



ALTYEYLÜL REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ
İÇERİK GELİŞTİRME KOMİSYONU
VELİ SUNUMU



ÇOCUĞA SINIR KOYMA



Geliştiren ve Uyarlayan: Bu sunu Altıeylül Rehberlik Araştırma Merkezi İçerik Geliştirme Komisyonu tarafından hazırlanmıştır. (Berat Kaynak, Caner Polat, Fatih Gündoğan, Sadriye Çınarlı, Samet Yakın, Şule Şakı).

ÇOCUĞA SINIR KOYMA



Sınırlar !

- Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler ve çevresinde olanları anlamaya ihtiyaç duyarlar. Kendilerinden ne beklendiğini, diğer insanların gözünde durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini, fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler. Büyüdükçe ve geliştikçe artan beceri ve kapasitelerini ölçecek yollar bulmak isterler.
- Sınırlar, bu öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli rol oynar.

Sınırlar !



Çocukların
araştırma
yapmasını
sağlar.

Onaylanan
davranışların
yolunu
belirler.

İlişkileri
belirler.

Büyümenin
ölçütüdür.

Güvenlik
sağlar.

1. Çocukların Araştırma Yapmasını Sağlar:

- Çocuklar çevresini sürekli gözlemler ve bilgi toplar. Topladıkları bilgilere dayanarak kurallar hakkında tutum ve inançlar geliştirir.

ÖRNEK:

Okula gitmek için hazırlanırken aynı zamanda televizyon izleyen Ali'nin annesi, giyinmesi konusunda onu ikna etmeye çalışıyordu. Çok sinirlendiği bir gün televizyonu kapatacağını söyledi ve bu şekilde birkaç gün Ali annesinin dediğini yaptı. Ama bir süre geçtikten sonra Ali aynı şekilde davranmaya devam ediyordu.

Burada Ali neyi keşfetti?

Ali neyi keşfetti?

Annesinin kararlı
olmadığını keşfetti.

2. Onaylanan Davranışların Yolunu Belirler:

- Sınırlar açıkça belirlenmiş ve tutarlı olduğu sürece çocuklar olumlu davranışları anlar ve bu şekilde kuralları öğrenirler.

ÖRNEK:

5 yaşındaki Ayşe ebeveynini sürekli meşgul ediyor, işlerini yarıda kesip araya giriyor ve ebeveyni de tüm ilgisini ona çeviriyordu. Aslında ebeveynleri Ayşe'nin bu davranışından hiç memnun değillerdi ama bunun gelip geçici bir şey olduğunu, büyüdüğünde düzeleceğini düşünüyorlardı. Ancak Ayşe 6 yaşına geldiğinde de aynı şekilde davranmaya devam etti.

Burada onaylanan davranış nedir?

Burada onaylanan davranış nedir?

Gelişim döneminde ailenin müdahale edilmemesi gerektiği düşüncesi. Gelişim döneminde her şey yapılabilir.

3. İlişkileri Belirler:

- Çocuklar net ve anlaşılır sınırlarla karşılaştıklarında; güç, kontrol ve otorite konusundaki ilişkileri kavrayıp davranışlarını buna göre şekillendirirler.

ÖRNEK:

Bir sabah kahvaltıda annesi Kübra'ya ne istediğini sordu ve Kübra, krep istediğini söyledi, annesi krep yapacak kadar zamanı olmadığını ve başka bir şey istemesini söyledi. Kübra öfkeli bir şekilde sadece krep istediğini söyledi.

Bunun üzerine annesi krep hazırlamaya başladı.

**Burada çocuk kim, anne kim?
Kimin gücü ve kontrolü daha yüksek?**

Burada çocuk kim, anne kim?
Kimin gücü ve kontrolü daha yüksek?

Çocuğun gücü ve kontrolü daha yüksek. Çocuğun istekleri yerine getirirken otoritenin yer değiştirmesi, yetki ebeveynde olması gerekirken, çocuğa geçmiştir.

4. Güvenlik Sağlar:

- Çocuklar anne-babalarından kesin ve net sınırlar koymalarını beklerler ve buna güvenirler. Anne-babalarından daha güçlü ve kontrol sahibi olduklarını hissettiklerinde rahatsızlık duyarlar.

ÖRNEK:

Annesi Mehmet'e dağıttığı oyuncakları toplamasını istedi. Mehmet toplamak istemediğini söyledi. Anne "Sen dağıttın, sen toplayacaksın." dedi. Mehmet ise toplamamak konusunda diretti. Bunun karşısında anne sırasıyla onu ikna etmeye çalıştı, yardım istedi. "Toplamazsan dondurma vermem" şeklinde yaptırımlar uygulayacağını söyledi. Mehmet küsüp somurtmaya devam etti. Anne de söylenirken dağınıklığı topladı.

Burada Mehmet ne hissetmiştir? Gücün kendisinde olduğunu mu? Güvende olduğunu mu?

Burada Mehmet ne hissetmiştir?
Gücün kendine olduğunu mu?
Güvende olduğunu mu?

Mehmet gücün kendisinde
olduğun hissetmiş ama
güvende hissetmemiştir.

5. Büyümenin Ölçütüdür:

- Sınırlar çocukların hazır olmadıkları şeyleri onlara göstermek açısından önemlidir.

ÖRNEK:

10 yaşındaki Mert'in yatma saati 21.00 olmasına rağmen 15 yaşındaki ağabeyi Burak gibi 22.30 da yatmak istemektedir. Akşam aile olarak bu konuyu konuştular ve sorumluluklarını yerine getirme koşuluyla bir hafta 22.00 de yatmasına karar verdiler. Mert tüm sorumluluklarını yerine getirerek yeni kurallara uyum sağladı. Sorumluluk alarak büyümüş hissetti.

Sınırlar

- Anne babalar çocuklarına sınır koyarken farklı ve çeşitli yöntemler kullanır.
- Ebeveynlerin sınırlar koymaya karşı tutumları bu çeşitliliğin temel nedenidir.

Ailelerde Sağlıklı Olmayan Sınır Koyma Yöntemleri:

1. Aşırı kısıtlayıcı olan sınırlar (Aşırı kontrol):
 - Öğrenme ve sorumluluk almayı engeller
 - İsyana yol açar
2. Çok geniş olan sınırlar (Yetersiz kontrol):
 - Öğrenmeyi ve sorumluluk kazanmayı engeller
 - Aşırı denemeyi teşvik eder
3. Tutarsız sınırlar (Karışık kontrol):
 - Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller
 - Deneme ve isyanı körükler

Anne Babalar Neden Sınır Koymakta Zorlanır?

- Yaşam tarzından kaynaklı
- Bastırılmış istekler ve yetiştirme tarzından kaynaklı
- Şefkat ve iyi ilişki isteği ile
- Suçluluk/pişmanlık duygusu hissederek
- Çocuktan gelen olumsuz tepkileri kontrol etme
- Yeterince zaman ayıramama duygusu
- Gelişim dönemidir geçer düşüncesi

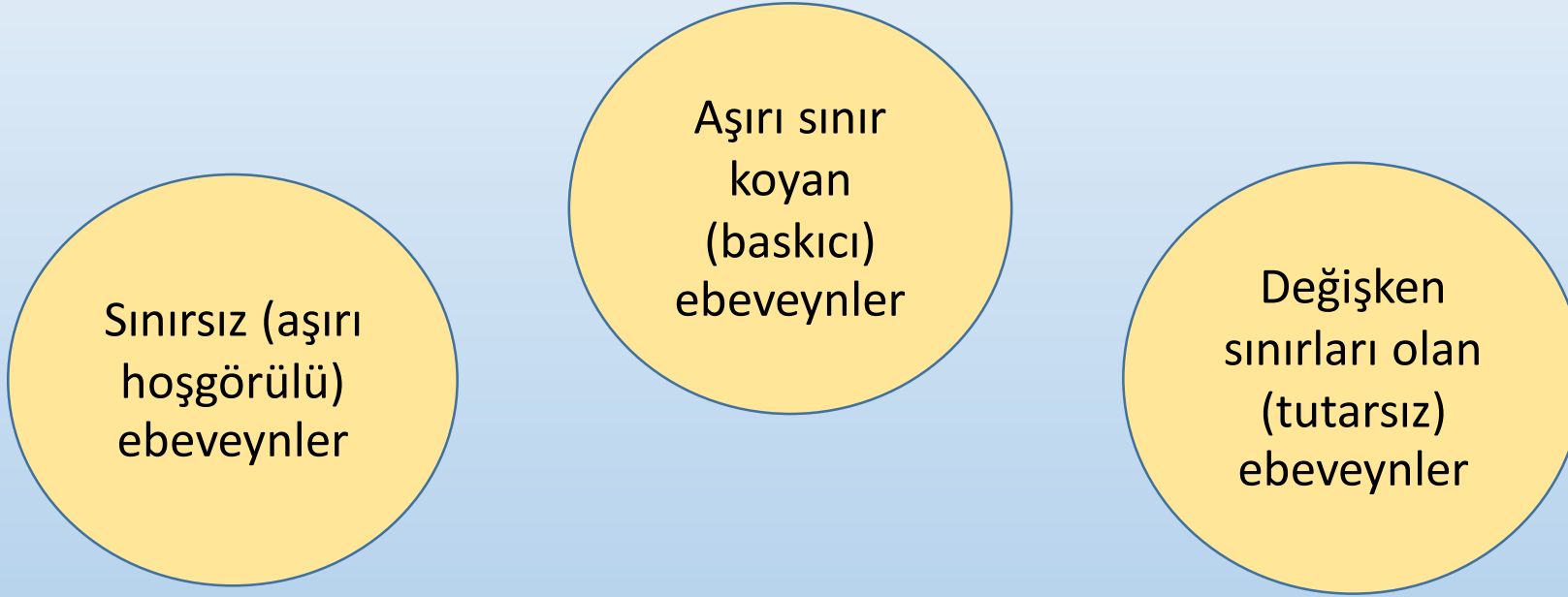
Anne Babalar Neden Sınır Koymakta Zorlanır?

- Yetişkinlerin kendi yaşamadığı çocukluk dönemindeki durumları çocuğunun yaşamasını istemesi
- Ailedeki çocuk sayısı
- Ebeveyn yoksunluğu (anne-baba)
- Kronik hastalıkların olması
- Çevre baskısı
- Çocukların yetiştirilmesinde yetişkinlerin farklı tavırları

Ebeveynler Kuralları Nasıl Öğretir?

- Sözleriniz davranışlarınızla desteklenirse çocuklar, kurallar ve beklentiler hakkında net mesajlar alır.
- Çocuklarımızın davranışlarının sonucuna katlandıklarında öğrenmelerini desteklemiş oluruz.

Ebeveynler çocuklara kuralları öğretirken üç yöntem kullanırlar;
Sınırsız (aşırı hoşgörölü) ebeveynler, Aşırı sınır koyan (baskıcı) ebeveynler, Değişken sınırları olan (tutarsız) ebeveynler,



Ebeveynlerin net, kararlı ve tutarlı olmaları, onların sağlıklı sınırlar oluşturmalarına katkı sağlayacaktır.

1. Sınırsız (Aşırı hoşgörölü) ebeveynler:

Bu tür ailelerle çocuğun görüşünü almakla yetkiyi devretmek karıştırılır.

- Bu tutumu gösteren ailelerde çoğu zaman çocuğun istediği olur, çocuk tam olarak ailenin merkezinde yer alır. Kararlar çoğunlukla çocuğun isteklerine göre alınır.
- Çocuklarını anlık mutsuzluklar yaşamaması adına kural ve sınırlardan uzak yetiştirmeyi tercih eden aileler, genellikle okul öncesi ve ilköğretime adım atıldığında bazı sorunlarla karşılaşır. Bunlar; çocuklarının okul kuralları ile sorun yaşama, arkadaşlık ilişkilerinde güçlük, motivasyon düşüklüğü, uyum sorunları vb.

2. Aşırı sınır koyan (Baskıcı) ebeveynler:

- ❖ Bu tutumu benimseyen ebeveynler ise çocuğun davranışlarını ve keşif çabalarını fazlaca engelleme girişiminde bulunur.
- ❖ 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 sosyal-duygusal gelişimini olumsuz etkiler. Çocuklar bu duruma ya boyun eğip pasifleşerek ya da bununla mücadele etme yolunu seçip agresifleşerek tepki verir.

3. Değişken sınırları olan (Tutarsız) 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 çeker, ısrarcı tavırlar sergileyebilir.

Dengeli sınırlar ve tutumlar:

- Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı arttırır.
- İşbirliğini sağlar.
- Çocuğun kendine güvenli alan oluşturmasını sağlar.
- İlişkileri güçlendirir.
- Karar verme duygusunu geliştirir.
- Sağlıklı bir evet sağlıklı bir hayır oluşturmasını sağlar.

Sınırları Belirlerken Nelere Dikkat Edilmeli?

1. Sağlıklı sınırları koymanın ilk aşaması sağlıklı sınırları oluşturmaktır.

Sınırları oluşturmadan önce:

- Söz konusu durum ile ilgili sınır koymaktaki hedefinizi ,
- Bu sınıra gerçekten ihtiyaç olup olmadığını,
- Koymak istediğimiz sınırın çocuğun yaşına, gelişim özelliklerine ve doğasına uygun olup olmadığını kendimize sormalı ve düşünmelisiniz.
- Okul öncesi ve ilkokul çağındaki çocuklara konulan sınır ve kuralların olabildiğince yalın, kısa ve net olması gerekmektedir.

Sınırları Belirlerken Nelere Dikkat Edilmeli?

2. Sınırlar Yerleştirilirken Kararlı Ve Tutarlı Olunmalıdır.

- Çocuğunuzun bir kurala veya sınıra alışabilmesi zaman alabilir.
- Bu süreçte her defasında aynı sınır ve kuralı uygulamanız, çocuğunuzun yeni karşılaştığı duruma uyum sağlamasını, sınırlara adapte olmasını kolaylaştıracaktır.

Sınırları Belirlerken Nelere Dikkat Edilmeli?

3. Ebeveynler çocuğa karşı ortak tutum sergilemelidir.

- Hayatın her alanında olduğu gibi, çocuğunuza koyacağınız kurallar ve sınırlar konusunda da anne baba olarak fikir ayrılıklarına düşebilirsiniz.
- Sınırların çocuğun zihninde daha net ve kesin olabilmesi adına, konuyla ilgili önce kendi aranızda ortak bir noktada buluşmanız sonrasında çocuğunuza aynı dil ve ifadeyle yaklaşmanız süreci olumlu etkileyecektir.

Sınırları Belirlerken Nelere Dikkat Edilmeli?

4. Sınırın neden var olduğu kısa ve net bir şekilde çocuğa anlatılmalıdır.

- Yaşanabilecek çatışmaları en aza indirgeyebilmek adına, koyduğunuz sınır ve kuralları neden koyduğunuzu çocuğunuza yaşına uygun bir şekilde aktarmanız gerekebilir.
- “Uykunu alman ve okulda daha dinç olabilmen için akşam dokuzda yatman gerekiyor.” cümlesi, yatış saatleriyle ilgili konacak sınırla ilgili çocuğun merakını gidermeye yetecektir.

Sınırları Hayata Geçirmek İçin Dört Adım

- 1. Yansıtın:** Çocuğun hislerini, duygularını, arzularını gördüğünüzü ve onu anladığınızı bildirin.
(Örnek: 'Çikolatayı çok sevdiğini biliyorum, her gün yemek istediğini görüyorum.')
- 2. Sınırları İfade Edin:** Sınırları oldukça kısa ve net ifade edin.
(Örnek: 'Her gün büyük paketin bir ya da iki parçasını yiyebilirsin.')
- 3. Alternatif Sunun:** Uygun alternatifler hedefleyin.
(Örnek: 'Her gün çikolata yerine bir tane cennet hurması, 1 tane muz, 2 havuç yiyebilirsin.')
- 4. Son Seçenekleri Sunun:** Bir sınır belirlediğinizde çocuk bu sınıra uyum sağlayamıyorsa çocuğa seçenek sunun.
(Örnek: 'Cennet hurmasından 1 tane veya havuçtan 1 tane yiyebilirsin.')

- ***KAYNAKÇA:***

- Robert J. Mackenzie, ocuđunuza Sınır Koyma, Yakamoz Kitap Sonsuz Kitap, 1998