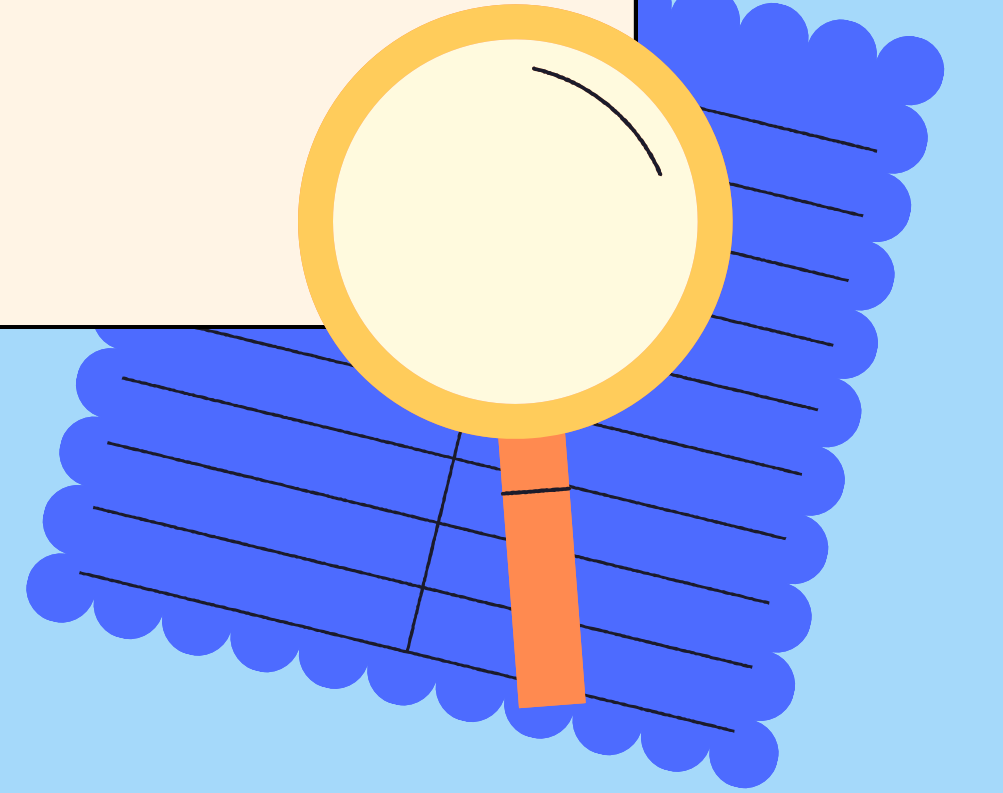
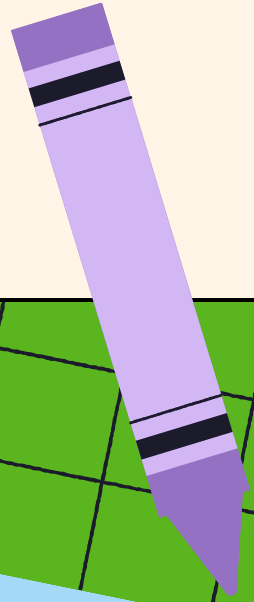


SINIR KOYMA

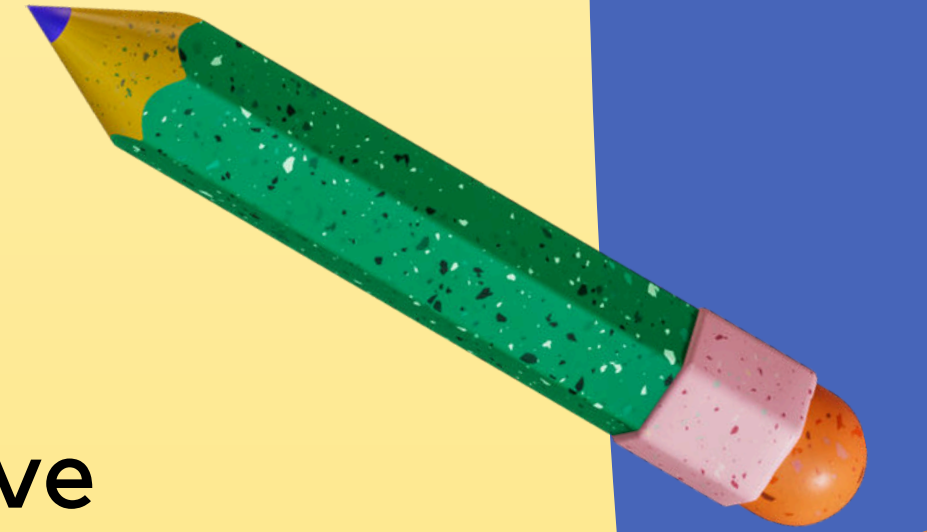
Lise Veli Sunumu



Sınır:

Kişinin isteklerini, ihtiyaçlarını ve tercihlerini ifade ettiği iletişimde belirlediği çizgilerdir.

Bu sınırlar, başkalarının sınırlarına da saygı gösterildiğinde karşılıklı ve sağlıklı bir şekilde oluşturulur.





SINIR KOYMA NEDİR?

Bireyin kendi varlığını diğer bireylerden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlayan kurallar bütünüdür.





Ebeveynlerin bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için çocuğun kendisini emniyette hissederek hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmasına **sınır koyma** denir.



Sınır koyma;

çocukların zaman içerisinde değişebilen istenmedik davranışları karşısında, ebeveynlerin uyguladıkları disiplin becerileridir.

Bu beceriyi sürdürebilme ve yeni sorunlar karşısında yeni çözümler üretebilme yeteneğine karşılık gelmektedir.



HAYIR!

Sınır koymada amaç:

Çocuklara otokontrolü öğretmektir.

Çocuğun kendine ve çevresindekilere karşı farkındalık geliştirmesi, öz düzenleme ve sorumluluk alma becerilerinin gelişmesi, empati ve anlayışa dayalı etkili iletişim kurabilmesidir.



Ebeveynlerinin gerekli sınırları belirlemesine ihtiyaç duyarlar.

Çocuklar kendileri için belirlenen sınırlar tekrar edildikçe, uygulandıkça, zaman içerisinde bunları öğrenirler.

Sınırlar ebeveyn tarafından tekrar edildikçe çocuklar yavaş yavaş bunu içselleştirir.



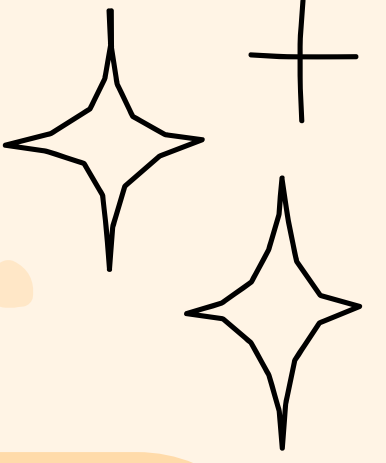
ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYAR?



- ' Çocuklar belirgin sınırlar içerisinde dünyalarını sinama ve keşfetme ihtiyacı duyarlar.
- ' Yaşadıkları ortamın kurallarını anlamak isterler.
- ' Ebeveynlerinin kendilerinden beklentilerinin ne olduğunu bilmek ister.



Sınır Koymamanın Önemi



- Toplum tarafından onaylanan davranışların yolunu belirler.
- Bireyin sosyal ve kişiler arası ilişkilerini belirler.
- Çocukların özgüvenlerinin gelişmesine katkı sağlar.
- Çeşitli öğrenmelerle hedeflere ulaşılmasını sağlar.
- Sorumluluk duygusunun gelişmesini sağlar.
- Çocukların sosyal becerilerini artırır.
- Çocukların toplumla uyumlu bireyler olmasına olanak tanır.

Ebeveynler olarak çocuklarınıza sınırlar belirlerken bunun çocuğun hayatındaki önemini temel almanız gerekmektedir.

Etkin sınırlar, etkili ebeveyn çocuk ilişkisinin gelişmesinde anahtar role sahiptir.



SINIR KOYMA TÜRLEİ



FİZİKSEL SINIRLAR

Kişinin alanını ve bedenini koruma amacıyla belirlediği çizgilerdir. Mahremiyet, beden sınırları, fiziksel mesafe gibi unsurlar bu sınırlar içerisindedir.



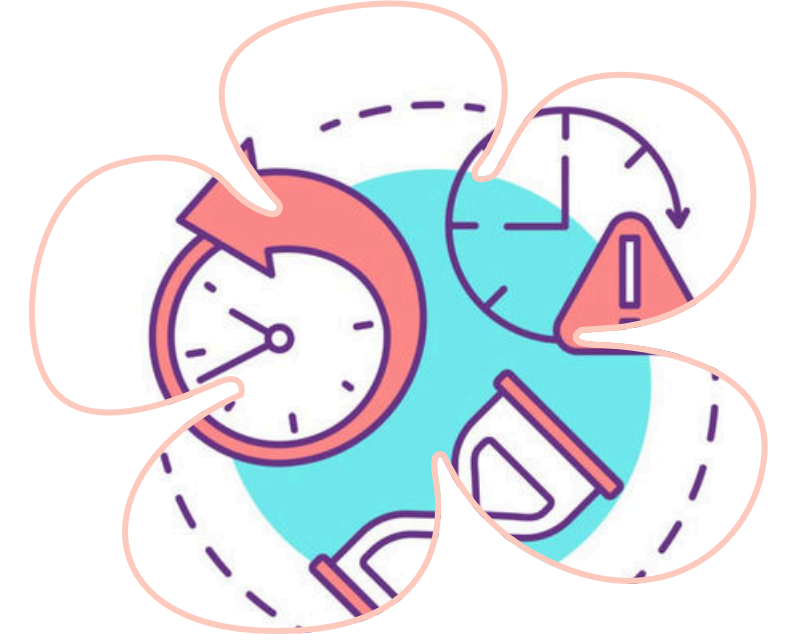
DUYGUSAL SINIRLAR

Empati ve anlayış temel alınarak çocukların duygusal ihtiyaçlarının belirlenmesi ve onlara destek verilmesi duygusal sınırların netleşmesini sağlayarak çocukların kendilerini güvende hissetmelerini destekler.



KİŞİSEL SINIRLAR

Diğer insanlarla etkileşimde ifade edilen tercihler, kararlar, değerler ve sorumlulukların yanı sıra, kişinin kendine ve başkalarına olan saygısını yansıtan ve tepkilerini içeren bir kavramdır.



ZAMAN SINIRLARI

Günlük yaşamda bireylerin zamanlarını nasıl kullanacaklarını planlama haklarını ifade etmektedir.

Sınırlar

FİZİKSEL SINIRLAR

- Çocuğunuz fiziksel temas istemiyorsa buna saygı göstermek

KİŞİSEL SINIRLAR

- Çocuğın odasına girmeden önce kapısını çalmak,
- Özel günlüklerini veya hatıra defterlerini izni olmadan okumamak,
- Arkadaşlarıyla sohbetlerin mahremiyetine saygı göstermek

DUYGUSAL SINIRLAR

- Çocuğın olumlu (sevinç, mutluluk) ve olumsuz (öfke, üzüntü) duygularını fark etmek, kabul etmek, yaşamasına izin vermek

ZAMAN SINIRLARI

- Çocuğın eve geliş saatiyle ilgili sınırın belirlenmesine,
- Arkadaşlarıyla vakit geçirme süresinin ayarlanmasına,
- Çocuğın teknolojik aletlerle (telefon, TV, bilgisayar) ve sosyal medyayla ilgilenme süresinin belirlenmesine rehberlik edilir.



1. MAHREM ALANIM

Kişilerin ancak çok yakınlarıyla paylaştıkları, mahremiyet olarak nitelenen özel durumların paylaşıldığı alan.

3. SOSYAL ALANIM

Bulunulan ortama göre sınırların belirlenmesi. Aşına olunan ve tanıdık insanlarla rahat bir ilişki kurmak için gerekli alanı temsil eder.

2. KİŞİSEL ALANIM

Birbirini tanıyan samimi olan insanlar bu mesafe içinde ilişkilerini sürdürür.

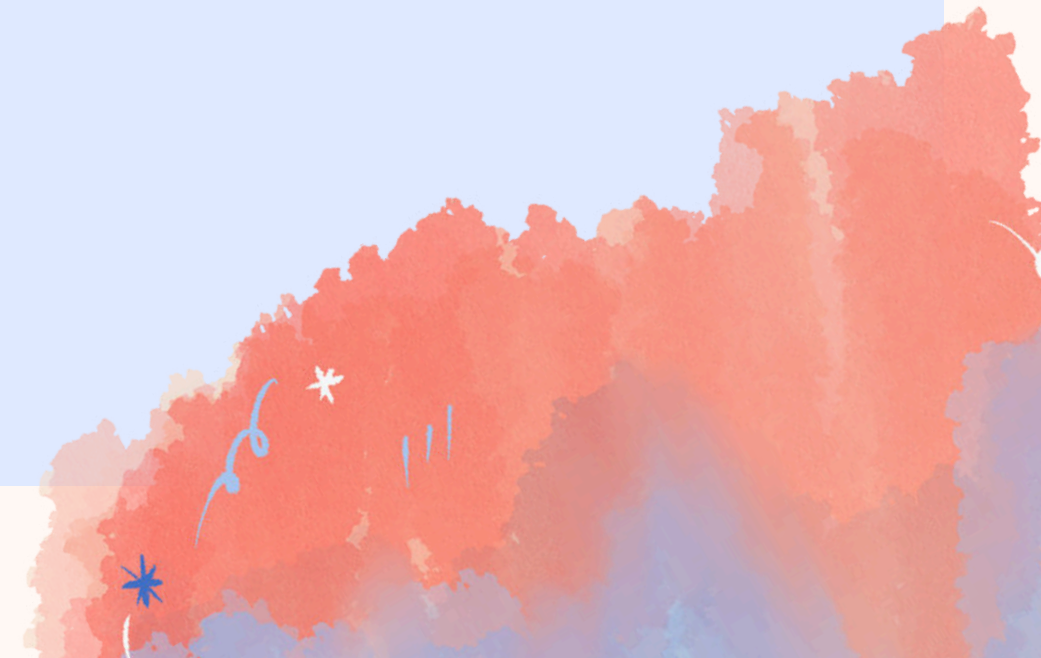
4. GENEL ALANIM

Birbirlerini hiç tanımayan insanların bulunduğu genellikle açık alanlardır.

ÇOCUKLARA SINIR KOYARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Sınırları belirgin bir şekilde çizin.
- Kuralların az ve öz olmasına özen gösterin.
- Kurallar açık ve anlaşılır olsun.
- Kuralları uygularken net ve kararlı olun.
- Problemleri biriktirmeyin. Çünkü problemlerin birikmesi öfke ve saldırganlığa sebep olabilir.
- Çocuklarınızın örnek davranışlarını, başarılarını takdir ederek onları pekiştirin.

- Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçınin.
- Kuralları oluştururken çocuğunuzu da sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşturun.
- Olumsuz eleştiriler yaparak çocuğunuzun kendisine veya çevresine öfke duymasına sebep olmayın.
- Ve en önemlisi çocuğunuzu koşulsuz ve şartsız sevdiğinizi söyleyin. Onaylamadığınız davranışın onu sevmemekten değil davranışı sevmediğinizden olduğunu belirtin.





ANNE BABALAR NEDEN SINIR KOYMAKTA ZORLANIR?

Olumsuz Anne Baba Tutumları



İzin Verici Ebeveynlik

Sınırı belirleyen ve uygulayan kimse yoktur.
Çocuk her istediğini yapabilmektedir.
Çocuktan kurallara uyması beklenmez, sınırsız özgürlük vardır.
"Ben yaşayamadım o yaşasın. Canı ne isterse yapsın."

Otoriter Ebeveynlik

Sınır koymada çocuğun fikri alınmaz, tüm yetki anne ve babaya aittir. Kurallara uyulmaması durumunda çocuk cezalandırılır.
Korkuya dayalı ve baskıcı bir anlayış görülür.
"Saat 9'dan sonra evden çıkmayacaksın. Çıktığını fark edersem hafta sonu arkadaşlarıyla çıkman yasak."

İlgisiz Ebeveynlik

Çocuklar ebeveynleriyle duygusal bağ geliştirmekte zorlanır. Ebeveynleri rahatsızlık vermediği sürece çocuk özgürdür.
Çocuk, yalnız kalmaya ve sosyal ilişkilerinde başarısızlığa uğramaya meyillidir.
"Beni rahatsız etme, git şu köşede istediğini yap."

Dengesiz ve Kararsız Ebeveynlik

Kural konur ancak bu kuralların uygulanması değişkendir. Annenin uyguladığı kuralı baba uygulamamaktadır. (ya da tam tersi)
Ebeveynler izin verdikleri kurala sonrasında izin vermeyebilir.
Çocuklar, bu tutarsız davranışlar sonucu sınırlarını net çizememektedir.
Anne: 1 saat bilgisayarla oynama hakkın var.
Baba: Bugün çok uslu durdun 2 saat bilgisayarla oynayabilirsin.

PEKİ NASIL SINIR KOYULMALI?



Demokratik ve
Güven Veren
Ebeveynlik



- Çocuğa, ilgi, şefkat ve hoşgörü gösterir.
 - Sınırlar birlikte çizilir.
 - Kurallara ebeveynler de dahil herkes uyar.
 - Kuralların uygulanmasında ebeveynler model olur.
 - Çocuğun istek ve düşünceleri önemlidir.
 - Çocuğa şiddet yerine uzlaşma yoluna gidilir.
- Aile kural ve sınırlarla ilgili tutarlıdır ve net mesajlar verir.

“Bu kurallar her birimiz için geçerli. Seni kurallara uyup uymamana bağlı olamadan koşulsuz seviyoruz.”



Çocuğunuz Sınırlara Uymuyorsa



·Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir sınıra uymuyorsa, öncelikle sakin bir ses tonu ile ilgili sınırları tekrarlayın.

·Kararlı ve tutarlı olduğunuzu hissettirin.

·Çocuğunuz ve siz sakinleşene kadar bekleyin.

·Kuralı tekrarlarlarken, "lütfen, nolur, rica ederim, yalvarırım" gibi sözcükler yerine,

kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile,

".....yapmanı bekliyorum" demeyi deneyin.

Sınır Koyma ve Ceza

SINIR KOYMA VE CEZA AYNI KAVRAMLAR DEĞİLDİR.

SINIR KOYMA

Olumsuz davranış ortaya çıkmadan önce gerçekleştirilir.
Stres azdır.
Destek ve yardım vardır.
Karşılıklı saygı duyulur.
Kişisel iç huzur duyulur.
Karşılıklı beklentiler vardır.
Beklentiler karşılıksızdır.
Söz hakkı vardır.
Sorumlu tutar.

CEZA

Olumsuz davranıştan sonra verilir.
Stres çoktur.
Güç savaşı vardır.
Saldırganlık gösterilir.
Öfke hissi yoğunluktadır.
Söz hakkı yoktur.
Suçlar.



İNTERNET KULLANIMI VE SINIRLAR

İnternetin (sosyal medya,online oyun vb.) yanlış kullanımı:

- Bireyleri sağlıksız yaşamaya sevk etme,
- Madde kullanımı ve maddeye ulaşım olasılığını arttırma,
- Cinsel istismar ihtimalini kolaylaştırma,
- dolandırıcılık,
- Kötü niyetli insanlarla kolay iletişime geçme,
- terör olaylarına ve provokatif etkinliklere kolaylıkla dâhil olabilme ve siber/sanal zorbalık gibi olumsuz yaşam olaylarına sebep olabilmektedir.



Ergenlikte Sınır Koyma

- Ergenlikte risk alma hazzı vardır. Ergen bu hazzı yakalamaya çalışırken yetişkinlerin onaylamayacağı bazı davranışlarda da bulunabilir. Bu deneyimleri yaşarken ihtiyaç duyacağı şey yetişkinlerin koyduğu sınırlardır.
- Ergen, zihinsel gelişim ve bireyselleşme birlikte, özgür süreciyle olmak, bağımsız hareket etmek, alınan kararlarda söz sahibi olmak, hayatına yön vermek ister.
- Çocuklukta geçerli olan kuralları artık geçersiz olarak görür.



Göz Önünde Bulundurulacaklar



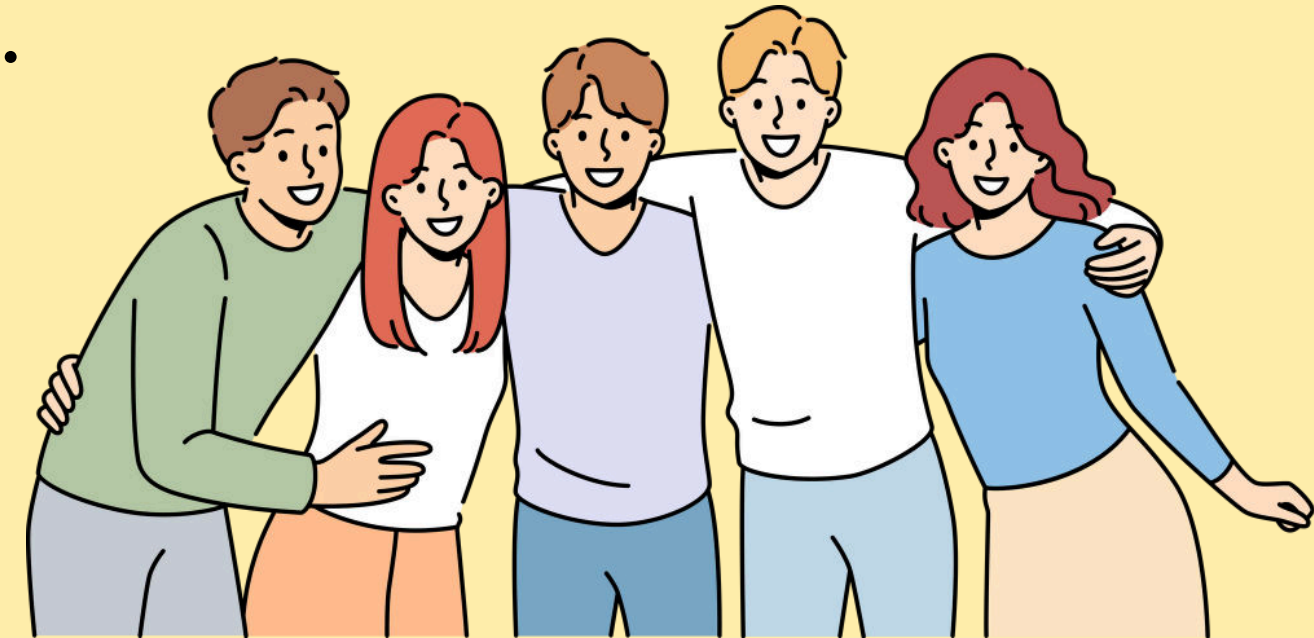
- Dönüşümün gerçekleştiği bu dönemde ergen bir yandan bağımsız olmayı isterken bir yandan da sınırlara ihtiyaç duyar.
- Bu süreçte en önemlisi ergeni anlamak, duymak ve ihtiyaç olduğunda yanaşabileceği kaynak noktalarını oluşturabilmektir. Bu durum ergeni destekleyici ve kapsayıcı olacaktır.



Ergenlik Döneminde Sınırlar Nasıl Konulmalı?



Ailelerin kendi uyamadıkları kurallara uymak için ergenleri zorlamaları sorunlar çıkarır. Kuralların uygulanma sürecinde olumlu pekiştirmeler, ergeni dikkatli olmaya teşvik eder. Kural koymada ve ergenden bunlara uymasını istemede en önemli şey, ergene her şeyin en iyisini bildiğiniz değil, onun için her şeyin en iyisini istediğinizi göstermektir.



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

Aksaray RAM Eğitim İçeriği Hazırlama Komisyonu

Önder SİPAHİOĞLU
Nebahat KÜTÜK
Selçuk ALBAN
Mehmet Emin ÖZKARA

Ayşenur AYVAZ
Maviş AVAN
Fatmanur ASLAN



AKSARAY
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

