



# ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA

VELİ SUNUMU

# Sınır nedir?

- Kişisel sınır : bir kişinin kendisini ve kişisel alanını korumak, saygı görmek ve kendine zarar vermeyen davranışlara maruz kalmamak için çizdiği zihinsel, duygusal ve fiziksel bir çizgidir
- Sınır koyma ise; bireyin kendi varlığını diğerlerinininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar.



# Sınırlar neden gereklidir?

- Bütün çocuklar yeteneklerini denemek ve geliştirmek, daha sorumlu ve uyumlu bireyler olmayı öğrenmek için, hayatları üzerinde bir miktar özgürlük, güç ve kontrole ihtiyaç duyarlar.
- ✓ Hareket alanını belirler
- ✓ Daha az stres ve güç savaşlarının yaşanmasını sağlar.
- ✓ Karşılıklı saygı oluşturur.
- ✓ Çocuęu davranışlarından sorumlu tutar.
- ✓ Çocuğun somut anlamasına yardımcı olur.
- ✓ Sosyal aidiyet, güvenilirlik, güçlü olma, kendine özgü olmayı öğretir.

- Bununla birlikte;
  - ✓ Toplumsal yaşama uyumlu olabilmek, davranışların sorumluluğunu alabilmek için herkesin belirli sınırlara ihtiyacı vardır.
  - ✓ Sınırlar sayesinde kişisel bütünlük korunur ve daha rahat bir iletişim ortamı sağlanmış olur.
  - ✓ Sınırlar, kişinin kendisini hangi alanda, nereye kadar geliştirebileceğinin bir ölçütüdür.

- ✓ Çocuklar sınırların farkında ve bilincinde olduğunda kendi sınırlarını koruması ve hayır deme becerisi de gelişecektir.

- Anne babalar neden sınır koymakta zorlanır?
- Yaşam tarzı, (Çağımızın sorunu olarak hız. Anne babalar bile her şeye hemen sahip olmak istemekte, sabır ve anlayış her zaman yeterince gösterilememektedir.)
- Bastırılmış istekler ve yetiştirme tarzı, (Anne baba kendi yaşadıklarına benzer deneyimleri çocuklarına yaşatmak istememeleri.)
- Aşırı şefkat ve iyi ilişki isteği,
- Suçluluk duygusu, (Anne babalar çocuğun geçirdiği öfke nöbetinden kendilerini sorumlu tutması.)
- Çocuktan gelen olumsuz tepkiler, (Çocuğun sen zaten beni sevmiyorsun vb. gibi ifadeleri.)
- Çocuklarına yeterince zaman ayıramama.

# Sınır koymak ne değildir?

- Sınır koymak, kesinlikle çocuk üzerinde bir hâkimiyet kurmak, otorite sahibi olmak ya da katı bir disiplin anlayışı demek değildir.
- Anne ve baba olarak kendi istek ve beklentilerimizi dayatmak değildir.
- Çocuğun hayatını kısıtlamak değil çocuğa bir düzen sağlamak, onu korumak ve zaman zaman bir çerçeve oluşturmak anlamını taşımalıdır.

# özetle

Günümüzde çocukların serbest bırakıldığında özgüvenleri yüksek olan bireyler olacaklarına dair düşüncelere sahip aileler de vardır. Kural koyan anne babalar, sanıldığı gibi aksine çocuklarına daha az ilgi ve sevgi göstermezler, aksine onların hayatını düzene sokarak kendilerini güvende hissetmelerini sağlar, sevgilerini de başka yollardan göstermeyi tercih ederler.

Çocuklar yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamaya ihtiyaç duyarlar. Onlardan ne beklendiğini , ne kadar ileri gidebileceklerini ve ileri gittikleri zaman neler olacağını , yani kendi sınırlarını bilmek isterler. Çocuklar sınırlara ihtiyaç duyarlar. Çünkü sınırları belirlenmiş bir dünyada kendilerini güvende hissederler.



# Etkisi olmayan sınır koyma yöntemleri

- ❖ Tekrarlama ve hatırlatma
- ❖ Konuşmalar, nasihatler ve nutuk çekmeler
- ❖ Yanlış davranışı görmezden gelme
- ❖ Net olmayan mesajlar
- ❖ Etkili bir model oluşturamama
- ❖ Pazarlık
- ❖ Tartışma ve çekişme
- ❖ Rüşvetler ve özel ödüller
- ❖ Ebeveynler arasındaki tutarsızlıklar

# Sınır Koyarken Etkisi Olmayan Sözel Mesajlar

- «Banyo zamanı geldi, tamam mı?»
- «Hiç olmazsa bir defa biraz nazik olmayı deneyemez misin?»
- «Bana bir iyilik yapıp, bir kez benimle işbirliği yapmaz mısınız?»
- «Telefonda olduğumu görmüyor musun?»
- «Biraz yumuşak bir sesle konuşsan, bebeği uyandıracaksın?»
- «Kendine çekidüzen ver»
- «Hareketlerini beğenmiyorum»
- «Bu kadarı da yeter»

# Sınırları belirlerken

- ✓ Mesajlarınızı davranışlar üzerine yoğunlaştırın
- ✓ Doğrudan ve belirgin ifadeler kullanın
- ✓ Normal sesinizi kullanın
- ✓ Sonuçları belirleyin
- ✓ Sözlerinizi davranışlarla destekleyin.

# Nasıl sınır belirleyebiliriz?

- Sınır Belirlemede Harekete Geçme Modu:
- 1.Duyguyu kabul edin.
- 2.Sınırı ifade edin.
- 3.Alternatifler Oluşturun



- **1) Çocuđunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin** (sesiniz empati ve anlayış iletmeli). Çocuđunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin:
- "Ali, duvarı boyamanın eğlenceli olacağını düşünöğünü biliyorum..." Çocuk duygularının, isteklerinin ve dileklerinin ebeveyn tarafından geçerli olduğunu ve kabul edildiğini öğrenir. Sadece bu empatiyi duyarak çocuğunuzun duygularını yansıtmamız birçok kez onun duygusunun veya ihtiyacının yoğunluğunu azaltır.

**2) Sınırı ifade edin (belirli ve net olun—ve kısa sürsün).**

"Ama duvar boyamak için değildir."

### **3) Kabul edilebilir alternatif seçenekler hedefleyin (çocuğun yaşına bağlı olarak bir ya da daha çok seçenek sağlayabilirsiniz).**

"Boyama yapmak için resim kağıtlarını (resim kağıtlarını işaret ederek) kullanabilirsin." Hedef davranışlar, çocuğa kendini kontrol etme alıştırmaları yapmak için fırsat tanıyarak, duygularını ya da asıl hareketini ifade edebilmesi için kabul edilebilir bir çıkış yolu sunacaktır.

# Sınır –seçenek Sunma Yöntemleri

- Tablet oynama süresini aşmaya çalışan bir ocuk
  1. Daha çok tablet oynamak istediđini biliyorum, bu hoşuna giderdi.
  2. Tablet, bu kadar uzun süre oynamak için deđil.
  3. Daha fazla tablet oynamakta ısrar etmeyi seçersen yarın tablet oynamamayı seçmiş olursun, ısrar etmemeyi seçersen yarın tablet oynamayı seçmiş olursun.



# ÇOCUKLARDA HAYIR DEME BECERİSİ

- ✓ Çocukların sınır koyma becerisini geliştirirken hayır deme becerisine sahip olmaları gerekir.
- ✓ “Hayır diyebilmek” öğrenilen ve öğretilen bir sosyal beceridir.
- ✓ Çocukların hayır demeyi öğrenmesi, kendilerinin de düşünceleri ve duyguları olabileceği fikrinin kişiliklerine olumlu yansımalarının yanında, onların tehlikeli durumlar karşısında güvende kalmalarını da sağlamaktadır.
- ✓ Bazı kişiler başkalarının düşüncelerinin kendi düşüncelerinden daha önemli ve değerli olduğu inancındadırlar. Tüm bunlar kişileri ve çocukları hayır demekten alıkoymaktadır.

- ✓ Çocuklara yeni şeyler öğretmenin en etkili yolu model olmaktır. Bu yüzden ebeveynler ve eğitimciler çocuklara davranışları ile örnek olmalıdırlar. Her teklife evet demeyerek kişilerin hayır deme haklarının olduğu çocuklara gösterilmelidir. Çocuklar kendilerine hayır denmesi durumunu yaşadıkça içselleştirecekler ve gerekli durumlarda budavranışı sergilemeye başlayacaklardır.

- ✓ Model olmak kadar önemli olan bir diğerkonu ise tutarlı olmaktır. İlk başta hayır denilen durum bir süre sonra evet oluyorsa, çocuklar daima şanslarını denemeye çalışacaktır. Aynı zamanda aileye ya da karşısındaki kişiye karşı ısrarcı tavrını sürdürecektir; çünkü daha önce benzer durumla istediğine ulaşmıştır. Bu yüzden, çocuklara verilen mesajlarda net ve kararlı olmak çok önemlidir.

- ✓ Çocukların sunduğu tekliflere alternatif çözümler bulmak bir başka hayır deme yolu olmakla birlikte çocukların kendilerini değerli hissetmelerini sağlar. Bu sayede, çocuklar istemedikleri durumlara karşılaştıklarında orta yolu gösteren alternatifler sunarak kendilerini koruma fırsatı bulurlar.

- ✓ Düşüncelerine önem verildiğini hisseden çocuklar kendi kararlarını verme ve savunma konusunda güçlü temeller üzerinde büyürler. Kendi hakları ve düşünceleri olduğunu bilen çocuklar kendilerine güvenen birer yetişkin olurlar. Bu yüzden, ev ortamında verilen kararlarda çocukların fikirlerini almak, onlara ailenin bir parçası oldukları mesajını iletterek düşüncelerine önem verildiğini hissettirir

- ✓ Çocuklar sert bir şekilde hayır dediklerinde aldıkları olumsuz tepkiler karşısında hayır demekten korkmaya başlayabilirler. Karşıdaki kişiyi incitebilecek kırıcı kelimeler kullanmadan hayır denilerek sağlıklı bir iletişim kurulabilir. Bireyler, karşıdaki kişiyi suçlamadan ya da yargılamadan kendi duygularından bahsettikleri zaman kırıcı olmayan bir dil kullanarak hayır diyebilirler. Bu yüzden, ben dilini kullanmayı öğrenen çocuklar, hayır derken karşısındaki kişiyi kırmadan kendilerini daha rahat bir şekilde ifade ederler.

- ✓ Sözel olarak hayır derken beden dilinin de aynı şeyi söylüyor olması konusunda da çocuklar yönlendirilmelidir. Hayır denirken tersi yönde yapılan jest ve mimikler karşı tarafa karışık mesajlar iletir ve söylenenin etkisini azaltır. Bu yüzden çocukların bu konudaki farkındalığı artırılmalıdır.

- ✓ Sonuç olarak, yerinde ve zamanında hayır demeyi öğrenen çocukların kendilerine olan güveni artacak; aynı zamanda kendilerinin ve başkalarının fikirlerine saygı duymayı öğreneceklerdir. Ayrıca, karşılaşılabilecekleri tehlikelere karşı kendilerini korumayı öğreneceklerdir. Bunları yapabilmeleri için de onları büyüten ebeveynlere ve eğitimcilerle yukarıda bahsedilen özellikleri sergileyerek model olma ve çocukları bu doğrultuda yönlendirme konusunda büyük görevler düşmektedir.



# KİTAP ÖNERİSİ

