

HP

Hayat Provası

hayatprovasi.com

SINIF & DERS ÖĞRETMENLERİ

Ergenlikte İletişim ve Sınırlar — Sınıfta

Ergen davranışını sınıfta okumak, otorite savaşına girmeden sınır kurmak ve doğru zamanda rehberliğe yönlendirmek.

Öğretmenin rolü nerede başlar, nerede biter?

SENİN İŞİN

- Davranış değişimini fark etmek
- Sınıfta güvenli sınır ve iklim kurmak
- Yargısız, kısa iletişim kanalı açmak
- Gerektiğinde rehberliğe yönlendirmek

SENİN İŞİN DEĞİL

- Tanı koymak (“şu çocukta şu var”)
- Terapi / danışmanlık yapmak
- Aile içine müdahale etmek
- Bir öğrenciyi sınıfça deşifre etmek

İyi haber: doğru işaretleri fark edip doğru kişiye yönlendirmek, bir çocuğun hayatında en erken ve en etkili müdahaledir.

Ergen sınıfta neden “zorlaşır”?

Ergenliğin işi ayrışmadır: kendi kimliğini kurmak. Bu yüzden otoriteyi sorgular, sınırı test eder. Beyin tarafında ise duygu üretimi yüksek, düzenleme kapasitesi hâlâ inşa hâlinindedir.

Sınıftaki karşılığı: ani itiraz, sessizlik, “bana ne” tavrı ya da orantısız tepki. Çoğu zaman size değil, o gün taşan bardağadır.

“

Sınıfta “sana” yapılmış gibi gelen çıkışların çoğu, aslında o çocuğun kendisiyle verdiği bir kavganın taşmasıdır.

Sınıfta neyi fark edersin?

Bunlar tanı değil, gözlemdir. Amaç etiketlemek değil, örüntüyü görüp doğru zamanda yönlendirmek.

Ani ve genel düşüş

Notlarda, katılımda veya devamda kısa sürede belirgin gerileme.

Uyku ve enerji

Sürekli yorgun, başını sıraya koyma, dikkat toplayamama.

Fiziksel şikâyetler

Sık karın/baş ağrısı, revire gitme, derse girmek istememe.

Sosyal geri çekilme

Grup çalışmasından, teneffüsten, arkadaşlarından çekilme.

Ani tepki / saldırganlık

Küçük uyaranlara orantısız öfke, sınıf içi gerginlik.

Kaçınma

Belirli kişilerden, ortamlardan ya da sunum/konuşmadan kaçınma.

Bir kötü gün veri değildir.

Önemli olan eğrinin yönü.

Aynı öğrencide değişim birkaç haftadır sürüyor, birden fazla alanı (ders + sosyal + duygu) etkiliyor ve giderek ağırllaşıyorsa — bu, not defterine düşülecek bir gözlem ve rehberlikle paylaşılacak bir örüntüdür.

İtiraz geldiğinde: otorite savaşına girme

Fikre itiraz ile kişiye/sınıfa saygısızlığı ayır. Birine alan aç, diğerine sakın ve net sınır koy.

FİKRE İTİRAZ · alan aç

“Bu ödev bence gereksiz.”

Gerekçesini kısaca dinle, kuralın nedenini açıkla.
Mümkünse küçük bir seçim alanı bırak. Tartışmayı ders akışını bozmadan yönet.

SAYGISIZLIK · sınır koy

Hakaret, alay, sınıfı geren tavır.

Kısa ve sakın sınır koy; büyütme. Sınıfın önünde küçük düşürme — özel bir anda konuş. Tekrarlıyorsa kayıt tut ve rehberlikle paylaş.

Öfke/kriz anı: önce güvenlik, sonra konuşma

1

Önce güvenlik

Kendine/başkasına zarar riski varsa önce ortamı ve öğrencileri güvenceye al.

2

Sesini düşür, büyütme

Yüksek sesle bastırmak güç savaşını büyütür. Sakin ton, kısa cümle.

3

Sınırı kısa söyle

“Kızabilirsin; bu tonla konuşmuyoruz.” Tek cümle yeter.

4

Alan/mola tanı

Gerekirse kısa bir mola (koridor, revir, rehberlik) — cezalandırma değil.

5

Sonra konuş

Sakinleşince, sınıfın önünde değil özel bir anda; kayıt tut, gerekirse yönlendir.

İletişimi açan küçük alışkanlıklar

Zamanı olmayan öğretmenin bile yapabileceği, birikince fark yaratan mikro davranışlar.

İsimle ve göz teması ile selam

Kapıda tek tek isimle selamlamak, “seni görüyorum” demenin en kısa yolu.

Çabayı gör, sonucu değil

“Bu hafta düzenli geldin, farkındayım.” Sonuç övgüsü baskı, çaba övgüsü bağ kurar.

Yargısız tek soru

“Bugün biraz yorgun görünüyorsun, iyi misin?” Cevabı zorlamadan.

Küçük sorumluluk ver

Bir görev, bir rol — “bu sınıfta senin bir yerin var” mesajı.

Veliyle konuşurken: suçlama değil, gözlem

KAPATIR

- “Çocuğunuz sorun çıkarıyor.”
- “Evde ne yapıyorsunuz?”
- Tanı dili: “şu çocukta şu var”
- Diğer öğrencilerle kıyas

AÇAR

- “Sınıfta şunu gözlemliyorum...”
- “Evde tablo nasıl, birlikte bakalım.”
- Somut, tarih ve olayla
- “Aynı taraftayız” dili

YÖNLENDİRME

Ne zaman rehberliğe yönlendirilir?

Gözlemlerin örüntüye dönüştüyse geciktirme:

- Değişim haftalarca sürüyor ve birden fazla alanı etkiliyor
- Uyku/yeme/neşe düzeni belirgin bozuldu
- Zorbalık, kendine zarar ya da güvenlik şüphesi var

Nasıl?

Okul rehberlik servisiyle paylaş; gözlemini yaz.

Çocuğun bilgisi dahilinde ilerle; gizli iş çevirme.

Yakın ve gerçek tehlikede 112 / kriz protokolü.

Bu hafta sınıfta deneyin

1 Bir “sessizleşen” öğrenciyi seçin; bir hafta kapıda isimle selamlayın, başka bir şey yapmayın.

2 Bir itiraz geldiğinde ilk tepkinizi değiştirin: bastırmak yerine “gerekçen ne?” diye sorun.

3 Bir öğrencinin sonucunu değil çabasını görün ve tek cümleyle söyleyin.

4 Endişelendiğiniz bir öğrenci için gözleminizi tarih ve olayla not edin (tanı değil, gözlem).

5 Örüntü gördüğünüz tek bir durumu bu hafta rehberlik servisiyle paylaşın.

HP

Hayat Provası

Tek cümlede:

Fark et, sakin sınır kur, doğru zamanda yönlendir.

Kaynaklar: Yetişin Çocuklar (S. Şirin) · Bütün-Beyinli Çocuk (Siegel & Bryson) · Ortaöğretim Veli Rehberlik Kitabı (MEB & UNICEF) · AACAP Facts for Families

hayatprovasi.com/veliler-ogretmenler

Bu materyal genel bilgilendirme amaçlıdır; profesyonel psikolojik/tıbbi tavsiye yerine geçmez.