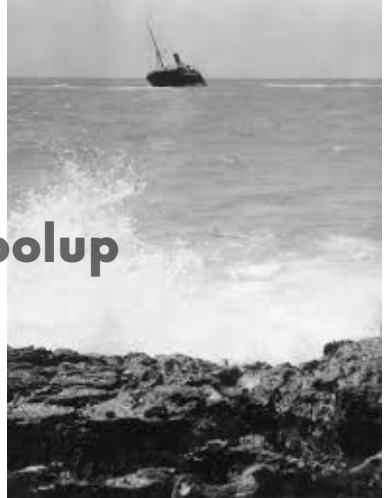


Öğretmenlere;



EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARINDA SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

**“..eğer ilişkilerinde
kendi sınırlarını
belirlemezsen,
karşındakinin
sınırlarında kaybolup
gidersin!..”**



Başlarken;

Belirgin sınırlara sahip olmak, yenilerini koymak yahut mevcudu korumayı öğrenmek, bir okulda çalışmanın önemli bir parçasıdır. Toplumda okul çalışanları, adeta bir ön kabul olarak şefkatli ve vicdanlı davranışlarıyla tanınır, bilinirlerken; yine belki de biraz da bu nedenle her isteğe evet demek bir çeşit alışkanlık haline gelmiş olabilir. Peki, bu her zaman sizin yararınıza mıdır?

Öğrencileriniz için en iyisini düşler ve bunun için harekete geçerken, en başta sizin kafanızın rahat olması gerekir. Bu, ancak ve ancak gurur duyabileceğiniz profesyonel performansınızın yanı sıra stres ve tükenmişlikten kaçınmak için öz saygıyı içeren sağlıklı bir denge bulmanıza yardımcı olacak sınırlar koymadan gerçekleşmeyecektir.

Alışkın değilseniz hayır demek zor olabilir. Ancak doğru şekilde hayır demeyi öğrenmek, iyi bir öğretmen olmanın ve kendi esenliğinizi korumanın hayati bir parçasıdır. Benzer bir durum, destek rollerinde çalışanlar için de geçerlidir. Ne yapabileceğimizi ve ne yapamayacağımızı tanımlayarak, en çok ihtiyaç duyduğunda etkili olabilmemiz için enerjimizi korumamız şarttır. Sınırlar olmadan, her daim açık ve ulaşılabilir olmak sizi hızla bunalmış ve aşırı çalışmış hale getirebilir.

Zamanları ve enerjileri öğrenciler üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu için tüm okul çalışanlarının sınırlara ihtiyaç duyduğu unutmamalıdır. Unutulmamalıdır ki; okulların işleyişlerinde kendi özelinde belli bir baskı altında olması, çalışanlarının da aynı şekilde baskı altında olması gerektiği anlamına gelmez.





Sınırlar Neden Koyulur?

Sınırlar birçok amaca hizmet eder ve bunların hepsi insanların zihinsel olarak sağlıklı bir şekilde en iyisini vermelerine yardımcı olur. Sınırlar sayesinde okul ortamlarında;

- Çalışanlar ve idarecileri arasında karşılıklı isteklerin belirgin hale gelmesi ile beklentilerin etrafında ortak bir zemin oluşturmak
- Gerçekleşmeyecek sözlerin verilmesinden ve yetersiz iş teslimi yapılmasından kaçınmak
- İş yükü yönetiminin sağlıklı bir şekilde yapılarak aşırı stresi uzak tutmak
- Hedeflerin yerine getirilmesini ve sorumlulukların yerine getirilmesini sağlamak için öncelikleri yönetmek
- Çalışanların görevlerinin icrasında sağlıklı ve hazır olmasını sağlamak mümkün olur.





Faydaları...

- Her düzeydeki meslektaşlarınızla ilişkilerinizde daha iyi yol alır hale getirir
 - Kendinizi, özellikle rolünüzü, kariyerinizi ve sorumluluklarınızı (okul içinde ve dışında) korumanızı sağlar
 - Daha üretken olmanızı imkanı hale getirir
 - Zihinsel sağlığını ve duygusal enerjinizi korumanızda yardımcı olur
- Kendi kişisel sınırlarınızı ve değerlerinizi korumanızda uygun bir ortam sağlamasına katkı verir



Sınırlar Nasıl Belirlenir ve Korunur?

1.Öncelikle sınırlarınızı tanımlayın

Sınırlarınızı koruyabilmeniz için önce onları belirlemeniz gerekir. Bunları belirlemek için şunları göz önünde bulundurmanız gerekir:

- Rolünüz ve mevcut sorumluluklarınız,
- Mesleki hedefleriniz,
- İş dışındaki sorumluluklarınız,
- İş-yaşam dengeniz ve çalışma yöntem ve kalıpları ile meslektaş ilişkileriyle ilgili tercihleriniz kişisel ve mesleki sınırların belirleyiciliğinde izlenecek unsurlar olarak karşımıza çıkarlar.

2.Sınırlarınızın gerçekçi ve anlaşılması kolay olduğundan emin olmak için okul ortamınızdaki süreçleri, kültürü ve bağlamı hesaba katın

Kendinize kırmızı çizgilerinizin ne olduğunu sorun. Bunlar pazarlık edilemez veya değiştirilemez sınırlar veya kesinlikle üstlenemeyeceğiniz şeylerdir. Örneğin; iş tanımınızın dışında veya size önemli ölçüde stres yaratacak bir iş üstlenmemek ya da kırmızı bir çizgi olarak ailevi sorumluluklarınızı geride bırakır bir şekilde belirli bir gece geç saatlere kadar çalışmamak olabilir.



3.Sınırlarınızı belgelendirin

Nasıl öğrencilere belli davranışları kazandırma süreçlerinde sözleşme benzeri çalışmalar yapıyorsa yahut zamanı verimli şekilde değerlendirmelerinde belli bir programa göre öğrencilik yapmalarını salık veriyorsak siz de sınırlarınızı yazabilirsiniz; böylece ihtiyaç duyduğunuzda hatırlayabilir ve tekrar gözden geçirebilirsiniz.

4.Sınırlarınızı iletin

Sınırlarınızı planladıktan sonra, onları belirginleştirmelisiniz. Başkaları farkında değilse sınırlarınızı koruyamazsınız.

·Sınırlarınızı iş ve sorumluluklarınızın belirgin olduğu yıllık bir planlamanın bir parçası yahut bunların icrasında takip edilecek yol ve yöntem olarak eğitim-öğretim yılı boyunca üstlenilecek sorumluluklar hakkında daha geniş bir konuşmanın parçası olarak paylaşın. Bu, yeni bir okul yılının veya döneminin başlangıcı gibi önemli anlarda olabilir. Bunları idarecilerinizle, zümrenizle ve birlikte çalıştığınız kişilerle paylaşın.

·Çeşitli mahiyetteki ekip toplantıları, üyesi olduğunuz komisyonlar ve yahut bire bir oturumlar sınırları tartışmak için iyi zamanlar olabilir. Bunların neden sizin sınırlarınız olduğu konusunda dürüst ve açık olun, bunları kararlı ve olumlu bir şekilde açıklama alıştırmaları yapın.

·Meslektaşlarınızın da tıpkı sizin gibi kişisel sınırlarının bilincinde hareket edebilmelerini kolaylaştırıcı nitelikte bu davranışı başkalarında da teşvik etmesini sağlamak için sınırlarınızın farkında olun ve koruyun.



5.Sınırlarınızı koruyun ve onlara sadık kalın

Bazı aşamalarda meslektaşlarınız, kişisel önceliklerinizin anlaşılması ve başkalarına saygı göstermek için ne kadar çok çalışırsanız çalışın, sınırları aşacaktır. Bu olduğunda, kişisel veya duygusal bir tepki vermekten kaçınmaya çalışın ve bunun yerine, olan biten hakkında nazik, kararlı ve olabildiğince açık olun.

İdareciniz bir istekte bulunursa, "Çok yoğunum; bugün yapmam gereken milyonlarca şeye ek olarak bununla başa çıkamam!.." demek yerine; "Bunu şimdi yaparsam ..şu şu.. tamamlanmayacak; sizin tercihiniz nedir?.." diye açıklama getirebilirsiniz. Ayrıca bu rehber çalışmasındaki Doğru Şekilde Hayır Demenin Yolu bölümüne bakın.

6.Sınırları gözden geçirin ve yenileyin

Her şey değişir ve buna çalışma sınırlarınız ve çalıştığınız ortam da dahildir. Belirli zamanlarda sınırları güçlendirmeniz gerekirse köprüyü aşmaktan korkmayın. Aynı şekilde, ek iş için daha fazla kapsamınız veya alanınız olduğunu düşünüyorsanız veya kariyer hedefleriniz değişirse, sınırlarınızı daha açık olacak şekilde esnetebilirsiniz.



Sınırların Kişiselleşmesi Yolunda Tüm Okul Çalışanları İçin Önerileriyle Birlikte Yaşantısal Örnekler

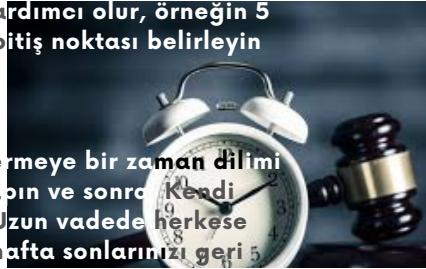
·Hatırlatıcı mahiyette yaşantısal önceliklerinize göre

zamansallıklar oluşturun: Akla ilk gelen telefonunuzdaki bir alarm, sınırlarınızı hatırlamanıza yardımcı olacaktır; işi bırakma zamanı, işten ayrılma zamanı, kapatma zamanı gibi.

15 dakikalık dağınıklık giderici: biriken çok sayıda küçük görev vardır. Bir zamanlayıcı ayarlayın ve her gün on beş dakika boyunca bunlarla ilgilenin, böylece diğer görevlere odaklanabilirsiniz.

Çıkış saati: Günün sonunda bir ritüele sahip olmak, kendimizi işten ayırmamızı sağlar ve çevrimdışı olmamıza yardımcı olur, örneğin 5 dakikalık masa toplama ve çıkış. Belirli bir bitiş noktası belirleyin ve çıkın!

·**Zaman sınırlarını belirleyin:** Örneğin, not vermeye bir zaman dilimi ayırın. O zaman zarfında elinizden geleni yapın ve sonra Kendi belirlediğiniz zamansallığınıza sadık kalın. Uzun vadede herkese yardımcı olacaktır. Ayrıca sabahlarınızı ve hafta sonlarınızı geri alın: Mümkünse haftanın bir önceki gecesi veya sonunda müteakip günleri planlayın, böylece sabahlarınıza (Pazartesi dahil!) sakin bir şekilde yaklaşabilirsiniz. Sessiz zaman: Kendi düşüncelerinizi dahi duyamayacak olduğunuz ortamlarda hiç sessizliğiniz olmadığında düşünmek, hatta yeniden kendinizi hazır hissedecek kadar rahatlamış olarak hissetmek zordur. Küçük bir miktar bile olsa yalnız başınıza sessiz zaman geçirebileceğiniz bir sınır oluşturun.



·**Kazan-kazan yaklaşımını kullanın:** bir meslektaşınız "bir şey hakkında konuşmak için bir dakikan var mı?" diye sorarsa ve başka bir göreve odaklanmışsanız, iki kazanç sağlayan bir yanıt sunun. "Seninle konuşmayı çok isterim. Mola verdiğimde saat 10'da veya dersi bitirdiğimde saat 16:00'da seninle konuşabilirim. "Ne tercih edersin?" gibi.

·**Listeler dostunuzdur:** enerjinizi tüketen ve sınırlarınıza saygı göstermeyen kişileri listeleyin. Mümkün olduğunda, onlarla olan iletişim sürenizi azaltın. Öncelik listenizi güncel tutun: yapmanız gerekenleri yazın ve listedeki her şeyi önem sırasına göre sıralayın. Her şeye yetişemeyebilirsiniz ve bu sorun değil!

·WhatsApp yahut E-posta iletileri, zaman zaman sınırları zorlayıcı olabilir, bu konuda katı olun!: Okul iletilerinizi yalnızca okulda veya evde önceden belirlenmiş zamanlarda mı kontrol edebilirsiniz? Kendinize karşı katı olun!

·**Ve son olarak;** kendiniz için pazarlık edilemez bir mola verin. İşlerin içinde kaybolmak kolaydır. Kendinize zaman ayırın, örneğin; planlama dönemlerinizden birini yalnız kalmak için seçin, sınıf kapınızı kapatın, ortak kullanımındaki odaya gidin veya yürüyüşe çıkın. Bir mola, günün geri kalanıyla ve sonrasında başa çıkmanıza yardımcı olacaktır.



Hayır Demenin Doğru Yolu

Okulda sınırları korumanın bir parçası da hayır demeyi öğrenmektir. Birçok okul çalışanı hayır demekten rahatsız olur ve bunun nedenlerinden bazıları zorlanmaların yaşandığı anlardan oluşur. Hayır demenin özellikle zor olduğu zamanlar şunlardır:

- Mesleğinizin erken aşamalarında
- Okulların özellikle yoğun baskı altında olduğunda teftiş süreçlerinde
- Çalışanlarını, hangi koşulda olursa olsun her zaman desteklemek isteyen yöneticiler için.

Arada sırada yardım etmek okulda mesleki işbirliğini kuvvetlendirici olumlu bir havanın oluşmasına imkan sağlar, ancak bu sizden yapılan her talebi kabul etmeniz gerektiği anlamına gelmez. Zaten başa çıkmanız gereken çok şey olduğunda, hayır deme konusunda rahat hissetmek tüm okul personelinin ihtiyaç duyduğu bir beceridir.





'Hayır' Nasıl Denir?

1. Gelen isteği değerlendirin

Açıklayıcı sorular sorun ve isteği değerlendirmek ve stratejik olarak düşünmek için zaman isteyin. Hemen yanıt vermek için baskı hissetmeyin.

Kesinlikle ihtiyacınız olana kadar hayır demeyin ve istek hakkında ihtiyacınız olan tüm ayrıntılara sahip olduğunuzdan emin olun (ne kadar sürebilir, son teslim tarihi, miadı ve öncelik seviyesi).

2. Bir karar verin

Evet veya hayır demenin ne anlama geleceğini ve nasıl görüneceğini düşünün. İsterseniz başkalarıyla tartışın, sınırlarınızı, kendinizden beklentilerinizi ve önceliklerinizi göz önünde bulundurun. İnsanların sizi beklememesi için kararlaştırılan bir zaman dilimi içinde karar verin.

3. Kararınızı iletin

Hayır deme nedeninizi açık ve net bir şekilde belirtin, örneğin anladırabileceğiniz başka öncelikleriniz var mı? Açık etkileşimin teşvik edildiği bir okulda olduğunuz için şanslıysanız, bu harika! ..yok eğer bu kadar kolay değilse, neden yapamayacağınızı olabildiğince açık bir şekilde belirtin. Neleri başarabileceğiniz ve başaramayacağınız konusunda gerçekçi beklentileri ortaya koyun ve en başından dürüst olun. Hiçbir olumsuz yanıtı kişisel olarak algılamamaya çalışın. 'Hayır' deme konusunda kendinize güvenmeye çalışın ve bunun nedenini açık ve makul bir şekilde belirtin.





4. Mmn olduğunda alternatifler sunun

Hayır demek, daha önce düşünülmemiş farklı bir yaklaşımı önermek için de bir fırsat olabilir, örneğin farklı bir ekiple daha mı iyi olur yoksa uzun bir süre boyunca daha etkili bir şekilde gerçekleşebilecek bir şey midir? Birisiyle çalışmayı önerebilir ve üstlenilecek sorumluluğu daha yönetilebilir hale getirebilir misiniz? Ancak bazen, kibarca hayır demek ve kısa, kesin nedenlerinizi drşe belirtmek noktasında yeterlidir ve bu büyük bir sorun değildir.

5. Dikkat edilecek hususlar;

- Vücut diliniz: Göz teması kurun ve nötr bir duruş sergileyin, vücut dilinizde, tonunuzda veya szcklerinizde öfke veya küçümseme göstermekten kaçının.
- Başkalarının isteklerini anladığınızı doğrulamak için onların ifadelerini tekrarlayarak, onları doğru bir şekilde anladığınızdan ve anlaşıldığınızdan emin olun, olabildiğince ereveleyin.
- X'e hayır diyorsunuz, böylece Y ve Z'de daha iyi olabilirsiniz.
- Başkalarının da stres ve baskı altında olduğunu unutmayın. Nazik olun.
- Meslektaşlarınızın kendi hayatları ve kendi sorunları var ve muhtemelen sizin ve bu sefer sizin hayır demenizin üzerinde düşündüğünüz kadar odaklanmıyorlar.



6.Liderlerin sınırları belirlemesinin ve sürdürmesinde "hayırın hayrı"

İyi okul idarecileri çevrelerine karşı açık ve duygusal olarak ulaşılabilir kişilerdir. Çalışanlarla sınırlarını korurlar, ancak kendileri için de ayırmasını yapmaları gerekir. Ne zaman müsait olup olmadığını öngörülebilir bir programını koruyun. "Kapınızın" gerçekten açık olduğu ve olmadığı zamanları açıkça belirtin. Bir lider olarak sınırlarınızı iletmek önemlidir ve aynı zamanda iyi bir örnek teşkil eder. İyi uygulamaları örnek alın. Çalışanlarınız, ne yaptığınızı gözlemler ve buna göre hareket eder veya hareket etmeleri gerektiğini hisseder. Gece geç saatlerde bir ileti gönderiyorsanız, onlar da öyle yapacaklardır. Hafta sonları ileti göndermiyorsanız, onlar da öyle yapacaklardır. Görevleri tartışmak ve öncelik sırasına koymak için diğer idareci ve öğretmenlerle haftalık toplantı yapmak, tüm çalışan ve öğrencilerin mahremiyetini, her ne yaşanırsa yaşanılsın her zaman korumak iş birliğini teşvik eden ve çalışanları, bir takım olarak birbirlerine güvenmeye teşvik eden kurumsal yapıları, hatta belli bir okul kültürünün oluşumuna katkı sağlayan bir durum oluşturur.

7.Hayır derken;

şunları yapın:

- Gelen istek karşısında nereye kadar gidebileceğinizi değerlendirin ve önceliklerin kaydırılıp kaydırılmayacağını veya taviz verilip verilmeyeceğini sorun
- Yardım edebileceğiniz başka daha küçük yollar olup olmadığını sorarak katkıda bulunmaya istekli olduğunuzu gösterin
- Bu sefer neden hayır dediğinizi kibar, kararlı ve dürüstçe açık bir şekilde belirtin
- Örneğin bir meslektaşınızla rol yaparak yüksek sesle hayır demeyi deneyin - daha kolay hale gelecektir.. emin olun!
- Olumlu iç konuşmalar yapın - kendi beceri setinizin, deneyiminizin, eğitiminizin ve başarılarınızın değerini ve bu durumda neden hayır dediğinizi kendinize hatırlatın.



..ve şunları da yapmayın:

·İnsanların görevleri yapmasını sağlamak için sıklıkla kullanılan önermelere, gerekçelendirmelere kanmayın, örneğin övgü - 'bu konuda en yetenekli kişi sensin', suçluluk - 'bunu yapmazsan, öğrencilerimiz mahrum kalacak' veya pratiklik - 'çok fazla zorlanıyoruz; yapabilecek tek kişi sensin.' Sebepleri günün sonunda sonuçları itibariyle hep tartışılır.

·Sert veya tereddütlü bir ton kullanmak ve kibar olmamak, yine yapılmaması gereken kusurlu hal ve hareketler içinde yer alır.
·Hayır demenizin gerçek nedenini gizleyin. Hayal kırıklığını sınırlamak için, önceden iyi bir ağırlığı olan nedenler verin ve dürüst olun.

·Sözlerinizi çarpıtmayın veya meslektaşınızı mutlu etmeye çalıştığınız için çekingen davranmayın. Dürüst olun ve hayır demenizin anlaşıldığından emin olun.



Tükenmişlik, iş yorgunluğu ve iş stresi uzun saatler çalışmakla ve sınırları belirlemedeki başarısızlıkla yakından bağlantılıdır. Sınırlarınız yoksa, her şey ön görülemez bir noktaya gider. Genellikle ilk giden şey ruh sağlığınız olur.

Bir okulda çalışmak, şefkat ve anlayış gösterebildiğiniz ve bazı şeyleri önemseydiğiniz anlamına gelir, ancak her şeyi yapamazsınız veya çözemezsiniz. Mesleğiniz boyunca karşılaşılan her okul zorluğunu ve sorununu kalbinize alamazsınız. Kendinizi korumak, sorumluluğunuz gereği sağlıklı bir şekilde işiniz yapabilmeniz için bir zorunluluktur.

Yorulmuş ya da tazelenmeye ihtiyaç duyduğunuz hissediyorsanız, kötü uyku çekiyorsanız veya neredeyse kronik bir stresli olma hali yaşıyorsanız, kesin bir sınır belirleme size yeniden belli bir güç kazanmanıza yardımcı olacaktır. Bunun için, önceliklerinizi ve sınırlarınızın belirginleşmesinde katkı sağlayacak olduğunu düşündüğünüz bir akranınız veya idarecinizle konuşun.

Kumda çizgi çekmekle birlikte gelebilecek suçluluk duygusundan kurtulun. Hayır demek, pratik yaptıkça kolaylaşır. Beklentilerinizi, önceliklerinizi ve sınırlarınızı belirleyin ve bunlara sadık kalın. Unutmayın; sınırlar oluşturmak ve kendinize iyi bakmak iyi bir eğitimci olmanın önemli bir parçasıdır.

