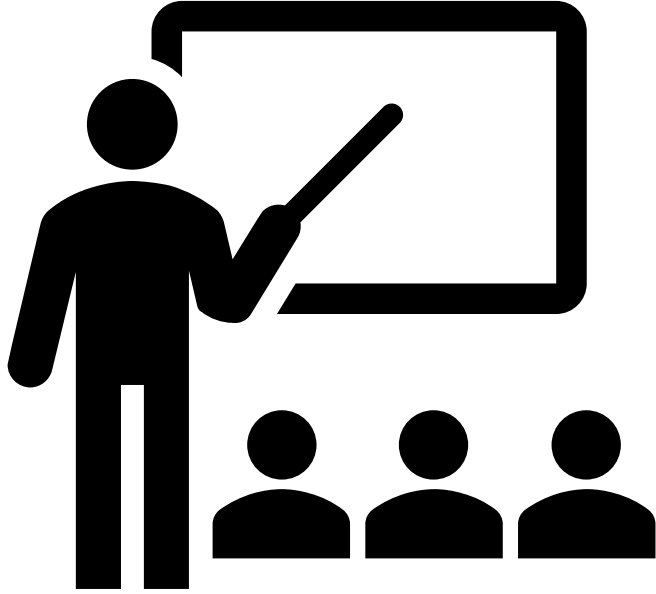


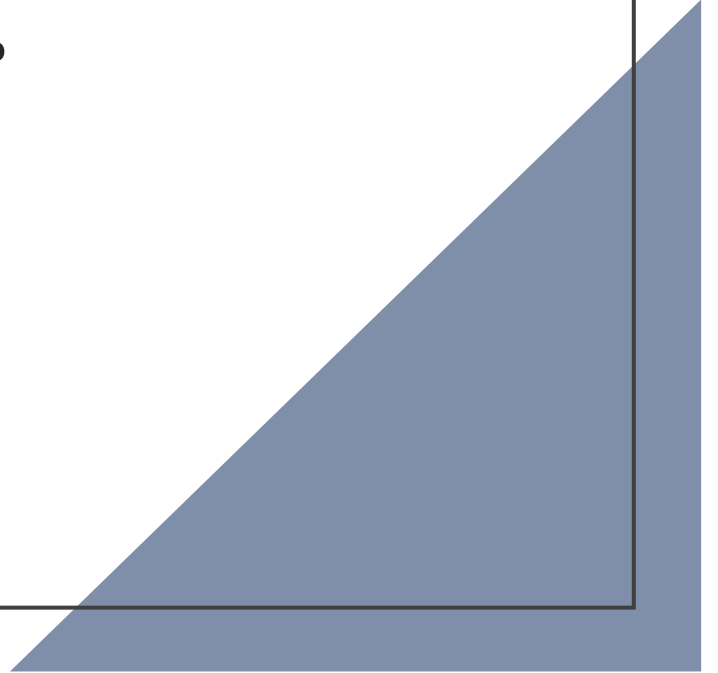


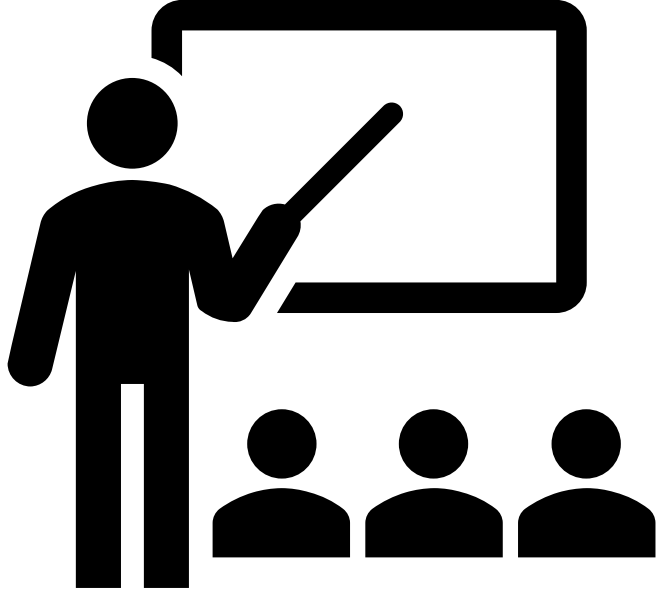
ÇOCUKLARIMIZA SINIR KOYMAK

VELİ SUNUMU



- Bilmediğiniz bir yolda yol tabelaları ve navigasyon olmadan gittiğinizi düşünün.
- Nasıl hissedersiniz?
- Yolu kolay bulabilir misiniz?
- Veya neye ihtiyaç duyarsınız?





- Şimdi bunu hep birlikte çocuklar üzerinden düşünelim.
- Biz çocuklara hayatla ilgili kurallar/sınırlar koyarız ve onlara yol gösterip kılavuzluk ederiz.
- Peki bu kurallar / sınırlar olmazsa çocuklar ne yapar?

Sınırlar neden önemlidir?

-Sınırlar, özellikle birey olarak kendi başına doğru kararlar veremeyen veya vermekte güçlük çeken, doğru ile yanlış ayırt etmekte zorlanan kendi çocuklarımız için koyduğumuz kısıtlamalardır.



-Önem derecesi, çocuğumuzu o kötü ve istenmeyen davranıştan uzaklaştırma becerisi ile doğru orantılıdır.

Sınırlar;

Destekleyici

Koruyucu

Yaşama hazırlayıcı işleve
sahiptir.



Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarız?

- Toplumsal yaşama uyum sağlayabilmek,
- Davranışlarımızın sorumluluğunu alabilmek,
- Kişisel bütünlüğümüzü koruyabilmek,
- Rahat bir iletişim ortamı sağlamak,
- Kendimizi hangi alanda, nereye kadar geliştirebileceğimizi anlamak için sınırlara ihtiyacımız vardır.

Sınırların Günlük Yařamdaki Faydaları

- Kişilerarası ilişkilerdeki hareket alanını belirler
- Gç savaşlarının önüne geçer ve dolaylı olarak stres düzeyini azaltır.
- Karşılıklı saygı oluşturur.
- ocuęu davranışlarından sorumlu tutar.
- Ebeveynleri tarafından sınır koyulan çocuklar bunu hayatlarında da uygular. Ve dolayısıyla istismardan akran zorbalığına kadar pek çok olumsuz yaşantının oluşmasını engeller.
- Sosyal aidiyeti, güvenilirliği, güçlü olmayı ve kendine özgü olmayı ęretir.



Çocuklara Nasıl Sınır Koyarız?

- **Yansıt:** Ebeveyn tarafından çocuğa, çocukta gözlemlediği duyguların aktarılması.
 - Bunu yapmak seni daha da öfkeliendiriyor.
- **Sınır koy:** Ebeveyn tarafından çocuğa yapmaması gereken davranış söylenir.
 - Ben vurmak için değilim.
- **Seçim (alternatif sun):** Çocuğa başka alternatifler sunulur.
 - Bana vurmayı seçersen, bugün televizyon izlememeyi seçmiş olursun.

Anne babalar neden sınır koymakta zorlanır?

- Yaşam tarzı (Anne babalar bile her şeye hemen sahip olmak istemekte, tüketim toplumuna uyum sağlamakta)
- Bastırılmış istekler ve yetiştirme tarzı (Yaşadıklarına benzer deneyimleri kendi çocuklarına yaşatmak istememeleri)
- Şefkat ve iyi ilişki isteği
- Suçluluk duygusu (anne babalar çocuğun geçirdiği öfke nöbetinden kendilerini sorumlu tutar)
- Çocuktan gelen olumsuz tepkiler (sen zaten beni sevmiyorsun gibi ifadeler)
- Yeterince zaman ayıramama



- Zaten çocuğumla kısıtlı zaman geçiriyorum (ya da zaten hasta veya mutsuz)en azından bu sürede istediklerini yapayım düşüncesi çocuğun zarar görmesine sebep olur.
- Önemli olan çocukla kaliteli zaman geçirebilmektir.

Sınırlar bebeklikten itibaren çocuğun gelişim düzeyine uygun olarak konulabilir.

Yaşla birlikte ve çocuk önceki sınırlara uyum sağladıkça sınırlar genişletilebilir.

- Oluşturulan sınırların çok kısıtlayıcı ve deneyimleri engelleyici olmaması tercih edilir.
- Sınırlara uyulmaması durumlarında aşırı tepki gösterilmemesi gerekmektedir.

Sınırlar Nasıl Olmalı?

- Açık ve net olmalı
- Anlaşılabilir ve somut olmalı.
- Birden fazla mesaj içermemeli
- Karmaşık olmamalı.
- Tutarsız olmamalı.
- Sözler ve davranışlar aynı mesajı vermelidir.

Çocuklar ve Tehdit!

- Çocuklarla iletişim kurarken veya istediğimiz şeyleri onlara yaptırmaya çalışırken; tehdit etmek işe yaramaz.
- Çünkü tehditler hiçbir zaman gerçekleştirilmez. Bu da çocuğun davranışlarının sonuçlarına katlanmasına gerek olmadığı mesajını verir. Örneğin;
“Oraya gelirse bacaklarını kırarım.”
“Seni çöpçüye veririm.”
“Kafanı kırarım.”
“Babama söyleyeyim sana gününü göstereyim.” gibi.

Çocuklar ve Tehdit!

- Çocuklarınıza yasaklar koymak yerine isteklerinizi seçenekler sunarak belirtebilirsiniz. Çünkü, çocuklara seçenek sunulduğunda seçim yapma eğilimi gösterirler.
- Örneğin; Yemeğini yemezsen arkandan ağlar yerine;
- “Yemeğini kendin mi alırsın yoksa ben mi koyayım” denmelidir. Böylelikle çocuk, yemeği yememe seçeneğinin olmadığı mesajını alır.
- Çocuk, yemeğini yemeyeceğini söyler ve sofradan kalkmak isterse bir sonraki öğüne kadar herhangi bir şey yiyemeyeceği söylenir ve davranışının sonucuna katlanır.

Çocuklar ve Tehdit!

- Çocuklara olumlu bir dille yaklaşmak önemlidir. Bu anlamda negatif yerine pozitif bir dil benimsenmeli ve neyi yapmaması gerektiği değil, ne yapması gerektiği söylenmelidir.
- Örneğin; “oyuncaklarını dağıtma” yerine; “Oyununu bitirdikten sonra oyuncaklarını oyuncak kutusuna koyabilirsin.” denmelidir.

Çocuklar ve Tehdit!

- Çocuklar sınırlar veya kurallar ile ilgili soru sorduklarında; onlara gelişim düzeylerine uygun olarak mantıklı ve kısa açıklamalar yapılmalıdır.

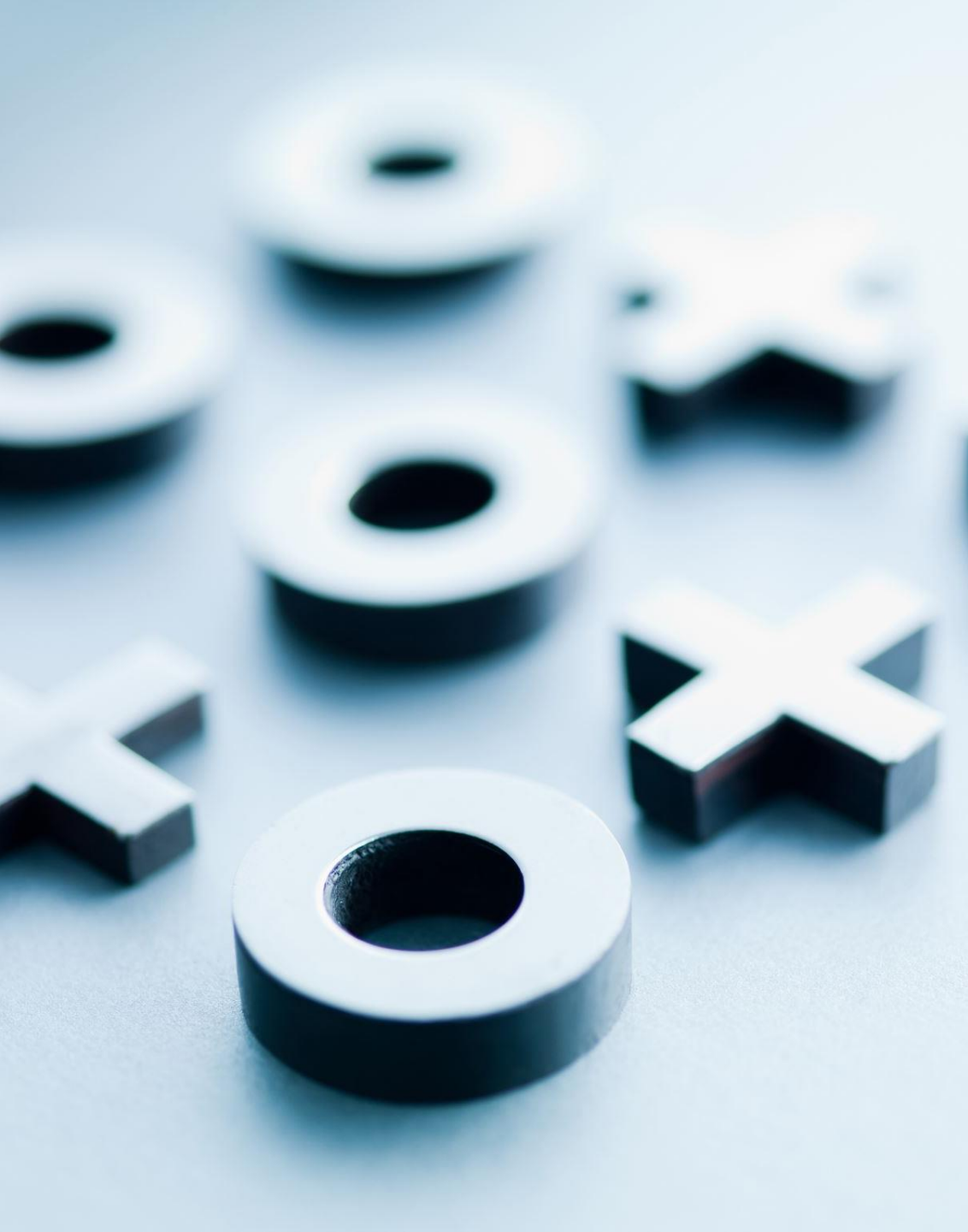
Çocuklar ve Tehdit!

Çocuklarla iletişimde kararlı olunması gereken noktalardan biri de 'hayır' denildiğinde onun 'belki', 'olabilir' anlamlarını taşımaması ve 'evet' e dönüşmemesi gerekir.

Unutulmamalıdır ki;

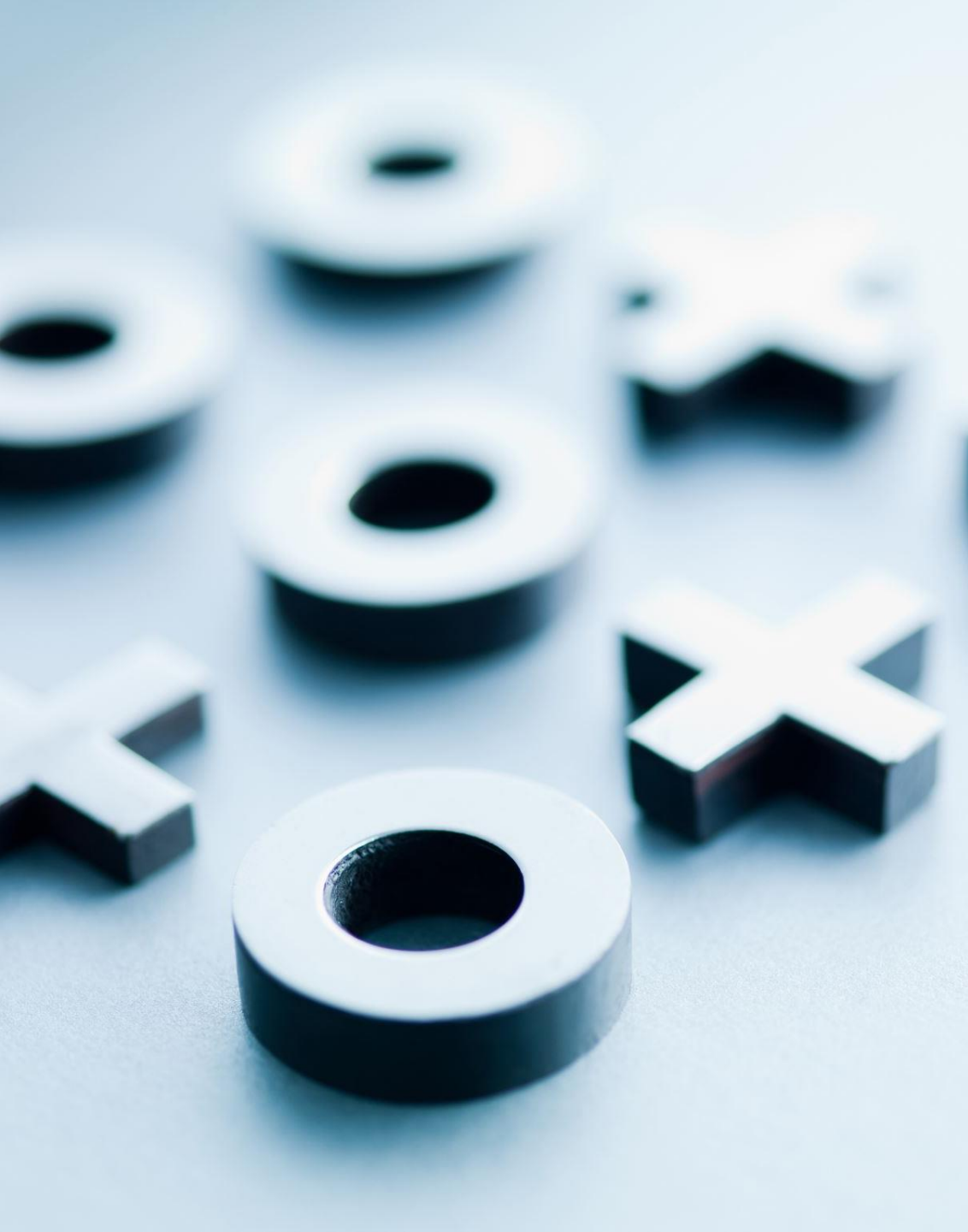
Sınır koymak, çocuğa ceza vermek değildir.

Sadece uyulması gereken belli kuralların
çocuk ve ebeveyn arasında yapılan bir
anlaşma gibi alışkanlık olarak
kazandırılmasıdır.



KAYNAKÇA:

- R.J. MACKENZIE, “Çocuğunuza Sınır Koyma” Ankara 2010, HYB Yayıncılık
- Mehmet Teber Oyun terapisi eğitimi (2020) notları



HAZIRLAYANLAR:

Bu Sunu, Balıkesir Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından görevlendirilmiş olan Bandırma Rehberlik ve Araştırma Merkezi Etkinlik Hazırlama Komisyonu Psikolojik Danışman /Rehber Öğretmenleri; Emrullah ASLANER, Serra AYAZ ve Ahmet SEYHAN tarafından hazırlanmıştır.