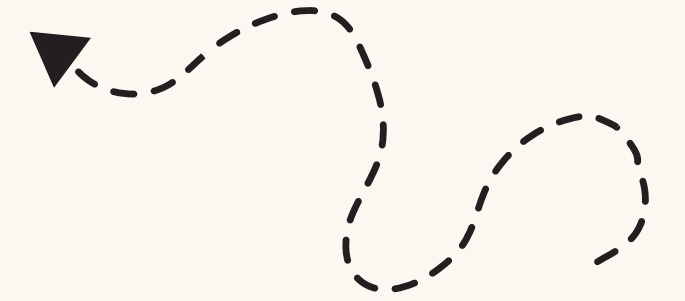




# Sınırlar Neden Önemlidir?



- Sınırlar, güven verir ve güvenliği sağlar. Evde anne babanın, okulda öğretmenin sınırları belirlemede kararlı ve net olmalarına ihtiyaç duyarlar. Güven ve devamlılık buna bağlıdır.
- Sınırlar, büyümenin ölçütüdür. Sınırlar anne-babalara ve öğretmenlere, çocukların/ gençlerin nelere hazır olup olmadıklarını gösterir.
- Sınırlar, öğrencilerin özdenetim geliştirmesine yardımcı olur. Bu sayede istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenirler.
- Sınırlar, öğrencinin fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimini destekler. Öğrencinin fiziksel güvenliğini sağlar, çevresiyle olumlu ilişkiler kurmasına yardım eder.
- Öğrencilerde sorumluluk bilincini geliştirir. Öğrencilerin çevresine zarar vermesini önler ve okul kurallarına uymasına yardımcı olur.



## Sınırları Çizerken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- 1** Sınırlar gerekçeleri ile birlikte öğrencilere açıklanmalıdır
- 2** Öğrencilerinizin kendisinin ve başkasının kişisel fiziksel sınırlarını önemsemeyi öğrenmesine destek olun. Bu konuda ailelere de rehberlik edin.
- 3** Öğrencilerinizin fikirlerini, becerilerini, çabasını önemseyin; sorumluluk almasına ve bağımsızlaşmasına destek olun. Bu "sınırlar" ı öğrenmesine katkıda bulunacaktır.

## Sınırları Çizerken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- 1** Anlaşılır, tutarlı ve kararlı olmalıdır
- 2** Gerekli durumlarda sınırlar revize edilebilmelidir.
- 3** Sınırlar, sorun anında değil sonrasında ve uygun görüldüğü zaman konulmalıdır

## Sınırları Çizerken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- 4 Kurallar ve sınırlar, güce ve zorlamaya dayanırsa, bağımlılık gelişir ve olgunlaşmamış bir çocuk/genç yetişir. Sorunları çözmek için "güç" kullanmayın.
- 5 Görmek istediğiniz davranışları sergileyin, öğüt vermek yerine ona davranışlarınızla model olun. Eylem sözden daha etkilidir.
- 6 Belirlediğiniz sınırlar öğrencinin yaşına ve gelişim özelliklerine uygun olmalıdır.

## Sınırları Çizerken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- 4 Sınırlar gerekçeleri ile birlikte öğrencilere açıklanmalıdır
- 5 «Hayır» kelimesi gerçekten gerekli olduğu durumlarda kullanılmalıdır
- 6 Öğrenci ile göz teması kurarak sınırları ona anlatmalısınız.

## 1-DAVRANIŞ TANIMLA

- Öğrencinin anlaşıldığını ve hangi davranışından dolayı uyarıldığını daha net anlaması amacıyla yapılır.

## 2-SINIRI İFADE ET

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

# ETKİN SINIR KOYMA AŞAMALARI

## 3-SEÇENEKLER SUN

- Yeni bir davranış seçeneği verilir. Verilen seçenek: doğal, mantıklı, ceza anlamı olmayan, olumlu cümlelerle ifade edilmelidir.

## 4-FİNAL SEÇENEĞİ

- Eğer daha önce uyarı yapıldıysa ve öğrenci sınıra uymamaya devam ediyorsa bir sonraki aşamaya geçilir

## 5-KARARI UYGULA

- Öğrenci sınıra uymamaya devam ediyorsa hemen sonuçlarını (disiplin süreçleri vb.) görmelidir.

## 1-DAVRANIŞ TANIMLA

- Alperciğim, kumları kum havuzundan dışarı atmak sanırım hoşuna gitti.

## 2-SINIRI İFADE ET

- Ancak biz kumları kum havuzundan dışarı atmıyoruz.

# ÖRNEK OLAY

## 3-SEÇENEKLER SUN

- Eğer kumları bir yerden başka bir yere aktarmak istiyorsan, kumları bu kovanın içine doldurabilirsin.

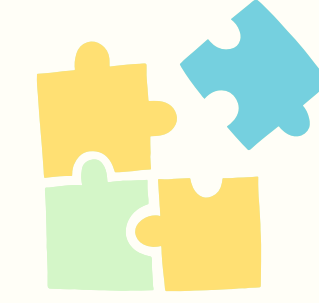
## 4-FİNAL SEÇENEĞİ

- Alperciğim, eğer kumları dışarı atmayı tercih ediyorsan bu oyuna devam edemeyiz

## 5-KARARI UYGULA

- Öğrenci sınıra uymamaya devam ediyorsa hemen sonuçlarına (disiplin süreçleri vb.) katlanması sağlanmalıdır.

# KURALLARA UYMADA ZORLUK ÇIKIYORSA



Öğrencilerle sorun çıkmadan önce kurduğunuz iletişim, belirlediğiniz kurallara uyulması konusunda etkili olacaktır. Öğrencilerle iyi bir iletişim kurduğunuzda öğrenci sizi dinlemeye ve istediğinizi yapmaya istekli olacaktır. Etkili iletişim ve etkin dinleme becerilerine sahip olmak öğrencilerin kurallara uyma sürecini kolaylaştıracaktır

Kurallara uymamak bazen anne baba ve öğretmene karşı tavır, bazen ilgi ihtiyacı, bazen ise uygun olmayan ebeveyn tavırlarından kaynaklanabilir

Konu ile ilgili sorun yaşanması halinde okul rehberlik servisinden ve Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden yardım alabilirsiniz

**İLETİŞİM**

**EBEVEYN**

**UZMAN YARDIMI**

**GÖZ TEMASI**

**TEKRAR**

**SES KONTROLÜ**

Öğrenciler, beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken, öğrenciyle sakın aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.

Kuralı tekrarlarırken, "lütfen, rica etsem" gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, "yapmanı bekliyorum" demeyi deneyin

Yüksek ses, bağırma, aşırı öfkelenme gibi davranışlar çocuğun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, öğretmen-öğrenci iletişiminin zayıflamasına sebep olabilir.

# DINLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER



**SINIRLAR, KENDİNİZİ KORUMANIN VE  
BAŞKALARINA NE KADAR DEĞERLİ OLDUĞUNUZU  
HATIRLATMANIN BİR YOLUDUR.**

