



SINIR KOYMAK

ESRA ŞAHİN
REHBER ÖĞRETMEN

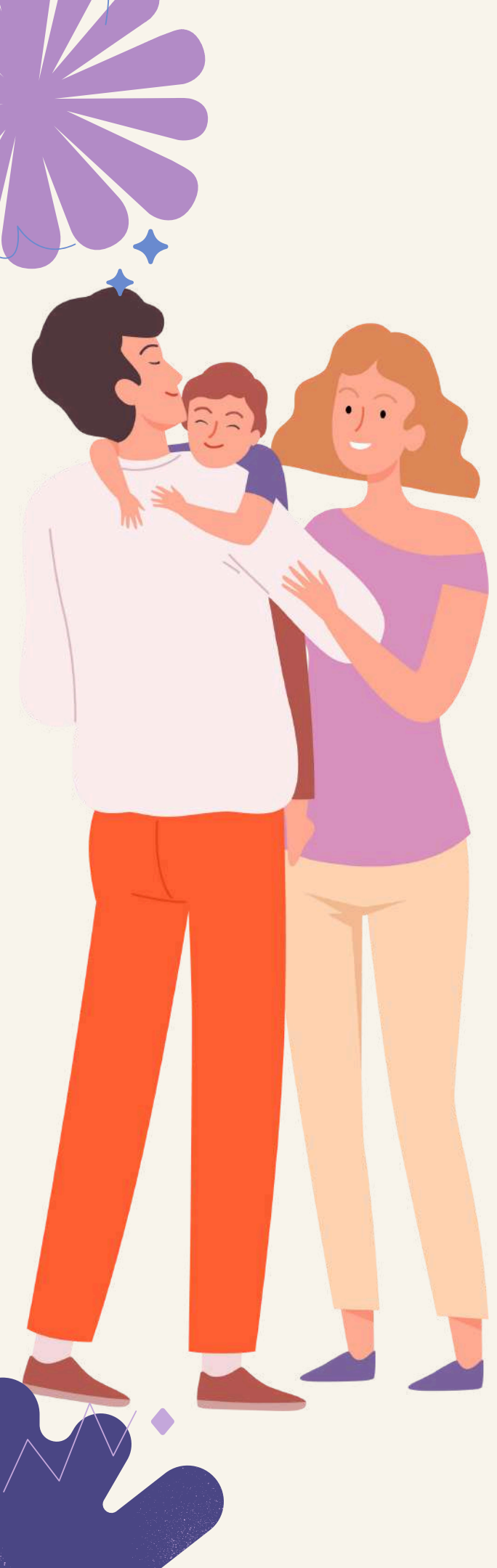
Sınır;

☘ **Çocuğun neyi yapıp neyi yapamayacağını, uygun olan davranışın ne olduğunu, kendisinden ne beklendiğini gösterir.**

☘ **Çocuğun yön bulmasını, kendini güvende hissetmesini ve iç disiplin kazanmasını sağlar.**



SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?



Çocukların da neden o davranışı yapmaması gerektiğini öğrenmeleri ve sınırları bilmeleri için onlara yönlerini gösteren işaret ve uyarılara ihtiyacı vardır. Sınır koyma, çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir



ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYARLAR?

- ☘ Sınırlar güvenlik sağlar
- ☘ Sınırlar ilişkileri belirler
- ☘ Sınırlar, onaylanan davranışların yolunu belirler
- ☘ Sınırlar büyümenin ölçütüdür

- ▶ Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur.
- ▶ Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.
- ▶ Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- ▶ Sınır koyduğumuzda çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak becerileri güçlendirmiş oluruz.
- ▶ Çocuk kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişir.
- ▶ Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.

SINIR KOYMANIN YARARLARI NEDİR?



SINIR KOYMA KURALLARI NELERDIR?


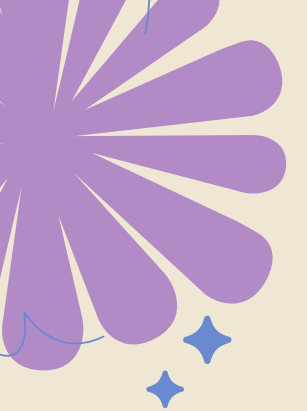


Sınırları oluşturmadan önce,
sınır koymaktaki hedefimizin ne olduğunu,
bu noktada sınır koymaya gerçekten
ihtiyacımız olup olmadığını,
koyduğumuz sınırların çocuğun doğasına
uygun olup olmadığını detaylıca
düşünmeliyiz.

Bu sorulara cevap verdikten sonra
gerçekten sınır koymayı karar verirsek;


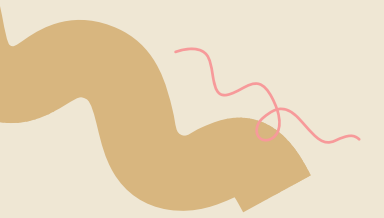
- ▶ Sınırlar oldukça kısa, az sayıda ve net olmalıdır.
 - ▶ Çocuğun yaşına ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olmalıdır.
 - ▶ Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Çocuğumuzun evde yalnızca 1 saat ekrana bakmasına izin verirken, dışarda bunu saatlerce yapmasına göz yummak çocuğun kafasının karışmasına ve sınırların önemini yitirmesine sebep olur.
- **** Anne babanın kendi içinde tutarlı olması da oldukça önemlidir. Ebeveynlerden biri evet derken diğerinin hayır demesi oldukça yanlış bir tutumdur.**





► **Çocuđu tehdit etmek yerine olayın sonuçlarından haberdar etmek gerekir.**

(“Ona vurmayı bırakmazsan seni öğretmenine şikayet ederim.”, demek yerine bedele odaklamak, “Ona vurmayı bırakmazsan, onu elinden almak zorunda kalırım.”)



► **Sınır koyarken odaklanmamız gereken kişi çocuktur, sorumluluk çocuktadır, o yüzden “biz” kelimesini kullanmıyoruz.**

(“Biz onu yere vurmuyoruz” değil, “O, yere vurmak için değil.”)



SINIR KOYMAK ÇOCUĞA SEVİLMEDİĞİNİ HİSSETTİRİR Mİ?



Çocuklara sınır koymamızın onları sevip sevmememizle bir ilgisi yoktur.

Çocuklara da bunun sevgiyle ilgili olmadığını, onları hatalarıyla ve doğrularıyla koşulsuz sevdiğimizi anlattığımızda bunu daha iyi anlayacaklardır.

Asıl sorun sınırlar olmadan büyüyen çocukların gelecekte sınırları cezaya dönüştürseniz de size yanıt vermemesi olur.

ÇOCUĞUMA NASIL SINIR KOYABILIRIM?

1. Yansıtın: Çocuğun hislerini, duygularını, arzularını gördüğünüzü ve onu anladığınızı bildirin. (Bana kızdın.)
2. Sınırları ifade edin.
3. Alternatif sunun, uygun alternatifler hedefleyin.
4. Son seçimleri ifade edin (Bir sınır belirlediğinizde çocuk bu sınıra uyum sağlayamıyorsa çocuğa seçenek sunun)



SINIR SEÇENEK SUNMA ÖRNEKLERİ

***Duvarı boyamak isteyen bir çocuk**

- 1. Duvarı boyamak istediğini biliyorum.**
- 2. Duvar boyamak için değil.**
- 3. Kağıtları boyayabilirsin.**
- 4. Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarla oynamamayı seçmiş olursun.**



SINIR SEÇENEK SUNMA ÖRNEKLERİ

***Kardeşine vurmak isteyen bir çocuk**

- 1. Öfkeli olduğunu ve kardeşine vurmak istediğini biliyorum.**
- 2. Kardeşin vurmak için değil.**
- 3. Oyunağına vurabilirsin.**
- 4. Kardeşine vurmayı seçersen seni 5 dakika molaya çıkarmamı seçmiş olursun.**



SINIR SEÇENEK SUNMA ÖRNEKLERİ

***Tablet oynama süresini aşmaya çalışan bir çocuk**

1. Daha çok tablet oynamak istediğini biliyorum, bu hoşuna giderdi.

2. Tablet, bu kadar uzun süre oynamak için değil.

3. Daha fazla tablet oynamakta ısrar etmeyi seçersen yarın tablet oynamamayı seçmiş olursun, ısrar etmemeyi seçersen yarın tablet oynamayı seçmiş olursun.



ÇOCUK YETİŞTİRMEDE EBEVEYN TUTUMLARI



AŞIRI HOŞGÖRÜLÜ (SINIRSIZ) EBEVEYNLER



Bu ebeveynlerin bulunduğu ailelerde çoğu zaman çocuğun istediği olur, çocuk tam olarak ailenin merkezinde ve karar mekanizmasında yer alır.

Çocuklarını anlık mutsuzluklar yaşamaması adına kural ve sınırlardan uzak yetiştirmeyi tercih eden aileler, genellikle okul öncesi ve ilköğretime adım atıldığında çocuklarının okul kuralları ile sorun yaşama, arkadaşlık ilişkilerinde güçlük, motivasyon düşüklüğü, uyum sorunları gibi problemler yaşamaları ile karşılaşır.

BASKICI (AŞIRI SINIR KOYAN) EBEVEYNLER



Sınırsız ebeveynlerin zıt kutbunda yer alan ebeveynler ise, çocuğun davranışlarını ve keşif çabalarını fazlaca engelleme girişiminde bulunurlar. Aşırı kontrolcü bu tutum, çocuğun sağlıklı ve gerekli keşifleri yapmasını engeller.

Her çocuğun birey olmaya yönelik bir çabası vardır. Bu çabanın anne baba tarafından sürekli olarak engellenmesi çocuğun duygusal ve sosyal gelişimini olumsuz etkiler. Çocuklar bu duruma ya boyun eğip pasifleşerek ya da bununla mücadele etme yolunu seçip agresifleşerek tepki verirler.

TUTARSIZ (DEĞİŞKEN SINIRLARI OLAN) EBEVEYNLER



Bazı ailelerde sınırlar; zamana, mekana ya da ebeveynin ruh haline göre değişebilir. Sınırları bazen uygularlar bazen bundan vazgeçerler. Bu tutarsızlık durumu çocukta kafa karışıklığı yaratmakla birlikte, sınırlar ve kurallar için bir kesinlik olmadığı mesajını verir.

Çocuklar tutarsız ortamlarda olması gereken sınır ve kuralları öğrenmekte, hayatının bir parçası haline getirmekte güçlük çekerler, ısrarcı tavırlar sergileyebilirler.

DEMOKRATİK TUTUM BENİMSEYEN EBEVEYNLER



- Anne baba birbirlerine ve çocuklarına karşı olan duygularında net ve açıktır.
- Aile içinde kurallar ve sınırlar herkes için ve hep birlikte belirlenir ve bu sınırlar içinde çocuk özgürdür. Kuralların mantıklı açıklaması yapılır.
- Anne baba davranışları ile çocuğa uygun birer model, çok iyi rehberdir. Çocuğa yol gösterir ama alacağı kararlar konusunda serbest bırakır. Ona bir çok alternatif sunulur ama seçim çocuğa aittir. Problemlere anne baba ile birlikte çözüm arayarak zamanla bu becerisini geliştiren çocuk, seçimlerinin sonuçlarına da kendisi katlanır.

TEŞEKKÜR EDERİM

