

SINIR KOYMA

NEDEN SINIR KOYMALİYİZ?

Sınırlar, kişinin isteklerini, ihtiyaçlarını ve tercihlerini ifade ettiği, iletişimde belirlediği çizgilerdir. Bu sınırlar, başkalarının sınırlarına da saygı gösterildiğinde karşılıklı ve sağlıklı bir şekilde oluşturulur. Etkin sınır koyma, çocukların kabul edilebilir davranışların neler olduğunu anlamaları ve bu davranış repertuarlarını geliştirilmeleri ve uygulayabilmeleri için fırsatlar oluşturmaktadır.

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

SINIR TÜRLERİ



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



Fiziksel Sınırlar

Fiziksel sınırlar, kişinin alanını ve bedenini koruma amacıyla belirlediği çizgilerdir. Mahremiyet, beden sınırları, fiziksel mesafe gibi unsurlar bu sınırlar içerisinde yer alır. 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..

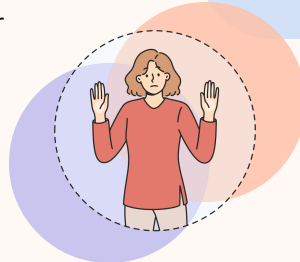


Bu süreçte sırayla konuşma, başkalarının eşyalarına saygı gösterme gibi sınıf kurallarının net, açık ve anlaşılır şekilde çocuklarla belirlenmesi onların kabul edilebilir davranışlarla ilgili farkındalık kazanmalarını kolaylaştırır.

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.

Örneğin çocuğun odasına girmeden önce kapısını çalmak, arkadaşlarıyla sohbetlerin mahremiyetine saygı göstermek, yaşa uygun ve güvenli olan seçeneklere saygı duyarak onun tercih yapmasına fırsat vermek gibi.



Etkin sınır koyma ipuçları

- 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.

SINIR KOYMANIN
İŞE YARAMADIĞI
DURUMLARDA

Kontrolü sürdür
Fiziksel nedenlere bak
Davranış problemlerini tanı
Daha esnek sınırlar belirle
Şiddete kesinlikle göz yumma



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



✦ Çocukların sosyal-duygusal gelişimlerinin yanı sıra etkili öğrenme süreçlerinin oluşabilmesi için de sınırlar önem taşımaktadır.

Bu sınırların okul ortamında uygulanmasında anahtar role sahip olan öğretmenlerin ise **tutarlı, açık ve net olmaları** daha sağlıklı ve verimli eğitim ortamlarının oluşmasını desteklemektedir



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

