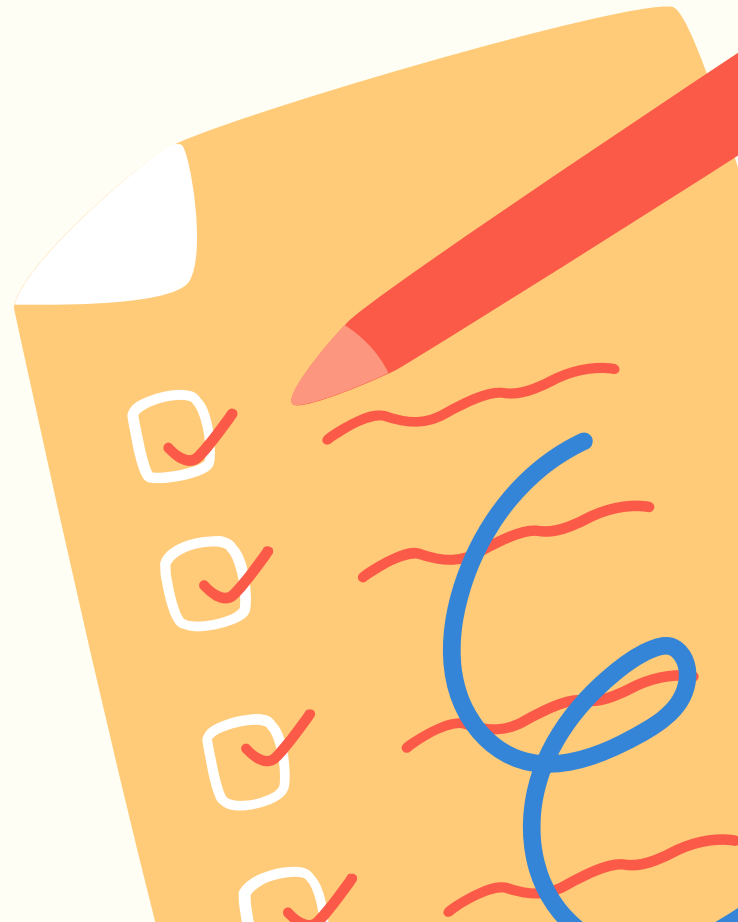




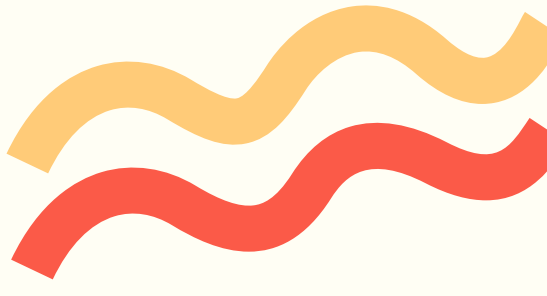
İlkokul Çocuklarında Sınır Koymak

Öğretmen Sunumu





Sınır Nedir?



- Sınırlar, kişinin isteklerini, ihtiyaçlarını ve tercihlerini ifade ettiği iletişimde belirlediği çizgilerdir. Bu sınırlar, başkalarının sınırlarına da saygı gösterildiğinde karşılıklı ve sağlıklı bir şekilde oluşturulur.
- Hayat boyu sınırlara ihtiyaç duyulur ve bunlar sorumluluk almayı, güvende hissetmeyi, neden-sonuç ilişkilerini anlamayı, duygusal dengeyi sağlamayı, kendimize ve başkalarına saygı göstermeyi sağlar. Aynı zamanda psikolojik iyi oluşun temel unsurlarını taşır ve bu yönüyle hayati öneme sahiptirler

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



Sınır Koymak Ne Demek Değildir.

Çocuğın;

- Özgürlüğünü kısıtlamak
- Yasaklar getirmek
- Cezalar vermek değildir.

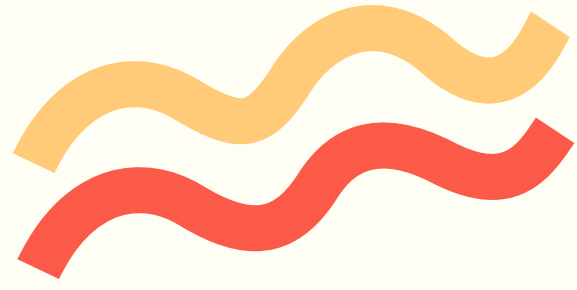


Etkin Sınır Koyma

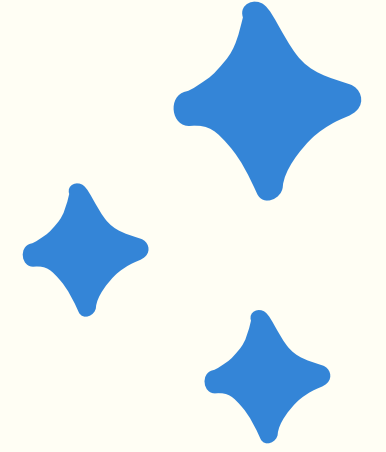
Etkin sınır koyma,
istendik davranışları çocuklara öğretme süreci olarak tanımlanmıştır..

Etkin sınır koyma, çocukların kabul edilebilir davranışların neler olduğunu anlamaları ve bu davranış repertuarlarını geliştirilmeleri ve uygulayabilmeleri için fırsatlar oluşturmaktadır.





Sınır Koymak Neden Önemlidir?



- Çocukların çevresindekileri öğrenmelerine yardımcı olur.
- Sınırlar çocuğun fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimini destekler.
- Sınırlar çocuğun fiziksel güvenliğini sağlar, hareket alanını somutlaştırır.
- Öz saygı ve öz benlik gelişiminin desteklenmesi, empati ve başkalarına saygı gösterme becerilerinin güçlenmesi ve güvenli bir çevrede yetişmelerini sağlar.
- Sağlıklı ilişki kurmanın temelinde yer almaktadır. Sınırların belirlenmesi bireylere sosyal ortamlarda daha rahat davranmasına yol açar.
- Kontrolün kimde olduğunu, kuralları ne kadar esnetebileceğini, kuralları esnettiğinde sonuçlarının neler olacağını öğrenmek ister.
- Sınırlar büyümenin ölçütüdür. Gelişim dönemlerine göre farklılık gösterir.





Sınır Türleri



1. fiziksel Sınırlar

- Fiziksel sınırlar, kişinin alanını ve bedenini koruma amacıyla belirlediği çizgilerdir. Mahremiyet, beden sınırları, fiziksel mesafe gibi unsurlar bu sınırlar içerisindedir.
- Fiziksel sınır farkındalığı, çocuğun ifadeleri ve isteklerinin yetişkin tarafından anlaşılmasıyla gelişir.
- **Örneğin**, çocuğun doyduğunu ifade ettiğinde bunun anlaşılması, birini öpmek veya sarılmak istememe gibi isteklerine de saygı duyulması gerekmektedir



1.fiziksel Sınırlar

•**Sınıf içinde ise mekan düzenlemesi ve sınıf kurallarını kapsamaktadır.**

-Oyun köşesi, çalışma masaları, sessiz alanlar gibi belirlenen sınıf düzenlemesi çocukların belirli alanlarda aktivitelerini düzenli bir şekilde yapmalarına katkı sağlar.

-Bu süreçte sırayla konuşma, başkalarının eşyalarına saygı gösterme gibi sınıf kurallarının net, açık ve anlaşılır şekilde çocuklarla belirlenmesi onların kabul edilebilir davranışlarla ilgili farkındalık kazanmalarını kolaylaştırır.

2. Duygusal Sınırlar

- Duygusal sınırlar, herhangi bir duygunun ifade edilmesinin doğal ve kabul edilebilir olduğunu vurgular. Bu, duygularımızın görmezden gelinmediği veya eleştirilmediği bir anlayışı içerir.
- Bebeklerden ergenlere kadar her yaşta, onların duygularını kabul etmek, olumsuz duyguları reddetmemek ve üzgün, öfkeli veya korkmuş olduklarında "Üzülme", "Korkacak bir şey yok" gibi tepkiler vermek yerine,
 - "Bu durum canını yaktığı için üzgünsün",
 - "Bu rüya seni korkuttu gibi görünüyor","Sana hatırlatmalar yapmak seni rahatsız ediyor gibi hissediyorum" gibi ifadelerle duygularını anlamak ve onaylamak, duygusal sınırlara saygı ve anlayış getirir

2. Duygusal Sınırlar

- Deneyimlenen duyguların kişiye ve başkalarına zarar vermemesi gerektiği konusunda hatırlatmalar ve öğretici konuşmalar da duygusal sınırların bir parçasını oluşturur. Bu şekilde, kişisel ve duygusal sınırların farkına varmak, sağlıklı iletişim ve ilişkilerin temelini oluşturur.
- Öğrenci-öğretmen ve öğrenci-öğrenci arasında duygusal bağ kurarken nelere dikkat edilmesi gerektiğini kapsamaktadır.
- Empati ve anlayış temel alınarak çocukların duygusal ihtiyaçlarının belirlenmesi ve onlara destek verilmesi duygusal sınırların netleşmesini sağlayarak çocukların kendilerini güvende hissetmelerini destekler.
- Aynı zamanda duygusal bağın güçlenmesi için duygu ve düşüncelerin ifade edilmesine fırsat verilmesi sınıf içi duygusal sınırların sağlamlaştırılmasında etkili bir nokta olarak ifade edilebilir.

2. Duygusal Sınırlar



3. Kişisel Sınırlar

- Kişisel sınırlar, diğer insanlarla etkileşimde ifade edilen tercihler, kararlar, değerler ve sorumlulukların yanı sıra, kişinin kendine ve başkalarına olan saygısını yansıtan ve tepkilerini içeren bir kavramdır.
- Örnek:
 - Çocuğun odasına girmeden önce kapısını çalmak,
 - Özel günlüklerini veya hatıra defterlerini izni olmadan okumamak,
 - Arkadaşlarıyla sohbetlerin mahremiyetine saygı göstermek,
 - Yaşa uygun ve güvenli olan seçeneklere saygı duyarak onun tercih yapmasına fırsat vermek.





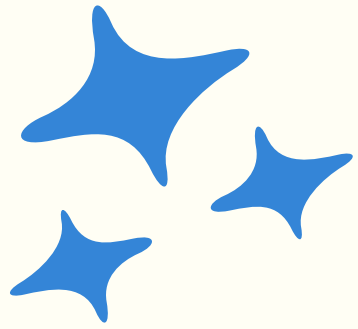
3. Zaman Sınırları

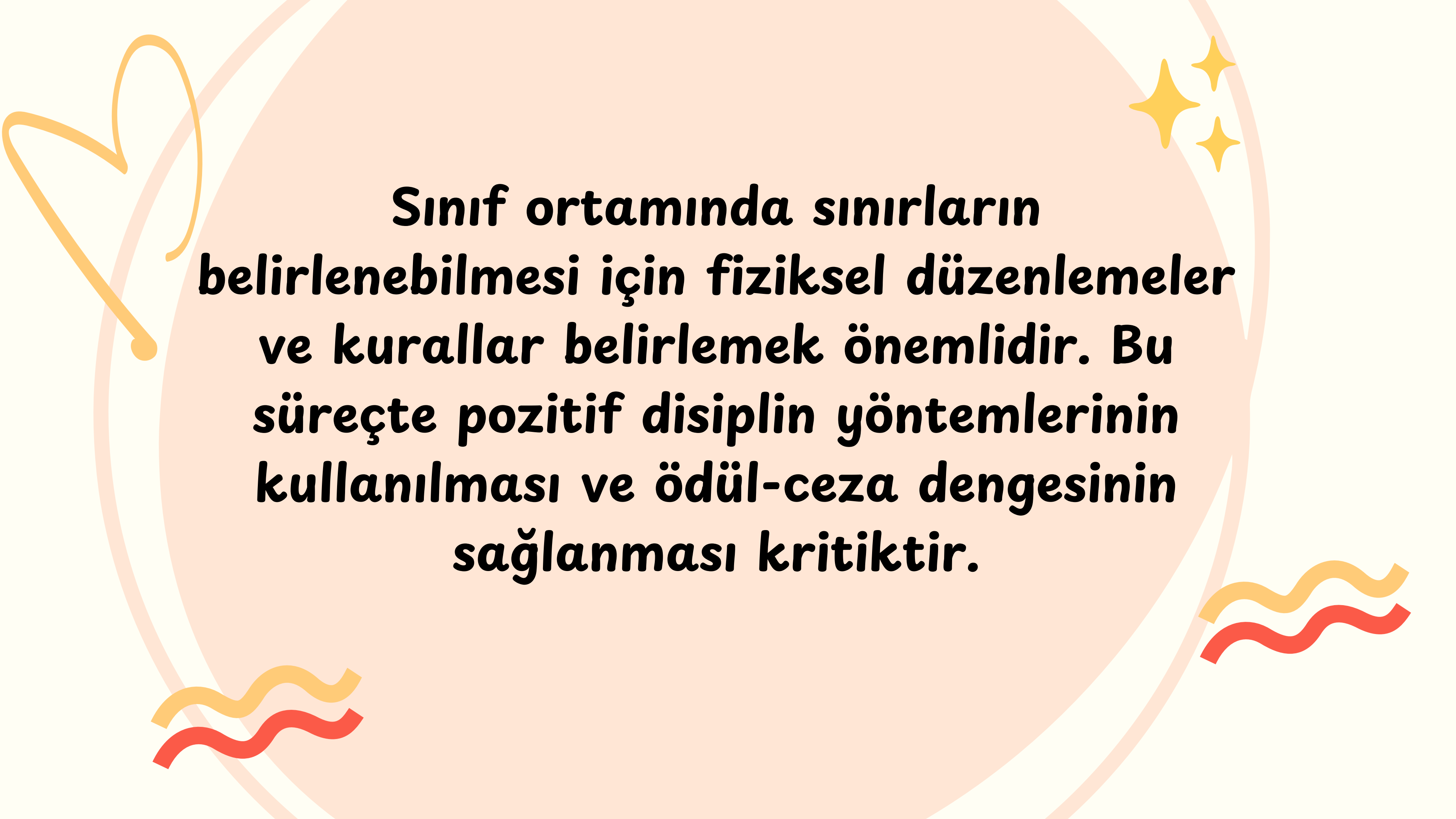
- Aktivite ve etkinliklerin zaman yönetimi anlamına gelmektedir.
- Çocukların zaman yönetimi becerileri kazanmasını ve görev veya etkinliklerde zaman sınırlarına uyabilmesi için süre hakkında bilgi verilmesi ve bunu etkin kullanmaları için desteklenmesi önemlidir.
- Ayrıca etkinlikler arası geçiş süreleri hakkında bilgi verilmesi ise sınıf içi sınırların ve düzenin oluşmasını kolaylaştıran bir faktördür.
- Örneğin, oyun süresinin sona erdiğini anlatmak ve bir sonraki etkinliğe geçiş için ne kadar zamanları olduğunu açıklamak öğrencilerin hazırlıklı olmalarını sağlar.



Sınıf Ortamında Sınırlar

GOOD
JOB!!





**Sınıf ortamında sınırların
belirlenebilmesi için fiziksel düzenlemeler
ve kurallar belirlemek önemlidir. Bu
süreçte pozitif disiplin yöntemlerinin
kullanılması ve ödül-ceza dengesinin
sağlanması kritiktir.**

“Doğruyu Öğretim Yaklaşımı”

- Öğrenciyle empati ve anlayışa dayalı olumlu bir iletişim kurabilmek için çocuğun olumlu davranışlarına övgü yapın.
- Çocukların olumlu ve istendik davranışlarını geliştirebilmek için uygun olmayan davranışları tanımlayarak sınırları belirleyin.
- Olumsuz davranış veya durumlardan sonra olumlu düzeltme cümleleri kullanın.
- İstenmeyen davranış yerine uygun olan beceri ya da davranışları örnek olaylarla zenginleştirerek açıklayın. Bu sayede çocuğun istendik davranışları ve sosyal becerileri öğrenmesini destekleyin.
- İstendik davranışları nerede, nasıl uygulayacağına dair anlamlı nedenler gösterin.
- İstendik davranışları uygulayabilmesi için uygun ortamlar oluşturarak fırsat verin
- Davranışlarının olumlu sonuçlara ulaşmasına yardımcı olun ve olumlu ya da geliştirici dönütler verin.
- Çocuğu çabası için takdir edin

ETKİN SINIR KOYMA YÖNTEMLERİ

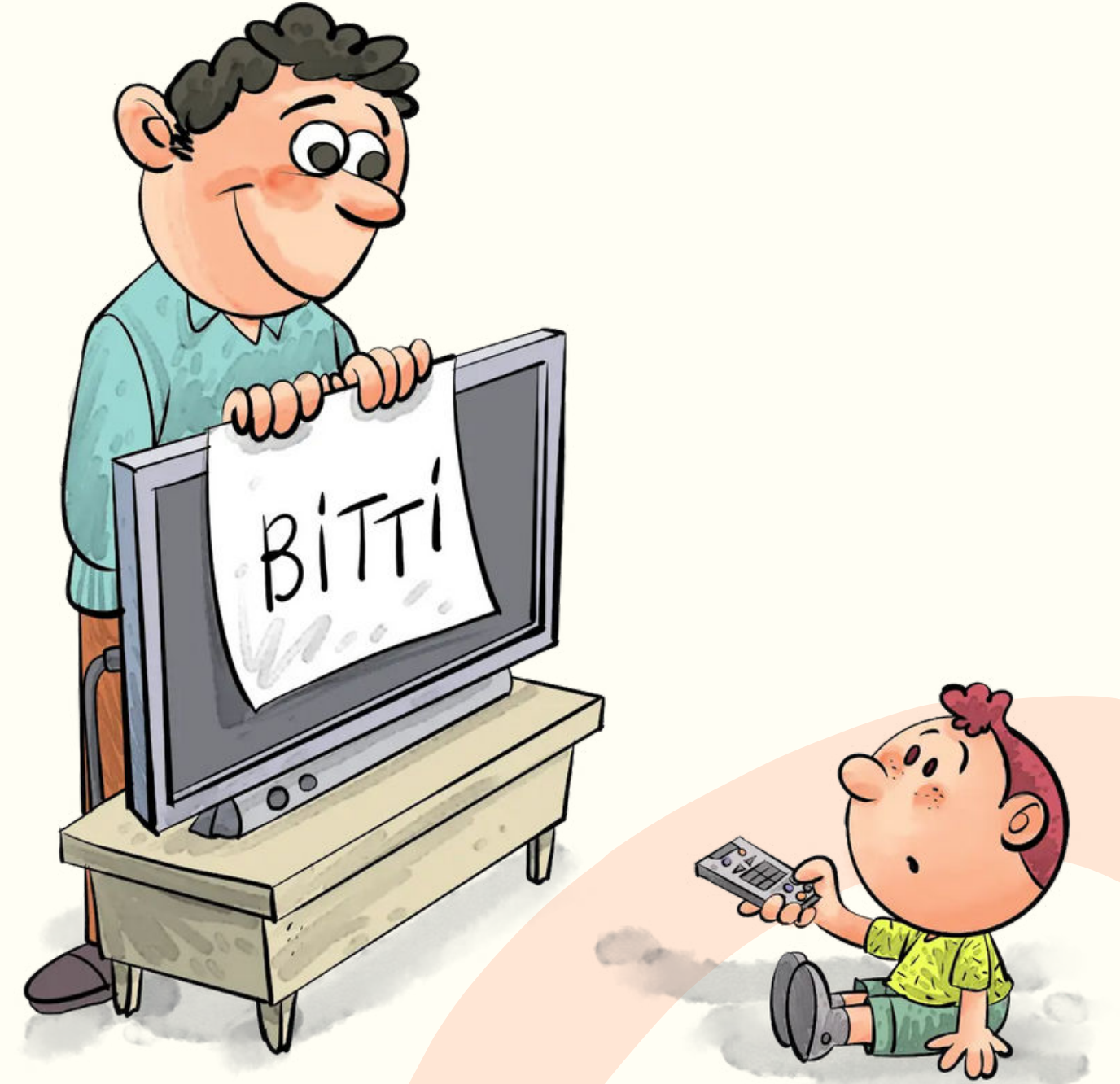
1. Adım: Çocuğun duygu ve isteklerinin anlaşılması
2. Adım: Yaşanan durum veya davranış temel alınarak sınırların belirlenmesi
3. Adım: Çocuğa istendik davranışla ilgili alternatifler sunulması
4. Adım: Çocuğun sınır ve sınır koyulan durumdan dolayı duygu ve düşüncelerini ifade etmesine fırsat verilmesi



Kurallar

- Açık ve Net Olun
- Açıklamaları Basit ve Öz Şekilde Yapın
- Pozitif Sınırlar Çizin: Sınırları olumlu bir dille ifade edin.
- Alternatifler Sunun: İstenmeyen davranışlar yerine alternatif çözüm yolları önerin.
- Net Beklenti ve Sonuç Cümleleri Kurun
- Gereksiz Soruları Yok Edin: Sormak istemediğiniz soruları önlemek için özen gösterin.
- Etiketlemekten Kaçının: Olumsuz etiketler yerine davranışları ele alın.
- Otoriter İfadeler yerine İşbirlikçi İfadeler Kullanın
- Seçenekler Sunun: Farklı davranış seçenekleri ile çocuğu olumlu sınırlara teşvik edin.
- Diğer Çocuklarla Kıyaslama Yapmayın
- Dış Referansları Kullanın: Zaman veya etkinlik gibi dış referanslarla sınırları belirleyin

**Ebevynlerle işbirliđi
yapmadan yapılan her
çalışma sonuçlanamdan
biter.**



• Öğretmenler, çocukların sınırları öğrenmesinde ve buna uygun davranmasında fiziksel ceza, bağırma, azarlama, korku ve kaygı oluşturma davranışları ya da istenmeyen durumlara tamamen tepkisiz kalması yerine olumlu ve destekleyici bir tutum içerisinde öğrenci-öğretmen ve öğrenci-öğrenci ilişkisinde güven ortamını destekleyerek rol model olmalıdır. Sınıf içerisinde yaşanan küçük sorunlarda görmezden gelme tekniği kullanılarak, çocukların benlik algılarını sarsacak ifade ve etiketlemeler kullanılmamalıdır.





<https://www.instagram.com/malazgirtram/>



<https://twitter.com/malazgirtram/status/1370078074528747533>



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI MUŞ /
MALAZGİRT / Malazgirt Rehberlik ve...**

MUŞ / MALAZGİRT



HAZIRLAYAN
Psk. Dan. Hiranur IŞIK