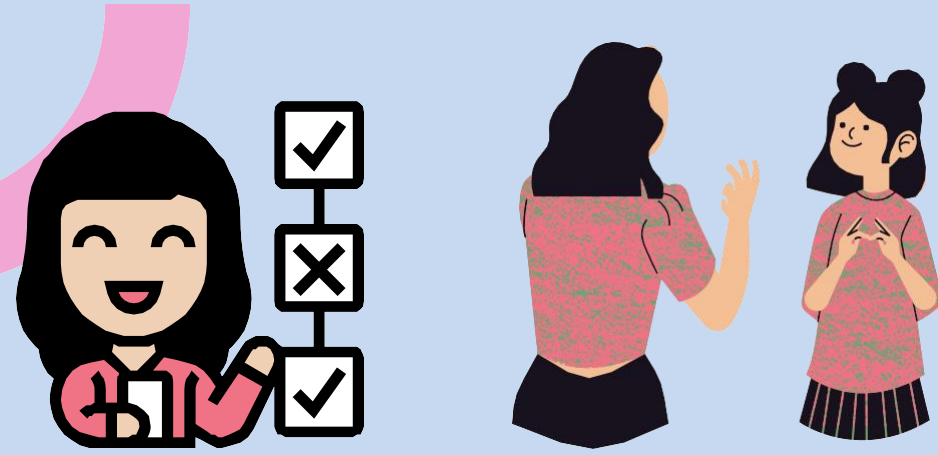


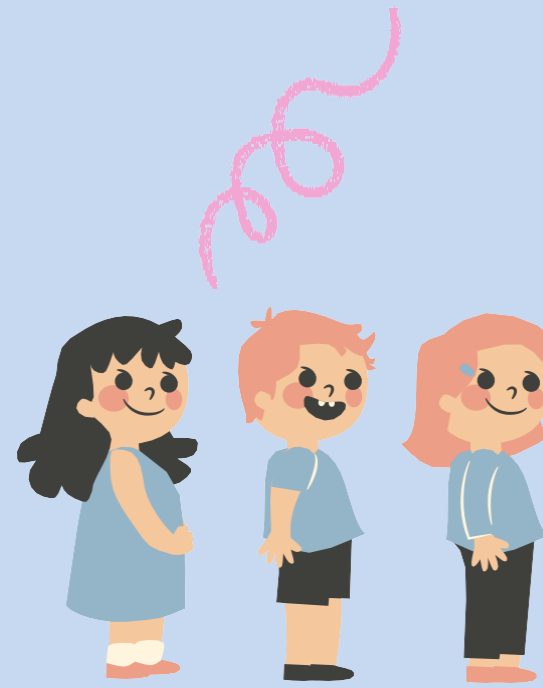
## ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

- Sınırlar, bireyin yaşına ve gelişim özelliklerine uygun olmalıdır.
- Gelişim sürecini engelleyici bir tutum sergilenmemelidir.
- Bağımsızlığını kazanmaya çalışan ergenlerle ilgili kararlar alınırken ya da sınır koyulurken onlarda sürece dahil edilmeli ve söz hakkı verilmeli.



- “Hayır!” kelimesini gerçekten gerekli olduğu noktada kullanılmalı.
- Sınırları belirlerken anlaşılır ve net olunmalı.
- Kurallar ergenin içinde bulunduğu dönemin özellikleri göz önünde bulundurularak koyulmalıdır.

- Öğrenci ile göz teması kurarak sınırları ona anlatmalısınız.
- Öğretmenler arasında ortak bir dille sınırlar belirlenmeli, kurallar başka kişiler tarafından değiştirilmemelidir. Sınırlar bağırarak veya küçük-büyük vurmalarla anlatılmamalıdır.
- Mevlana bu durumu çok güzel açıklamıştır: “Kelimelerini yükselt sesini değil; yağmurdur çiçekleri büyüten, gök gürültüsü değil.” Tartışma veya kriz anlarında sınırlar oluşturulmamalıdır. Herkesin sakin olduğu ve birbirini dinlediği anda yapılmalıdır.
- Sınırlar, ergenleri kontrol etmek için ya da ihtiyaç duyulmadığında kullanılırsa, onların kendilerini keşfetme süreci engellenmiş olur.
- Bu engellenme de güç savaşlarına sebep olabilir. Bu nedenle, sınır koyarak neyin hedeflendiği ve sınır koymanın gerekli olup olmadığı üzerinde düşünülmesi gereklidir.



ÖĞRETMEN  
BROŞÜRÜ  
LİSE



# SINIR KOYMA



ARNAVUTKÖY REHBERLİK  
VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



# SINIR KOYMA

Bireyin kendi varlığını diğerlerinden ayırt etmesini, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamasını sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini, dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler ve kendilerini daha güvende hissederler.



Ergenlik dönemi birey;

- Dinlenilmek,
- Kendi seçim ve kararlarına saygı duyulduğunu hissetmek,
- Önemsinmek,
- Alınan kararlarda söz sahibi olmak, Sevilmek,
- Bağımsız hareket etmek, ve
- Anlaşılma ister.

## Sınır Koymanın Yararları

- Sınırlar öğrencilerin öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur. Öğrencilere
- hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir. Öğrenciler, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- Sınıfta oluşturulan sınırlar etkili sınıf yönetimine olanak sağlar.
- Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.
- Çocuk kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için okulun kurallarına da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişir.
- Çocuk ve akranları arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir okul ortamı sağlar.



## Sınır Koyma Aşamaları

**Davranışı Tanımlama:** Çocuğun anlaşıldığını ve hangi davranışından dolayı uyarıldığını daha net anlaması amacıyla yapılır. Kısa cümlelerle görülen şey söylenir, tahmin ve yorum yapmaktan kaçınılır. Çocuğun davranışları, sözleri, duyguları yansıtılır.

**Sınırı İfade Etme:** Kural çocuğa net ve açık şekilde söylenir. Ses tonunun sakin olmasına dikkat edilmelidir. Sınırları açıklarken BİZ denilmesi sınırların herkes için olduğunu çocuğun anlamasını sağlar!

**Seçenek Sunma:** Yeni bir davranış seçeneği verilir. Verilen seçenek;

- Doğal
- Mantıklı
- Ceza anlamı olmayan
- Kabul edilebilir
- Olumlu cümlelerle ifade edilmelidir.

**Final Seçeneği/Yoksunluk Verme:** Eğer daha önce uyarı yapıldıysa ve çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa uygulanır. Sınırlara uyma ya da uymama çocuğun kendi kararı olacaktır. Nazik, sevecen ve kararlı olunmalıdır.

**Kararı Uygulama:** Çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır.