

## SAĞLIKLI KİŞİSEL SINIRLARI NASIL OLUŞTURURUZ?

Çocuklara verilmek istenen değerler öncelikle anne ,baba ve öğretmen tarafından uygulanırsa değerlerin çocuk tarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır. Çocuklar baktıklarını düşünmediğiniz zamanlarda bile davranışlarınızı gözlemler ve kendilerine model alırlar.



Öğrencilerinizi sürekli kısıtlamak ya da aşırı kurallar koymak da uygun değildir. Bu nedenle kuralları koyarken öğretmenler olarak sizler için en önemli ve olmazsa olmaz kuralları belirlemeniz önemlidir.Kuralları önceden belirlemeniz ve öğrencilerinizle hangi kuralın ne zaman geçerli olduğunu konuşmanız gerekir. Böylece öğretmenlerin beklentileri karşılıksız kalmaz. Okul içinde ona da söz hakkının tanınması, kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.



## ÖĞRENCİLERE KURAL VESİNİR KOYARKEN

Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece öğrencilerin anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır.Karmaşık mesajlar, öğrencinin kendisinden ne istendiğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur.

Kuralları uygularken öğretmen ve yöneticilerin kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulamaları önemlidir. Tutarlılığınızı destekleyecek diğer bir özellik ise kuralın her zaman geçerli olmasıdır. Öğretmen ve yöneticiler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında öğrencilerin çıkardığı sonuç "kurallar bir defa bozulabiliyorsa demek ki tekrar bozulabilir" olacaktır. Bu onlara geçici bir zafer duygusu hissettirse de uzun vadede onların kişilik gelişimleri için çok da destekleyici bir durum değildir. Kuralların net ve istikrarlı olmadığı ortamlarda büyüyen çocukların okulda da ve sosyal hayatta da sıkıntı yaşamaları muhtemeldir.



## EYÜP AYGAR ANADOLU LİSESİ

### REHBERLİK SERVİSİ

## SINIR KOYMA ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

## DEĞERLİ ÖĞRETMENLERİMİZ

Bireyler gibi çocukların da kendilerine has yapıları vardır. Bazı çocuklar kuralların olduğu bir ortamı tercih ederken bazı çocuklar daha özgür hareket edebileceği ortamı tercih edebilirler. Bu bireysel farklılıklara rağmen çocuklar "sınırlandırılmaya" da ihtiyaç duyarlar. Öğretmenlerin çocuğun bu gereksinimini bilerek hareket etmesi, çocuğu karşısında kararlı ve net bir tutum sergileyebilmesi önemlidir.

## SINIR NEDİR VE NEDEN GEREKLİDİR?

Sınır koyma; bireyin kendi varlığını diğerlerininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler. Bunun nedeni ise doğru tanımlanmış sınırların çocuklara keşif ve öğrenmeyi güvenle yapabilecekleri bir alan sağlamasıdır. Çocuklar kuralların uygulanmasında anne ve babalarının yetkin olduklarını hissettiklerinde ve kendilerini koruyabileceklerini bildiklerinde, dış dünyayı bir tehdit olarak görmez ve keşfetmeye başlarlar.

## Sınır Belirlemenin Üç Basamaklı "Harekete Geçme Metodu"

-Duyguyu Kabul Edin

-Sınırı İfade Edin

-Alternatif Seçenekler Hedefleyin

1) Öğrencinizin duygusunu ya da isteğini kabul edin (sesiniz empati ve anlayış iletmeli).Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin:

"Ali, duvarı boyamanın eğlenceli olacağını düşündüğünü biliyorum..." Çocuk duygularının,isteklerinin ve dileklerinin ebeveyn tarafından geçerli olduğunu ve kabul edildiğini öğrenir. Sadece bu empatiyi duyarak çocuğunuzun duygularını yansıtmanız birçok kez onun duygusunun veya ihtiyacının yoğunluğunu azaltır.

2) Sınırı ifade edin (belirli ve net olun ve kısa sürsün).

"Ama duvar boyamak için değildir."

3) Kabul edilebilir alternatif seçenekler hedefleyin(çocuğun yaşına bağlı olarak bir ya da daha çokseçenek sağlayabilirsiniz).

"Boyama yapmak için resim kağıtlarını (resim kağıtlarını işaret ederek) kullanabilirsin." Hedef davranışlar, çocuğa kendini kontrol etme alıştırmaları yapmak için fırsat tanıyarak, duygularını ya da asıl hareketini ifade edebilmesi için kabul edilebilir bir çıkış yolu sunacaktır.

## ÖĞRENCİLERİNİZ KOYDUĞUNUZ KURALLARA UYMUYORSA

-Öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken, öğrencinizle aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin  
-Kuralı tekrarlararken, "lütfen, rica etsem,yalvarırım" gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, ".....yapmanı bekliyorum" demeyi deneyin.

-Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, öğretmenden korkmasına ve ilerleyen zamanlarda onların öğretmenlik becerilerine saygı duymamasına sebep olabilir.

-Kuralı tekrarladıktan sonra, öğrenciniz hala uymayı reddediyorsa, "Peki, üstüne hırkanı giymediğin ve hava çok soğuk olduğu için, bu şekilde dışarı çıkmıyoruz" diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.

Sonuç olarak; sınır koyma çocuklara önemli bir öğrenme fırsatı tanır. Sınırların olmadığı bir ortamda yetişen çocuklar, kabuklarından çıkıp dünyaya açıldıklarında çatışma, reddedilme ve olumsuz tepkilerle karşılaşır.

