

## Sınırlar: Güçlü ve Saygılı Bir Öğrenme Topluluğunun Yapı Taşları

Öğrencilere sınır koyma becerileri kazandırmak, onların daha sağlıklı, kendine güvenen ve sosyal açıdan başarılı bireyler olmalarına yardımcı olur. Öğretmenler olarak, öğrencilerimize sınır koymayı öğretmek, onlara saygılı bir topluluğun parçası olmayı da göstermiş oluruz. Sınıf içinde ve dışında sınırların korunmasına özen göstermek, sağlıklı ilişkiler ve güçlü bir öğrenme ortamı yaratmanın temel taşlarından biridir.



## Sınır koymak sağlıklı ilişkilerin anahtarıdır



Varlık Mahallesi Tanzimat Caddesi  
21 06170 YENİMAHALLE ANKARA

<http://yeniram.meb.k12.tr>

(0312) 341 69 06



# SINIR KOYMA SAĞLIKLI İLİŞKİLER

Öğretmen Broşürü



## Sınır Koyma Nedir?

•Kişinin kendisini suçlu hissetmeden her konuda ne istediğini ya da neden istemediğini net ve açık bir dille ifade etmesidir. Sınır koyma, bireylerin kendi kişisel alanlarını, ihtiyaçlarını ve duygusal sınırlarını koruyarak sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlar. Öğrenciler için sınır koyma, kişisel güvenlik, özgüven geliştirme ve sosyal beceriler kazanma açısından kritik öneme sahiptir.

- **Fiziksel Sınırlar:** Kişisel alan ve fiziksel dokunulmazlıktır.

- **Duygusal Sınırlar:** Kendi duygularını tanıma, ifade etme ve başkalarının duygusal taleplerine karşı koyabilme becerisidir.

- **Zihinsel Sınırlar:** Kendi düşünce ve inançlarına sahip çıkma, başkalarının fikirlerine karşı saygılı ama eleştirel olabilme yetkinliğidir.

-**Sosyal sınırlar:** Diğer insanlarla ilişkilerimizi düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır.



## Sınır Koymanın Öğrenciler Üzerindeki Etkileri

Öğrenciler sınır koymayı öğrendiklerinde:

- Özsayıgılar artar.
- Sağlıklı ilişkiler kurarlar.
- Sorumluluk bilinci gelişir.
- Stres ve kaygı seviyeleri azalır.
- Bağımsızlık duygusu güçlenir.

Öğrencilerin sınırlarını tanımaları, diğer bireylerin haklarına da saygı duymalarını sağlar.

## Sınıf İçinde Öğretmenler İçin İpuçları

**1. Sınırları Tanıma ve Saygı Gösterme:** Öğrencilerin kişisel sınırlarına saygı göstermek, öğretmenler olarak model olmanın ilk adımıdır. Öğrencilerin duygusal durumlarına ve fiziksel alanlarına duyarlı olun.

**2. Duygusal Sınırlar Üzerine Konuşmalar Yapın:** Sınıfta, öğrencilerle "hayır demek" ve başkalarına sınırlarını saygı duymanın neden önemli olduğunu tartışın.

**3. Sağlıklı İletişimi Teşvik Edin:** Öğrencilere, kendilerini nasıl saygılı, açık ve net bir şekilde ifade edebileceklerini öğretin.

## Öğrencilere Sınır Koymayı Öğretme Yolları

**1. Rol Modeller Yaratin:** Öğrenciler sınır koyma konusunda öğretmenlerini rol model alırlar, sınır koyma konusunda net olun.

**2. Hayır Demeyi Öğretin:** "Hayır" demek zor olabilir, ancak sağlıklı sınırlar koymanın temelidir. Öğrencilere kendilerini rahatsız eden bir duruma karşı nazik ama kararlı bir şekilde hayır demeyi öğretin.

**3.Sınıf Kuralları Oluşturun:** - Öğrencilerle birlikte sınıf kuralları belirleyin ve bu kurallara uyulmasını teşvik edin. Kuralların net ve anlaşılır olması önemlidir.

**4.Sınırları Tutarlı Bir Şekilde Uygulayın:** Kuralları ve sınırları tutarlı bir şekilde uygulayın. Tutarlılık, öğrencilerin ne bekleyeceklerini bilmelerini sağlar.

**5.Öğrencilerin İhtiyaçlarını Dinleyin:** Öğrencilerin sınırları hakkında endişelerini ve ihtiyaçlarını dinleyin. Bu, onlara kendilerini değerli ve anlaşılabilir hissettirir.

**6.Geri Bildirim Verin:** Öğrencilere sınırları nasıl uyguladıkları konusunda geri bildirim verin. Bu, onların sınır koyma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

**7.Sınır İhlallerine Müdahale Edin:** Bir öğrenci sınır ihlali yaptığında, durumu anında çözmek ve olası çatışmaları azaltmak için bir rehberlik konuşması yapın.