

Öğretmene Düşen Rol: Model Olmak ve Desteklemek

Siz Model Olun:

Öğrencilerinize nasıl sınır koyduğunuzu gösterin. "Şu an ders anlatıyorum, lütfen sözüm bittikten sonra sorunu söyle" diyerek onlara net ve kibar iletişimi modelleyin.

"Hayır"ı Normalize Edin:

Bir öğrenci "hayır" dediğinde, bu cevabı saygıyla karşılayın. "Hayır"ın kaba bir cevap değil, geçerli bir tercih olduğunu gösterin.

Güvenli Ortam Yaratın:

Sınıfınızın, öğrencilerin sınırlarını ifade edebilecekleri güvenli bir alan olduğunu hissettirin. Bir öğrenci sınır koyduğunda, diğer öğrencilerin de buna saygı duymasını sağlayın.

Veli İş Birliği:

Bu konuyu veli toplantılarında gündeme getirin. Evde de aynı dilin ve tutumun desteklenmesinin önemini anlatın.

Neden Öğrencilerimize Sınır Koymayı Öğretmeliyiz?

Kendini Koruma: İstenmeyen fiziksel temas, zorbalık ve duygusal manipülasyona karşı kendilerini koruyabilmeleri için.

Özgüven Gelişimi: "Hayır" diyebilme becerisi, çocuğun kendine olan güvenini ve öz-değer duygusunu doğrudan beslediği için.

Sağlıklı İlişkiler: İleride kuracakları tüm ilişkilerde (arkadaşlık, aşk, iş) saygıyı ve dengeyi sağlayabilmeleri için.

Duygusal Farkındalık: Nelerden hoşlandıklarını, neleri istemediklerini ve kendilerini nasıl hissettiklerini tanımları için.



SINIR KOYMA

Ortaokul Öğretmen Broşürü



Bartın Milli Eğitim Müdürlüğü
Yerel Hedef
Sınır Koyma

Sınıf İçi Uygulamalar: Pratik Etkinlik Önerileri

A) "Bedenim Bana Aittir"

"İyi Dokunuş - Kötü Dokunuş" ayrımını basit bir dille anlatan hikayeler okuyun. "Stop - Öyle Yapma - Yardım İstiyorum" gibi basit ve net ifadeleri rol play yaptırın.

Sınıf İçi Slogan: "Bedenim bana aittir, izin veririm dokunabilirsin" cümlesini bir şarkı ya da tekerleme haline getirebilirsiniz.

B) "Duygularımın ve Eşyalarımın Sınırı Var" Etkinlik:

Öğrencilere "Hoşlanmıyorum", "Dur", "Hayır" demeyi prova ettirin. Bir arkadaşının eşyasını, başka bir arkadaşı izinsiz almaya kalktığında nasıl söyleyeceklerini canlandırın.

Sınıf Kuralı: "Önce sor, sonra al" kuralını sınıfınızın vazgeçilmez bir kuralı haline getirin.

C) "Dijital Sınırlar ve Zorbalık" Etkinlik:

Sosyal medyada istenmeyen bir mesaj geldiğinde nasıl cevap verilebileceğini tartışın. "Blokla" ve "ekran görüntüsü alma" gibi dijital sınır koyma yöntemlerini konuşun.

Drama Çalışması: Bir akran baskısı senaryosu yazın (örneğin, "denemesi zararsız" denilen bir şeyi yapmaya zorlanma). Öğrencilerden bu baskıya nasıl "hayır" diyebileceklerini canlandırmalarını isteyin.

D) "İsteklerimi ve Hayır'larımı Net İfade Edebilirim" Etkinlik:

"Ben Dili"ni öğretin.
"Ben... (davranış) yaptığında, kendimi... (duygu) hissediyorum. Lütfen... (istek) yap." kalıbını örneklerle çalıştırın.

Örnek: "Oyuncağımı izinsiz aldığında kendimi üzgün hissediyorum. Lütfen bir daha almadan önce bana sor."

Değerli Eğitimci,

Sınıfınız, öğrencilerinize sadece akademik bilgileri değil, aynı zamanda hayat becerilerini de öğretebileceğiniz en kıymetli laboratuvarıdır. Onlara sağlıklı sınır koymayı öğretmek, kendilerini korumalarını, saygılı ilişkiler kurmalarını ve özgüvenlerini geliştirmelerini sağlayacak en önemli miraslardan biridir.

