**HAYRİ ASLAN ORTAOKULU**

**ÇOCUKLARA SINIR KOYMA**

**ÖĞRETMEN KİTAPÇIĞI**

**SINIFTA SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?**

Sınır belirleme, sosyal duygusal öğrenmenin bir unsurudur ve bir kez öğrenildiğinde öğrencilere yaşamları boyunca yardımcı olacaktır. × Sağlıklı sınırlar öğrencilerin güvenliğini sağlar. Sınıfların olumlu öğrenme ortamı olmasına yardımcı olur. Olumsuz davranışlar düzgün bir şekilde yönetilmediğinde sınıftaki herkesi olumsuz etkileyebilir. Net ve makul sınırlar koymak, öğrencilerin kendilerinden ne beklendiğini bilmelerini sağlar. Bu da öğretmenin ortamı daha kolay yönetmesini sağlar. × Sınırlar öğrencilerin neye tahammül edip etmeyecekleri, kişisel sınırlarının ne olduğu konusunda farkındalık geliştirmelerine yardımcı olur. × Sınırları belirleyebilmek ve bunlara saygı duyabilmek, öğrencilerin başarılı ilişkiler kurmalarını sağlar. × Olumlu öz saygı ve empati gibi özellikleri geliştirir. × Sınırlar sağlıklı öğretmen-öğrenci ilişkilerini geliştirir.

**ÖĞRETMENLERİN SINIFTA KULLANABİLECEĞİ SAĞLIKLI SINIR ÖRNEKLERİ**

1-Nezaket: Tüm öğrenciler birbirlerine ve öğretmene, öğretmen de öğrencilere nazik ve saygılı davranmalıdır. Öğretmenler gerekirse, çocukların anladığından emin olmak amacıyla konuya açıklık getirmek için somut örnekler (lakap takmamak gibi) vermelidir.

2-Dürüstlük: Öğretmen öğrencilere karşı her zaman dürüst olmalı, kendisini açık ve net bir dille ifade etmelidir. Öğrencilere de bu konuda model olarak açık iletişim kurmayı öğretmelidir.

3-Zaman sınırı: Tüm öğrenciler derse zamanında gelmeli ve ödevlerini zamanında tamamlamalıdır. Zamanı dikkatli ve verimli kullanma konusunda bilgilendirilmelidir.

4-Fizisel temas sınırı: Çocukları bedenlerini rahatsız eden veya zarar veren uygunsuz dokunuşlardan korumak için sınırlar gereklidir. Öğretmen öğrencilerle birlikte fiziksel temasın nerede ve nasıl gerçekleşebileceği ile ilgili net sınırlar belirlemelidir.

5-Etkili dinleme: Aynı anda konuşma veya sözün kesilmesi sınıfta iletişimi zorlaştırır. Öğretmenler herhangi bir zamanda yalnızca bir kişinin söz sahibi olduğunu açıkça belirtmelidirler.

6-Kişisel zaman sınırı: Öğretmen, öğrencilerinin ders saatleri dışında kendileriyle kişisel olarak iletişime geçmelerine izin veriyorsa, ne zaman (hangi saatlerde) ve neden iletişime geçebileceklerini belirtmesi önemlidir. Bu sınır, öğretmenler ve ebeveynler için de faydalı olabilir.

7-Öğretmen öğrencilere veya velilere e-posta adresini veya telefonunu verebilir. Ancak öğretmenin her an ve hemen yanıt vermesi beklenmemelidir. Bunun için makul bir zaman belirlenerek sağlıklı sınır oluşturabilir. Örneğin 24 saat içinde veya okul günleri yalnızca akşam 20:00'den önce yanıt vermek gibi.

8-Sınıf dışındaki davranışlar: Aynı yerleşim yerinde yaşayan öğretmenler, sıklıkla okul dışında öğrencilerle veya velilerle karşılaşabilirler. Toplum içinde tesadüfi karşılaşmalar sırasında okul hakkında konuşma olmaması gibi sağlıklı bir sınır belirlenebilir.

Bu gibi sınırları açıkça ifade etmek, öğretmenlerin olumlu ve mutlu bir sınıf ortamını sürdürmelerine ve öğrencilerdeki davranışsal sorunları en aza indirmelerine yardımcı olabilir.

**ÖĞRETMENLER ÖĞRENCİLERE SAĞLIKLI SINIRLARI NASIL ÖĞRETEBİLİR ?**

Öğrencilere yaşam boyu net ve sağlıklı sınırlar oluşturma konusunda öğretmenlerin önemli rolü vardır. Öğrencilerinize sınırları anlatmanın bir yolu, kendileriyle başkaları arasında görünmez bir çizgi hayal etmelerini söylemektir. Bu çizgi, onların ötesine geçemedikleri ve başkaları geçtiğinde de hoş karşılamayacakları sınırları temsil eder. Akranlarının sınırlarına saygı duymayı anlamaları önemlidir.

1-Uygun sınırların ne olduğunu ve kişisel değerlerinizle uyumluluğunu belirleyin: Öğretmenlerin öğrencilere bir sınır koymadan önce, hem uygun sınırların ne olduğunu hem de kişisel değerleriyle uyumlu olup olmadığını düşünmesi gerekir. Örneğin, bazı öğretmenler kişisel telefon numaralarını öğrencilere vermeyi doğru bulabilir. Bu durumda öğrencilerine, telefon numarasını yalnızca belirli saatler arasında ve belirli durumlar için kullanmalarını söyleyebilir. Ayrıntıları açıklamak, öğretmenin öğrencilerle sınırları belirlemesine ve uygulamasına yardımcı olacaktır.

2-Erken dönemde sınırları belirleyin: Sınırlar, öğretim yılının başında belirlenmesi, öğretmenlerin sınıf ve davranış yönetimini planlaması bakımından daha işlevsel olabilir. Öğrenciler için sınırları açıkça belirleyin, onlardan ne beklendiğini ve bir sınır ihlal edilirse ne olacağını açıklayın. Sınırı olumsuz dil yerine olumlu dil kullanarak belirlemek, öğrencilerin uyma olasılığını artıracaktır. Örneğin, "Ödevi 10:15'e kadar bitirmezseniz boş zamanınızı kaybedersiniz " yerine "Ödevi 10:15'e kadar bitirirseniz biraz boş zamanınız olur" diyebilirsiniz.

3-Empati kurmayı öğretin: Hem sınırlar koymak hem de başkalarına saygı duymak için; çocukların isteklerinin ve ihtiyaçlarının farkında olmaları, bununla birlikte başkalarının ne istediğini ve neye ihtiyaç duyduğunu ve bu ihtiyaçların karşılanmamasının nasıl hissettirdiğini bilmeleri gerekir. Günlük akran etkileşimleri, empati becerisini geliştirme konusunda bol miktarda fırsat sunar.

4-Rol oynama yöntemini uygulayın: Öğrenciler bu yöntemle sosyal becerilerini geliştirme, duygu ve düşüncelerini açıklama imkanı bulur. Sınırlarla ilgili bazı senaryolar oluşturarak rol oynama yöntemiyle, öğrencilerin belli bir durumu, olayı veya kişiyi canlandırmalarını sağlayarak yaşamı çok yönlü algılamasına yardımcı olabilirsiniz. Örneğin, saygılı ama net bir şekilde "hayır" deme veya uygun dokunuşlar yapma gibi farklı alıştırmalar yaparak sınırları anlamasına olanak tanıyın.

5-Öğrencilerinizin sorunlarına ve çatışmalarına çözüm bulmasına fırsat verin: Öğrenciler arasında anlaşmazlık yaşandığında, risk içermediği sürece hemen müdahale etmeyin. Onları kendi başlarına uzlaşmaya ve soruna çözüm bulmaya teşvik edin. Yalnızca arabulucu olarak davranın. Her öğrenciye duygularını ifade etme şansı verin. Birbirlerini dinleme ve anlamaya çalışma konusunda teşvik edin. Her iki taraf da gerginse, ara vermeyi ve daha sonra tekrar bir araya gelmeyi önerin. Öğrenciler kendi başlarına bir uzlaşmaya varmakta zorlanıyorlarsa, birbirlerinden özür dilemek veya gelecekte birbirlerinin alanına saygı duyacaklarına söz vermek gibi önerilerde bulunun.

6-Net ve sağlıklı sınırlar için model olun: Sınıftaki her öğrenciye saygı göstermek, öğrencilerin duygularını kabul etmek ve bunları uygun şekilde ifade etmesine fırsat vermek; çocuklara sağlıklı sınırları göstermenin en iyi yoludur. Sınır koyma ve sınırları koruma konusunda model olun. Kendi kişisel sınırlarınızı belirleyin, öğrencilere açık bir şekilde ifade edin. Sınır ihlali olduğunda neler hissettiğinizi onlarla paylaşın. Sağlıklı sınırlara sahip olun, sınırlarınızı tutarlı bir şekilde yönetin. Aksi takdirde çocuklar sınırların zorlanabileceğini ve uyulmayacağını düşünebilirler.

7-Öğrencilerin duygularını ve ihtiyaçlarını yansıtın: Çocukların duygularını ifade etme konusunda rahat olmaları için duygu yansıtması yapmak etkilidir. Bir duyguyu yansıttığınızda onu kabul ettiğinizi göstermiş olursunuz. Bu da öğrencilerin benlik duygusunu güçlendirir. Örneğin, eğer bir öğrenci oyun alanında bir akranının onu itmesi nedeniyle üzülüyorsa, duygusunu şöyle ifade ederek kabul edin: "Birisinin kişisel alanını ihlal etmesine çok kızdığını görebiliyorum". Daha sonra, olaya yol açan duyguları belirlemek ve gelecekte olumsuz davranış yerine sağlıklı, olumlu alternatif davranış geliştirmeleri için her iki öğrenciyle de çalışın.

**ÖĞRENCİ-ÖĞRETMEN İLİŞKİLERİNDE KORUMASI GEREKEN SINIRLAR**

Olumlu sınıf ortamları için öğrenci-öğretmen ilişkileri iyi olması şarttır. Ancak öğrenci-öğretmen ilişkilerinin sınırlarını düzenlemek gerekir. Öğretmenler otorite konumundadır ve konumlarını öğrencilerle ilgilenmek, onların güvenini kazanmak ve onları etkilemek için kullanabilirler. Aynı pozisyon kötüye kullanıldığında öğrencilerin güvenliğini tehlikeye atabilir ve öğretmenler için ciddi sonuçlar doğurabilir. Öğrenci güvenliğini sağlamak ve olumlu ortamlar oluşturmak için öğretmenlerin sınıflarında aşağıdaki beş mesleki sınırı oluşturması ve sürdürmesi önemlidir:

1. Duygusal Sınırlar: Öğretmenler duygularının, öğrencilere yönelik davranış ve tutumlarını etkilemesine izin vermemelidir. Duygusal sınırlar oluşturmak için: Tüm öğrencileri eşit kabul edin. Belirli öğrencilere ayrıcalıklı muamele yapmaktan kaçının. Kişisel sorunların mesleki görevleri etkilemesini ve engellemesini önleyin. Öğrenciler arasında duygusal bağımsızlığı geliştirin.
2. İlişki Sınırları: Bu sınırlar öğretmen-öğrenci ilişkilerinin profesyonel olmasına yardımcı olur. Öğretmenler öğrencileriyle "arkadaş" değildir. İlişki sınırları öğretmenlerin şunları yapmasını engeller: Öğrencilerle kişisel veya uygunsuz ilişkiler kurmak. Velilere haber vermeden öğrencilerle iletişime geçmek veya toplantı düzenlemek. Bu, öğrencileri evlerine götürmeyi veya gerekmediği halde okul saatleri dışında görüşmeyi içerir. Öğrencilerle kamusal alanlarda görüşerek ilişki sınırı oluşturulmalıdır. Kendilerini kişisel olarak öğrencilerin ve ailelerinin özel yaşamlarına dahil etmek. Her zaman bir öğrencinin ebeveyni veya arkadaşı değil, öğretmen olduğunuzu unutmayın. Olumlu, destekleyici bir ilişkiye sahip olmak arkadaş olmakla aynı şey değildir.
3. Güç Sınırları: Öğretmenler öğrencilerin iyi oluşundan sorumludur. Öğretmenler konumları gereği güç ve otoritelerini öğrencilere zarar verecek şekilde kötüye kullanmamalıdır. Aşağıda ifade edilen yollarla sınırları ihlal etmiş olurlar: Öğrencileri uygunsuz bir şekilde, geçerli bir gerekçe olmaksızın veya kişisel kinlerine dayanarak ödüllendirmek veya cezalandırmak. Öğrencileri kişisel çıkarları için kullanmak. Öğrencilere rüşvet vermek, manipüle etmek, aşağılamak veya tehdit etmek. Öğrencilerin zorbalık veya istismar iddialarına zamanında yanıt verememek. Uygunsuz davranan öğrencilerin rapor edilmemesi.
4. İletişim Sınırları: İletişim kanalları arttıkça sınırlara duyulan ihtiyaç da artar. Öğretmenler iletişimin her zaman açık olmasına dikkat etmelidir. Korunması gereken bazı iletişim sınırları şunları içerir: Öğrencilerden kişisel bilgi, resim ve video paylaşmaktan ve/veya talep etmekten kaçınmak. Öğrencilerin öğretmenlerle ne zaman iletişime geçebilecekleri (zaman ve günler) konusunda net talimatlar vermek. Bir öğrencinin teneffüs ve öğle yemeği saatlerinize hakim olmasına izin vermeyin. Öğrencilerle olan tüm iletişimlerde velileri bilgilendirmek. Öğrencilere evcil hayvan isimleri veya sevgi sözcükleri ile hitap etmekten kaçınmak. Bir öğrenciyle yalnızca akademik amaçlarla mesai saatleri içinde görüşmek. Öğrencilerle çevrimiçi etkileşimleri okul platformlarında yapmak. Öğrenciler öğretmenler tarafından herhangi bir sosyal medya platformuna eklenmemelidir. Öğrencilerin fotoğraflarını sosyal medya hesaplarınızda paylaşmamak. Okul kuralları, belirli öğrenme amaçları için öğrencilerin fotoğraf çekmesini ve video kaydetmesini sınırlamalı ve bu dosyaların uygun şekilde saklanması veya imha edilmesini belirtmelidir. Hangi kişisel bilgileri paylaştığınıza dikkat etmek. Örneğin öğrencilerin nerede yaşadığınızı veya romantik ilişkilerinizde neler olduğunu bilmelerine gerek yoktur. Kişisel açıklamalar bir amaca yönelik olmalı ve öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılamalıdır.
5. Fiziksel Sınırlar: Meslekte “dokunmak” kaçınılmaz olsa da öğretmenler aşağıda belirtilen hususlara dikkat etmelidir: Mümkün olduğunca dokunmadan önce izin isteyin. Öğrencileri okşama, gıdıklama veya sürekli sarılma gibi uygunsuz şekillerde dokunmaktan kaçının. Herhangi bir dokunuş başkaları tarafından görülebilmelidir. Nasıl algılanabileceği düşünülerek dokunmaya ilişkin kültürel beklentileri göz önünde bulundurun. Bağlam önemlidir. Okul yılının sonunda bir veda kucaklaşması, istenmeyen bir kucaklaşmadan farklıdır. Uygun dokunma örnekleri arasında el sıkışmak, beşlik çakmak veya elin sırt veya omuzun üst tarafına kısmen konulması sayılabilir. Bu durum kültüre bağlı değişebilir. Öğrencilerle etkileşimde bulunurken mesafeye dikkat edin ve fiziksel alana saygı gösterin. Öğrencilere tuvaletlerde, soyunma odalarında ve giyinme alanlarında mahremiyet sağlayın. Açık sınırlar mevcut olsa bile, bir öğretmen için doğru davranışın açık olmadığı durumlar olabilir. Buna rağmen öğretmenlerin sınırlara bağlı kalması ve gerektiğinde duruma göre kendi muhakemesini kullanması önemlidir.