

# ETKİN SINIR KOYMA ÖNERİLERİ

- 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.



## Etkili Sınır Koyma Önerileri

- Daha fazla ver ve daha fazlasını iste.
- Kararlı ve tutarlı ol.
- Asla aşığılama.
- Sınırı, kuralı önceden belirle.
- Beklentileri çocuğun yaşına uygun hale getir.
- Disiplini bir eğitim olarak kabul et.
- Bedensel cezalandırma bir 'hayır-hayır'dır.

## Etkili Sınır Koymanın İşe Yaramadığı Durumlarda Yapılması Gerekenler

**Kontrolü sürdür**

**Fiziksel nedenlere bak**

**Davranış problemlerini tanı**

**Daha esnek sınırlar belirle**

**Şiddete kesinlikle göz yumma**



**Adres:** Bulak Mahallesi, Fidan Hanım Caddesi, Karayolları Yanı, Hakkari/Merkez



**Telefon:** 04382113173



**E Posta:** 225455@meb.12k.tr



**Wep:** 225455@meb.12k.tr



**İnstagram:** @ramhakkari



**X Hesabı:** @RamHakkari



## HAKKARİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

# SINIR KOYMA



Öğretmen Broşürü

# SINIR KOYMA NE DEMEK?

Etkin sınır koyma, öğrencilerin hangi davranışlarının kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olacak açık prensipler belirleme, kurallar koyma ve tanımlar yapma becerisidir. Bu beceriyi sürdürebilme ve yeni sorunlar karşısında yeni çözümler üretebilme yeteneğine karşılık gelmektedir.

## SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

İstenmedik davranışlar karşısında etkin sınır koymak; öğrencilerin yanlışlarını fark etmesi, kendi doğrularını keşfetmesi ve öz denetimini kazanmasını sağlar.

Öğrenciler; etkin sınır koyma ile isteklerini erteleme becerisinin yanı sıra, isteklerine uygun yöntemlerle ulaşabilme becerisini geliştirir.

Öğrencilere mümkün olduğu kadar erken dönemde etkin sınır koyma becerilerinin uygulanması, öğrencinin, ailenin ve toplumun sağlıklı gelişimi ve refahı için önem taşımaktadır.

“İnsanlar ile aranızda mesafe koymak, onlara küsmek değil, onlara karşı sizi incitmeyecek mesafede durabilmektir.”

# SINIR KOYMANIN AMACI

Etkin sınır koyma, öğrencilerin hangi davranışlarının kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olacak açık prensipler belirleme, kurallar koyma ve tanımlar yapma becerisidir. Bu beceriyi sürdürebilme ve yeni sorunlar karşısında yeni çözümler üretebilme yeteneğine karşılık gelmektedir.

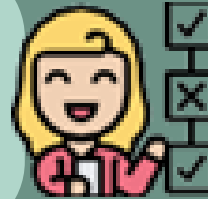
Öğrenciler kendileri için belirlenen sınırlar tekrar edildikçe, uygulandıkça, zaman içerisinde bunları öğrenirler ve hatırlatmalara ihtiyaç duymazlar. Sınırlar yetişkinler tarafından tekrar edildikçe öğrenciler yavaş yavaş bunu içselleştirir. Öğrenciler farklı yaşlarda farklı gelişim özelliklerine sahip olacakları için, farklı sınırlara ihtiyaç duyarlar.

## SINIR KOYMANIN YARARLARI



Yetişkinlerin hem destek hem de sınır koymayı birlikte uygulaması, ergenin kendini düzenleme becerilerinin gelişimini sağlar. Ergenin sorumlu, kendine yeten bir birey olarak yaşamını sürdürmesine yardımcı olur.

Öğrenci, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişir. Öğrenci ve öğretmen arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir okul ortamı sağlar.



Sınırlar, bireyi hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir. Kural ve sınırlara sahip olan okullar ergenlik dönemindeki öğrencilerin hayatını düzene koyarak kendilerini güvende hissettiği bir ortam yaratmış olurlar.



Öğretmenlerin koşulsuz sevgi ve kabul göstermesi ile öğrenci kendini değerli ve önemli hisseder. Öğrencilere hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.



## ETKİN SINIR KOYMA AŞAMALARI

### 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.

### 3-SEÇENEKLER SUN

Kural öğrenciye net ve açık şekilde söylenir. Ses tonunun sakin olmasına dikkat 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 sonuçlarına (disiplin süreçleri vb.) katlanması sağlanmalıdır.