

## SINIR KOYMA NEDİR?

•Her yaştan bireyin kendini ve çevresini koruyabilmek, sağlıklı ilişkiler kurabilmek, özerklik kazarak sorumluluk alabilmek amaçlarıyla belirledikleri sınırlar anlamına gelir.

•Çocuklarda öz benlik ve öz saygı gelişiminin desteklenmesi, empati ve başkalarına saygı gösterme becerilerinin güçlenmesi ve güvenli bir çevrede yetişmeleri için sınır koyma önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır.

1

**Sınırların Belirlenmesi:** Bireylerin kendi değer, ihtiyaç ve sınırları konularında farkındalıklarının gelişmesi anlamına gelir. Kişinin daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmesine yardımcı olur.

2

**Sağlıklı İlişkiler Kurma:** Sınır koyma, sağlıklı ilişki kurmanın temelinde yer almaktadır. Sınırların belirlenmesi bireylere ilişkilerini düzenleyebilmeleri için güç verir ve hem kendilerine hem de başkalarına saygı göstermelerini destekler.

3

**Özsaygı ve Kendine Değer Verme:** Doğru sınır koyma ile kişilerin yeterlilik algılarının güçlenmesi, ihtiyaç ve beklentilerinin anlaşılması desteklenerek öz saygılarının gelişimine yardımcı olur.

## SINIR KOYMA TÜRLERİ

1

### FİZİKSEL SINIRLAR:

Fiziksel sınırlar, kişinin alanını ve bedenini koruma amacıyla belirlendiği çizgilerdir. Mahremiyet, beden sınırları, fiziksel mesafe gibi unsurlar bu sınırlar içerisindedir.

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 SINIRLAR:

Duygusal sınırlar, herhangi bir duygunun ifade edilmesinin doğal ve kabul edilebilir olduğunu vurgular. Bu, duygularımızın görmezden gelinmediği veya eleştirilmediği bir anlayışı içerir.

- 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 sağlanmasında etkili bir nokta olarak ifade edilebilir.



## ÇOCUĞA SINIR KOYMA ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



**BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

Kemalpaşa Mahallesi Hacı Bektaş Veli Cad. No:1 Bağcılar/İstanbul



(0212) 432 78 15



www.bagcilarram.meb.k12.tr



3

### KİŞİSEL SINIRLAR:

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.

4

### ZAMAN SINIRLARI:

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.



## SINIF ORTAMINDA SINIR KOYMA

- 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 fiziksel, duygusal ve zaman sınırları 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.
- Öğrencilerin olumlu davranış repertuarlarını genişletmek veya istendik davranışlarını düzenleyebilmek amacıyla;

-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.

## SINIR KOYMA SÜRECİNDE ÖĞRETMENLERİN DİKKAT ETMESİ GEREKENLER

Öğretmen, öğrencilerin öncelikle **olumlu davranışlarını belirleyerek onlara övgüde bulunmalıdır**. Kabul edildiğini hisseden öğrenci olumlu davranışları daha fazla yapma eğilimi gösterir.

Olumsuz davranışlar yerine **alternatif olarak olumlu davranışların vurgulanması** gerekmektedir.

-**Örneğin:** "Sınıfta dolaşma" yerine sakın bir ses tonuyla "yerlerinize oturmanızı etkinliğe odaklanmamızı kolaylaştıracaktır" diye ifade edilebilir.

**Sınıf içi sınırların belirlenmesi:** Kuralların ve kurallara uyulmadığında ne gibi sonuçları olacağına öğrencilerle birlikte belirlenmesi sınıf içi davranışların olumlu ve istendik şekilde olmasını kolaylaştıracaktır.

**Süre ve sınırlarla ilgili ek öneriler:** Rutinlerin oluşturulması, etkinlik sıralamasının açıklanması ve etkinlikler arasında geçişler için zaman tanınması şeklinde özetlenebilir.

**SINIRLAR, HEM SENİ HEM DE KENDİMİ AYNI ANDA SEVEBİLECEĞİM MESAFE."**  
-PRENTİS HEMPHİL