

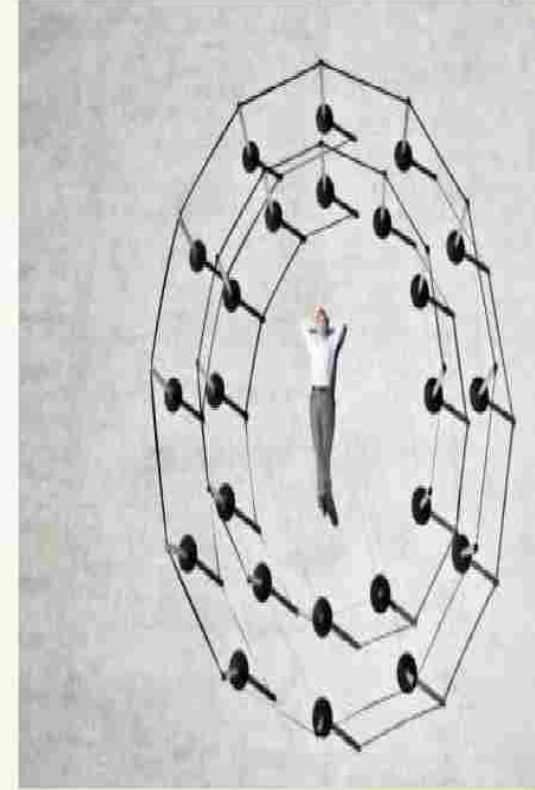
ÖĞRETMENLERİN SINIFTA KULLANABİLECEĞİ SAĞLIKLI SINIR ÖRNEKLERİ - I

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.



ÖĞRETMENLERİN SINIFTA KULLANABİLECEĞİ SAĞLIKLI SINIR ÖRNEKLERİ -II-

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 -I-

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 beklediğini ve bir sınır ihlal edilirse ne olacağını açıklayın. Sınırları 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.



ÖĞRETMENLERİN SINIFTA KULLANABİLECEĞİ SAĞLIKLI SINIR ÖRNEKLERİ -II-

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 zorlanıyorsa, 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 üzdiğini görebiliyorum". Daha sonra, olaya yol açan duyguları belirlemek ve gelecekte olumsuz davranış yerine sağlıklı, olumlu alternatif davranış geliştirmeleri için her iki öğrenciyle de çalışın.

ŞEHİT RAMAZAN CANIGÜR MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ

KAYNAKÇA

ESKİŞEHİR İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

İBRAHİM KURŞUNGÖZ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ