



ESKİŞEHİR
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



YEREL HEDEF “SINIR KOYMA” EĞİTİM İÇERİKLERİ

Eylül, 2025

ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA

Her ebeveyn için çocuklarını yetiştirmenin farklı yolları vardır. Çocuk yetiştirmenin tek ve doğru bir yolu yoktur. Her çocuk benzersizdir ve ebeveynlerinden farklı şeyler isteyecektir. Çocukların isteklerini yönetmek, büyümelerine ve gelişmelerine olanak tanımak için çocuğunuza sınırlar koymak önemlidir.

Ebeveynlerin çocukları için sınırlar koyma konusunda şüpheleri olabilir. Çocuklarını üzmemek veya güç mücadelesine girmemek için sınır koyma konusunda isteksiz davranabilirler. Aynı zamanda çocuklara belirli sınırlar koymanın, onların düşünce ve duygularını dikkate almamak anlamına geldiğini düşünerek "sınır" kelimesini genellikle olumsuz algılayabilirler. Sınırları, doğası gereği olumsuz olarak görmek yerine, büyüme ve gelişme için olumlu bir fırsat olarak görmek gerekir. Çocuğunuza izlemesi için yönergeler verdiğinizde; onun duygularını yönetmesi, sorunları çözmesi ve başkalarıyla işbirliği yapması için fırsat vermiş olursunuz. Bu beceriler, sağlıklı ilişkiler kurmak ve yaşamdaki hedeflerine ulaşmaları için çok önemlidir.

Bununla birlikte sınırları zorlamak; büyümenin, daha bağımsız olmanın ve bir gün kendi seçimlerini yapabilmenin önemli bir parçasıdır. Çocukların büyüdükçe bireyselliklerini daha fazla ortaya koyabilmeleri için bazen size meydan okumaları ve sizinle aynı fikirde olmamaları gerekir. Bir ebeveyn olarak göreviniz, çocuklara sınırları saygıyla, kızmadan veya meydan okumadan nasıl test edeceklerini öğretmek ve nihayetinde sorumlunun ebeveyn olarak siz olduğunu bilmektir.

Kişisel Sınır Nedir?

Kişisel sınırlar terimi, bir dizi etkileşim ve ilişkiyi kapsar. Sınırlarımız ortama, etkileşimde bulunduğumuz insanlara ve kendi özelliklerimize bağlı olarak değişmektedir. Sınırlar, kişisel alanımızı tanımlar. Kişisel sınırlara sahip olmak sağlıklı olsa da, tüm kişisel sınırlar sağlıklı değildir.

Kişisel sınırlarımız çok katıysa içe kapanmaya neden olabilir. Uyum sağlamayı veya kişisel gelişimi güçleştirebilir. İlişkilerde kalıcı duygusal bağların kurulmasını engelleyebilir.

Kişisel sınırlarımız açık ve net değilse, diğer insanlarla aşırı iç içe olmamıza neden olabilir. Başa çıkabileceğimizden fazlasını üstlenmemize veya çok kolay etkilenmemize neden olabilir. Geçirgen sınırları olan insanlar 'hayır' demekte güçlük çekebilirler. Bu da onların diğer insanların kişisel hayatlarına aşırı derecede dahil olmalarına ve bunlardan kendilerini sorumlu hissetmelerine yol açabilir.

Çocuklara bir sınırı "sağlıklı" yapan şeyin ne olduğunu öğretmek için, ebeveynlerin sağlıklı sınırların özelliklerini bilmeleri gerekir. Sınırlarımız sağlıklı olduğunda kendi sınırlarımızı belirleyebilir, fikirlerimize güvenebilir ve gerektiğinde kendimizi savunabiliriz.

Sınır Türleri:

Maddi sınırlarımız, mal varlığımızı, paramızı, sahip olduğumuz eşyaları istediğimiz gibi kullanma veya başkalarıyla paylaşma hakkımızla ilgilidir. Ebeveynler çocuklarına diğer çocukların oyuncaklarını ve eşyalarını paylaşma veya paylaşmama kararına saygı duyma konusunda bilgi vermeli, küçük çocukların bile maddi sınırlara aşına olmasını sağlamalıdır.

Fiziksel sınırlar, kişisel alanı nasıl tanımladığımızla ve fiziksel temasın uygunluğuyla ilgilidir. Çocuklara bedensel bütünlük veya fiziksel özerklik hakkını öğretmek son derece önemlidir. Ebeveynler, istemediklerinde çocukları kucaklamaya veya öpmeye zorlamayarak, çocuklarına fiziksel sınırlara nasıl saygı duyacaklarını gösterebilirler. Bu, insanların fiziksel temasa 'hayır' deme hakkına sahip olduğu gerçeğini pekiştirir.

Zihinsel sınırlar, kendi düşüncelerimizi oluşturmamıza ve tartışmalarda düşüncelerimizi savunmamıza yardımcı olur. Sağlıklı zihinsel sınırlar, bağımsız fikirler geliştirmemizi ve kendimize güvenmemizi sağlar. Bununla birlikte zihinsel sınırların çok katı olması; yeni bilgiler veya yeni bir bakış açısı sunulduğunda, kendi yöntemlerimize çok bağlı kalmamıza neden olabilir. Gelişebilmemize veya değişebilmemize engel olabilir.

Duygusal sınırlar, korunması en önemli, aynı zamanda en zor sınır olabilir. Sağlıklı duygusal sınırlar, ihtiyaçlarımızı, isteklerimizi ve duygularımızı diğer insanların duygularından ayırmamıza ve bağımsız kalmamıza yardımcı olur. Aynı zamanda, kendi duygularımız için başkalarını haksız yere suçlamamızı, aynı şekilde başkalarının duyguları için kendimizi suçlamamızı da engeller.

Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyar?

Sınır koymak ebeveynliğin önemli bir yönüdür. Çünkü çocukların yaşamları için güvenilir bir şekilde uygulanan normlara, kurallara ve yönergelere ihtiyaçları vardır. Buna paralel olarak kendi kendini düzenlemeyi öğrenmelerine yardımcı olacak sınırlara ihtiyacı vardır. Kurallar olmadığında, dayanıklılıklarını zedeleyen ve yetişkinlikte sorunlara yol açan yoğun duygularla başa çıkmak için bir çerçeveleri olmayacaktır.

Ebeveynler, çocukların kendilerini ifade edebileceği ve öz farkındalık, sabır, empati ve daha fazlasını geliştirebileceği bir ortam yaratmak için evde sağlıklı sınırlar belirlemekten sorumludur.

Çocuklar İçin Sınır Koymanın Önemi ve Faydaları

- Sağlıklı kişisel sınırlar belirlemek, başkalarını tanıyabilmek ve saygı temelinde güçlü ilişkiler kurmak için çok önemlidir. Ancak sınırları korumak zor olabilir. Bu nedenle çocuklar küçük yaşlardan itibaren kendi sınırlarını ne kadar erken öğrenirler ve başkalarının sınırlarına saygı duymanın önemini anlarsa, yetişkin olarak sağlıklı ilişkiler kurmaları o kadar kolay olacaktır.
- Çocuklarınızla sağlıklı sınırlar belirlemek, aileniz için de sağlıklı ilişkiler kurmanın kritik bir parçasıdır.

- Sınır koymak, ebeveynlerin kabul edilebilir davranışları öğretmelerine ve çocuklarına ailevi ve toplumsal değerleri aktarmalarına olanak tanır. Her ailenin farklı değerleri vardır. Bu nedenle sizinkinin ne olduğunu bilmek, aile dinamiğiniz içinde işleyen kurallar ve sınırlar belirlemenize yardımcı olacaktır. Olumlu davranış kurallarıyla pekiştirmek, çocuğunuza davranışlarının etrafındakileri etkilediğini öğretir. Bu da empati, düşünce ve nezaket gibi değerleri güçlendirir.
- Sağlıklı, sınırları net olan bir evde büyüyen bir çocuk, bu sınırları kendi yaşamına uygulamayı öğrenecektir. Çocuklar, davranışlarını sosyal olarak kabul edilebilir olacak şekilde düzenlemelerini sağlayan özdenetimi öğrenirler. Ne yapması ve yapmaması gerektiğini öğrenebilir ve gelecekte kendi duygu, düşünce ve davranışlarını başarılı bir şekilde kontrol etmek için stratejiler geliştirebilirler. Aynı zamanda, olumlu seçimler yapma becerisi geliştirirler.
- Sınırlar çocukları güvende tutar. Çocuklar, ebeveynlerini her istediklerini yapmaya kolayca ikna edebileceklerini hissettiklerinde, kendilerini ebeveynlerinden daha güçlü hissedebilirler. Çocuklar farkında olmayabilirler ama aslında otorite figürü olan yetişkinlere hükmedebilecekleri fikri ve belirsizlik onları endişeli ve güvensiz hissettirir. Güvenlik duygusuna sahip olmaları için ebeveynleri tarafından belirlenen sınırlara ihtiyaçları vardır. Tutarlı sınırlara sahip olmak, ebeveynlerin sorumluluğundadır. Bu nedenle çocuklar yetişkin rollerini veya kararlarını üstlenme konusunda kendilerini baskı altında hissetmezler. Ebeveynler uyku zamanı, yemek zamanı, ev ödevi zamanı, ekran zamanı ve ev işleri gibi kurallar ve rutinler belirleyip izlediğinde, çocuğun hayatında bir tahmin edilebilirlik duygusu oluşur, belirsizlik ve kaygı azalır.
- Sınırların olmaması, çocukların kendilerine ilişkin algılarını (benlik kavramı) olumsuz etkiler. Çocuklar, etrafındaki herkesin ve her şeyin kendi istek ve ihtiyaçlarına hizmet etmek için var olduklarına inanabilir. İstediklerini alamadıkları zaman yoğun hayal kırıklığı yaşamalarına neden olabilir. Ebeveyn sınırları, çocukların diğer insanların ihtiyaçlarını fark etmelerini, onlara saygı göstermelerini ve kendilerini korumalarını sağlayan olumlu bir benlik kavramı geliştirmelerine yardımcı olur. Daha sabırlı ve olgun olmayı, dünyayı daha gerçekçi algılamayı öğrenirler. Sağlıklı sınırlar, çocuklara kimlik arayışı ve sağlıklı kimlik geliştirmeleri için özgürlük ve özerklik tanır.
- Çocuklar için belirlenen sınırlar, empatik iletişimi etkilemekte, sosyal etkileşimin sınırlarını da belirlemektedir. Çocuklar kendileri için sınırlar koymayı öğrendiklerinde, başkalarına saygı duymayı da öğrenirler. Bu nedenle empati kurabilmek, çocuğun başkalarının ne istediğini ve neye ihtiyaç duyduğunu ve kendisinin de ne istediğini ve neye ihtiyaç duyduğunu anlamasını kolaylaştırır.
- Sınır belirlemek, ebeveyn ve çocuk arasındaki tartışmaları büyük ölçüde azaltır. Bu, çocukların istediklerini elde etmeye çalışmayacakları anlamına gelmez. Bunun için ağlama, bağırma, tartışma, inatlaşma gibi davranışlar sergileyebilirler. Bununla birlikte; sınırların ne olduğunu bilmek, sizi test etmeye çalıştıklarında bu sınırların hatırlatılması ve kurallara uymamanın sonuçları olduğunun belirtilmesi, çocuklara davranışlarını kendilerinden beklenen şekilde değiştirmeyi öğretir.

- Sınır koymak, çocuklara karşılaştıkları olumsuz duygu ve yaşantılarla baş etmeyi öğretir ve sınırlar belirlenmediğinde baş etmekte zorlanırlar. Sınırlarla karşı karşıya kaldığında olumsuz duygular yaşayan çocuğun; bu duygularını yaşaması, anlaması ve kabul etmesi için baş etme becerilerini geliştirmesine yardımcı olmak, çocuğun sağlıklı gelişimi için gereklidir.

Çocukların Sınırları Aşmasında Ebeveynlerin Rolü

Çocuklar, sınırların olmadığı bir ortamda sınırları korumayı öğrenmekte zorluk çekebilirler. Bu konuda anne babaların rolü yadsınamaz. Ebeveynler bazen yaptıkları bazen de yapmadıklarıyla, çocukların sınırları öğrenmesinde ve korumasında önemli bir rol oynarlar.

Aşağıdaki durumlarda;

- Kendileri için yapabilecekleri veya yapmaları gereken bir şeyi onlar için yaparsanız,
- Çocuğunuzu yaptıkları hakkında sürekli sorgular ve yargıyorsanız,
- Çocuğunuzu hayatınızın odak noktası yapar ve kendinizi yok sayarsanız,
- Çocuğunuzla hayatınız hakkında çok fazla şey paylaşıp, bir ebeveyninden çok bir arkadaş gibi davranırsanız,
- Çocuğunuzun duygularına aşırı tepki vererseniz,
- Onlarla empati kurmak yerine duygularına sempati duyar ve onların duygularına sahip çıkarsanız,

çocuğunuz için sınırları bulanıklaştırabilirsiniz.

ÇOCUKLARLA SAĞLIKLI SINIRLAR NASIL BELİRLENİR?

Olumlu rol model olun: Çocuklar dünyaya geldiklerinde ilk sosyal çevreleri aileleridir. Bu nedenle ailede gördükleri davranışları model alarak öğrenmeye oldukça yatkındırlar. Sınır koymak ve sınırlarınızı korumak için model olduğunuzda, çocuğa sınır koymanız ve çocuğunuzun bunları korumasına yardımcı olmanız daha kolay olacaktır. Kendi kişisel sınırlarınızı belirli aralıklarla değerlendirin. Sağlıklı sınırlara sahip olun, sınırlarınızı tutarlı bir şekilde koruyun. Böylece çocuklarınızın büyürken model alacakları güçlü bir örneği olacaktır.

Çocuğunuzla karşı açık iletişim kurun: Sınırlarını anladığından ve takip ettiğinden emin olmak için sorular sorun. Çocuğunuza, onu dinlemeye, istek ve ihtiyaçlarına saygı duymaya her zaman açık olduğunuzu açıkça belirtin.

Sevgi sunarken sınırlara saygı gösterin: Çocukların şefkat gösterip göstermeyeceklerine ve ne zaman göstereceklerine kendilerinin karar vermesi için izin verilmelidir. Çocuğunuz size neyin uygun olup olmadığını söylediğinde gerçekten dinleyin ve olabildiğince isteklerini, sınırlarını ciddiye alın.

Empati kurmayı öğretin: Çocuğunuzla duyguları ve başkalarının neler hissedebileceği hakkında konuşarak sınırlar koymasına yardımcı olabilirsiniz. Bu, onların empati geliştirmelerine ve sınırların neden gerekli olduğunu anlamalarına yardımcı

olur. Çocuklarınıza, başka birinin sınırlarını ihlal ettiğinde karşı tarafın ne hissettiğini sormalarını söyleyebilirsiniz. Aynı şekilde, arkadaş çevrelerinde veya sizinle olan sınırlarında bir sorun olduğunda, sınırları ihlal edildiğinde neler hissettiğini sizinle paylaşmalarını isteyebilirsiniz. Bu şekilde, olumsuz duyguları deneyimleme veya olumsuz duygulara neden olma konusunda daha fazla düşünmelerine yardımcı olabilirsiniz.

Sınırların Karşılıklı Olduğunu Vurgulayın: Sınırlar sadece çocuğunuzu engellemek için bir dizi kural değildir. Sınırların karşılıklı olduğunu vurgulayarak çocuğunuza sınırlar koymanız, onun daha kolay uyum sağlamasına yardımcı olabilir. Hem çocuğunuzun hem de kendinizin sınırlarını korumanızı, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarınızın farkında olmanızı, duygularınızı, düşüncelerinizi ve davranışlarınızı farklı roller ve bağlamlarda düzenlemenizi kolaylaştıracaktır. Sağlıklı sınırlar inşa etmek için; çocukların neye ihtiyaçları olduğunu, sınırlarının nerede olduğunu ve rahat oldukları etkileşim türlerini nasıl belirleyeceklerini öğrenmeleri gerekir.

Onlara 'hayır diyebilme'yi öğretin: 'Hayır' diyebilmek her çocuğun öğrenmesi gereken temel bir beceridir. Çünkü her türden kişisel sınıra uygulanabilir. Bir eşyasını ödünç verme talebini reddetmek, yersiz suçlamaları kabul etmeyi reddetmek veya kişisel alanınızı zorlamak gibi durumlarda 'hayır' demek insan etkileşiminin gerekli bir parçasıdır. Ancak doğası gereği 'hayır' demek çocuk için zor olabilir.

Çocuğunuzla erken dönemde ve sık sık farklı senaryolar üzerinden alıştırma yapın. Örneğin, sarılmak isteyen bir aile üyesine hayır demek, arkadaşının akran baskısına hayır demek gibi. Basit bir 'hayır'ın fazlasıyla yeterli olduğunu vurgulayın. Başka birinin 'hayır'ına saygı duyarak kendi 'hayır'larının kabul görebileceğini öğretin.

Açık ve net kurallar, rutinler belirleyin: Çocukların açık, net ve adil kurallara ihtiyacı vardır. Belirsiz ifadeler kullanmayın. Belirsizlik kafa karışıklığı yaratır ve özellikle küçük çocukların onlardan ne beklediğinizi bilmesini zorlaştırır. Çocuğunuza sınırların ne olduğunu ve bu sınırları aşarsa ne olacağını açıklamalısınız. Gelişimsel olarak, çocuğunuz uzun süre dinleyemeyecek, kuralı özümseyemeyecek ve bir dahaki sefere bu bilgiyi hatırlayamayacaktır. Bu nedenle çocuğun yaşına uygun olarak talimatlarınızı kısa tutun. Rutinler, çocukların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur. Sizinle saygılı bir şekilde konuştukları sürece, bir kuralın adil olmadığını düşünürlerse onları dinlemeye açık olduğunuzu söyleyin.

Kararlı ve tutarlı olun: Kuralları tutarlı bir şekilde uygulamak evde disiplin oluşturmaya yardımcı olur. Çocukların kurallara ve sınırlara uyulmadığında ne olacağını bilmelerini sağlar. Tutarlı olmadığınızda, çocuğunuza kuralların pek bir anlam ifade etmediğine ve uyulması gerekmediğine dair net bir mesaj vermiş olursunuz. Bu durumda çocuklar sürekli olarak sınırları test etme ve zorlama eğiliminde olacaklardır. Tutarlı ve kararlı sınırlar çocuklara, davranışlarından sorumlu olmayı öğretmeye yardımcı olur.

Davranışlarının sonuçlarını takip edin: Çocuğunuzun, bir sınıra uymaması durumunda sonuçlarının ne olacağını farkında olmasını sağlayın. Uygunsuz davranışın sonuçlarını takip edin. Sınır koyma sürecinde çocuğunuz size kızabilir, üzülebilir. Ancak neyin kabul edilebilir davranış olduğunu ve neyin olmadığını öğrenmeleri gerekir. Üstelik bu deneyim, olumsuz

duygularla sağlıklı bir şekilde nasıl başa çıkacaklarını öğrenmelerine de yardımcı olabilir. Uzun vadede, koyduğunuz sınırlar sağlıklı ve mutlu olmalarına katkı sağlayacaktır.

Uygun, Uyumlu Beden Dili kullanın: Beden dilinize ve yüz ifadenize dikkat edin. Sadece ne söylediğiniz değil, nasıl söylediğiniz de önemlidir. İnsanlar iletişim kurarken jestler, yüz ifadeleri ve ses tonu gibi sözel olmayan ipuçları büyük önem taşır. Çocuğunuza sınırları öğretirken onların seviyesinde uygun göz teması kurun, kararlı bir sesle konuşun. Söyledikleriniz ile davranışlarınız uyumlu olduğu sürece çocuğunuz söylediklerinizde kararlı olduğunuzu anlayacaktır. Bu, belirlenen sınırlara uymalarını daha olası hale getirir.

Olumlu olun: Olumsuz odaklanmak yaygın bir hatadır. Bir çocuk sınırlarını aştığında, ebeveynlerin harekete geçmesi çok kolaydır. Ancak çocuğun kurallara bağlı kaldığını fark etmek de aynı derecede önemlidir. Belirlediğiniz sınırlara sadık kalan çocuğunuzun çabalarını kabul etmeniz, övmeniz ve davranışlarının olumlu yönlerine odaklanmanız; onlara sevildiğini ve değer verildiğini hissettirir. Böylece bu olumlu duyguları tekrar hissetmek için, sınırlara bağlı kalmaya daha fazla motive olacaklardır.

Gelişimsel Olarak Uygun Beklentilere Sahip Olun: Çocuğunuzun anlayabileceği yaşına uygun sınırlar koymak önemlidir. Bazı davranışların ancak belirli yaşlarda yapılabileceğini ve şu anda çocuğunuz için fazla olabileceğini göz önünde bulundurun. Beklentileri çok yüksek tutmayın, her çocuğun kendi hızında geliştiğini unutmayın. Gelişimsel olarak neler yaşadıklarını bilerseniz, çocuğunuzun davranışını daha iyi anlayabilirsiniz. Çocuğun yaşına, gelişim düzeyine, anlayışına ve eylemlerini kontrol etme becerisine uyan gerçekçi beklentiler oluşturun. Böylece çocuğunuzun gelişimini takip edebilir ve gelişimleri hakkında onlara bilgi verebilirsiniz.

Çocuklara çok fazla güç ve kontrol vermeyin: Ailede çocuklara çok fazla güç ve kontrol verildiğinde onlar için belirlediğiniz sınırlar bulanıklaşır. Belirlenen sınırları test etme gereği duyabilirler ve söylediklerinize bağlı kalmaya daha az eğilimli olabilirler. Bu durum, gelecekteki ebeveyn-çocuk çatışmalarına ve güç mücadelelerine etkili bir şekilde zemin hazırlar. Daha da önemlisi, bağımsızlık arayışına girdiği ve kimlik oluşturmaya çalıştığı dönem olan ergenliğe girerken çocuğunuza sınır koymak daha zor olabilir.

Çocukları sınır belirleme sürecine dahil edin: Aile içi iletişim, herkesin sınırları belirleme sürecine dahil olmasını sağlar. Çocuklar sınırların belirlenmesine katkıda bulunduğunda, onlara uymaya daha istekli olurlar.

Sabırlı olun: Çocukların hemen anlamasını beklemeyin. Çocuğunuz ne yapması gerektiğini anlayana kadar sınırları test edebilir. Çocuğunuza sınırları öğretirken zaman zaman hatırlatmalarda bulunmanız gerekebilir.

SINIFTA SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Sınırlar sağlıklı öğretmen-öğrenci ilişkilerini geliştirir.
- 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 beklediğini 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.

ÖĞRETMENLERİN SINIFTA KULLANABİLECEĞİ SAĞLIKLI SINIR ÖRNEKLERİ

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.

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.

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

Fiziksel 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.

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

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.

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.

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.

Öğretmenler olarak sınıfta sağlıklı fiziksel, sosyal ve duygusal sınırları teşvik etmenin çeşitli yolları vardır:

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.

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.

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.

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.

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.

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 koruyun. Aksi takdirde çocuklar sınırların zorlanabileceğini ve uyulmayacağını düşünebilirler.

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

ÖĞRETMENLER KİŞİSEL SINIRLARA SAYGI GÖSTERMEYEN ÖĞRENCİLERLE NASIL BAŞA ÇIKABİLİR?

Bir öğrenci bir sınırı geçtiğinde öğretmenin yapabileceği şeyler vardır. Bunlar, ihlal edilen sınırı, neden ihlal edildiğine ve belirli koşullara bağlı olarak değişebilir.

Doğrudan ve Empatik Olun: Bir veya daha fazla öğrenci bir sınırı ihlal ederse, öğretmen bununla doğrudan ve empatik bir şekilde ilgilenmelidir. Öğrencilerle birebir konuşulmalıdır. Öğrencilerin ne yaptıklarını öğrenin ve neyi farklı şekilde yapmaları gerektiğini açıklayın.

Duygularınızı Düzenleyin: Bir öğretmen olarak, bir öğrenci yardım istediğinde sınırlardan vazgeçmek cazip gelebilir ancak bunu yapmak her zaman sağlıklı değildir. Sınırları belirleyen siz olduğunuzu ve çoğu durumda istisna yapmamanın en iyisi olduğunu hatırlamak önemlidir.

Gerektiğinde Uzlaşın: Sınırların her zaman çok kesin olmasına, değişmez olmasına gerek yoktur. Bir öğrenci gerçekten sıkıntı içindeyse, öğretmenin öğrencinin iyiliği için sınırdan istisna yapması gerekebilir. Örneğin, bir öğrencinin normal ders saatleri dışında bir öğretmenle görüşmesi gerekebilir ve bazı durumlarda bu makul bir talep olabilir.

Sonuçları Takip Edin: Şefkatli olmak önemli olsa da öğretmenlerin sınır ihlalinin sonuçlarını takip etmesi de gereklidir. Sınırlar, sonuçları olmadan anlamsızdır ve öğretmen geri adım atarsa öğrenciler, öğretmenlerinin koyduğu sınırlara saygı duymayacaktır.

ÖĞRENCİ-ÖĞRETMEN İLİŞKİLERİNDE KORUNMASI GEREKEN SINIRLAR

Olumlu sınıf ortamları için öğrenci-öğretmen ilişkilerinin iyi olması şarttır. Bunun için öğrenci-öğretmen ilişkilerinin sınırlarını düzenlemek gerekir. Öğretmenler otorite konumundadır ve konumlarını öğrencilerle ilgilenmek, onların güvenliğini 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 aşağıda belirtilen sınır ihlallerini önler:

- Öğretmenlerin öğrencilerle kişisel veya uygunsuz ilişkiler kurması.
- Öğretmenlerin velilere haber vermeden öğrencilerle iletişime geçmesi veya toplantı düzenlemesi. Bu, öğrencileri evlerine götürmeyi veya gerekmediği halde okul saatleri dışında görüşmeyi de içerir. Öğrencilerle kamusal alanlarda görüşerek ilişki sınırları oluşturulmalıdır.
- Öğretmenlerin kendilerini öğrencilerin ve ailelerinin özel yaşamlarına dahil etmesi.

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. Güç sınırları aşağıda belirtilen sınır ihlallerini önler:

- 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:

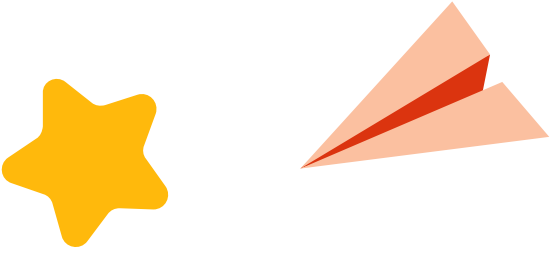
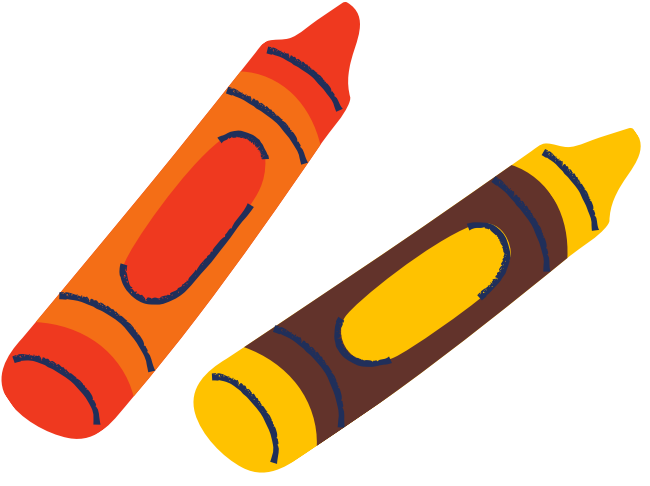
- Öğrencilerle kişisel bilgi, fotoğraf ve video paylaşmaktan veya onların paylaşmasını talep etmekten kaçının.
- Öğrencilerin öğretmenlerle ne zaman iletişime geçebilecekleri (gün ve saat) konusunda net talimatlar verin. Bir öğrencinin teneffüs ve öğle yemeği saatlerinize hakim olmasına izin vermeyin.
- Öğrencilerle olan tüm iletişimlerde velileri bilgilendirin.
- Öğrencilere evcil hayvan isimleri veya sevgi sözcükleri ile hitap etmekten kaçının.
- Bir öğrenciyle yalnızca akademik amaçlarla, mesai saatleri içinde görüşün.
- Öğrencilerle çevrimiçi etkileşimleri okul platformlarında yapın.
- Öğrencileri herhangi bir sosyal medya platformuna eklemeyin.
- Öğrencilerin fotoğraflarını sosyal medya hesaplarınızda paylaşmayın.
- Okul kuralları, belirli öğrenme amaçları için öğrencilerin fotoğraf çekmesini ve video kaydetmesini sınırlamalıdır. Bu dosyaların uygun şekilde saklanması veya imha edilmesini sağlamalıdır.
- Hangi kişisel bilgileri paylaştığınıza dikkat edin. Örneğin öğrencilerin nerede yaşadığını veya romantik ilişkilerinizde neler olduğunu bilmelerine gerek yoktur. Kişisel açıklamalar bir amaca yönelik ve öğrencilerin ihtiyaçlarıyla ilgili olmalıdır.

5- Fiziksel Sınırlar: Meslekte “dokunmak” kaçınılmaz olsa da öğretmenler aşağıda belirtilen hususlara dikkat etmelidir:

- Mümkün olduğunca dokunmadan önce izin isteyin.
- Öğrencilere 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, 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.

ANAOKULU İLKOKUL



YEREL HEDEF “SINIR KOYMA”

ÖĞRENCİLER İÇİN ETKİNLİK ÖRNEKLERİ
ANAOKULU-İLKOKUL

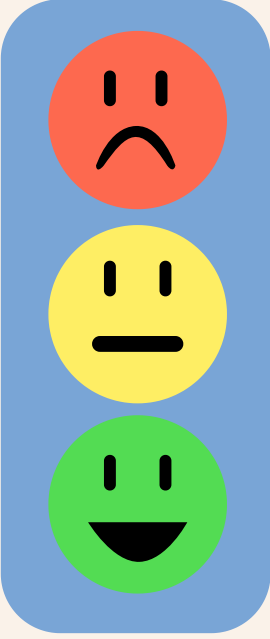




ANAOKULU ETKİNLİKLER

- 1 Trafik Işıkları Oyunu
- 2 Kişisel Alan Çemberi
- 3 Hayır Demeyi Öğrenme Oyunu
- 4 El İzi Etkinliği
- 5 Masal Kartları

TRAFİK IŞIKLARI OYUNU



Çocuklar sınıfta serbestçe dolaşır. Öğretmen kart gösterir:

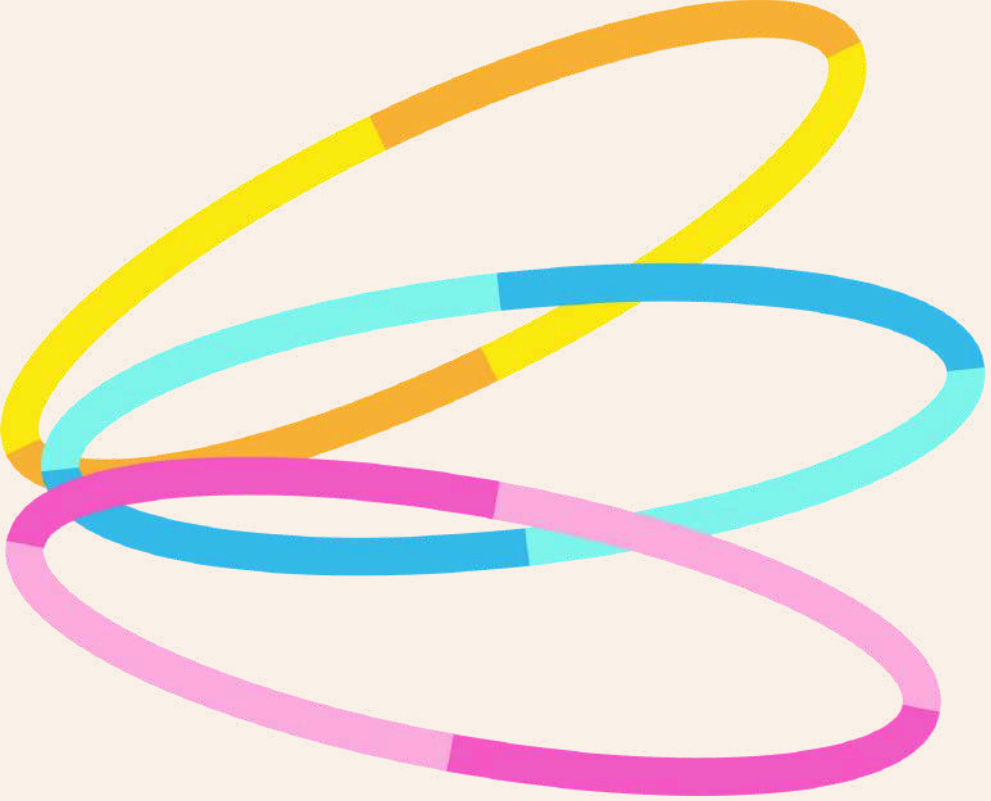
Yeşil kart = "İstediğin gibi hareket edebilirsin."

Sarı kart = "Yavaşla, dikkat et."

Kırmızı kart = "Dur, artık yapma."

Çocuklar durmayı, beklemeyi ve kurallara uymayı öğrenir.

KİŞİSEL ALAN ÇEMBERİ



Çocuklardan biri yere koyulan hula hoop'un içine girer.
"Burası benim alanım, kimse içeri girmesin" der.

Diğer çocuklar çemberin dışında kalır.

Çocuklar kişisel alanı ve sınır koymayı somut görür.

HAYIR DEMEYİ ÖĞRENME OYUNU

Öğretmen "Oyuncağını paylaşıyor mısın?", "Sarılabiliyor muyum?" gibi sorular sorar.

Çocuklar isterse "Evet", istemezse "Hayır" der.

Çocuklara "hayır" deme hakkı olduğu öğretilir.



EL İZİ ETKİNLİĞİ

Çocuklar elini boyaya batırıp
kağıda basar.

Üzerine "Bu bana ait" yazılır.

El izleri üzerinden "herkesin
kendine ait özel sınırları vardır"
mesajı verilir.



MASAL KARTLARI

Öğretmen kısa masallar okur.

“Karakter sınır koydu mu? Koymalı mıydı?” diye sorular sorar.

Çocuklar sınır koyma davranışını masallardan öğrenir.





İLKOKUL ETKİNLİKLER

- 1 Sınır Cümleleri Kartı
- 2 Kendi Kurallarım Posteri
- 3 Rol Oynama
- 4 Dur İşareti Kartı
- 5 Öykü Tamamlama

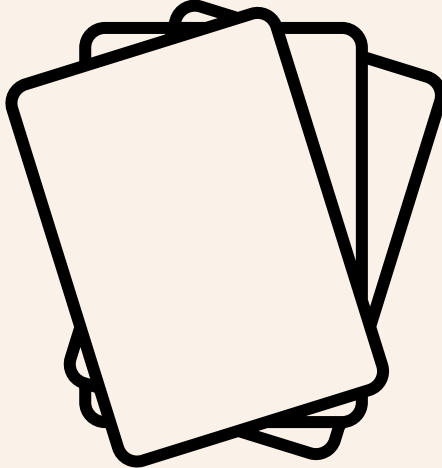
SINIR CÜMLELERİ KARTI

Öğrencilere hazır kartlar verilir:

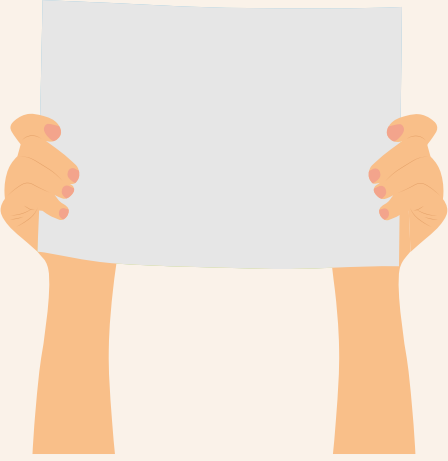
ÖRNEK: "Şimdi oyun oynamak istemiyorum."
"Defterimi izinsiz alamazsın."

Öğrenciler sırayla bu cümleleri yüksek sesle söyler.

Amaç: Net ve kibar sınır cümlelerini öğrenmek.



KENDİ KURALLARIM POSTERİ

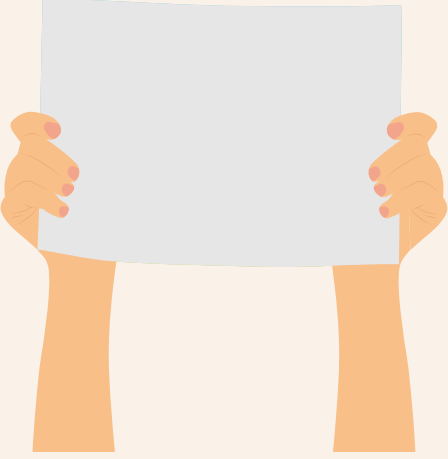


Her öğrenci bir kağıda
"Benim Kurallarım" başlığı
yazar.

Örn: "Eşyalarımı izinsiz
kullanma, çok gürültüyü
sevmem, bana dokunurken
izin iste."

Sınıfta panoya asılır.

ROL OYNAMA



Her öğrenci bir kağıda
"Benim Kurallarım" başlığı
yazar.

Örn: "Eşyalarımı izinsiz
kullanma, çok gürültüyü
sevmem, bana dokunurken
izin iste."

Sınıfta panoya asılır.

DUR İŞARETİ KARTI

Öğrencilere küçük “DUR” kartları dağıtılır.

Rahatsız olduklarında kartı kaldırabilirler.

Çocuklar sınırlarını ifade etmeyi görselle öğrenir.



ÖYKÜ TAMAMLAMA

Öğretmen “Ali oyun oynarken biri onu itti. Ali ne der?” gibi yarım bırakılmış öyküler verir.

Öğrenciler tamamlar.

Böylece sınır koymayı düşünceyle uygularlar.



Bölüm 1: Sınırın Ötesi

Sahne: Güneşli bir sabah, okulun arka bahçesi. Kuş sesleri eşliğinde çocuklar oyun oynuyor.

Karakterler:

- Deniz – Hayal gücü yüksek, kuralları sevmeyen bir çocuk.
- Efe – Düzenli, ciddi ve stratejik düşünen biri.

Olay:

Deniz ve Efe, bahçede kendi “krallıklarını” kurmak ister. Tebeşirle yere bir çizgi çekerler.

Efe: “Bu çizgi bizim sınırimız. Kimse izinsiz geçemez.”

Deniz: “Ama sınırın ötesinde bir hazine olabilir. Belki de birlikte keşfetmeliyiz.”

Çatışma:

Deniz çizgiyi geçmek ister, Efe kuralları hatırlatır. Diğer çocuklar merakla izler.

Bir süre sonra çizgi, sadece bir sınır değil, iki farklı bakış açısının sembolü olur.



Temalar:

- Hayal gücü vs. düzen
- Arkadaşlıkta sınırların önemi
- Çocukların dünyasında diplomasi

Bahçedeki Çizgi – Bölüm 2: Görünmez Sınırlar

Sahne: Aynı okul bahçesi, birkaç gün sonra. Tebeşir çizgisi silinmiş ama çocuklar hâlâ “sınır” fikrini konuşuyor.

Karakterler:

- Deniz – Sınırların hayal gücünü kısıtladığını düşünen çocuk.
- Efe – Sınırların düzen ve güven sağladığına inanan çocuk.
- Zeynep – Yeni katılan bir öğrenci, sessiz ama gözlemci.

Olay: Zeynep okulun yeni öğrencisi. Diğer çocuklar onun “hangi tarafta” olduğunu merak ediyor. Deniz onu kendi tarafına davet ediyor, Efe ise kuralların dışına çıkmaması gerektiğini söylüyor.

Zeynep: “Ben kimsenin tarafında değilim. Sadece izliyorum.”

Bu cümle çocukları düşündürür. Belki de sınırlar sadece fiziksel değil, duygusal ve sosyal olarak da var. Kim kiminle oynar, kim dışlanır, kim kuralları koyar...

Çatışma: Efe yeni bir çizgi çizer ama bu sefer Deniz onu silmez. Bunun yerine, çizginin yanına bir çiçek çizer.

Deniz: “Belki sınırların yanına güzellikler koyarsak, geçmek isteyenler korkmaz.”



Temalar:

- Görünmez sınırlar: sosyal dışlanma, aidiyet
- Empati ve farklılıkların kabulü
- Sınırların hem koruyucu hem kısıtlayıcı doğası

"Bahçedeki Çizgi – Bölüm 3: Sınır Anlaşması"

Sahne: Okul bahçesi, öğle arası. Çocuklar hâlâ kendi “bölgelerinde” oynuyor ama aralarında gerginlik var. Zeynep, Deniz ve Efe arasında bir konuşma başlar.

Olay: Zeynep, iki taraf arasında gidip gelmekten yorulmuştur. Bir öneri sunar:

“Belki bir anlaşma yaparsak herkes rahat eder. Sınırları birlikte belirleriz ama kurallar ortak olur.”

Efe ve Deniz önce tereddüt eder ama sonra kabul ederler. Bir masa kurulur, çocuklar “Sınır Anlaşması”nı yazmaya başlarlar.

Kurallar arasında şunlar yer alır:

- Herkes kendi bölgesinde özgürce oynayabilir.
- Ortak alanlarda iş birliği yapılır.
- Yeni gelen çocuklar taraf seçmek zorunda değildir.
- Sınır ihlali değil, sınır paylaşımı teşvik edilir.

Duygusal An:

Deniz: “Sınır çizmek kolay, ama paylaşmak zor. Ama belki en güzel oyunlar tam da o çizgide başlar.”



"Bahçedeki Çizgi – Bölüm 4: Sınıf Etkinliği"

Sahne: Sınıf içi. Öğretmen, çocukların bahçedeki oyununu fark etmiş ve bunu bir ders konusuna dönüştürmeye karar vermiştir.

Olay: Öğretmen tahtaya büyük bir harita çizer ve çocuklara sorar:

“Dünyada da sınırlar var. Peki sizce neden var? Ve nasıl daha adil olabilir?”

Çocuklar kendi “Sınır Anlaşması”nı sınıfa sunar. Her grup kendi sınırlarını ve kurallarını anlatır.

Etkinlik sonunda herkes bir “ortak alan” fikrini geliştirir: sınıfın bir köşesi, herkesin katkıda bulunduğu bir “paylaşım alanı” olur

GENEL TEMALAR

TEMA	AÇIKLAMA
Sınır Koyma	Fiziksel Ve Duygusal Alan Belirleme
Empati Ve Kapsayıcılık	Farklılıkların Kabulü Dışlanmanın Önlenmesi
Çocuk Diplomasisi	Kural Koyma, Anlaşma Yapma, İşbirliği
Oyunla Öğrenme	Gerçek Dünya Kavramlarını Oyunla Keşif
Sosyal Farkındalık	Sınırların İnsanlar Üzerindeki Etkisini Anlamak



DOĞRU / YANLIŞ - SINIR KOYMA

Adı Soyadı: _____ Sınıfı: _____ Tarih: ____ / ____ / ____

Yönerge: Cümleyi okuyun. Doğru ise D kutusunu, yanlış ise Y kutusunu işaretleyin.

1. Sınırlar ilişkilerde güven sağlar. [] D [] Y
2. Sınır koymak arkadaşlığı bozar. [] D [] Y
3. Arkadaşımı sürekli zorla oyunuma çağırmak doğru bir davranıştır. [] D [] Y
4. Sınırlar sadece büyükler içindir, çocuklar için gerek yoktur. [] D [] Y
5. Başkalarının sınırlarını görmezden gelmek saygısızlık değildir. [] D [] Y
6. Sınır koymak kısıtlamak değil, korumaktır. [] D [] Y
7. Kurallar sınır koymanın bir yoludur. [] D [] Y
8. Başkalarının sınırlarını duymak ve kabul etmek önemlidir. [] D [] Y
9. 'Hayır' demek bir sınır koymaktır. [] D [] Y
10. Sınırları bilmek ve uygulamak gereksizdir. [] D [] Y
11. Kendi sınırimi söylediğimde karşımdakine saygı göstermiş olurum. [] D [] Y
12. Sınır koymayı öğrenmek sorumluluk kazandırır. [] D [] Y
13. Arkadaşım istemese de ona dokunabilirim. [] D [] Y
14. Arkadaşının eşyasını izinsiz almak sınır ihlalidir. [] D [] Y
15. Sınırlar sayesinde arkadaşlık ilişkileri daha sağlıklı olur. [] D [] Y

Not: Kutucukları belirgin bir işaret (✓) ile işaretleyiniz.

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK PSİKOEĞİTİM

Oturum 1

Hedef ve Amaçlar

- Çocukların 'sınır' kavramını tanınması ve bunun kişisel güvenlik için önemini fark etmesi.
- Kendi özel alanlarını tanımlayabilmeleri.
- Başkalarının sınırlarına dokunmadan yaşamayı öğrenmeye başlamaları.

Etkinlikler

Isınma Oyunu: 'Balon Alanım' – Balonlarla kişisel alan farkındalığı.

Amaç:

Çocukların kendi kişisel alanlarını tanımları, başkalarının alanına saygı göstermeleri ve beden farkındalığı kazanmaları.

Malzemeler:

- Her öğrenci için 1 adet şişirilmiş balon

Uygulama:

- Her çocuk balonunu yere koyar ve etrafında rahatça hareket edebileceği bir alan belirler. Bu alan “balon alanı”dır.
- Öğretmen, çocuklara bu alanın onların kişisel alanı olduğunu ve bu alanda özgürce hareket edebileceklerini açıklar.
- Ardından çocuklar balonlarını ellerinde tutarak alanda yürür, zıplar, döner. Amaç: balonlarını başkalarının alanına sokmadan kendi alanlarında kalmak.
- Oyun sırasında öğretmen “don!” komutu verdiğinde herkes durur ve balonunun konumuna bakar: başka birinin alanına girmiş mi?

Kurallar:

- Balon başka bir çocuğun alanına girerse, çocuk başlangıç noktasına döner.
- Saygı, dikkat ve sınır farkındalığı teşvik edilir.



Hikâye: 'Küçük Ayşe'nin Çemberi' – Kısa bir öykü.

Ayşe, okulun en sessiz ama en dikkatli öğrencisiydi. Bir gün öğretmeni sınıfa renkli bantlar getirip yere çemberler çizdi. Her öğrenci kendi çemberinin içine geçti. Öğretmen, “Bu çember sizin kişisel alanınız. Burada kendinizi güvende hissedersiniz. Başkalarının çemberine izinsiz girmemeliyiz,” dedi.

Ayşe önce ne anlama geldiğini tam anlayamadı. Ama oyunlar oynandıkça fark etti: Çemberi onun sınırıydı. Bir gün arkadaşı Zeynep, oyun sırasında Ayşe'nin çemberine izinsiz girdi. Ayşe rahatsız oldu ama ne yapacağını bilemedi. Öğretmen yanlarına gelip gülümsedi: “Ayşe, çemberin senin alanın. İstersen Zeynep'e bunu nazıkçe söyleyebilirsin.”

Ayşe cesaretini topladı ve “Zeynep, lütfen önce izin iste. Bu benim çemberim,” dedi. Zeynep özür diledi ve Ayşe'ye sarıldı. O günden sonra Ayşe, hem kendi alanına hem de başkalarının alanına daha çok dikkat etmeye başladı.

Çember artık sadece yerdeki bir çizgi değil, Ayşe'nin kendini ifade etme gücü olmuştu.

Çalışma: 'Benim Çemberim' – Hoşlandıkları içe, hoşlanmadıkları dışa yazılır.

Drama: Öğrenciler sınır ihlali ve koruma sahnelerini oynar.

Sanat: 'Sınır Çizgim' – Renkli iplerle sınıfta alan çizilir.

Yansıma: 'Sana ait olan bir şeye izinsiz dokunulduğunda nasıl hissedersin?'

Bugün Ne Öğrendim?

.....

.....

Velilere Öneriler

- Çocuğunuza özel alan tanıyın (ör. odasına girmeden kapıyı çalın).
- Onun izin vermediği durumlarda ısrar etmeyin.
- Günlük yaşamda kendi sınırlarınızı da gösterin: 'Şu an dinlenmek istiyorum.'
- Çocuğunuzun duygularını küçümsemeyin, 'saçma' demek yerine 'seni anlıyorum' deyin.

Oturum 2

Hedef ve Amaçlar

- Çocukların hangi durumlarda kendilerini rahat veya rahatsız hissettiklerini ayırt edebilmeleri.
- Hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları davranışları net şekilde ifade edebilmeleri.
- Kendilerini korumak için 'izin verme / istememe' haklarını kullanabilmeleri.

Etkinlikler

Isınma Oyunu: 'Dur - Devam' - Müzik oyunu.

Amaç:

Çocukların ritme uyum sağlaması, dikkatlerini toplaması ve hareketle ısınması.

Malzemeler:

- Bir müzik çalar (telefon, hoparlör vb.)
- Enerjik ve ritmik bir müzik

Uygulama:

1. Tüm çocuklar oyun alanında serbestçe yürür, dans eder veya zıplar.
2. Müzik çaldığı sürece herkes hareket eder.
3. Müzik aniden durduğunda herkes donar ve hareketsiz kalır.
4. Hareket eden veya dengesini kaybeden çocuklar oyundan çıkabilir ya da küçük bir görev alabilir (örneğin 5 kez zıplama).
5. Müzik tekrar başladığında herkes yeniden hareket etmeye başlar.
6. Oyun birkaç tur devam eder, sonunda herkesin dikkat seviyesi artmış olur.

Kurallar:

- Müzik durduğunda kesinlikle hareket edilmez.
- Hareketler müziğin ritmine uygun olmalı.
- Eğlence ve saygı ön planda tutulur.

Etkinlik: 'Evet / Hayır Kartları' - Durumlara göre yanıt verilir.

Amaç:

Çocuklara kendi isteklerini ve sınırlarını ifade etmeyi öğretmek; “hayır” demenin doğal ve sağlıklı bir davranış olduğunu fark ettirmek.

Malzemeler:

- Bir tarafı “EVET” yazılı, diğer tarafı “HAYIR” yazılı kartlar (renkli olabilir: yeşil/kırmızı gibi)

Uygulama:

- Öğretmen çeşitli senaryolar sunar: “Bir arkadaşın senin oyuncağını izinsiz alırsa ne dersin?”
- Çocuklar kartlarını kaldırarak yanıt verir: “EVET” ya da “HAYIR”
- Ardından neden o cevabı verdiklerini açıklamaları teşvik edilir.

Kazandırdığı Beceriler:

- Karar verme
- Duygu farkındalığı
- Sosyal iletişim
- Sınır koyma



Sanat: 'Güvenli Alanım' – Çocuklar rahat hissettikleri yeri çizer.



Drama: İstemediği durumda nasıl tepki verdiğini canlandırır.



Sanat: 'Benim Renklerim' –İstediklerini yeşil, istemediklerini kırmızı boyar.

Amaç:

Çocukların neyi sevip neyi sevmediklerini fark etmeleri, kendilerini ifade etmeleri ve kişisel farkındalık kazanmaları.

Malzemeler:

- Yeşil ve kırmızı boya (pastel, parmak boyası veya keçeli kalem)
- Büyük resim kâğıtları
- İsteğe bağlı: dergi görselleri, çıkartmalar, yapıştırıcı

Uygulama:

1. Öğretmen çocuklara şu yönergeyi verir:

“Yeşil renkle sevdiğiniz, hoşlandığınız şeyleri, kırmızı renkle ise hoşlanmadığınız, istemediğiniz şeyleri çizin veya boyayın.”

2. Çocuklar serbest şekilde resim yapar. Örneğin:

- Yeşil bir dondurma = sevdiği tat
- Kırmızı bir böcek = korktuğu şey

3. Resim tamamlandıktan sonra çocuklar çalışmalarını tanıtır:

“Yeşil kediyi çizdim çünkü hayvanları çok seviyorum. Kırmızı yağmur çizdim çünkü ıslanmayı sevmem.”

4. Grup olarak duygular üzerine sohbet edilebilir: “Bazı şeyleri sevmemek normaldir. Hepimizin farklı renkleri vardır.”

Kazandırdığı Beceriler:

- Duygu ve düşünce farkındalığı
- Öz güvenli ifade
- Sanatsal yaratıcılık
- Empati ve dinleme becerisi

 **Paylaşım: 'Birisi sana zorla dokunsa ne yaparsın?**

 Bugün Ne Öğrendim?

.....

.....

 Velilere Öneriler

- Çocuğunuza 'Hangi durumlarda rahatsız oluyorsun?' gibi sorular sorun.
- Çocuğunuzun kararlarına saygı gösterin; istemediği şeylerde onu zorlamayın.
- Onun hoşlandığı ve hoşlanmadığı şeyleri dikkate alın, bu farkındalığı destekleyin.
- Evde 'ev kuralları' panosu yapıp çocuğunuzun da katkıda bulunmasına izin verin.

Oturum 3

Hedef ve Amaçlar

- Çocukların 'hayır' demeyi doğal ve sağlıklı bir hak olarak görmeleri.
- 'Hayır' derken farklı ifade biçimlerini (kibar, net, kararlı) kullanabilmeleri.
- 'Hayır' dediklerinde arkadaşlıklarının zarar görmeyeceğini deneyimlemeleri.
- Zorbalık ya da baskı karşısında sınır koyabilmeyi öğrenmeleri.

Etkinlikler

 Isınma Oyunu: 'Dur Bakalım!' – İkili sınır denemesi.

Amaç:

Çocukların kişisel alan farkındalığı kazanması, “dur” deme becerisi geliştirmesi ve karşılıklı sınırları tanınması.

Uygulama:

1. Çocuklar ikili eşleşir ve karşılıklı durur.
2. Bir çocuk yavaşça diğerine doğru adım atar.
3. Diğer çocuk kendini rahatsız hissettiği noktada “Dur bakalım!” diyerek durmasını ister.
4. Ardından roller değişir.
5. Her çocuk, ne zaman “dur” dediğini ve neden o noktada durduğunu paylaşır.

Kurallar:

- Saygılı ve dikkatli yaklaşım teşvik edilir.
- “Dur” komutu duyulduğunda hemen durulmalıdır.
- Her çocuğun sınırı farklı olabilir; bu farklara saygı gösterilir.

Kazandırdığı Beceriler:

- Kişisel alan farkındalığı
- Sınır koyma ve kabul etme
- Empati ve iletişim
- Güvenli sosyal etkileşim

Etkinlik: Senaryo kartları

Amaç:

Çocukların günlük yaşamda karşılaşılabilecekleri sosyal durumları canlandırarak doğru tepkiler geliştirmelerini sağlamak.



Malzemeler:

- Üzerinde kısa senaryolar yazılı kartlar (örnek: “Bir arkadaşın oyuncağını izinsiz alıyor”, “Biri senin sırana oturuyor”, “Sana şaka yapıyor ama hoşlanmıyorsun”)

Uygulama:

1. Her çocuk veya grup bir senaryo kartı çeker.
2. Karttaki durumu kısa bir doğaçlama ile canlandırır.
3. Ardından grupça şu sorular tartışılır:
 - Bu durumda ne hissederdin?
 - Nasıl tepki verirdin?
 - Karşındaki kişiye ne söyleyebilirdin?
4. İstenirse “alternatif çözüm yolları” da birlikte düşünülür.

Kazandırdığı Beceriler:

- Duygu tanıma ve ifade etme
- Sınır koyma ve hayır diyebilme
- Empati kurma
- Problem çözme ve iletişim becerisi



Drama: Farklı hayır deme biçimleri (kibar, net, kararlı) sahnelenir.



Sanat: 'Hayır Diyebilirim Poster'i' – Gruplar slogan ve resim üretir.



Hikâye: 'Aslı'nın Hayır'ı' – Bir kızın hayır diyerek kendini koruması.



Yansıma: 'Hayır dediğinde kendini güçlü hissettin mi?'



Bugün Ne Öğrendim?

.....

.....



Velilere Öneriler

- Çocuğunuza hayır demesi için fırsatlar verin, kararlarını yargılamayın.
- Ona, hayır demenin kaba olmak anlamına gelmediğini, kendini korumak olduğunu açıklayın.
- Siz de model olun: 'Hayır, şu an müsait değilim.' gibi cümlelerle örnek olun.
- Çocuğunuz 'hayır' dediğinde onu cesaretlendirin ve teşekkür edin.

Oturum 4

Hedef ve Amaçlar

- Çocukların empati becerilerini geliştirerek başkalarının hislerini anlayabilmeleri.
- Arkadaşlarının kişisel alanına, eşyalarına ve fikirlerine saygı göstermeyi öğrenmeleri.
- Sosyal ilişkilerde karşılıklı izin istemenin önemini kavramaları.
- 'Benim hakkım olduğu gibi, başkasının da hakkı vardır.' anlayışını geliştirmeleri.

Etkinlikler

Isınma Oyunu: 'Benim Eşim Kim?' – İzin isteyerek yaklaşma.

Amaç:

Çocukların başkalarına yaklaşırken izin istemeyi öğrenmeleri ve kişisel sınırlara saygı göstermeleri.

Uygulama:

1. Tüm çocuklar alanda serbestçe dolaşır.
2. Öğretmen "Eşini bul!" komutu verir.
3. Her çocuk bir arkadaşına yaklaşmadan önce "Seninle eş olabilir miyim?" diye sorar.
4. Karşıdaki çocuk "Evet" derse eşleşirler; "Hayır" derse başka bir kişiye yönelir.
5. Eşleşen çiftler el ele tutuşur, kısa bir hareket (dönme, zıplama vb.) yapar.
6. Oyun birkaç tur tekrarlanır, eşler değişebilir.

Kurallar:

- Her yaklaşımda mutlaka izin istenir.
- "Hayır" cevabı saygıyla karşılanır.
- Herkesin seçme hakkı vardır.

Kazandırdığı Beceriler:

- Sosyal iletişim
- Sınır farkındalığı
- Saygı ve empati
- Duygusal güvenlik

Etkinlik: 'Sınır İhlali Hikâyeleri' – Kısa hikâyelerle tartışma.

Amaç:Çocukların kişisel sınırları tanınması, ihlal durumlarını fark etmesi ve uygun tepkiler geliştirmesi.

Uygulama:

1. Öğretmen, çocuklara kısa hikâyeler sunar. Örnek senaryolar:

- “Bir arkadaşın oyuncağını izinsiz alıyor.”
- “Biri senin sırana oturuyor.”
- “Sana şaka yapılıyor ama hoşuna gitmiyor.”

2. Her hikâyeden sonra şu sorular sorulur:

- Bu durumda ne hissederdin?
- Bu bir sınır ihlali mi?
- Nasıl tepki verirdin?
- Karşındaki kişiye ne söyleyebilirdin?

3. Grupça tartışılır, farklı bakış açıları paylaşılır.

Kazandırdığı Beceriler:

- Duygu tanıma ve ifade etme
- Sınır koyma becerisi
- Empati ve iletişim
- Problem çözme

 **Drama: Empati canlandırmaları – 'Sen olsaydın nasıl hissederdin?'**

 **Sanat: 'Saygı Ağacı' – Yapraklara saygılı davranışlar yazılır.**

 **Rol Oyunu: 'İzin İsteme Oyunu' – Oyuncak almak için izin isteme.**

 **Paylaşım: 'Birisi sana izin sormadan bir şeyini alsa ne olur?'**

 **Bugün Ne Öğrendim?**

.....

 **Velilere Öneriler**

- Çocuğunuza kardeşinin, arkadaşının ya da sizin sınırlarınıza saygı göstermeyi öğretin.
- ‘Kardeşinin oyuncağını almadan önce izin istemelisin.’ gibi somut örnekler verin.
- Onu empati kurmaya yönlendirin: 'Senin eşyalarını izinsiz alsalar ne hissederdin?'
- Aile içinde birbirinizin özel alanına ve eşyalarına özen gösterin.

Oturum 5

Hedef ve Amaçlar

- Çocukların sınırlarını ifade ederken 'Ben dili' kullanabilmeleri.
- İletişim sırasında ses tonu, beden dili ve kelime seçiminin önemini fark etmeleri.
- Rahatsızlıklarını saldırgan olmadan dile getirmeyi öğrenmeleri.
- Arkadaşlık ilişkilerinde olumlu iletişim becerileri geliştirmeleri.

Etkinlikler

Isınma Oyunu: 'Mimik – Jest Tiyatrosu' – Duygu kartlarıyla jestler.

Amaç:

Çocukların mimik ve jestlerle duyguları ifade etmeyi öğrenmesi; empati ve beden farkındalığı kazanması.

Malzemeler:

- Duygu kartları (örneğin: mutlu, üzgün, şaşkın, kızgın, korkmuş vb.)

Uygulama:

1. Her çocuk bir duygu kartı çeker.
2. Karttaki duyguyu söz kullanmadan, sadece yüz ifadesi (mimik) ve beden hareketleri (jest) ile canlandırır.
3. Diğer çocuklar hangi duygunun canlandırıldığını tahmin eder.
4. İstenirse ikili veya grup halinde kısa “duygu sahneleri” oluşturulabilir.

Kurallar:

- Konuşmak yok; sadece beden diliyle ifade serbest.
- Her duyguya saygı gösterilir; yargı yok.
- Her çocuk sırayla sahne alır.

Kazandırdığı Beceriler:

- Duygu tanıma ve empati
- Beden dili farkındalığı
- Yaratıcılık ve özgüven
- Grup içi iletişim

Etkinlik: 'Ben Dili Kartları' – Olumlu iletişim cümleleri yazılır.

Amaç:

Çocuklara “ben dili” kullanarak duygularını ve ihtiyaçlarını karşısındakini suçlamadan ifade etmeyi öğretmek.

Malzemeler:

- Kartlar veya kâğıtlar
- Kalemler
- Örnek cümle şablonları (isteğe bağlı)

Uygulama:

1. Öğrencilere “ben dili”nin yapısı anlatılır:

👉 “Ben...” + duygu + neden + istek”

Örn: “Ben üzülüyorum, çünkü oyuncağımı izinsiz aldın. Lütfen izin iste.”

2. Her öğrenci bir durum hayal eder ve bu duruma uygun bir “ben dili” cümlesi yazar.

3. Kartlar sınıf panosuna asılabilir veya grup içinde paylaşılır.

Kazandırdığı Beceriler:

- Duygu farkındalığı
- Yapıcı iletişim
- Empati ve sınır koyma
- Öz güvenli ifade

 **Drama: İkili rol oyunları (ör. 'Sırama oturmanı istemiyorum çünkü...').**

 **Sanat: 'İletişim Balonları' – Balonlara iletişim cümleleri yazılır.**

 **Hikâye: 'Küçük Yusuf'un Sözleri' – Ben diliyle kendini anlatan öykü.**

Yusuf, sessiz ama dikkatli bir çocuktur. Bir gün okulda arkadaşı onun kalem kutusunu izinsiz aldı. Yusuf önce ne yapacağını bilemedi, ama öğretmeninden öğrendiği “ben dili”ni hatırladı.

Ona şöyle dedi:

“Ben üzülüyorum, çünkü kalem kutumu izinsiz aldın. Lütfen bir dahaki sefere izin ister misin?”

Arkadaşı duraksadı, sonra özür diledi. Yusuf’un bu nazik ama net sözleri sınıfta fark yarattı. Artık Yusuf, duygularını açıkça ifade edebiliyor, sınırlarını koruyabiliyordu. Ve diğer çocuklar da onun gibi konuşmayı öğrenmeye başladı.



👥 Grup Çalışması: Sağlıklı iletişimin 3 altın kuralı belirlenir.

📌 Bugün Ne Öğrendim?

.....

.....

👨👩 Velilere Öneriler

- Çocuğunuza 'Ben dili' ile iletişim kurmayı öğretin ve siz de kullanın.
- Örneğin: 'Sen bağırdığında üzülüyorum.' → suçlamak yerine duyguyu ifade edin.
- Evde duygu kartları veya duygu çarkı kullanarak iletişim oyunları oynayın.
- Çocuğunuza, hislerini söylerken sakın kalmayı öğretin, onu dinlerken göz teması kurun.

Oturum 6

Hedef ve Amaçlar

- Öğrendikleri tüm becerileri tekrar ederek pekiştirmeleri.
- Sınır koymanın kendilerini koruduğunu ve ilişkilerini güçlendirdiğini görmeleri.
- Günlük yaşamda karşılaştıkları durumlara öğrendiklerini uyarlayabilmeleri.
- Kendilerine güven duygusunu pekiştirerek sosyal ilişkilerde daha bağımsız ve sağlıklı adımlar atabilmeleri.

Etkinlikler

Isınma Oyunu: 'Balon Sınırlar' – Balonlarla sınır koruma.

Amaç:

Katılımcıların hem fiziksel hem sosyal sınırları tanınması, stratejik iş birliği kurması ve kişisel alanı korurken iletişim becerilerini geliştirmesi.

Oyun Kurulumu:

- Her oyuncunun beline bir balon bağlanır (kişisel alan simgesi).
- Oyuncular 3 gruba ayrılır:
 1. Diplomatlar – sınırları müzakere eder
 2. Koruyucular – balonlarını korur
 3. Gözlemciler – stratejileri analiz eder

Oyun Akışı:

1. Diplomatlar, diğer oyuncuların sınırlarına yaklaşmak ister ama önce sözlü müzakere yapar: “Şu kadar yaklaşabilir miyim?”, “Bu alanda birlikte durabilir miyiz?” gibi.
2. Koruyucular, kendi sınırlarını belirler: “1 metreye kadar yaklaşabilirsin ama balonuma dokunma” gibi.
3. Her müzakere sonrası fiziksel olarak yaklaşılr. Balona dokunulursa, sınır ihlali sayılır.
4. Gözlemciler, hangi stratejilerin işe yaradığını, hangi sınırların net olduğunu not alır ve tur sonunda geri bildirim verir.

Sanat: 'Sınır Koyma Kahramanı' – Herkes kahramanını çizer.

Grup Çalışması: '5 Altın Kural' posterini hazırlanır.

Sertifika Töreni: Katılım belgeleri dağıtılır.

Paylaşım: ' Öğrendiklerimi hayatımda nasıl kullanırım?'



Bugün Ne Öğrendim?

.....

.....

Velilere Öneriler

- Çocuğunuzun öğrendiklerini günlük hayatta uygulamasına fırsat verin.
- Onu sınır koyduğunda ya da başkasına saygı gösterdiğinde takdir edin.
- Ailece 'Sınırları Koruma Sertifikası' hazırlayarak birlikte kutlayın.
- Çocuğunuza, sınır koymanın hem kendini hem de başkalarını koruduğunu sık sık hatırlatın.



Sınır Koyma Becerileri Değerlendirme Formu

◇ Uygulama Zamanı

- **Ön Test:** Psiko-eğitim başlamadan önce
- **Son Test:** 6 oturumluk eğitim tamamlandıktan sonra

◇ Uygulama Yeri

- Sınıf ortamında, bireysel

◇ Uygulama Süresi

- 10–15 dakika

🧠 Öğrenci Formu

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice oku. Senin için doğru olanı işaretle. Cevap verirken içinden nasıl hissediyorsan ona göre karar ver.

		KATILIYORUM	KATILMIYORUM
1	Rahatsız olduğumda bunu söyleyebilirim.		
2	Birisi eşyamı izinsiz aldığında ona bunu söylemekten çekinmem.		
3	Sarılmak istemediğimde “hayır” diyebilirim.		
4	Birisi kötü söz söylediğinde ona üzüldüğümü söyleyebilirim.		
5	Oyun sırasında biri beni iterse ona bunu yapmamasını söylerim.		
6	Yalnız kalmak istediğimde bunu arkadaşlarıma söyleyebilirim.		
7	Biri bana dokunmak isterse ve istemiyorsam “hayır” diyebilirim.		
8	Biri benimle dalga geçtiğinde ona bu davranışın hoşuma gitmediğini söylerim.		
9	Sıramı almaya çalışan birine sıramın bana ait olduğunu söylerim.		
10	Sürekli soru soran birine artık cevap vermek istemediğimi söyleyebilirim.		
11	Oyun seçerken kendi isteğimi de söyleyebilirim.		
12	Birisi çok yaklaştığında ona biraz uzak durmasını söyleyebilirim.		
13	Konuşurken rahatsız edici sözler duyarsam bunu ifade edebilirim.		
14	Bir arkadaşım bana baskı yaptığında kendi kararımı savunabilirim.		
15	Bir şey yapmak istemediğimde bunu açıkça söyleyebilirim.		

Puanlama ve Değerlendirme

- Katılıyorum = 1 puan
- Katılmıyorum = 0 puan
- Toplam puan aralığı: 0–15

PUAN ARALIĞI	YORUM
0-5	Sınır koyma becerileri düşük düzeyde
6-10	Gelişmekte olan sınır koyma becerileri
11-15	Güçlü sınır koyma becerileri



Sınır Dostu Katılım Sertifikası



Bu sertifika,

.....

adlı öğrencinin 6 oturumluk 'Sınır Koyma Eğitim Programı'na katıldığını ve başarıyla tamamladığını onaylar.

Tarih: ____ / ____ / 2025

Öğretmen: _____

Sınır Koyma Etkinlikleri – Uygulama Kılavuzu

Genel Amaç

Bu kitapçık, ilkokul öğrencilerinin sınır kavramını anlamaları, kendi sınırlarını fark edip korumaları, başkalarının sınırlarına saygı göstermeleri ve sağlıklı iletişim becerileri geliştirmeleri amacıyla hazırlanmıştır.

Uygulama Öncesi Hazırlık

- Sınıfta kullanılacak materyalleri önceden hazırlayın: balon, karton, yaprak figürleri, renkli kalemler, resim kâğıtları.
- Etkinliklerin sürelerini (her oturum ortalama 35–40 dakika) olacak şekilde planlayın.
- Gruplandırmaları önceden belirleyin (ikili, üçlü, grup çalışmaları için).
- Öğrencilere güvenli ve destekleyici bir ortam oluşturun.

Oturumların Uygulanışı

- Her oturuma ısınma oyunu ile başlayın → Çocukların dikkatini toplar, enerjilerini düzenler.
- Ardından ana etkinlik yapılır → Drama, sanat, grup çalışması.
- Etkinlikten sonra yansıtıcı soru sorarak öğrencilerin düşünmesini sağlayın.
- Her oturumu 'Bugün Ne Öğrendim?' kutucuğu ile bitirin → Çocuklar öğrendiklerini yazsın/çizsin.
- Veli önerilerini velilerle paylaşın.

Uygulayıcıya İpuçları

- Çocuklara zorla sınır koydurmayın, deneyimlemelerine fırsat tanıyın.
- “Doğru–yanlış” yerine “Nasıl hissedersin?” sorusunu tercih edin.
- Çocukların cevaplarını mutlaka takdir edin (Güzel düşünmüşsün, Harika söyledin).
- Her çocuğun katılımını teşvik edin, çekingen olanları küçük rollerle sürece dâhil edin.
- Gerektiğinde velilere kısa geri bildirimler verin.



Önerilen Materyaller

- Balon (kişisel alan etkinliği için)
- Karton kartlar (Evet/Hayır, Ben Dili kartları için)
- Renkli yapraklar (Saygı Ağacı için)
- Konuşma balonları (iletişim cümleleri için)
- Katılım sertifikaları (kapanış için)

Değerlendirme

- Öğrencilerin her oturumdaki katılımını gözlemleyin.
- “Bugün Ne Öğrendim?” kutularını inceleyerek gelişimlerini takip edin.
- Velilerden alınan geri bildirimleri kaydedin.
- Program sonunda öğrencilerin sınır koyma davranışlarında olumlu değişim olup olmadığını gözlemleyin.



ANAOKULU VE İLKOKUL ÇAĞINDA SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİ VE NASIL ÖĞRETİLİR?

İlkokul Çağında “Sınırlar” Neden Önemli?

Bilişsel Gelişim ve Somut Düşünce

Öğrenciler somut işlemler döneminde oldukları için, soyut kavramları somut örneklerle anlamaya gereksinim duyarlar. Sınırlar, nasıl çalıştığını deneyimledikleri açık kurallarla öğretildiğinde daha kavranabilir olur.

Duygusal ve Toplumsal Olgunluk

Sınırlar, çocukların kendine saygı ve duygusal farkındalık geliştirmesinde temel bir role sahiptir. Bu süreç aynı zamanda empati kurmalarını da destekler. Hem kendi ihtiyaçlarını hem de başkalarının ihtiyaçlarını tanıma becerisini güçlendirir.

Kişisel Güvenlik ve İletişim Becerileri

Sınır koyma becerisiyle çocuklar, özel alanlarına ve beden bütünlüklerine saygı duyulmasını savunur hale gelirler. Bu, ihlal durumlarında kendilerini ifade edebilmelerini sağlar.

Pozitif Davranış ve Dayanıklılık Gelişimi

Sınırların tutarlı uygulanışıyla çocuklarda öz düzenleme, sorumluluk alma ve karar verebilme becerileri gelişir. Bu kazanımlar uzun vadede dayanıklılık ve özsaygıya dönüşür.

Sınırlar Nasıl Etkili Şekilde Öğretilir?

1. Pozitif Disiplin ve DAP (Gelişim Düzeyine Uygun Uygulama)

Pozitif disiplin yaklaşımı, çocuk davranışlarına ceza yerine sorumluluk ve empati yoluyla yaklaşır. Kuralları çocuklarla birlikte oluşturmak, onları sürece dahil ederek sahiplenmelerini sağlar.

“DAP” yani Gelişimsel Düzeyine Uygun Uygulama, çocukların yaşlarına, bireysel özelliklerine ve içinde bulundukları kültürel bağlama uygun şekilde eğitim verilmesini savunan bir yaklaşımdır. Bu çerçevede “gelişimsel ihtiyaçlara uygun sınır öğretimi” ise çocuklara sınır koyarken onların gelişim düzeylerini ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmaya ifade eder.

DAP’a Göre Sınır Öğretimi Nedir?

Sınır koymak, çocukların güvenliğini sağlamak, sosyal becerilerini geliştirmek ve özdenetim kazanmalarına yardımcı olmak için gereklidir. Ancak bu sınırlar:

- Çocuğun yaşına uygun olmalı (örneğin 2 yaşındaki bir çocuğun paylaşmayı öğrenmesi zaman alabilir).
- Bireysel gelişim düzeyine göre şekillenmeli (bazı çocuklar daha fazla yönlendirmeye ihtiyaç duyar).
- Pozitif ve açıklayıcı bir dille sunulmalı (örneğin “Oyuncakları yere atmıyoruz çünkü kırılabilir” gibi).
- Tutarlı ama esnek olmalı (çocuklar farklı durumlarda farklı tepkiler verebilir).

2. Okul İçi Sınırlar: Net, Tutarlı ve Katılımcı

Sınıf kurallarını grup halinde belirlemek, çocukların sorumluluk duygusunu pekiştirir. “Sınırlar değil, ilişki yönetimi” felsefesiyle, net ama saygılı sınır uygulamaları etkili bir öğrenme ortamı sağlar.

3. Somut Aktiviteler ve Drama ile Öğrenme

Sınırlar kavramı, drama ve rol yapma etkinlikleriyle somutlaştırılabilir. Okul önünde “iyi ve kötü dokunuş” gibi konular hikâye, rol canlandırma ve oyunlarla güvenli bir şekilde işlenebilir.

4. İfade Biçimi: “Ben Dili” Kullanımı

Sınır ihlali durumlarında “Ben dili” kullanımı, duygusal ifadenin korunmasını sağlar. Örn: “Kalemime izinsiz dokunduğunda üzülüyorum.” Bu ifade tarzı empatiyi geliştirirken çocukları suçlamadan sınırlarını anlatmaya teşvik eder.

Eylem Önerileri – Öğretmen için Pratik Uygulamalar

Adım	Uygulama Fikri
1	Sınıf kurallarını çocuklarla birlikte oluştur: 'Sınırlarımız nelerdir?' sorusuyla başla.
2	Drama etkinlikleriyle rol canlandırmalar yap: Örn: 'Kendi kişisel alanımı koruyorum.'
3	“Ben Dili” kullanın: Duygu + davranış ilişkisini çocuklara açıklayın.
4	Beden otoritesini pekiştiren şarkılar ya da oyunlar uygulayın.
5	Olumlu davranışları takdir eden sistemler geliştirin.

SINIF YÖNETİMİNDE SINIR KOYMA

Hedef Kitle: İlkokul Öğretmenleri

Amaç: Öğretmenlerin sınıf içinde etkili sınır koyma yöntemlerini öğrenmesi, çocukların sosyal-duygusal gelişimini desteklemesi

1. Giriş

Sınır koymak, çocukların hem bireysel gelişimi hem de sosyal uyumu açısından temel bir ihtiyaçtır. Bu kitapçık, öğretmenlerin sınıf içinde sınırları sevgiyle, tutarlılıkla ve pedagojik yaklaşımla nasıl uygulayabileceklerini örneklerle anlatır.

2. Sınır Koymanın Psikolojik Temeli

- Güven hissi oluşturur: Net kurallar çocuklara öngörülebilirlik sağlar.
- Özdenetim kazandırır: Sınırlar, çocukların içsel kontrol becerilerini geliştirir.
- Empatiyi destekler: Başkalarının sınırlarına saygı duymayı öğretir.
- Sosyal ilişkileri düzenler: Paylaşım, iş birliği ve çatışma çözümünü kolaylaştırır.

3. Gelişimsel Yaklaşım

Yaş Grubu	Sınır İhtiyacı	Öğretmen Yaklaşımı
6-7	Somut ve görsel kurallar	Oyun temelli, görsel destekli anlatım
8-9	Sebep sonuç ilişkisi	Kuralların nedenleri açıklanmalı
10-11	Katılım ve müzakere	Kurallar birlikte oluşturulmalı, tartışılmalı

4. Etkili Sınır Koyma Yöntemleri

- Katılımcı kurallar: Öğrencilerle birlikte belirlenen kurallar daha kalıcıdır.
- Tutarlılık: Her öğrenciye eşit yaklaşım güveni pekiştirir.
- Pozitif dil: “Koşma!” yerine “Yavaş yürüyelim ki kimse düşmesin.”
- Görsel destek: Kurallar panosu, simgeler, renkli afişler
- Duygusal sınırlar: “Bu söz beni incitti” gibi ifadeleri teşvik edin.
- Onarma süreci: Hatalı davranıştan sonra empati ve telafi süreci başlatın.

5. Sınıf Etkinlik Önerileri

◆ Kurallar Atölyesi

Öğrenciler kendi sınıf kurallarını yazar, çizimlerle afişe dönüştürür.

◆ Sınır Oyunu

Rol yapma: “Bu benim alanım” temalı sahnelerle kişisel sınır farkındalığı kazandırılır.

◆ Empati Çemberi

Bir olay üzerinden herkesin bakış açısı tartışılır. “Sen olsaydın ne hissederdin?”

◆ Sınır Anlaşması

Gruplar arası iş birliği kurallarını içeren yazılı anlaşmalar hazırlanır.

6. Vaka Analizi Örneği

Durum: Bir öğrenci sürekli başkalarının eşyalarına dokunuyor.

Yaklaşım:

- Davranışın altında yatan ihtiyacı anlamaya çalışın (ilgi, merak, sınır algısı eksikliği).
- Kişisel alan kavramını oyunla öğretin.
- Sınır ihlali yerine “onarma” süreci başlatın: özür, empati, telafi.

7. Öğretmene Notlar

- Sınır koymak, baskı değil rehberliktir.
- Her çocuğun sınır algısı farklıdır; bireysel farklara saygı gösterin.
- Duygusal sınırları öğretmek, sosyal becerileri güçlendirir.
- Sınır koyma süreci, çocukların karakter gelişimi için bir fırsattır.

8. Ekler

Uygulanabilir Araçlar, Şablonlar ve Örnek Materyaller

✂ A. Örnek Sınıf Kuralları Afişi

Başlık: “Sınıfımızın Altın Kuralları”

Alt Başlık: “Birlikte karar verdik, birlikte uyguluyoruz!”

Kurallar Örnekleri:

1. Herkes söz hakkına saygı gösterir.
2. Eşyalarımıza ve başkalarının alanına özen gösteririz.
3. Dinlerken göz teması kurarız.
4. Yardım istemek ve yardım etmek cesaret ister!
5. Hatalar öğrenme fırsatıdır.

 **Uygulama:** Öğrenciler bu kuralları resimlerle ifade eder, sınıf panosuna asılır.

 **B. Duygu Kartları Şablonu**

Amaç: Çocukların duygularını tanıması ve ifade etmesi

Kart Başlıkları:

- “Şu anda kendimi nasıl hissediyorum?”
- “Bu davranış beni nasıl etkiledi?”
- “Bir arkadaşım üzülünce ne yapabilirim?”

 **Uygulama:** Kartlar renkli kağıtlara basılır, sınıf içinde duygu köşesinde kullanılır.

 **C. Sınır Anlaşması Formu**

Başlık: “Grup Sınır Anlaşması”

Kullanım Alanı: Grup çalışmaları, oyun alanı paylaşımı, sınıf içi iş birliği

Form Alanları:

- Grup Adı
- Ortak Alan Kuralları
- Kişisel Alan Kuralları
- Anlaşmazlık Durumunda Ne Yapılır?
- İmza Bölümü (öğrenciler ve öğretmen)

 **Uygulama:** Gruplar kendi kurallarını belirler, anlaşmayı imzalar ve uygular.

 **D. Öğrenci Gözlem Formu**

Amaç: Sınır algısı, sosyal beceriler ve duygusal tepkilerin takibi

Form Alanları:

- Öğrenci Adı
- Gözlem Tarihi
- Davranış: (örneğin “kişisel alana saygı”, “kurallara uyum”)
- Durum Açıklaması

- 
- Öğretmen Notu / Müdahale
 - Gelişim Takibi (haftalık)

 *Uygulama:* Öğretmenler düzenli olarak gözlem yapar, gelişim sürecini izler.

 E. Kaynak Önerileri

Kitaplar:

- “Sınırlar: Çocuklar İçin Rehber” – Psikolojik gelişim odaklı
- “Sınıf Yönetiminde Empati” – Öğretmenler için uygulamalı örnekler
- “Oyunla Öğren: Duyusal Zeka Etkinlikleri” – Etkinlik temelli yaklaşım

**İLKOKUL
ÖĞRETMENLERİNE
YÖNELİK ATÖLYE
ÇALIŞMASI**

İLKOKUL ÖĞRETMENLERİNE YÖNELİK ATÖLYE ÇALIŞMASI

1. Atölye Genel Bilgiler

- **Süre:** 3 saat (ara dahil)
- **Hedef Kitle:** İlkokul öğretmenleri
- **Katılımcı Sayısı:** 10–25 kişi
- **Amaç:** Öğretmenlerin sınıfta sağlıklı sınırlar koyma becerilerini güçlendirmek, öğrencilerin öz denetim ve sorumluluk bilincini desteklemek

2. Öğrenme Hedefleri

Atölye sonunda katılımcılar:

1. Sınır kavramını fiziksel, duygusal ve davranışsal boyutlarıyla tanımlar.
2. Sınıfta net, tutarlı ve saygılı sınırlar koyma yöntemlerini uygular.
3. Zorlayıcı durumlarda etkili iletişim tekniklerini kullanır.
4. Öğrencilerle iş birliği içinde kural belirleme sürecini yönetir.

3. Atölye Akışı ve Uygulama Adımları

Bölüm 1 – Giriş ve Isınma (15 dk)

Etkinlik: “Dur Bakalım!” Oyunu

- Katılımcılar ikili eşleşir.
- Bir kişi yavaşça yaklaşır, diğeri “Dur bakalım!” dediğinde durulur.
- Roller değişir.
- Grupça “Hangi noktada dur dediniz? Neden?” soruları tartışılır.

“Sınırlar, hem fiziksel hem de duygusal alanımızı korur. Bu oyun, kişisel alan farkındalığını hissetmemizi sağlıyor.”

Bölüm 2 – Teorik Çerçeve (30 dk)

İçerik Başlıkları:

- Sınır Türleri:
- Fiziksel: Mesafe, dokunma, kişisel eşyalar
- Duygusal: Paylaşılan bilgiler, özel hayat
- Davranışsal: Kurallar, sorumluluklar

- Sınırların Çocuk Gelişimindeki Rolü
- Tutarlılık – Esneklik – Empati Dengesi
- Kültürel Farklılıklar

Görsel Öneri:

- Üç daireden oluşan bir diyagram: Fiziksel – Duygusal – Davranışsal sınırlar

Bölüm 3 – Vaka Analizi ve Grup Çalışması (40 dk)

Etkinlik: Senaryo Çözümleme

- Katılımcılar 3–4 kişilik gruplara ayrılır.
- Her gruba bir sınıf içi problem senaryosu verilir.
- “Bu durumda nasıl bir sınır koyardınız?” sorusuna çözüm üretilir.
- Çözümler tüm grupla paylaşılır.

Ek Senaryo Örnekleri:

1. Söz Kesme: Derste sürekli araya giren öğrenci
2. Fiziksel Mesafe: Arkadaşlarına çok yakın duran öğrenci
3. Kurallara Uymama: Yerinden sürekli kalkan öğrenci
4. Duygusal Sınır: Arkadaşının sırrını paylaşan öğrenci
5. Dijital Sınır: Tableti izinsiz alan öğrenci

Bölüm 4 – Uygulamalı Rol Canlandırma (30 dk)

Etkinlik: Öğretmen – Öğrenci Diyalogları

- İkili gruplar oluşturulur.
- Bir kişi öğretmen, diğeri öğrenci rolünde olur.
- Senaryoya uygun sınır koyma cümleleri kullanılır.

Örnek Cümle Kalıpları:

- “Bu davranış sınıf kurallarımıza uygun değil.”
- “Şu anda konuşmanı bitirmeni istiyorum, sonra devam edebiliriz.”
- “Sana yardım etmek istiyorum ama önce kurala uyman gerek.”

Bölüm 5 – Sınıf Kuralları Atölyesi (20 dk)

Etkinlik: Ortak Kural Listesi Oluşturma

- Katılımcılar, öğrencilerle yapılacak bir “kural belirleme oturumu”nu simüle eder.
- Herkes önerilerini post-it'lere yazar.
- Benzer kurallar gruplanır, 5–7 maddelik net bir liste oluşturulur.

Görsel Öneri:

- Renkli karton üzerine yazılmış “Sınıf Kurallarımız” panosu

Bölüm 6 – Kapanış ve Yansıtma (15 dk)

Etkinlik: 3 Adım Planı

- Katılımcılar, kendi sınıflarında uygulayacakları 3 somut adımı yazar.
- Gönüllüler paylaşır.

“Sınır koymak, sadece kuralları dayatmak değil; güvenli, saygılı ve öğrenmeye açık bir ortam yaratmaktır.”

4. Materyal Listesi

- Renkli kartlar ve post-it'ler
- Senaryo kartları (basılı)
- Sınıf kuralları şablonu
- Flipchart ve kalemler
- Maske bandı veya ip (alan belirleme oyunları için)

5. Beklenen Kazanımlar

- Sınır koymanın çocuk gelişimindeki rolünü kavrama
- Sınıfta net, tutarlı ve saygılı sınırlar oluşturma becerisi
- Zorlayıcı durumlarda etkili iletişim tekniklerini kullanma
- Öğrencilerle iş birliği içinde kural belirleme yöntemlerini öğrenme

6. Eğitimci İçin İpuçları

- Katılımcıların kendi deneyimlerini paylaşmasına fırsat verin.
- Rol canlandırmalarda yapıcı geri bildirim verin.

- Teorik bilgiyi mutlaka uygulama etkinlikleriyle destekleyin.
- Atölye sonunda katılımcılara kısa bir “Sınır Koyma Kontrol Listesi” verin.

Sınır Koyma Kontrol Listesi, öğretmenlerin (veya ebeveynlerin) sınıfta ya da günlük yaşamda sınır koyma süreçlerini daha tutarlı, net ve etkili şekilde uygulamalarına yardımcı olan, adım adım rehber niteliğinde bir listedir.

Bir anlamda, “Sınır koyarken nelere dikkat etmeliyim?” sorusunun pratik bir cevabıdır.

Sınır Koyma Kontrol Listesi – Örnek Maddeler

1. Hazırlık ve Netlik

- [] Koymak istediğim sınır net ve anlaşılır mı?
- [] Bu sınırın amacı öğrencinin güvenliğini ve gelişimini desteklemek mi?
- [] Sınır, sınıf kuralları ve değerlerimizle uyumlu mu?

2. İletişim Tarzı

- [] Sınırı sakın, saygılı ve kararlı bir tonla ifade ettim mi?
- [] “Sen” dili yerine “Ben” dili kullandım mı? (Örn: “Bu davranış kurallara uygun değil” yerine “Ben bu davranışın kurallara uygun olmadığını düşünüyorum.”)
- [] Mesajım kısa ve net mi?

3. Tutarlılık

- [] Aynı sınırı her durumda aynı şekilde uyguluyor muyum?
- [] Tüm öğrencilere eşit ve adil davranıyor muyum?

4. Empati ve Destek

- [] Öğrencinin duygusunu anlamaya çalıştım mı?
- [] Sınır koyarken alternatif, kabul edilebilir davranış önerdim mi?
- [] Olumlu davranışları pekiştirdim mi?

5. Takip ve Değerlendirme

- [] Sınırın işe yarayıp yaramadığını gözlemledim mi?
- [] Gerekirse sınırı revize ettim mi?
- [] Öğrenciyle kısa bir geri bildirim yaptım mı?

Kullanım Önerisi:

Bu listeyi küçük bir kart şeklinde hazırlayıp masanızda bulundurabilirsiniz. Böylece zorlayıcı bir durumda hızlıca göz atıp, sınır koyma sürecinizi bilinçli şekilde yönetebilirsiniz.



**SINIRLAR
GÜVENLİ
BAĞLAR
KURMAYA
YARAR!**



**? SINIR
NEDİR?**

Sınır, çocuğun kendini korumasını sağlayan görünmez çizgilerdir. Hem güvenlik hem de sağlıklı ilişkiler için gereklidir. Çocuğa 'kendi alanı' olduğunu hissettirir.

**SINIRLAR
SEVGİYLE
ÖĞRETİLİR.
HAYATI
KOLAYLAŞTIRIR.**



ÇOCUKLARA SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

Çocuğun güvenlik duygusunu artırır. Kendini ifade etme becerisini geliştirir. Başkalarının sınırlarına saygıyı öğretir. Zorbalığa karşı koruyucu bir rol oynar.

VELİLERE ÖNERİLER

- ✓ Çocuğunuza özel alan tanıyın.
- ✓ 'Hayır' deme hakkını kabul edin.
- ✓ Çocuğunuzun eşyalarını izinsiz kullanmayın.
- ✓ Onu dinleyin, duygularını küçümsemeyin.
- ✓ Günlük yaşamda kendi sınırlarınızı da ifade ederek model olun.
 - 🗨 Örnek: 'Şu an dinlenmek istiyorum, birazdan konuşalım.'

ÇOCUĞUNUZA NELER KAZANDIRIR?

- * KENDİNE GÜVEN
- * DUYGULARINI İFADE ETME
- * SAĞLIKLI İLETİŞİM
- * ZORBALIĞA KARŞI DİRENÇ

VELİ BİLGİ NOTU

Sınır Koyarken Ne Yapmalı Ne Yapmamalı

YAP

Dinleyici Olmak

Çocuğu yargılamadan, sözünü kesmeden dinlemek.



Empati Kurmak

“Senin hislerini anlıyorum.” diyebilmek.



Açıklayıcı Olmak

Kuralların gerekçesini çocuğa uygun bir dille anlatmak.



Tutarlı Davranmak

Söyledikleri ile davranışlarının aynı olması.



Sevgi ve İlgi Göstermek

Koşulsuz kabul ve destek hissettirmek.



Sınır Koyarken Nazik Olmak

“Şimdi oyun bitti, ama yarın yine oynayabilirsin.” gibi alternatif sunmak.



Özerkliğe Saygı

Çocuğun fikrini sormak, bazı konularda seçim hakkı tanımak.



Olumlu Pekiştirme Kullanmak

Uygun davranışlarını fark edip takdir etmek.



YAPMA

Aşırı Otoriterlik

Her şeye “hayır” demek, açıklama yapmadan kural koymak.

Aşağılayıcı Dil Kullanmak

“Sen zaten hep böylesin.” gibi etiketleyici sözler.

Fiziksel veya Sözel Şiddet

Ceza amacıyla bağırarak, vurmaya ya da tehdit etmek.

Tutarsızlık

Bir gün izin verip ertesi gün aynı davranışı yasaklamak.

Çocuğu Görmezden Gelmek

Duygularını küçümsemek ya da yok saymak.

Kıyaslama

“Bak kardeşin senden daha başarılı.” gibi kıyaslamalar yapmak.

Aşırı Koruyuculuk

Çocuğun kendi başına deneyim yaşamasına izin vermemek.

Alay Etmek / İroni Kullanmak

Çocuğun duygularını hafife almak.

SINIR KOYMA VELİ SORU-CEVAP

Aşağıda sınır koyma konusunda ebeveynlerin sıkça karşılaştığı sorunlar ve adım adım yanıt önerileri yer alıyor. Her sorunda önce kısa cevap, ardından uygulama ipuçları bulabilirsiniz.

SORU	CEVAP	UYGULAMA İPUÇLARI
1. “Hayır” dediğimde çocuğum sürekli ağlıyor	Net ve kararlı olun, ağlama geçicidir; sakın kalarak sınırı koruyun.	Derin nefes alın, ses tonunuzu sabit tutun, “Ağlamayı anlıyorum ama kararım değişmedi” deyin.
2. Koyduğum kuralı ihlal etti, ne yapmalıyım?	Doğal sonuçlarla öğretin; ceza vermekten çok sorunun sonuçlarını yaşatın.	Örneğin oyuncaklarına zarar verirse tamir parasını kendisi karşılasın veya ödünç almayı kısa süreli yasaklayın.
3. Eşim ve ben farklı kurallar koyuyoruz.	Ortak dil geliştirin; önce eşinizle uzlaşın, sonra çocuğa ikinizin de aynı kararda olduğunuzu gösterin.	Haftalık “aile kuralları” toplantısı yapın, kararları yazılı taahhüt haline getirin.
4. Sınır koyarken suçluluk hissediyorum.	Sınırlar sevgi temelinde kurulur; çocuğun güveni ve sorumluluk duygusu gelişir.	Kendinize şu cümleyi tekrarlayın: “Sınır koymak, onu sevmediğim anlamına gelmez; onun için en iyisini istiyorum.”
5. Çocuğum sınırı kabul etmek yerine pazarlık ediyor, ne yapmalı?	İkna etmeye çalışmak yerine net ve kararlı olun.	“Bu karar bugün için kesin. Yarın tekrar görüşebiliriz” gibi cümle kullanın ve kararlılığınızı gösterin.
6. Teknoloji kullanımı konusunda sınır aşıyor, nasıl müdahale edeyim?	Ekran süresi kurallarını belirleyin, ihlal ederse kullanım hakkını ertesi güne aktarın.	Günlük süre kartı hazırlayın; kart bittiğinde cihazı kapatın, ertesi gün için yeni kart verin.
7. Sınıf öğretmeni ile kurallarımız çelişiyor, iş birliği nasıl sağlanır?	Öğretmenle görüşme ayarlayın, ortak kural listesi oluşturun, iletişimi düzenli hale getirin.	E-posta grubu oluşturun, haftalık kısa bilgilendirme notu paylaşın.
8. Bazen sabrım taşıyor, bağırıyorum; sonra vicdan azabı çekiyorum, ne önerirsiniz?	Sinir kontrolü için mola tekniği uygulayın: “Zaman aşımı” kendiniz içinde geçerli olsun.	3 dakikalık nefes molası alın, o sırada çocuğa “şu anda sakinleşmem lazım” deyin, sonra geri dönün.
9. Sınıra çocuğum direnç gösteriyor, nasıl sürdürürüm?	“Hayır” yerine net davranış beklentisi koyun: “Biraz kitap oku, sonra oyun” gibi olumlu yönlendirin.	Her adımı açıkça ifade edin, kısaca yazılı hatırlatma (not defterine çıkartma) kullanın.
10. Sınır koyma sürecinde motivasyonumu nasıl canlı tutarım?	Kendinize kısa vadeli ödüller belirleyin ve başarılarınızı kaydedin.	Haftalık günlüğünüzde 3 pozitif an yazın, her hafta bir arkadaşınızla deneyiminizi paylaşarak destek alın.

11. Ödev yapmıyor, sürekli başka şeylerle oyalanıyor ne önerirsiniz?	Net zaman ve şart koyun: “... dakika ödev + ...dakika mola”.	Zamanlayıcı kullanın, ödev sırasında mola haftalık puan sistemine eklenerek ekstra haklar verilebilir.
12. Çocuğum ayrıcalık istiyor, nasıl yanıtlayayım?	Her çocuk için eşit sınırlar belirleyin; isteğini dinleyip, kuralı hatırlatın.	“Hepimiz için geçerli olan ev kuralı şu” diyerek ortak liste çıkarın ve birlikte panoya asın.
13. Haftasonu etkinlik planı sürekli iptal oluyor, ne yapmalıyım?	Plan yaparken çocuğunuzu da dahil edin; net zaman dilimleri belirleyin ve değişikliği önceden bildirin.	Aile takvimi oluşturun, iptal durumunda alternatif tarih önerin ve takvime işaretleyin.
14. Çocuğum yüksek sesle oyun oynayıp rahatsız ediyor, ne yapayım?	Gürültü saatleri belirleyin; yüksek sesli oyunları dışarıda ya da kulaklıkla sınırlayın.	Evin “sessizlik saatleri” tablosu oluşturun, kurallara uyulmazsa sonraki gün belirlenen aktiviteyi iptal edin.
15. Çocuğum oyun bitince oyuncakları toplamayı reddediyor, ne yapmalıyım?	“Oyuncakları toplamak oyunun bir parçasıdır” diyerek kuralı netleştirin; toplamazsa ertesi gün oynayacağı oyuncak sayısını azaltın.	Oyun süresi bittiğinde zamanlayıcı çalsın; seçeceği oyuncak sayısını azaltmak gibi doğal bir sonuc yaşansın.
16. Yatma vaktini sürekli erteleme peşinde, nasıl karşı koyarım?	“Saat 20.30’da ışıklar kapanıyor” gibi kesin bir zaman belirtin.	Her akşam 10 dakika birlikte zaman geçirebileceğiniz uykuya hazırlık ritüeli oluşturun.
17. Sağlıklı yemek yerine hep abur cubur istiyor, ne önerirsiniz?	Her öğünde en az bir sağlıklı seçenek kuralı getirin; abur cubur tabağı sadece öğün sonrasında verilecek bir ödül olarak tanımlayın.	Yemek hazırlığına çocuğu da dahil edin; kendi tabağını hazırlasın bitirdiğinde küçük bir rozet alsın.
18. Beden hijyeni kurallarına direniyor (diş fırçalama, banyo vb.)	“Hijyen her sabah ve akşam rutininizin parçası” diyerek günün sabit zamanlarında yapacağını hatırlatın; ihmal ederse o günkü oyun/tablet/tv saatini kısaltın.	Diş fırçalama ve banyo sırasında eğlenceli bir şarkı çalın; şarkı bitene kadar işlemi tamamlamasını isteyin.
19. Giysi seçimi konusunda kendi istediklerini giymekte ısrar ediyor, ne yaparım?	“Okulda/evde giyilecek uygun kıyafetler” listesi oluşturun; listede olmayan parçayı giymek isterse o günhakkı ertelemeli kuralı uygulayın.	Sabah kahvaltı öncesi kıyafet listesinden seçim yaptırın; seçimini yapınca birlikte onay kağıdına imza atın.

Veliler İçin Bilgi Notu

Sınır Koymanın Önemi

Sınırların Çocuk Gelişimindeki Rolü

- Sınırlar, çocukların yaşamda güvenle hareket edebilmeleri için rehber çizgiler gibidir.
- Çocuğa “benim alanım” ve “başkasının alanı” kavramını öğretir. Bu sayede kendi haklarını korumayı öğrenirken, başkalarının haklarına da saygı göstermeyi öğrenir.
- Özdenetim geliştirmeyi sağlar: Çocuk, isteklerini ertelemeyi ve sabretmeyi öğrenir.
- Sınırlarla büyüyen çocuk, ileride sağlıklı kararlar verebilme becerisi kazanır.
- Tutarlı sınırlar güven duygusunu artırırken, sınırların belirsiz olduğu ortamlarda çocuk kaygı ve huzursuzluk yaşayabilir.
- Katı ve açıklanmayan sınırlar ise çocuğun özgüvenini zedeleyebilir.

İlkokul Çağı Çocuklarının Özellikleri

- Somut düşünce dönemi: Çocuklar kuralları soyut kavramlarla değil, günlük hayattan örneklerle daha iyi kavrar.
- Arkadaşlık ilişkileri gelişir: Paylaşma, sıra bekleme, izin isteme gibi davranışlar sınır öğretiminin temelini oluşturur.
- Sorumluluk alma becerisi gelişir: Küçük görevler verildiğinde yerine getirme çabası gösterirler.
- Adalet duygusu gelişmeye başlar: Çocuklar bu dönemde hakkaniyeti önemser ve sınırların nedenlerini merak ederler.
- Duygusal farkındalık artar: Duygularını ifade etme ihtiyacı vardır, bu noktada ebeveynin desteği önemlidir.

Veliler İçin Öneriler

- Çocuğunuza ait alanları (oda, çanta, defter vb.) saygıyla koruyun.
- Kurallar koyarken nedenini açıklayın: “Eşyalarını izinsiz almıyorum çünkü sana ait.”
- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini dinleyin, sözünü bitirmesine fırsat verin.
- Tutarlı olun: Bugün izin verdiğiniz yarın sebepsiz yere izin vermemek çocuğun güvenini sarsar.
- Kendi sınırlarınızı dile getirin: “Şimdi dinlenmem gerekiyor, birazdan seninle oynayacağım.”
- Cezadan çok davranışın doğal sonucunu gösterin: “Oyuncağını toplamazsan oynayacak yer kalmaz.”
- Çocuğunuza “hayır” diyebilme hakkı tanıyın. Böylece hem kendini korumayı hem de reddedilmeyle başa çıkmayı öğrenir.
- Gerektiğinde çocuğunuzun da size sınır koymasına izin verin. Bu, ilişkide karşılıklı saygıyı güçlendirir.



Günlük Hayatta Kullanabileceğiniz Cümleler

- “Şu an yemek zamanı, oyunu sonra oynayabilirsin.”
- “Bana çok yaklaştığında rahatsız oluyorum, biraz mesafe bırakır mısın?”
- “Oyuncağın sana ait, izinsiz alamam. Kullanmak istersem senden izin isterim.”
- “Dinlenmeye ihtiyacım var, birazdan konuşabiliriz.”
- “Arkadaşının kalemini almak istiyorsan önce izin istemelisin.”

Son Söz

Sınırlar, çocukları kısıtlamak için değil; onların güven içinde büyümesini, özsaygı geliştirmesini ve sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlamak için vardır. Sevgiyle, açıklıkla ve tutarlılıkla konulan sınırlar, çocuğun gelecekteki yaşamına yön veren en önemli kazanımlardan biridir.

VELİ ATÖLYESİ: ÇOCUKLARA SINIR KOYMANIN GÜCÜ

Sevgiyle Sınır Koymak – Güvenli Bağ Kurmanın Temeli

Atölyenin Hedefleri

- Velilerin sınır koyma konusunda farkındalık kazanması
- Sınır koymanın çocuk gelişimindeki etkilerini kavramak
- Uygulanabilir stratejilerle velilerin becerilerini güçlendirmek
- Aile içi iletişimi ve güvenli bağlanmayı desteklemek

Süre ve Format

- Süre: 90–120 dakika
- Format: Yüz yüze veya çevrim içi
- Katılımcı Sayısı: 15–25 veli
- Yöntem: Anlatım, grup çalışması, rol oyunu, soru-cevap

Atölye İçeriği

1. Sınır Koymanın Psikolojik Temelleri

- Sınır nedir, ne değildir?
- Bağlanma kuramı ve güvenli bağ için sınırların rolü
- Beyin gelişimi ve öz denetim ilişkisi
- Ebeveynlik stilleri: Otoriter, izin verici, demokratik

2. Sınır Koymanın Kazandırdıkları

- Güvenli ortam yaratma
- Sorumluluk alma ve karar verme becerisi
- Sosyal ilişkilerde sınırları tanıma
- Kriz anlarında duygusal dayanıklılık

3. Sınır Koyarken Yapılan Yaygın Hatalar

- Tutarsızlık
- Aşırı kontrol veya serbestlik
- Açıklama yapmadan sınır koymak
- Duyguları yok saymak

4.Yaşı Göre Sınır Koyma Stratejileri

Yaş Grubu	Yaklaşım	Örnek
2-4 Yaş	Rutinlerle sınır koyma	"Oyuncakları toplama zamanı geldi."
5-7 Yaş	Sebeup-sonuç ilişkisi	"Ödevini bitirince oyun oynayabilirsin."
8-12 Yaş	Kuralları birlikte belirleme	"Hafta sonu ekran süresini birlikte planlayalım."
13+ Yaş	Müzakere ve değer temelli yaklaşım	"Güven konusunu konuşalım, neden saatinde dönmek önemli?"

5. Duygusal Sınırlar ve Empatik Yaklaşım

- "Hayır" demek ile reddetmek arasındaki fark
- Duyguyu kabul edip davranışa sınır koymak
- Empatik dinleme ve duyguları adlandırma
- Örnek cümleler:
- "Seni anlıyorum, ama bu davranış kabul edilemez."
- "Kızgın olman normal, ama vurmak doğru değil."

6. Zor Durumlar İçin Pratik Çözümler

Durum	Strateji
Öfke Nöbetleri	Sakinleşme köşesi, duyguyu adlandırma, fiziksel güven
Kurallara Direnç	Seçenek sunma, doğal sonuçlar, birlikte karar alma
Teknoloji Bağımlılığı	Ekran süresi çizelgesi, alternatif etkinlikler, ortak alan kullanımı
Kardeş Çatışmaları	Duygu tanıma, çözüm toplantısı, ortak kurallar
Okul Reddetme	Küçük hedeflerle dönüş planı, empatik sohbet, okul iş birliği

7. Uygulanabilir Bölüm: Rol Oyunları ve Senaryo Analizi

- Gerçek yaşam senaryoları üzerinden grup çalışması
- Katılımcıların çözüm üretmesi ve geri bildirim alması
- Örnek senaryo: "Çocuğunuz markette ağlayarak bir şey istiyor. Ne yaparsınız?"

8. Evde Uygulanabilir Araçlar ve Teknikler



Davranış Çizelgesi

- Haftalık hedefler belirlenir
- Başarılar sticker veya puanla ödüllendirilir
- Belirli puanlara ulaşıncı ödül: birlikte oyun, kitap seçimi

Sınır Kutusu

- Aile içinde belirlenen sınırların yazılı olduğu kutu
- Görsel destekli kartlar: “Yemekten önce tablet yok”, “Yatmadan önce kitap okunur”

Aile Sözleşmesi Şablonu

- Ortak kurallar ve sorumluluklar yazılır
- Her birey imzalar
- Örnek maddeler:
 - “Hafta içi ekran süresi 1 saat”
 - “Herkes kendi eşyasını toplar”
 - “Haftada bir ailece oyun saati yapılır”

Duygu Kartları Seti

- 15 temel duygu: kızgın, üzgün, mutlu, korkmuş, şaşkın vb.
- Her kartta yüz ifadesi ve kısa açıklama
- Çocuklar duygularını seçerek ifade eder
- Aile içi empatik iletişimi destekler

Katılımcılara Sunulacak Materyaller (Hazır İçerikler)

Materyal	Açıklama
Mini El Kitapçığı	“Evde Sınır Koyma Rehberi” – Teorik bilgiler, örnek cümleler, yaşa göre stratejiler
Yaş Gruplarına Göre Sınır Tablosu	Renkli, görsel destekli tablo – evde kolayca uygulanabilir
Duygu Kartları Seti	15 kart – çocukla duygusal iletişim kurmak için
Aile Sözleşmesi Şablonu	Boş şablon + örnek kurallar – birlikte doldurulabilir
Kaynak Listesi	Kitap, podcast, video önerileri – velilerin gelişimi için
Katılım Sertifikası	Dijital veya basılı – atölyeye katılım belgesi

1. Mini El Kitapçığı: “Evde Sınır Koyma Rehberi”

İlkokul Velileri İçin Sınır Koyma El Kitapçığı

1. Sınır Koymanın Tanımı ve Önemi

Sınır koymak, çocuğun neyin kabul edilebilir olduğunu öğrenmesini sağlayan, güvenli ve sağlıklı bir gelişim ortamı sunan davranış rehberidir.

Neden önemlidir?

- Çocuklara güven verir: Kurallar, çocukların dünyayı anlamlandırmasına yardımcı olur.
- Sosyal becerileri geliştirir: Başkalarının haklarına saygı duymayı öğretir.
- Sorumluluk kazandırır: Davranışlarının sonuçlarını öğrenir.
- Aile içi iletişimi güçlendirir: Net sınırlar, çatışmaları azaltır

2. Empatik İletişim Örnekleri

Empatik iletişim, çocuğun duygularını anlamaya ve kabul etmeye dayalı bir yaklaşımdır. Sınır koyarken empati kurmak, çatışmaları azaltır ve ilişkiyi güçlendirir.

Örnekler:

- ❌ “Yine geç kaldın, hiç sorumluluk almıyorsun!”
- ✅ “Geç kaldığın için endişelendim. Zamanında gelmen hem senin hem bizim için önemli.”
- ❌ “Oyuncağını paylaşmazsan arkadaşların seni sevmez.”
- ✅ “Paylaşmak zor olabilir, ama birlikte oynarsanız daha çok eğlenirsiniz.”
- ❌ “Ödevini yapmazsan ceza alırsın.”
- ✅ “Ödevini zamanında yapman senin başarını etkiler. Yardım istersen buradayım.”

3. Pratik İpuçları

- Tutarlılık: Kurallar her zaman geçerli olmalı.
- Model Olmak: Kendi davranışlarınızla örnek olun.
- Pozitif Dil: “Yapma” yerine “Yaparsan ne olur” yaklaşımı.
- Duyguları Adlandırmak: “Şu an üzgün olduğunu görüyorum.”
- Alternatif Sunmak: “Şimdi oyun zamanı değil ama 30 dakika sonra oynayabiliriz.”

Son Söz



Sınır koymak, sevgiyle yapılan bir rehberliktir. Çocuğunuzun birey olma yolculuğunda ona güvenli bir alan sunar. Unutmayın, sınırlar duvar değil, köprüdür.

2. Yaş Gruplarına Göre Sınır Koyma Tablosu

Yaş Grubu	Yaklaşım	Örnek Sınır
2-4 Yaş	Rutinlerle sınır koyma	"Yatmadan önce oyuncaklar toplanır."
5-7 Yaş	Sebep-sonuç ilişkisi	"Ödev bitince ekran süresi başlar."
8-12 Yaş	Ortak karar alma	"Hafta sonu dışarı çıkma saatini birlikte belirleyelim."
13+ Yaş	Müzakere ve değer temelli yaklaşım	"Güven konusunu konuşalım, neden saatinde dönmen önemli?"

3. Duygu Kartları Seti

İçerik:

- 15 temel duygu: Mutlu, üzgün, kızgın, korkmuş, şaşkın, utangaç, gururlu vb.
- Her kartta:
- Duygunun adı
- Yüz ifadesi çizimi
- Kısa açıklama: "Kızgın hissettiğinde kalbin hızlı çarpabilir."
- Öneri: "Bu duyguyu yaşadığında ne yapabilirsin?"

Kullanım Önerisi:

- Günlük sohbetlerde duyguları tanımak
- Sakinleşme kutusuna eklemek
- Aile içi empatik iletişimde destek olarak kullanmak

4. Aile Sözleşmesi Şablonu

İçerik:

- Başlık: "Bizim Aile Kurallarımız"
- Ortak kurallar bölümü (boş alan + örnekler)
- Sorumluluklar bölümü (her birey için ayrı satır)
- İmza bölümü: Anne, baba, çocuk(lar)
- Tarih ve gözden geçirme alanı

Örnek Kurallar:

- "Hafta içi ekran süresi 1 saat"

•“Yemek saatinde telefon kullanılmaz”

•“Haftada bir ailece oyun oynanır”

5. Önerilen Kaynaklar Listesi

Kitaplar:

- Sınırlar – Dr. Henry Cloud & Dr. John Townsend
- Çocuğunuzla İşbirliğı Yapın – Adele Faber & Elaine Mazlish
- Duygusal Zeka – Daniel Goleman

Podcat ve Videolar:

- “Çocuklarla Sağlıklı İletişim” – Psikolog konuklu bölümler
- “Ebeveynlikte Sınır Koyma” – YouTube eğitim serileri

Veliler İçin Evde Sınır Koyma Mini Etkinlikleri





“Hayır” Provası

Kendi Sınırlarınızı Paylaşın

Kişisel Alan Balonu Oyunu

Duygu Kartlarıyla İfade

Aile Kuralları Tablosu

“Hayır” Provası



*Çocuğunuza günlük
yaşamdan küçük örnekler
verin:*

- “Ben senin oyuncağını almak istiyorum, bana verir misin?”
- Çocuğunuz “hayır” demeyi denesin. Ona teşekkür edin ve hayır demenin normal olduğunu vurgulayın.

Kendi Sınırlarınızı Paylaşın

Çocuğunuza *basitçe açıklayın:*

- “BEN DİNLENİRKEN SESSİZ KALMAYA İHTİYAÇ DUYARIM. BU BENİM SINIRIM.”
- BÖYLECE SINIR KOYMANIN DOĞAL BİR ŞEY OLDUĞUNU GÖRÜR.



Kişisel Alan Balonu Oyunu

Halının üzerine ip ya da yastıklarla daire çizin.

“BU SENİN ALANIN, İÇİNE KİM GİRMEK
İSTERSE İZİN İSTEMELİ” DİYEREK
PRATİK YAPTIRIN.



Duygu Kartlarıyla İfade

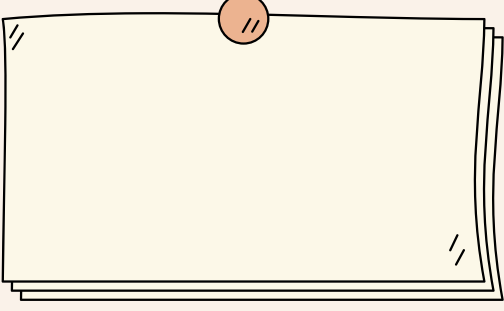
- 1 Mutlu, üzgün, öfkeli, şaşkın yüz ifadelerinin olduğu kartları kullanın.



- 2 “Biri sınıırını aştığında hangisini hissedersin?” diye sorun. Çocuğunuz duygusunu seçsin.



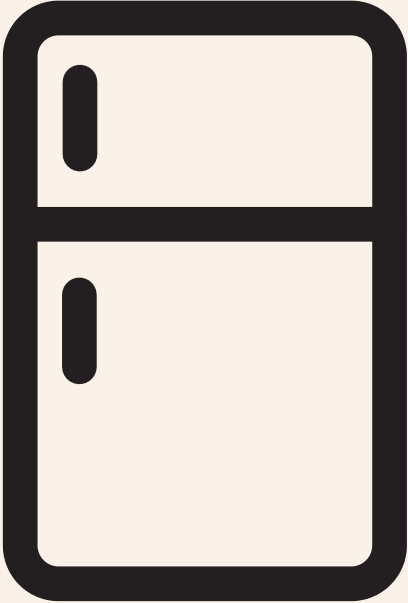
Aile Kuralları Tablosu



Bir kağıda “Ailedeki
Sınırlarımız” başlığı atın.



Herkes 1–2 kural yazsın (ör.
“Eşyalar izinle alınır”, “Kapı
çalınarak girilir”).



Tabloyu buzdolabına asın.

SINIRLAR GÜVENLİDİR!

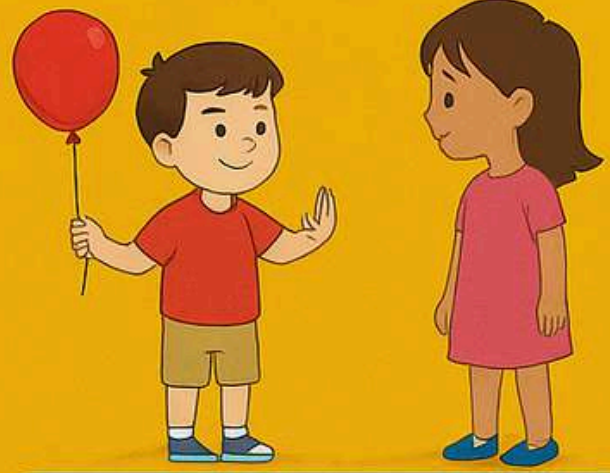
Kendini Korum, Başkasına Saygı Göster

SINIR NEDİR?



Sınırlar bizi koruyan
görünmez çizgilerdir

BANİM SINIRLARIM



Arkadaşının eşyalarını alma!

Arkadaşının alanına saygı göster!

Başkasının duygularına değer ver!

BENİM SINIRLARIM



Hayır
diyebilirim.

İstemediğimde
dokunuşmasını
reddedebilirim.

Kendi
kararlarına
söyleyebilirim

Sınırlarımı
bil, bana
saygı göster!

Benim
alanım,
benim
hakkım!

'Hayır
demek
hakkımdır!

Sınırlar
Güven
Yaratır!



HAYIR DEMEEK HAKTIR



BENİM SINIRLARIM



Hayır diyebilirim.

İstemediğimde dokunulmasını
reddedebilirim.

Kendi kararlarımı söyleyebilirim.

SINIR TÜRLERİ

**FİZİKSEL
SINIR**

**DUYGUSAL
SINIR**

**ZİHİNSEL
SINIR**

**DİJİTAL
SINIR**



BENİM SINIRLARIM



Odam özel alanımdır.

**Sarılmadan önce
bana sor.**

Eşyalarımı izinsiz alma.



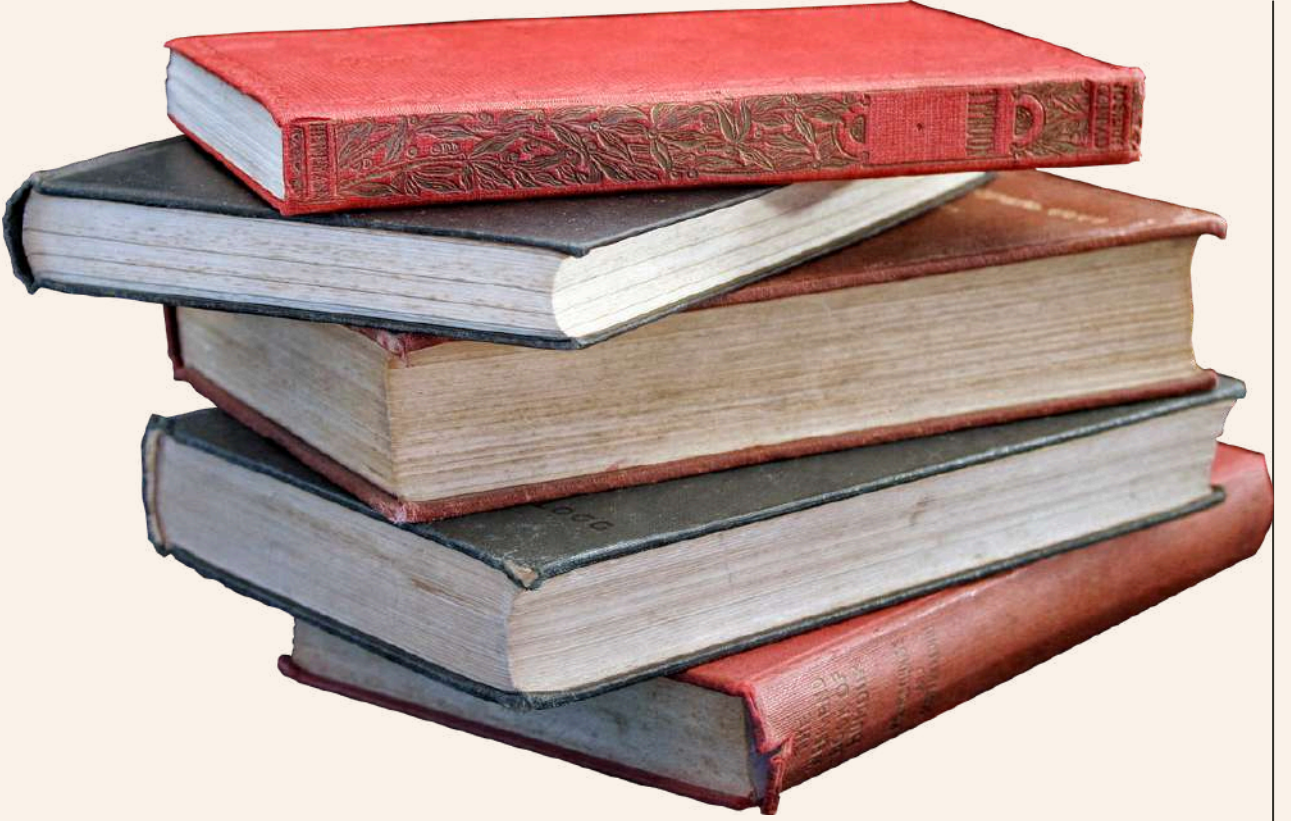
ORTAOKUL LİSE



YEREL HEDEF “SINIR KOYMA”

ÖĞRENCİLER İÇİN ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

ORTAOKUL-LİSE





ORTAOKUL ETKİNLİKLER

- 1 Empati ve Sınır
- 2 Sınır Cümleleri Defteri
- 3 Drama Çalışması
- 4 Kendi Alanım Çizimi
- 5 Hayır Diyebilme Oyunu

EMPATİ VE SINIR

Öğretmen senaryolar okur:

“Arkadaşın sürekli telefonunu almak istiyor.”

“Birisi çok soru sorarak seni rahatsız ediyor.”

Grup tartışmasında “Sınır koysan ne dersin?” diye sorulur.



SINIR İHLALİ VAKA ANALİZİ

Gerçek hayattan senaryolar verilir (ör: "Arkadaşın senin yerine ödevini yapmanı istiyor.").

Grup tartışması: "Bu durumda hangi sınırlar ihlal edildi, nasıl cevap vermelisin?"

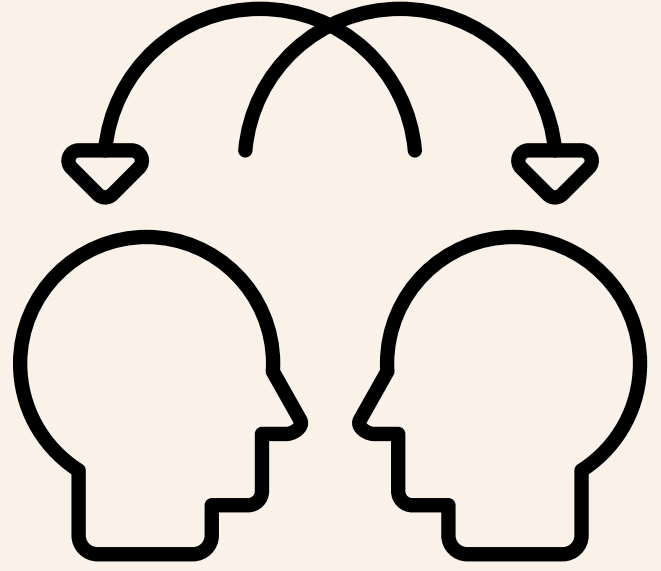


BEN DİLİ ÇALIŞMASI

Öğrenciler "Sen" dili yerine
"Ben" dili kullanır:

Yanlış: "Sen çok sinir
bozucusun."

Doğru: "Sen böyle
yaptığında rahatsız
oluyorum."



DEĞERLER LİSTESİ

Öğrenciler kendi kişisel değerlerini yazar (saygı, dürüstlük, özel alan...).

Bu değerlere göre sınır cümleleri üretir.



SINIR HARİTASI

Kağıda bir merkez daire (Ben) çizilir.

Çevresine Aile – Arkadaş – Öğretmen – İlişki başlıkları yazılır.

Her alana koymak istedikleri sınırları yazarlar.





LİSE ETKİNLİKLER

- 1 "Benim Kırmızı Çizgim"
- 2 "Hayır Diyebilirim!"
- 3 "Benim Haklarım Var"
- 4 Empati Çemberi
- 5 "Sınırlarımı Güçlendiren Sözler"

“BENİM KIRMIZI ÇİZGİM”

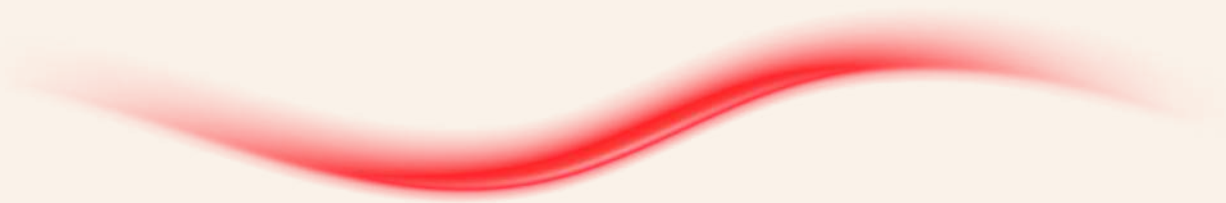
Öğrencilere boş bir kâğıt dağıtılır.

Ortasına büyük bir daire çizmeleri istenir.

Dairenin içine: “Kimsenin bana yapmasını istemediğim şeyler” yazılır.

Çevresine: “Benim sınırlarım” başlığıyla maddeler eklenir.

Paylaşmak isteyenler sınıfta paylaşır.



“HAYIR DİYE BİLİRİM!”

Öğrenciler küçük gruplara ayrılır.

Senaryolar dağıtılır:

- “Arkadaşın ödevini sana zorla yaptırmak istiyor.”
- “Birisi sana istemediğin lakap takıyor.”
- “Bir grup seni dışlayarak kendi isteklerine uymanı istiyor.”

Gruplar kısa drama hazırlar.

Drama sonrası sınıfça şu sorular tartışılır:

- Hangi sınır ihlal edildi?
- Nasıl “hayır” denilebilir?
- Başka çözümler olabilir mi?



“BENİM HAKLARIM VAR”



Öğrencilere “Temel İnsan Hakları” kısa bilgi notu verilir.

Her öğrenci “Benim en çok önem verdiğim hak şu, çünkü...” diye cümle yazar.

Panoya asılır, “Sınır Koyma Panosu” oluşturulur.

EMPATİ ÇEMBERİ

Öğrenciler daire şeklinde oturur.

Öğretmen bir durum okur:

- "Bir arkadaşınız sürekli size mesaj atıyor ve özel alan bırakmıyor."

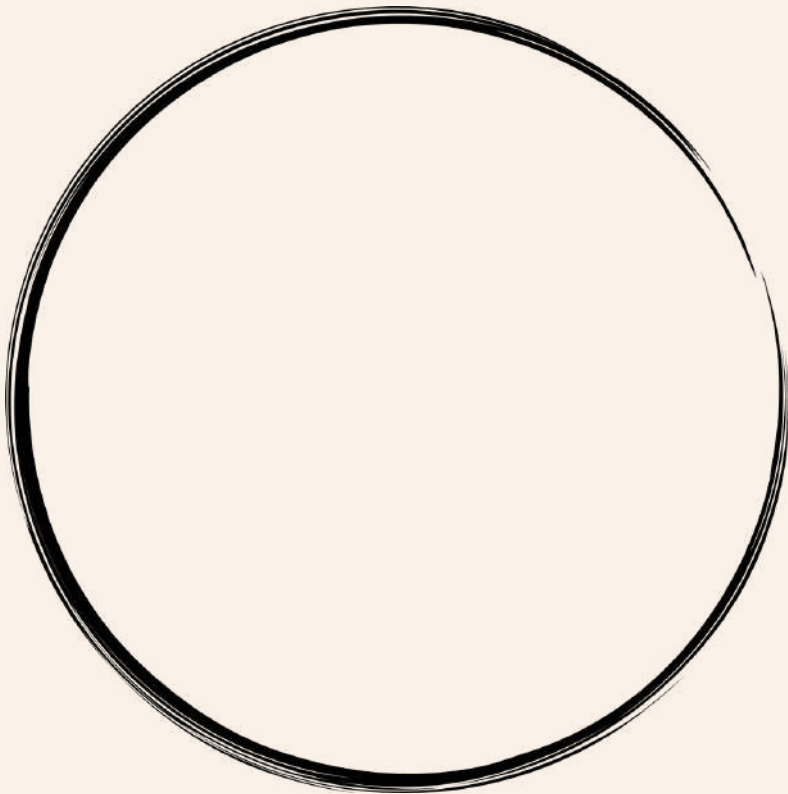
•

Her öğrenci sırayla şunu söyler:

- "Bunu yaşasam, kendimi ... hissederdim."

•

Bu etkinlik, sınır ihlalinin duygusal etkilerini anlamaya yöneliktir.



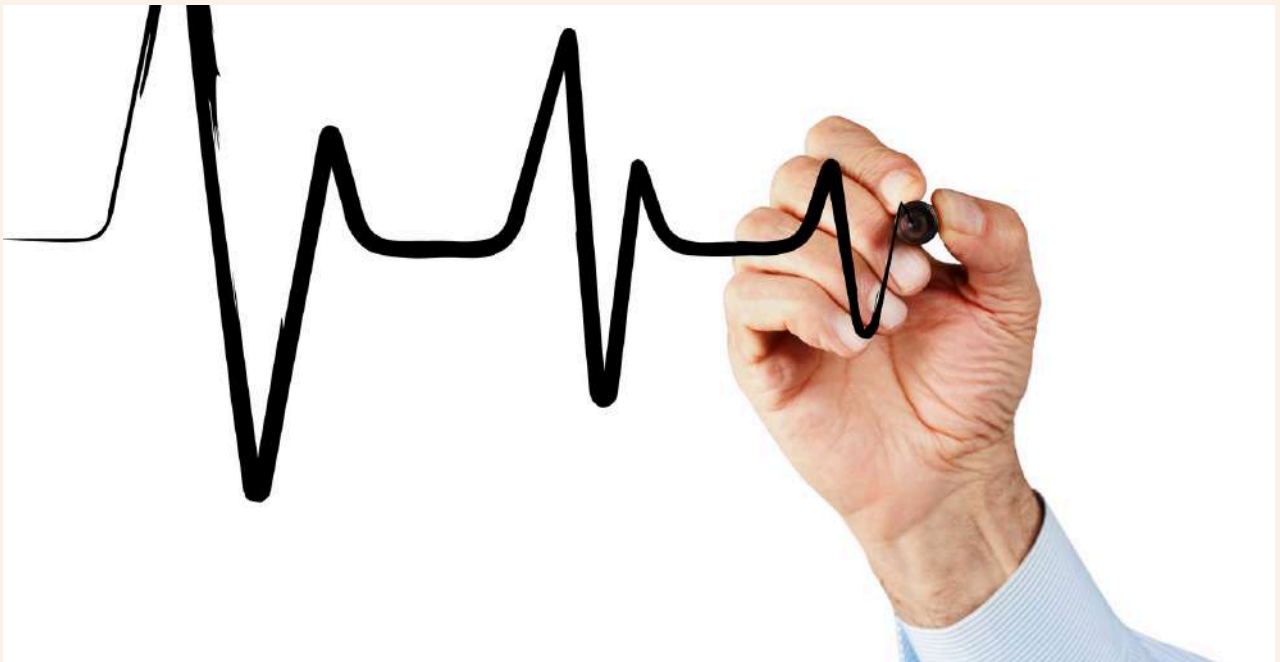
“SINIRLARIMI GÜÇLENDİREN SÖZLER”



Öğrenciler küçük kartlara “Hayır demenin yolları” yazar:

- “Şu an buna hazır değilim.”
- “Bunu yapmak istemiyorum.”
- “Benim için uygun değil.”

Kartlar sınıfta paylaşılır, sınır koymada kullanılabilecek olumlu ifadelerden “sözlük” oluşturulur.



“Sınır Koyma” Atölye Çalışmaları



Atölye 1: Ortaokul Öğretmenleri İçin

"SINIR KOYMAK: ERGENLİĞE ADIM ATAN ÖĞRENCİLERDE DENGİ"

AMAÇ

- ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL, SOSYAL VE AKADEMİK GELİŞİM SÜREÇLERİNDE SINIRLARIN ÖNEMİNİ KAVRAMAK.
- ÖĞRETMENLERİN SINIFTA SAĞLIKLI OTORİTE KURMA VE ÖĞRENCİYE BİREYSEL ALAN TANIMA BECERİLERİNİ GELİŞTİRMESİ.

İÇERİK VE UYGULAMALAR

1.İsinma Oyunu – "Sınır Çemberi" (15 dk)

- Katılımcılar yere çizilen iki çemberin içine girer. Birinci çember "rahat alan", ikincisi "rahatsız eden alan" olarak tanımlanır.
- Farklı senaryolar (örneğin, "öğrenci defteri izinsiz alıyor") okunur. Öğretmenler hangi çembere gireceklerine karar verir.
- Tartışma: Neden bu çemberi seçtiniz?

2. Mini Sunum – Ergenliğin Getirdiği Zorluklar (20 dk)

- Dürtüsellik, arkadaş etkisi, aidiyet ihtiyacı.
- Öğretmenin sınır koyarken şefkat ve netliği dengelemesi.

3. Drama Çalışması – "Evet mi, Hayır mı?" (30 dk)

- İkili gruplarda öğretmen-öğrenci rolü oynanır.
- Senaryolar: derste söz almadan konuşmak, sosyal medyadan öğretmen ekleme isteği, sırada kavgaya etme.
- "Hayır" derken kullanılan beden dili, ses tonu ve kelimeler tartışılır.

4.Grup Çalışması – Sınıfta Sınır Belirleme Kılavuzu (25 dk)

- Küçük gruplar sınıf kuralları için 3 temel ilke belirler:
 - Öğrencinin kendine sınır koyması,
 - Öğretmenin otorite sınırları,
 - Arkadaş ilişkilerinde sınırlar.
- Ortak pano hazırlanır.

Atölye 2: Lise Öğretmenleri İçin

"SINIRLAR VE SORUMLULUK: GENÇLERLE SAĞLIKLI İLİŞKİ KURMA"

AMAÇ

- LİSELİ GENÇLERİN BİREYSELLEŞME SÜRECİNDE, ÖĞRETMENLERİN OTORİTEYİ KORURKEN İLETİŞİM KÖPRÜLERİNİ YIKMAMASINI SAĞLAMAK.
- ÖĞRETMENLERE, SINIR KOYMANIN ÖĞRENCİDE SORUMLULUK DUYGUSU KAZANDIRMADAKİ ROLÜNÜ GÖSTERMEK.

İÇERİK VE UYGULAMALAR

1. Buzkıran – "Öğretmenim Olur musun?" (10 dk)

Katılımcılardan, kendi lise yıllarındaki en sevdikleri öğretmenlerini hayal etmeleri istenir. O öğretmenin hangi sınırlarının onları etkilediğini tartışılır.

2. Sunum – Gençlikte Özgürlük ve Otorite Dengesi (20 dk)

Lise çağında kimlik arayışı, özgürlük talebi. "Hayır"ın gençte isyan mı yoksa güven mi oluşturduğu.

3. Vaka Analizi Çalışması (30 dk)

3 senaryo üzerinden küçük grup tartışmaları:

1. Geç kalan öğrenciyi derse alma/almama.
2. Sosyal medyada öğrencinin uygunsuz paylaşımı.
3. Öğretmene karşı sınır ihlali (saygısız davranış).

Her grup çözüm yollarını sunar.

4. Rol Oynama – "Karşılıklı Sınır" (30 dk)

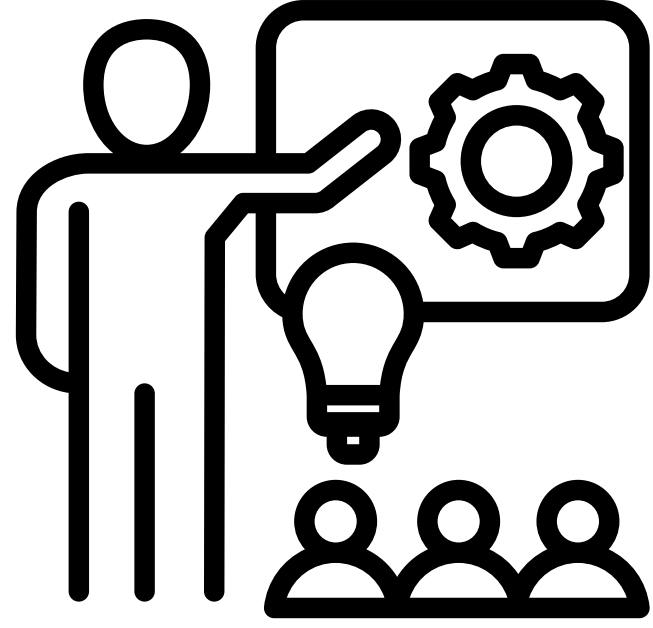
- Öğretmen öğrenciye sınır koyar, öğrenci de öğretmene (örneğin: "özel hayatına karışma").
- İki yönlü sınır kavramı üzerinde tartışılır.

5. Kapanış – "Kendi Sınır Bildirgem" (20 dk)

- Her öğretmen kendi mesleki sınırlarını yazar (ör: iletişimde nezaket, ders dışı saatlerde ulaşılabilirlik sınırları).
- Grup içinde paylaşılır.



Atölye 1: Ortaokul Velileri İçin



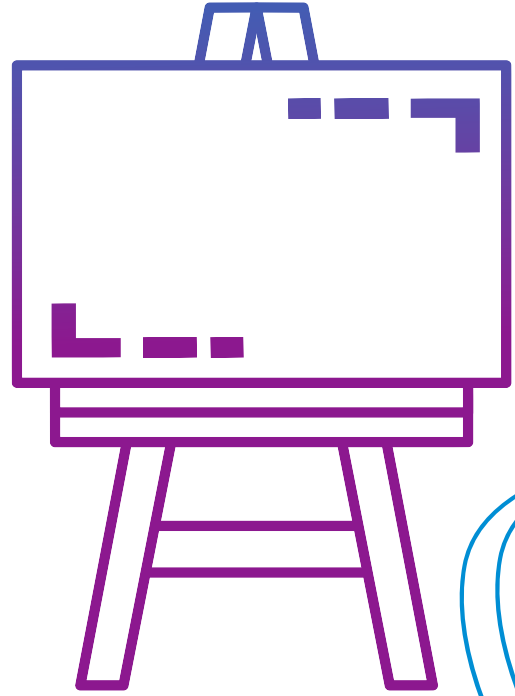
“Ergenliğe Adımda Sınır Koymak: Sevgiyle Net Olmak”

Amaç

- Velilerin ergenliğe adım atan çocuklarında sınırların önemini fark etmeleri.
- Sınır koyarken “katı otorite” yerine “sevgiyle kararlı” tutumu öğrenmeleri.

İÇERİK VE UYGULAMALAR

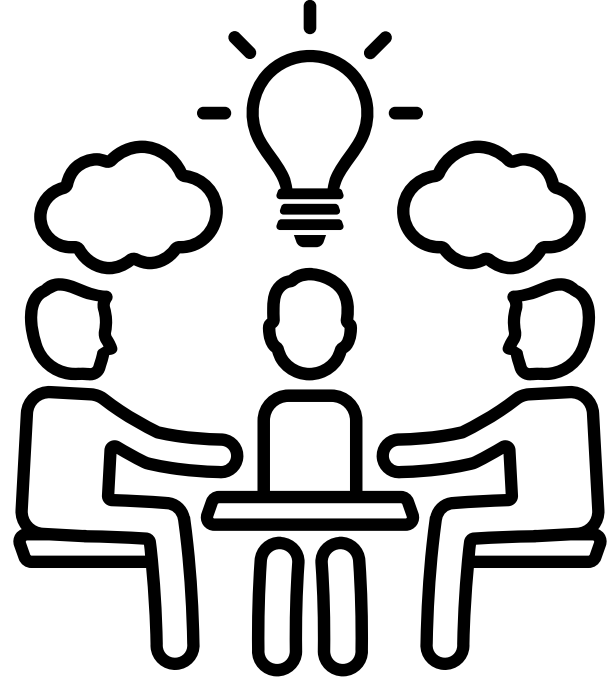
1. Isınma – “Çocukluğumun Sınırları” (15 dk)
 - Veliler, kendi çocukluklarında hoşlarına giden ya da zorlandıkları kuralları hatırlayıp paylaşırlar.
 - Grup, sınırların geçmişte ve bugün nasıl algılandığını tartışır.
2. Mini Sunum – Ergenlik ve Sınır İhtiyacı (20 dk)
 - Ortaokul döneminde bağımsızlık isteği ile sorumluluk arasındaki denge.
 - Ebeveynin rolü: “Yol gösterici, güvenli liman, aynı zamanda net kural koyucu.”
3. Rol Oynama – “Anne-Baba Hayır Diyor” (25 dk)
 - Senaryolar: geç yatma isteği, fazla ekran kullanımı, izinsiz dışarı çıkma.
 - Veliler “Hayır” derken beden dili ve ses tonunu uygular.
 - Grup geri bildirim verir.
4. Grup Çalışması – “Aile Kuralları Panosu” (30 dk)
 - Veliler küçük gruplarda 3 ev içi kural yazar.
 - Kuralların net, kısa ve olumlu ifade edilmesine dikkat edilir.
 - Ortak pano oluşturulur.



ÇIKTILAR

- Veliler sınır koyarken kullanabilecekleri pratik cümleler öğrenir.
- Aile içinde uygulanabilir “ev kuralları listesi” hazırlar.
- Çocukla çatışmadan iletişim kurma becerisi gelişir.

Atölye 2: Lise Velileri İçin



“Özgürlük ve Sorumluluk: Gençlerle Sınır Çizmek”

Amaç

- Velilerin lise çağındaki gençlerle özgürlük–sorumluluk dengesini kurabilmeleri.
- “Aşırı kontrol” ile “sınırsız özgürlük” arasında sağlıklı sınırlar belirlemeleri.

İÇERİK VE UYGULAMALAR

1.Buzkıran – “Gençliğimden Bir Anı” (15 dk)

Veliler, lise yıllarında sınırlarla ilgili bir deneyimlerini paylaşır (örneğin, izin alma, yasaklar, sorumluluklar).

Bu anılar üzerinden günümüz gençlerinin ihtiyaçları tartışılır.

2.Mini Sunum – Gençlerde Bağımsızlık Arayışı (20 dk)

Kimlik oluşturma, sosyal medya etkisi, arkadaş baskısı. Sınır koyarken gençle “müzakere ve karşılıklı saygı” yöntemleri.

3.Vaka Analizi – “Zor Kararlar” (30 dk)

3 senaryo:

- 1.Gece eve geç gelme isteği,
- 2.Aile bütçesini zorlayan harcama talebi,
- 3.Sınav öncesi çalışmamakta ısrar.
- 4.Veliler küçük gruplarda çözüm yollarını tartışır, ardından paylaşır.

4.Etkinlik – “Özgürlük–Sorumluluk Dengesi” (25 dk)

- 1.Bir tablo üzerinde: “Gençlere verilecek özgürlükler” ve “Gençlerden beklenen sorumluluklar” yazılır.
- 2.Ortak denge listesi çıkarılır.



ÇIKTILAR

- Veliler gençlerle iletişimde sınırların çatışma değil, güven aracı olduğunu öğrenir.
- “Aile–Genç Sözleşmesi” fikri ile karşılıklı sorumlulukları yazılı hale getirmeyi deneyimler.
- Kendi ebeveynlik tarzlarını gözden geçirir.

GÜNÜMÜZDE ÖNEM TAŞIYAN ALANLAR

- Dijital Sınırlar: Sosyal medya kullanım süresi, çevrimiçi güvenlik.
- Arkadaşlık Sınırları: Olumlu arkadaşlıkları desteklemek, riskli çevreye karşı uyarı.
- Akademik Sınırlar: Ders çalışma ve dinlenme dengesini sağlamak.
- Ev Sorumlulukları: Ev işlerine katılım, bireysel sorumluluk bilinci.

ÇOCUĞUNUZA KAZANDIRACAKLARINIZ

- ✗ "Hayır" diyebilmek
- 🗣️ Sağlıklı iletişim kurmak
- 🕒 Zaman ve enerjiyi ustaca yönetmek
- 🙌 Kendine ve başkalarına saygı göstermek
- 🛡️ Güvenli sosyal ilişkilere yelken açmak

UNUTMAYIN!

Sınırlar koyarken cezalandırmadan sevgiyle yaklaşmak ve rehberlik etmek önemlidir.

Sınırlarınız katı değil, esnek ama kararlı olmalı.



SINIR KOYMA VELİ BROŞÜRÜ





***“Sınırlar, Güven ve Saygıyı
İnşa Eder”***

VELİLERİN ROLÜ

ERGENLİKTE SINIRLARIN ÖNEMİ

Ergenlik, kimlik arayışı ve bağımsızlık isteğinin yoğunlaştığı bir dönemi temsil eder. Bu süreçte, çocuğunuz kendi kararlarını almaya çalışırken, rehberliğinize ve belirlediğiniz sınırlara her zamankinden daha fazla ihtiyaç duyar. Sınırlar, güvenli bir alan oluşturarak sorumluluk kazandırır ve sağlıklı seçimler yapmasına yardımcı olur.

SINIR KOYARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

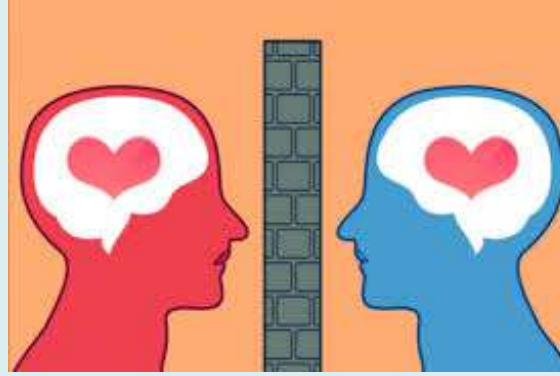
- ☀ Sebebini Açıklayın: “Telefonu 23.00’te bırakmanı istiyorum çünkü uykusuzluk ertesi gün ders başarını etkiler.”
- ☀ Alternatif Sunun: Yasaklamak yerine seçenekler verin. “Bu hafta derslerine odaklanmalısın; ama sınavlar bittikten sonra arkadaşlarınla küçük bir kutlama yapabilirsin.”
- ☀ Saygı Gösterin: Eleştirirken kişiliğe değil, davranışa odaklanın.
- ☀ Birlikte Belirleyin: Bazı sınırları çocuğunuzla beraber kararlaştırmak, kurallara uyumunu kolaylaştırır.

- ☀ Model Olun: Çocuğunuz, sizin davranışlarınızı gözlemleyerek öğrenir.
- ☀ Dinleyin: Sınırlar koyarken önce onu dinleyin, düşüncelerini önemseyin.
- ☀ Net ve Açık Olun: Kuralları karmaşık değil, anlaşılır bir şekilde ifade edin.
- ☀ Tutarlı Olun: Bugün izin verip yarın yasaklarsanız sınırlar anlamını yitirir.



BAŞKALARININ SINIRLARINA SAYGI DUYMALARI GEREKTİĞİNİ HATIRLATIN

Çocuğunuzun kendi sınırlarını belirlemesi kadar, diğer insanların sınırlarına da saygı duyması önemlidir. Aslında sağlıklı ilişkiler karşılıklı saygı ve sürekli iletişim üzerine kuruludur. Çocuğunuzun, başkalarının sınırlarına saygı duymasının, kendi sınırlarına saygı duymasını istemek kadar önemli olduğunu bildiğinden emin olun.



SINIR KOYMA VELİ BROŞÜRÜ

EBEVEYN OLARAK SİZDE SAYGI GÖSTERİN

Ebeveynler olarak gençlerin sınırlarını erken yaşta destekleyebilirsiniz. Sınır koymayı öğretirken sizde onların alanına ve isteklerine saygı gösterin.

**“SINIR KOYMAK,
SAĞLIKLI İLİŞKİLERİN
ANAHTARIDIR.”**



EYLÜL 2025



PEKİ SINIRLARI ANLAMALARI VE BU SINIRLARI KORUMALARI İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

DUYGULARINI TANIMLAMASINA YARDIM EDİN.

Gençlerin sınır koyabilmek için öncelikle kendini ve duygularını tanımlamaları gerekir. Herhangi bir durumda durup nasıl hissettiğini düşünmesi, neyin kendisini mutlu yada mutsuz ettiğini fark etmeleri gerekir. Sınır koymada bu ilk adımdır.

KABUL EDİLEMEZ DAVRANIŞLARI TANIMLAMALARINA YARDIMCI OLUN.

Gençlerin başkalarının sağlıklı davranışlarını kabul etmesi alışılmadık bir durum değildir, ancak bunu yaptıklarında öz değerlerinden ödün vermiş olurlar. Bu yüzden sağlıklı bir iletişimin neye benzediğini belirlemede yardıma ihtiyaç duyarlar. Çevresiyle olan sağlıklı bir ilişkinin nelerden oluştuğu ve saygı gösterme kavramının ne olduğu hakkında onlarla düzenli olarak konuşun.

HAYIR DEMEYİ ÖĞRETİN.

Belirlediği sınırlara saygısızlık edildiğini hissettiği anlarda “Bu yaptığın davranış hoşuma gitmiyor” yada “Hayır” demenin bir insan olarak kendimizi korumaya çalışmanın en doğal hali olduğunu ona anlatın.

MODEL OLUN.

İyi sınır belirleme becerileri öğretmenin en iyi yollarından biri rol model olmaktır. Sizde ebeveyn olarak başkalarıyla olan ilişkilerinizi değerlendirin. Size insanlarla ilişkilerinizde sınırlar koyarak iyi bir örnek oluşturuyor musunuz? Değilse, kendi yaşamınızda da sınırlar koymaya başlayın



Kişisel sınırlar kendimizi korumak için oluşturduğumuz fiziksel, duygusal ve zihinsel sınırlardır. Hepimizin kişisel sınırlara ihtiyacı vardır. Gençler zaman zaman arkadaşlarıyla ve çevrelerindeki diğer bireylerle ilişkilerinde kendilerine karşı sınırın aşıldığını söylemekte ve bu durumun onları rahatsız ettiğini ifade etmekte zorlanabilirler.

Sınırlar, gençlerin özellikle ergenlik döneminde kimlik oluşturmalarında, sağlıklı ilişkiler geliştirmelerinde ve mutlu bir hayat yaşamalarında yardımcı olur. Ayrıca sınırlar, diğer insanların çocuğunuzun kim olduğunu, neye değer verdiklerini ve kendilerine nasıl davranılmasını istediklerini bilmelerini sağlar.

GEREKTEĞİNDE
"HAYIR"
DEMEK ZOR DEĞİL

PROGRAMIM
UYGUN DEĞİL

BANA
UYMUYOR

YAPAMAM AMA
TEKLİFİN İÇİN
TEŞEKKÜRLER

BU KONUDA
SANA YARDIMCI
OLAMAM

OLMAZ





Emin olun bazen hayır demek
herkes için en iyisidir.

HA YIR'INIZ

'BELKİ, BAZEN VEYA EVET' Mİ?

Bir düşünün.



BİR NEHRİN OLUŞMASI
İÇİN SU KADAR **SINIRLARA**
DA İHTİYAÇ VARDIR.

**sınırlarsizi
korur.**

Sınırlar Neden Gerekli?

- ✓ Kendini Güvende Hissedebilmek İçin.
- ✓ Doğruyu Yanlıştan Ayırabilmek İçin.
- ✓ Sağlıklı İlişkiler Kurabilmek İçin.

”—

|SINIRLAR ÖZGÜRLÜĞÜ KISITLAMAZ,
GÜVENLİ HALE GETİRİR.

—“



**SINIRLARIN
OLDUĞU
SÜRECE**

**YOLUN
HEP AÇIK**



DUR! **SINIRLAR GÜVEN** **İÇİNDİR.**

BU SINIR SENİ KORUYOR.



**“Sınır koymak özgürlüğü
kısıtlamak değil, güvence
altına almaktır.”**





**Sınır koymak,
saygı duymayı öğretir.**



**Hayır diyebilmek,
kendini tanımadır.**



**Kurallar, gençleri
kısıtlamak için değil,
korumak için vardır.**



**Ailede, okulda,
arkadaşlıkta sınırlar;
sağlıklı ilişkilerin
temelidir.**



**Sınır koymak bir ceza
değil, bir sevgi dilidir.**

HAYIR
DIYEBİLMEK
KENDİNİ
TANIMAKTIR



ÖZGÜRLÜK SORUMLULUKLA

 **BAŞLAR**

**HER 'HAYIR''
BİR 'EVET'E
ALAN AÇAR**



SINIR KOYMA SENİN HAKKIN!



KENDİNİ
ÖNEMSE



AÇIKCA
İFADE ET



İSTENMEYEN
DAVRANIŞLARA
„DUR” DE



SORUMLULUK
AL



SINIR KOYMA BENİM HAKKIM!



ÖZ SAYGINI
KORU



KARŞIDAN
BEKLENTİNİ
SÖYLE



ZORBALIĞA
'HAYIR' DE



SAĞLIKLI
İLİŞKİLER
KUR



SINIRLAR GÜVENLİDİR



SINIR KOYUN

KAYNAKÇA

- 1- Bywater, D. LIMIT – A Model for Understanding Healthy Teacher-Student Relationships.
<https://www.ecis.org/healthy-teacher-student-relationships/>
- 2- Çınar, F. ve Köçer, G. (2021). Ödül Ve Ceza Olmadan Çocuk Disiplini Mümkün Mü?.
Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(2): 411-429.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1598172>
- 3-Francis, J. (2022). 9 Examples Of Boundaries To Implement In The Classroom.
<https://blog.alludolearning.com/classroom-boundaries>
- 4-Horkovska, I. (2021). How to Set Boundaries for Children Without Yelling, Threats, and Bribes.
<https://calmerry.com/blog/parenting/how-to-set-boundaries-for-children-without-yelling-threats-and-bribes/>
- 5-Jacobson, R. (2023). Teaching Kids About Boundaries.
<https://childmind.org/article/teaching-kids-boundaries-empathy/>
- 6-Lee, K. (2021). How to Set Healthy Boundaries for Kids.
<https://www.verywellfamily.com/whos-the-boss-how-to-set-healthy-boundaries-for-kids-3956403>
- 7- Özkaya, B.T. (2015). Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Üzerine Odaklanan Bir Oyun Terapisi Yaklaşımı: Filial Terapi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi, 7(2):208-220.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/115197>
- 8-Williamson, B. Teaching Healthy Boundaries to Students. <https://everfi.com/blog/k-12/healthy-boundaries/>
- 9- Yanıt, E. (2020). “Çocuğumu Benden Alın!”Sınır Koyma Probleminin Çocuk Merkezli Oyun Terapisi İle Sağaltımı (Olgu Sunumu). Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, Cilt 3, Sayı 5: 35-48. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/926359>
- 10-Yüncü, G. (2023). How to Set Healthy Boundaries to Children.
<https://www.hiwellapp.com/en/blog/setting-boundaries-to-children>
- 11-5 Crucial Boundaries Teachers Must Maintain in Classrooms.
<https://k12teacherstaffdevelopment.com/tlb/5-crucial-boundaries-teachers-must-maintain-in-classrooms/>. Erişim Tarihi: 22.08.2022