

2024-2025 EĞİTİM -ÖĞRETİM YILI
SAKARYA İL MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ

SINIR KOYMA



ÖĞRETMEN BÜLTENİ
(MESLEKİ)

GİRİŞ

Sevgili öğretmenlerimiz,

2024-2025 Eğitim-Öğretim yılı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri kapsamında Sakarya ili için yerel hedef “Sınır Koyma” olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda Sakarya ilindeki Rehberlik ve Araştırma Merkezleri tarafından içerik hazırlama komisyonları kurulmuştur. Oluşturulan komisyonlar tarafından her kademe için öğrenci, öğretmen ve velilere yönelik içerikler hazırlanmıştır. Bu çerçevede ortaokul kademesi öğretmenlerimize yönelik olarak da bu bülten hazırlanmıştır.



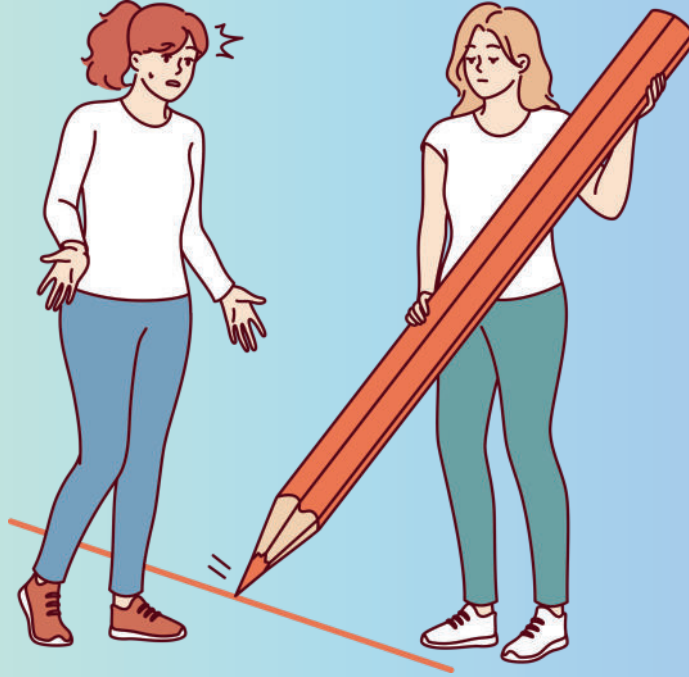
Sınır koyma, gerek çocuklar gerekse de yetişkinlerin kişisel ve sosyal hayatlarının sağlıklı gelişmesi için oldukça önemli bir kavramdır. Bu bülten ile sınır koyma kavramına ve sınır koymanın önemine, nasıl ve ne zaman sınır konulması gerektiğine ve okul ortamında sağlıklı sınırlar nasıl konulur sorularına yanıtlar verilecektir.

Sizler için hazırlanan bu bülten ile iki farklı amaca ulaşılması hedeflendi. Amaçlardan ilki; siz değerli öğretmenlerimizin kişisel ve sosyal becerilerinin yanında mesleki becerilerinin de gelişimine olumlu katkılar sağlamak, ikincisi; öğrencilerinizin büyüme ve gelişme süreçlerinde sağlıklı sınırlar koyabilme becerilerine sizlerin destek olmasına katkı sunmaktır.

SINIR KOYMA NEDİR?

İstenilen davranış ile ilgili kural ve beklentilerin öğretilmesi ve istenilmeyen davranışların önlenmesi sürecine sınır koyma denilmektedir.

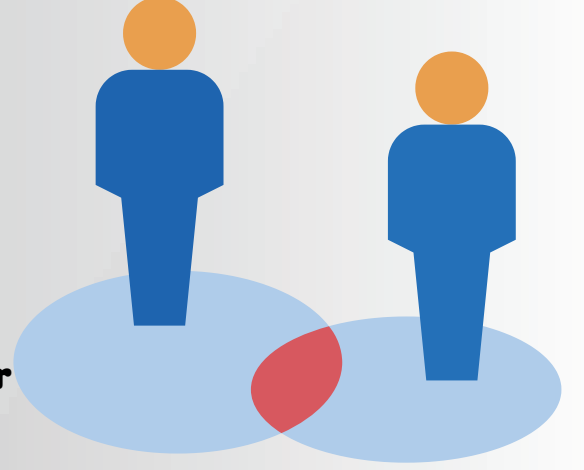
Sınır koyma; istenilen davranışa ait kural ve beklentilerin öğrenilmesi, istenilen davranışın kazandırılabilmesi için bazı yöntem ve tekniklerin kullanılması, istenilmeyen davranışların önlenmesi gibi süreçlerden oluşur. Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminden itibaren bireylere yaş ve gelişim özellikleri dikkate alınarak sınır koyma becerisinin kazandırılması gerekmektedir.



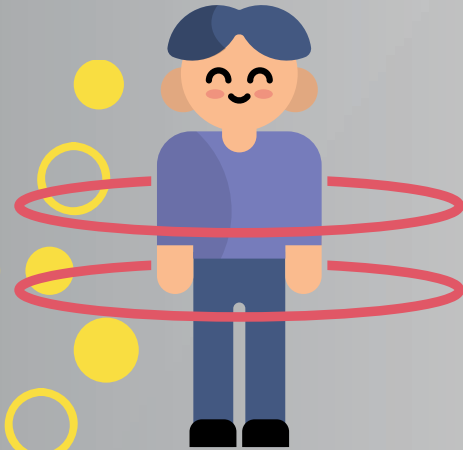
Çocuklar davranışlarının sonuçları olduğunu ve bu sonuçları üstlenmeleri gerektiğini, kendi haklarını korumayı ve başkalarının haklarına da saygılı olmayı ancak sınır koyma kavramı ile öğrenebilir.

SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

Her birey yaşı ne olursa olsun hayatı boyunca sınırlara ihtiyaç duyar. Sınır koymak, kişisel ihtiyaçlarımızın ve değerlerimizin aslında bir göstergesidir. Sınırlarınız, duruma ve kişiye göre nasıl davranmanız gerektiğini belirler. İlişkiler içerisinde durmamız gereken yeri gösterir.



Sınırlar bireyi korur ve yaşama hazırlar. Bir yetişkin olarak bizler bile zaman zaman istediğimiz bir şeyi ifade ederken veya istemediğimiz bir durum karşısında hayır demekte zorlanırken çocukların sınır kavramını öğrenmeleri ve yaşamlarında kullanmaları da kolay olmayacaktır.



Eğitim-öğretim ortamları çocukların sınır kavramını öğrenebilmeleri için önemli fırsatlar sunar. Eğer sınırlar doğru bir şekilde tanımlanırsa çocuklar için keşif ve öğrenmenin güvenli olduğu bir alan oluşturulmuş olur.

Sınırlar, çocukların kendilerinin bir birey olarak kabul edildiklerini gördükleri güvenli alanlar yaratır. Çocuk böylece kendi bireyselliğinin ve biricikliğinin farkına varır. Sınırlar olmazsa, bireysel özellikler ve kişilik de oluşup gelişemez. Sınırlar ile birlikte çocuklar kendine ve başkalarına saygı duymayı ve davranışlarının sorumluluğunu almayı öğrenir. İlişkilerde sağlıklı sınırlar olduğu zaman çatışmalar azalır. Çünkü sağlıklı sınırları olan birey demek aynı zamanda sağlıklı iletişim kurabilen, istediği veya istemediği şeyleri açık ve doğru şekilde ifade edebilen birey demektir.

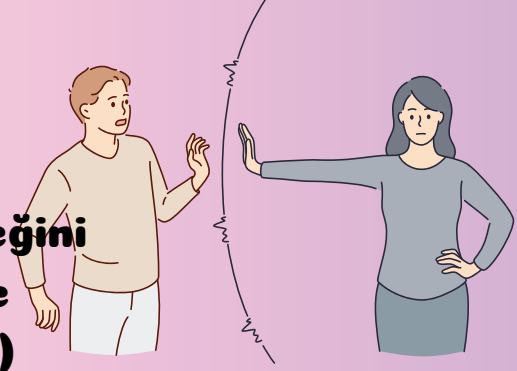


Sınır koymak; çocuğu kısıtlamak, cezalandırmak, çocuğa yasaklar koymak ve çocuk üzerinde otorite kurmak değildir. Aslında sınır koyma, bireyin kendi varlığını diğerlerininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp nerede bittiğini anlamayı sağlar. Sınırları belli olan özgür bir ortamda istediklerini yapmayı veya istemediği durumları sağlıklı bir şekilde reddetmeyi öğrenir.

SINIR TÜRLERİ

1

Fiziksel Sınırlar: Somut olarak görünebilen ve daha çok bireyin bedeni ile ilgili olan sınırlardır. Fiziksel sınırlar bireyin mahremiyet hakkı, dokunulmama hakkı, fiziksel ihtiyaçların karşılanması gibi haklarını korur. Bir kişinin size fiziksel olarak ne kadar mesafede yaklaşabileceğini ve fiziksel bir temas olacaksa ne şekilde olacağını (tokalaşma, sarılma, öpme vb.) belirten sınırdır.

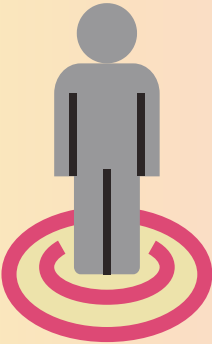
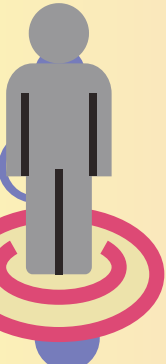
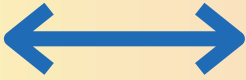


Örneğin; sınıfta bir öğrencinin sürekli sizin yanınızda oturmak istemesi, sık sık size sarılmak istemesi

2

Kişisel Sınırlar: Bireylerin diğer insanlar ile olan iletişimde fikirleri, tercihleri, günlük yaşamda verdiği kararları, sorumlulukları, bireyin kendisine ve başkalarına yönelik tepki ve davranışları ile onlara duyduğu saygıyı ifade eder.

Örneğin; bireylerin mesajlarının, e-postalarının izinsiz olarak okunması



3

Duygusal Sınırlar: Bireysel duyguların önemsenmesi, ifade edilmesi ve başkalarının da yaşadıkları duygulara anlayış gösterilmesi, başkalarının da sizin duygularınızı geçiştirmeyip duygularınıza önem vermesi duygusal sınırın kapsamına girer.

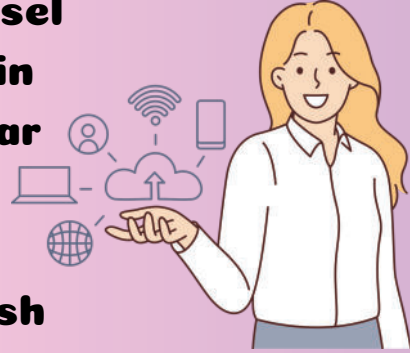
Örneğin; sınıfta bir öğrenciye lakap takılması ve öğrencinin bu lakabı istemediğini, üzüldüğünü bu ifade ettiğinde dikkate alınmaması ve bu lakabın söylenmeye devam edilmesi



4

Teknolojik Sınır: Teknolojik aletlerin ve internetin bilinçli ve kontrollü kullanılmasını, bireyin kişisel güvenliğini sağlayabilmesini ifade eder. Bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal olarak kendine zarar vermeyecek şekilde teknolojiyi kullanmasıdır.

Örneğin; Öğretmenin akıllı tahtaya taktığı flash belleğini unutması ve öğrencilerin bu belleği karıştırmaması



5

Zaman Sınırı: Günlük yaşamda bireylerin zamanlarını istedikleri şekilde değerlendirme ve planlama hakkını ifade etmektedir.

Örneğin; Akşam geç saatlerde veli ve öğrencilerin öğretmeni araması, ödev sorması vb



SINIR KOYMA VE GELİŞİM SÜRECİ

Sınır belirleme dinamik bir süreçtir. Bireylerin yaş ve gelişim dönemi özelliklerine göre sınırların belirlenmesi veya var olan sınırların değiştirilmesi gerekmektedir. Çocukların büyüme-gelişme ve öğrenme süreçlerinin artması ile birlikte daha fazla özgürlük ve sorumluluk almaya hazır oldukları görüldüğünde var olan sınırların yeniden düzenlenmesi ve genişletilmesine ihtiyaç duyulur. Düzenlenen bu yeni sınırlar, çocukların keşfetme ve yeni şeyler denemelerine, öğrenmelerine fırsat verecek şekilde esnek olmalıdır



Ortaokul dönemi bireylerin gelişim süreci açısından bakıldığında ergenlik dönemine denk gelmektedir. Ergenlik dönemi sizlerin de bildiği gibi kimlik kazanma ve Dünya'yi keşfetme dönemidir. Bu öğrencilere sınır koyarken ve kuralları öğretirken keşfetme sürecinde oldukları unutulmamalıdır. Aynı zamanda ortaokul dönemindeki öğrencilerin daha özgür ve bağımsız olmak isteyerek sınırları zorlayabilecekleri, sınır konulmasını istemeyecekleri de unutulmaması gereken bir diğer noktadır.



Ortaokul ve lise düzeyindeki öğrenciler ile sınıf kuralları veya yapılacak bir çalışmanın kuralları belirlenirken öğrencilerin fikirlerinin alınarak onlarla işbirliği yapılarak kuralların belirlenmesi daha etkili olacaktır.

SINIR KOYMA SÜRECİNDE ÖĞRETMEN-AİLE TUTUMLARI VE ÖĞRENCİ YAKLAŞIMLARI

Bireylerin hayatında aile-ey ve okul ortamı çok önemlidir. Bireylerin sınırlara olan tepkileri de aile ve okul ortamında almış oldukları eğitime göre değişiklik göstermektedir.

Aşırı Baskıcı ve Otoriter Bir Yaklaşım Hakim İse, çocukların kurallara karşı iki tip davranış ortaya koyması beklenmektedir. Birinci tip davranış; tüm kurallara boyun eğme ve her sınırı kabul etme, ikinci tip davranış ise saldırgan ve kurallara karşı gelen bir çocuk olma davranışıdır.



Aşırı Esnek ve Hoşgörülü Bir Yaklaşım Hakim İse, kuralların olmadığı, her istenilenin yapıldığı, abartılı sevgi ve hoşgörünün olduğu yaklaşımdır. Bu yaklaşımla büyüyen çocuklar, istediklerinin olmadığı durumlarda bazı uyumsuz davranışlar gösterebilir. Kurallara uyma konusunda isteksiz olabilirler ve sınırları-kuralları kendi istedikleri hale getirmek için uğraşabilirler.





Tutarsız ve Kararsız Bir Yaklaşım Hakim İse, bir davranışa bazı durumlarda ceza verilirken bazı durumlarda ise tepki verilmediği, görmezden gelindiği ortamdır. Böyle bir ortamda yetişen birey sınırları net olarak anlayamayacaktır. Bu tutumda öğrenciler doğru ve yanlış, yapılması gereken ve gerekmeyen davranışları net olarak ayırt edemeyecekleri için sınıf ortamında bazı uyumsuz davranışlar sergileyebilir veya davranış problemleri ile karşınıza gelebilir.

Güven Verici ve Hoşgörülü Bir Yaklaşım Hakim İse, çocuğun olduğu gibi kabul edildiği, çocuğa hoşgörü ve saygı ile yaklaşıldığı, çocuğun ilgi ve yeteneklerini geliştirmesine fırsat verildiği bir ortamdır. Bu tutum ile yetişen çocukların iletişim becerileri gelişir. İleriki yaşlarında özgüveni yüksek ve etkili problem çözme becerilerine sahip bireyler olurlar.



SINIF ORTAMINDA SINIR KOYMA



Farklı ortamlarda yetişmiş, farklı cinsiyet ve kişilik özelliklerine sahip birçok öğrencinin bulunduğu bir sınıf ortamında sınır-kural koymak ve öğrencilerin bu sınırlara\kurallara uymalarını sağlamak zorlu bir süreç olabilmektedir. Çocuk ve ergenlerin büyüme ve gelişme süreçleri ile birlikte ortaya çıkan istenmedik davranışlarına karşı var olan sınırların yeniden düzenlenmesine ve yeni sınırların belirlenmesine ihtiyaç duyulacaktır.

Sınır koyma otorite kurma, ceza verme gibi farklı kavramlar ile karıştırılabilmektedir. Aslında sınır koyma çocuk ve ergen ile birlikte belirlenen, sınırların anlaşılır ve net ifadeler ile belirtildiği, sınırın alternatif seçeneklerinin sunulduğu ve sınıra uyulmadığı zamanlarda gerçekleşecek durumların net bir şekilde öğrenciye açıklandığı bir süreçtir.



Sınır koyma sürecinde belirlenen her bir kuralın bir amacı\gerekçesi olması gerekmektedir. Bu nedenle bir sınır konulmadan önce aşağıda yer alan bazı sorulara yanıt aranabilir:

- Belirlenecek bu kurala gerçekten ihtiyaç var mı?**
- Bu kural öğrencilerin hangi ihtiyacını karşılıyor?**
- Kural öğrencilerin sağlığını ve güvenliğine katkı sağlıyor mu ?**
- Kural öğrencilerin yaş ve gelişim düzeyi uygun mu ?**



Sınırlar öğrencilerin sosyo-ekonomik koşulları, akademik ve bilişsel düzeyleri, aile ve çevre şartları, sağlık durumları, önceki eğitim yaşantıları gibi bazı durumlar dikkate alınarak belirlendiğinde daha uygulanabilir olurlar.



*****Sınır kavramının kural öğretimi- disiplin sağlama gibi kavramlar ile çok iç içe olmasından dolayı öğrencilere kural koyma, konulan kurallara ve sınırlara uyma süreci ve sağlıklı bir sınıf\okul ortamı nasıl oluşturulabilir bakış açısı ile bültenin bu bölümü hazırlanmıştır.*****

SINIR KOYMA AŐAMALARI

1.Davranışı Tanımlama: Çocuğun hangi davranışı nedeniyle uyarıldığını, davranışın neden istenmediği gibi durumların net bir Şekilde anlatıldığı aőamadır.çocukların kişilik özelliklerine değil davranıőına odaklanılarak net ve açık bir Şekilde istenmeyen davranış ifade edilmelidir.

2.Sınırı İfade Etme: İstenmeyen davranışın çocuğun yaş ve gelişim düzeyine uygun olacak Şekilde açıkça ifade edildiği aőamadır.

3. Seçenek Sunma: İstenmeyen davranış yerine alternatif seçeneklerin sunulduğu aőamadır.

4.Final Seçeneği: ocuk olumsuz davranışı nedeniyle uyarıldığı halde hala sınıra uymamaya devam ediyorsa çocuğun seçtiği davranışın ve bu davranıőının sonuçlarının belirtildiği aőamadır.

5.Kararı Uygulama: ocuk yapılan uyarılara ve açıklamalara rağmen sınıra uymamaya devam ediyorsa davranıőının sonuçları ile karŐılaŐtıęı aőamadır. Sınır ihlalinin devam etmesi halinde çocuğa daha önceki aőamada karŐılaŐacaęı söylenen sonuç net bir Şekilde uygulanmalıdır.



ÖRNEK DURUM

Öğrencinin söz hakkı almadan sorulara yanıt vermesi



1-Davranışı Tanımlama

→ **Öğrencinin söz hakkı almak istediğinde sadece parmağını kaldırması ve öğretmenin ona söz hakkı vermesini beklemesi gerektiği.**

2-Sınırı İfade Etme

→ **Bu soruyu senin çok fazla yanıtlamak istediğini görüyorum ancak soru sorulduğunda parmak kaldırıp sessizce size söz hakkı verilmesini beklemeniz gerektiği kuralımız vardı. Diğer arkadaşların gibi sende parmak kaldırıp söz hakkı verilmesini beklemelisin.**

3-Seçenek Sunma

→ **Söz hakkı verilmeden konuşmak yerine söz alan arkadaşını dikkatle dinleyebilir veya doğru olduğunu düşündüğün cevabı defterine yazabilirsin.**

4-Final Seçeneği

→ **Söz hakkı verilmeden cevap vermeye devam edersen, ders bitene kadar sana söz hakkı verilmemesini tercih etmiş olursun.**

5-Kararı Uygulama

→ **Ders bitene kadar öğrenciye söz hakkı verilmez**

ÖĞRETMEN VE EBEVEYN İŞBİRLİĞİ

Ailedeki ebeveynlik tutumları (Otoriter\Baskıcı Tutum, Koruyucu\Müdahaleci Tutum, İlgisiz\Kayıtsız Tutum, Dengesiz\Kararsız Tutum, Demokratik Tutum) çocukların davranışları üzerindeki en önemli faktörlerden biridir. Anne-babanın tutum ve davranışları, sınır koyma ve disiplin sağlama yöntemleri çocuğun kişilik ve sosyal gelişimi üzerinde çok büyük bir etkiye sahiptir. Bu nedenle sağlıklı bir okul ve sınıf ortamı için veliler ile işbirliği yapılması ve problem davranışlar üzerinde birlikte çalışılması gerekmektedir.

Ebeveynlerin ev ortamında sağlıklı sınırlar koyamadığı ve çocuklarına sınır kavramını öğretemediği durumlarda bazı davranış problemleri görülecektir. Ev içinde oluşan bu sorun okula ve çocuğun diğer sosyal ortamlarına, ilişkilerine yansiyacaktır. Bu durumun çözülebilmesi için çocuğun en çok vakit geçirdiği ev ve okul ortamındaki yetişkinlerin yani sizler ve velilerin işbirliği yapması ve ortak bir tutum sergilemesi çok önemlidir. Sizlerin bu konuda ailelere destek olması, bilgi ve tecrübeleriniz ile ailelere rehberlik etmeniz ve gerekli ise aileyi ihtiyacı olan ilgili kurum ve kişilere yönlendirmeniz çok yararlı olacaktır.



KAYNAKÇA

- 1.Mackenzie, R.J. (2014). Çocuğunuza Sınır Koyma (Çev: M. Gün) (2. Bs.). İstanbul: Yakamoz.**
- 2. Gülüm, U.(2020). İyileştiren Sınırlar Sağlıklı Sınırlar Çekmek Ue Hayır Demek Üzerine,(2.Baskı).Psikonet Yayınları, İstanbul.**
- 3.Şahin, E. (2002). Etkili Sınıf Yönetimi İçin Kurallar Oluşturmada Pozitif Disipline Dayalı Bazı Öneriler. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, XU(1), 341-353.**
- 4.Yılmaz, Y. (2020). Çocuğun Davranışlarına Etkin Sınır Koymaya Yönelik Anne Eğitim Programının Annelerin Sınır Koyma Davranışı ve Anne Çocuk İlişkisi Üzerine Etkisi. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.**
- 5.<https://istanbul.meb.gov.tr/www/istanbul-il-milli-egitim-mudurlugu-2023-2024-egitim-ogretim-yili-yerel-hedef-icerikleri/icerik/5049>**
- 6.<https://kayseri.meb.gov.tr/www/kayseri-ili-2023-2024-egitim-ogretim-yili-rehberlik-ve-psikolojik-danisma-hizmetleri-sinir-koyma-yerel-hedefi-egitim-icerikleri/icerik/4455>**