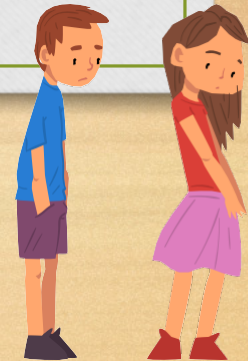


ÇOCUKLARIMIZA SINIR KOYMAK

VELİ SUNUMU



Sınır koyma konusunda sorunları önlemenin ilk adımı; yanlış giden şeylerin farkına varmaktır.

Amacımız mükemmellik değil, ilerleme kaydetmektir. Bunu ancak pratik yaparak sağlayabiliriz.



Sınır Nedir ve Neden Gereklidir?

- Sınır koyma; bireyin kendi varlığını diğerlerininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar.
- Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler.
- Bunun nedeni ise doğru tanımlanmış sınırların çocuklara keşif ve öğrenmeyi güvene yapabilecekleri bir alan sağlamasıdır.
- Çocuklar kuralların uygulanmasında anne ve babalarının yetkin olduklarını hissettiklerinde ve kendilerini koruyabileceklerini bildiklerinde, dış dünyayı bir tehdit olarak görmez ve keşfetmeye başlarlar.

ÇOCUKLAR SINIRLARA NEDEN İHTİYAÇ DUYARLAR ?

- Sınırlar onayladığımız davranışları tanımlar.
- Sınırlar ilişkileri tanımlar.
- Sınırlar çocukların araştırma yapmalarına yardımcı olur.
- Sınırlar büyümenin ölçütüdür.
- Sınırlar güvenlik sağlar.

SINIRLAR VE SAĞLIKLI GELİŐME

- Bütün çocuklar yeteneklerini denemek ve geliőtirmek, daha sorumlu ve uyumlu bireyler olmayı öğrenmek için, hayatları üzerinde bir miktar özgürlük, güç ve kontrole ihtiyaç duyarlar.
- **Sonuç olarak;** sınır koyma çocuklara önemli bir öğrenme fırsatı tanır. Sınırların olmadığı bir ortamda yetişen çocuklar, kabuklarından çıkıp dünyaya açıldıklarında çatışma, reddedilme ve olumsuz tepkilerle karşılaşır.



NEDEN "HAYIR" DİYEMİYORUZ? NEDEN SINIR KOYMAKTA ZORLANIYORUZ?

- Kendi anne-babasından farklı davranma ve farklı ebeveyn olma isteği
- Çocukla geçirilen zamanın kısıtlı olması, bu zamanı sorunsuz geçirme isteği
- Çalışan annelerin yaşadığı suçluluk duygusu
- Baskı altında büyümüş anne-babaların çocuklarını serbest bırakmayı tercih etmeleri
- Hayır dedikten sonra kararlı davranmak için mücadele etmenin zorluğu

Çocuğa Kural ve Sınır Koyarken...

- Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır. Karmaşık mesajlar, çocuğunuzun kendisinden ne istendiğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur.
- Kuralları uygularken anne ve babanın kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulamaları önemlidir. Tutarlılığınızı destekleyecek diğer bir özellik ise kuralın her zaman geçerli olmasıdır.

Çocuğa Kural ve Sınır Koyarken...

- Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç **“kurallar bir defa bozulabildiyse demek ki tekrar bozulabilir”** olacaktır.
- Bu onlara geçici bir zafer duygusu hissettirse de uzun vadede onların kişilik gelişimleri için çok da destekleyici bir durum değildir.
- Kuralların net ve istikrarlı olmadığı evlerde büyüyen çocukların okulda ve sosyal hayatta sıkıntı yaşaması muhtemeldir.

Çocuğa Kural ve Sınır Koyarken...

- Çocuklara verilmek istenen değerler öncelikle anne ve baba tarafından uygulanırsa değerlerin çocuk tarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır.
- Çocuklar baktıklarını düşünmediğiniz zamanlarda bile davranışlarınızı gözlemler ve kendilerine model alırlar.
- Çocuğunuzu sürekli kısıtlamak ya da aşırı kurallar koymak da uygun değildir.
- Bu nedenle kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli ve olmazsa olmaz kuralları belirlemeniz önemlidir.

Çocuğa Kural ve Sınır Koyarken...

- Kuralları önceden belirlemeniz ve çocuğunuzla hangi kuralın ne zaman geçerli olduğunu konuşmanız gerekir. Böylece anne babanın beklentileri karşılıksız kalmaz.
- Aile içinde ona da söz hakkının tanınması, kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.

ÇOCUKLAR BÜYÜDÜKÇE SINIRLARIN AYARLANMASI

Çocuklar büyüdükçe;

- Sağlıklı keşiflere izin verecek kadar geniş,
- Güvenliklerini sağlayacak ve sorumluluk kazandıracak kadar kısıtlı,
- Gelişim ve değişime fırsat tanıyacak kadar esnek sınırlara ihtiyaç duyarlar.

SINIRLARINIZ

- **KESİN Mİ ?**
- **GEVŞEK Mİ?**



GEVŞEK SINIRLAR:

HAYIR'IN, EVET, BAZEN, OLABİLİR anlamına geldiği zamanlar.

- Net olmayan mesajlar
- Tekrarlar ve hatırlatmalar
- Yanlış davranışı görmezden gelme Açık olmayan direktifler
- Etkili bir model oluşturamama
- Pazarlık
- Rüşvetler ve özel ödüller
- Takipte etkili olamama

KESİN SINIRLAR:

HAYIR'IN GERÇEKTEN HAYIR anlamına geldiği zamanlar

- ❑ Mesajlar davranışlar üzerinde yoğunlaşır.
- ❑ Doğrudan ve belirgin ifadeler kullanılır.
- ❑ Normal ses tonuyla konuşulur.
- ❑ Gerekiyorsa sonuçlar belirlenir.
- ❑ Sözler davranışlarla desteklenir.

9 yaşında bir çocuğun ifadesi şöyle;

“Ne olduğunu tam olarak anlayamazsam, bana kızdıkları şeyleri yapmaya devam ederim. Çünkü benim annem ve babam, ben çok ileri gittiğimi anlayıncaya kadar yumuşak davranmaya devam ederler ve sonra aniden patlarlar. Ben o ana kadar yanlış davrandığımı anlayamam, doğru davrandığımı sanırım”

Çocuk eğitiminde kullanılmaması gereken yöntemler

-
- İstekler, umutlar, zorunluluklar
 - Tekrar ve hatırlatmalar
 - Konuşmalar, dersler, söylevler
 - Yanlış davranışı görmezden gelme
 - Açık olmayan direktifler
 - Etkili bir model oluşturamama
 - Pazarlık
 - Tartışma
 - Rüşvetler ve özel ödüller
 - Anne baba arasındaki tutarsızlık
 - Arkadan takipte etkili olamama

Çocuk eğitiminde kullanılmaması gereken yöntemler

- **Gerçekleştirilmeyecek veya belirsiz tehditler kullanmayın.**

“ Oraya gelirim çok kötü olur.”

“ Hele bir dene bak neler yapıyorum.”

“ Seni döverim.”

“ Babana söylersem görürsün gününü.” gibi

Çocuk eğitiminde **kullanılması** gereken yöntemler

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

Çocuk eğitiminde kullanılması gereken yöntemler

-
- Kararlı olun ve açıklama yapmanız gerekiyorsa mantıklı ve kısa açıklamalar yapın.
 - “ Hayır ” demeden önce bir kez daha düşünün. Ağzınızdan çıkacak hayır kelimesi,
 - belki
 - olabilir,
 - evetanlamlarına gelmemelidir.

-
- **Çocuklarınıza yasaklar yerine sınırlı seçenekler sunun.**

Örneğin; “Hemen masaya otur ve yemeğini ye” yerine “Yemeğini kendin mi alırsın yoksa ben mi koyayım” denmelidir.

Böylece çocuğun karar verme yetisinin gelişmesine yardımcı olunur.

- **Çocuklara neyi yapmaması gerektiğini değil, neyi yapması gerektiğini söylenmelidir.**

Örneğin; “Defterlerini ortada bırakma” yerine “Defterlerini toplayıp çantanın içine koyar mısın” denmelidir.

Bir süre sonra çocuğun bu sorumluluğu ikaz edilmeden almış olması beklenir.

KESİN SINIRLAR BELİRLEMENİN YOLLARI

İŞBİRLİĞİNİN DİLİ: YÜREKLENDİRME

- Yürekendirici ve cesaret kırıcı mesajların, çocukların davranışları üzerindeki etkileri çok farklıdır.
- Biri işbirliğine, diğeri dirence neden olur.

CESARET KIRICI SÖZEL MESAJLAR:

- **“Bir kerecik olsun işbirliği yapamaz mısınız?”**

Altında yatan mesaj: İşbirliği yapacağına inanmıyorum

Etkisi: Suçlama, utandırma

- **“İnanmıyorum, ödevini yapmışsın.”**

Altında yatan mesaj: Senin ödevini yapmana güvenmiyorum.

Etkisi: Dışlama, utandırma

- **“Hele bir daha dene de görelim”**

Altında yatan mesaj: Yanlış davranmaya devam et, çünkü senin işbirliği yapacağına inanmıyorum.

Etkisi: Tehdit, meydan okuma

CESARET KIRICI DAVRANIŞSAL MESAJLAR:

“8 yaşında ödevini yapan bir çocuğa, anne sürekli yardım teklif ediyor.”

Altında yatan mesaj: Sen kendi başına ödevini yapamazsın.

“2 Çocuk kavga ediyor, babaları işe karışıyor.”

Altında yatan mesaj: Siz problemi tek başınıza çözemezsiniz.

YÜREKLENDİRİCİ MESAJLAR

- İşbirliğini başlatma,
- Çözümü çocuklara buldurma,
- Uygun seçenekleri onaylama
- Yüreklendirme
- Olumlu geribildirim içerir.

SONUÇLARI ETKİLİ KILAN YÖNTEMLER

- Kontrol etme
- Sona erdirme
- Sakinleşme
- Kararlılık-tutarlılık
- Anındalık
- Model oluşturma
- Zaman sınırlamaları
- Temiz bir sayfa açmak

ANA-BABALAR KURALLARINI NASIL ÖĞRETİRLER?

Disiplin kurarken; 3 Eğitim Modelinden birini kullanırız.

SERBEST YAKLAŞIM	DEMOKRATİK YAKLAŞIM	CEZACI/OTOKRATİK YAKLAŞIM
Sınırlar olmaksızın özgürlük	Sınırlar içinde özgürlük	Özgürlük olmaksızın sınırlar
İkna yolu ile Problem çözme (Kazan-Kaybet)	İşbirliği ile Problem çözme (Kazan-Kazan)	Güç kullanarak Problem çözme (Kazan-Kaybet)

CEZACI/OTOKRATİK YAKLAŞIM

- **Ana-Babanın inancı**
- Eğer acı çekmezlerse, çocuklar öğrenemezler.
- Çocuklar korkmazlarsa sizin kurallarınıza saygı göstermezler.
- **Güç ve kontrol**
- Hepsi ana babanın
- **Problem çözme süreci**
- Zorla problemi çözme çocuğun aleyhine Süreci ana baba yönetir ve kontrol eder. Kararları onlar alır.
- **Çocuk ne öğrenir**
- Problemi çözmek ana babaların sorumluluğudur. İletişimde kırıncı yöntemleri öğrenir.
- **Çocuk nasıl tepki verir**
- Öfke, inatçılık, intikam, isyan, geri çekilme, kolay bastırılma

SERBEST YAKLAŞIM

- **Ana-Babanın inancı**
- Benim görevim çocuklara hizmet vermek ve onları mutlu etmektir. Çocuklarımı sonuçlar etkili olamazlar.

Güç ve kontrol

- Hepsi çocuklarda
- **Problem çözme süreci**
- İkna ederek problem çözme Çocuklar kazanır.
- Problem çözme aşamalarını ana babalar gerçekleştirir.
- **Çocuk ne öğrenir**
- Kurallar benim için değil, başkaları için vardır.
- Ben istediğimi yaparım.
- Ana babalar çocuklarının sorunlarının çözümünden sorumludur. bağımlılığı, saygısızlığı, ben –merkezciliği.
- **Çocuk nasıl tepki verir:**
- Sınırları test ederler.
- Kuralları ve otoriteyi zorlar ve reddederler.
- Söylenenleri duymazdan gelirler
- Sözleriyle ana-babalarını yıpratırlar.

DEMOKRATİK YAKLAŞIM

Ana-Babanın inancı: Çocuklar problemlerini kendi başına çözebilirler.

Çocuklara seçenekler sunulmalıdır, seçtikleri davranışların sonuçlarından ders almalarına izin verilmelidir.

Güç ve kontrol: Çocuklara, ancak sorumlulukla taşıyabilecekleri kadar güç ve kontrol verilmelidir.

Problem çözme süreci:

İşbirliği,

İki tarafta kazanır,

Karşılıklı saygıya dayanır,

Çocuklar problem çözme sürecinin aktif katılımcıdır

Çocuk ne öğrenir: Sorumluluk İşbirliği,

Bağımsızlık, Kurallara ve otoriteye saygı

Çocuk nasıl tepki verir: Benlik kontrolü, Daha çok işbirliği,

Kendi başlarına problemlerin çözülmesi,

Ana babaların sözlerini ciddiye alma

ÇOCUKLAR SİZİN KURALLARINIZI NASIL ÖĞRENİR?

- **Kurallarımızı iki yöntemle öğretiriz.**
 1. Sözlerimiz
 2. Davranışlarımız
- Sadece davranışlar somuttur .
- **Kuralları öğretmedeki başarısızlık; Sözlerle davranışlar arasındaki tutarsızlıktan kaynaklanır.**

Etkisiz sözel mesajlara örnekler:

- Artık banyo zamanı tamam mı?
- Hiç olmazsa biraz nazik olmayı deneyemez misin?
- Biraz toparlan.
- Ödevinin erken bittiğini görmek hoş olurdu.
- Artık bu kadar yeter.

Etkisiz davranışsal mesajlara örnekler:

- Çocukların büyük bir dağınıklığa arkalarını dönüp gitmelerine izin vermek.
- Çocukların dağıttıklarını onlar adına toplamak.
- Yanlış davranışı değişeceği düşüncesiyle görmezden gelmek.
- Sizin keyfiniz yerindeyken kabul edilemez davranışı görmezden gelmek.
- Vuran bir çocuğa nasıl bir duygu olduğunu anlaması için vurmak

Etkili Sözel Mesaj Örnekleri

- Derhal vurmayı bırak.
- Oturma odasında cips yeme.
- Dışarı çıkmadan önce oyuncaklarını topla ve kutusuna koy.
- Saat 17,30'a kadar evde ol.

Etkili Davranışsal Mesajlara Örnekler

- Vuran çocuğa mola yöntemini uygulamak.
- Oyuncaklarını toplamayan çocuğun oyuncaklarını kaldırmak, oynamasına izin vermemek.
- Zamanında eve gelmeyen çocuğun eve geliş saatini gözden geçirmek.
- Çocuğunuz kapatmazsa televizyonu kapatmak

Sınır Belirlemenin Üç Basamaklı “Harekete Geçme Metodu”

- 1) Duyguyu Kabul Edin
- 2) Sınırı İfade Edin
- 3) Alternatif Seçenekler Hedefleyin



Sınır Belirlemenin Üç Basamaklı “Harekete Geçme Metodu”

- 1) Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin (**sesiniz empati ve anlayış iletmeli**) . Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin: **"Ali, duvarı boyamanın eğlenceli olacağını düşündüğünü 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.

Sınır Belirlemenin Üç Basamaklı “Harekete Geçme Metodu”

- 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.

Çocuğunuz Koyduğunuz Kurallara Uymuyorsa...

- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.
- Kuralı tekrarlarırken, **“lütfen, rica etsem, yalvarırım”** gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, **“.....yapmanı bekliyorum”** demeyi deneyin.

Çocuğunuz Koyduğunuz Kurallara Uymuyorsa...

- Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, anne babadan korkmasına ve ilerleyen zamanlarda onların anne babalık becerilerine saygı duymamasına sebep olabilir.
- Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, **“Peki, üstüne hırkanı giymediğin ve hava çok soğuk olduğu için, bu şekilde dışarı çıkmıyoruz”** diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.

Çocuğunuz Koyduğunuz Kurallara Uymuyorsa...

- Çocuğunuz isteği yapılmadığı için bağırıp çağırmaya, ağlamaya başladığında sakinleşmesi için **bir süre kendi haline bırakın. (Mola yöntemi)**
- Kendi başına sakinleşebildiğinde davranışını ve ondan beklediğiniz davranışın ne olduğunu **konuşun.**
- Kendisine ya da çevreye zarar verme eğilimi içerisinde olduğunda sıkıca tutup **zarar vermesini engelleyin.**

MOLA KULLANMA YÖNTEMİ

- Molanın ne olduğunu anlatın
- Uygun bir mola yeri saptayın
- Saat kullanın
- Direnç durumunda sınırlandırılmış seçenekleri olan mola uygulayın

Mola yöntemi ne zaman kullanılmalı?

- Kurala uymama
- Saygısız davranma
- Meydan okuma
- Kin dolu ve incitici davranma
- Şiddet dolu, saldırganca davranma
- Öfke nöbetleri

