



AKSARAY
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

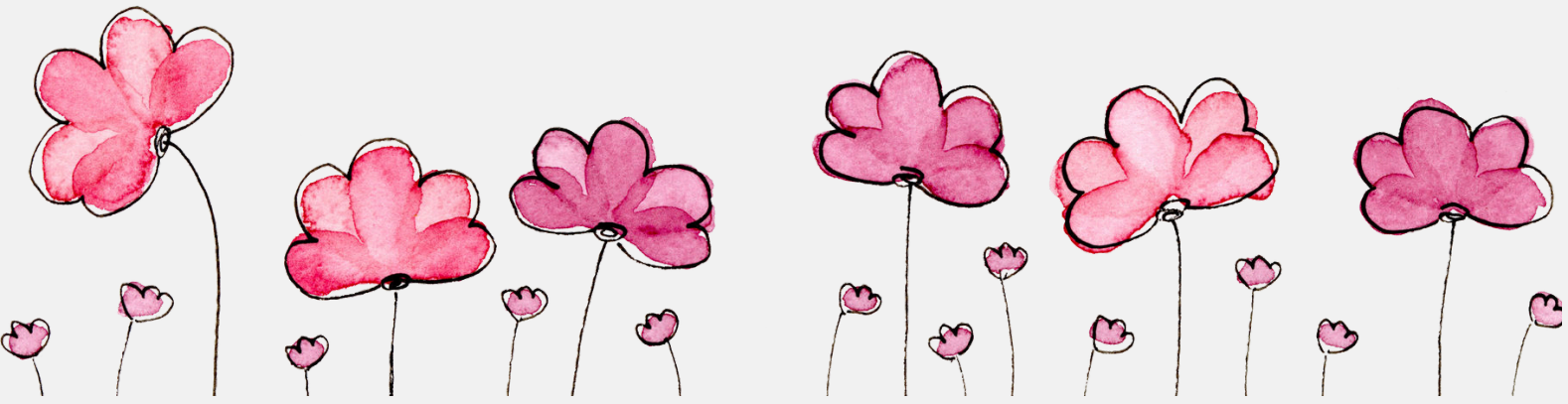


SINIR KOYMA

ORTAOKUL
VELİ SUNUSU

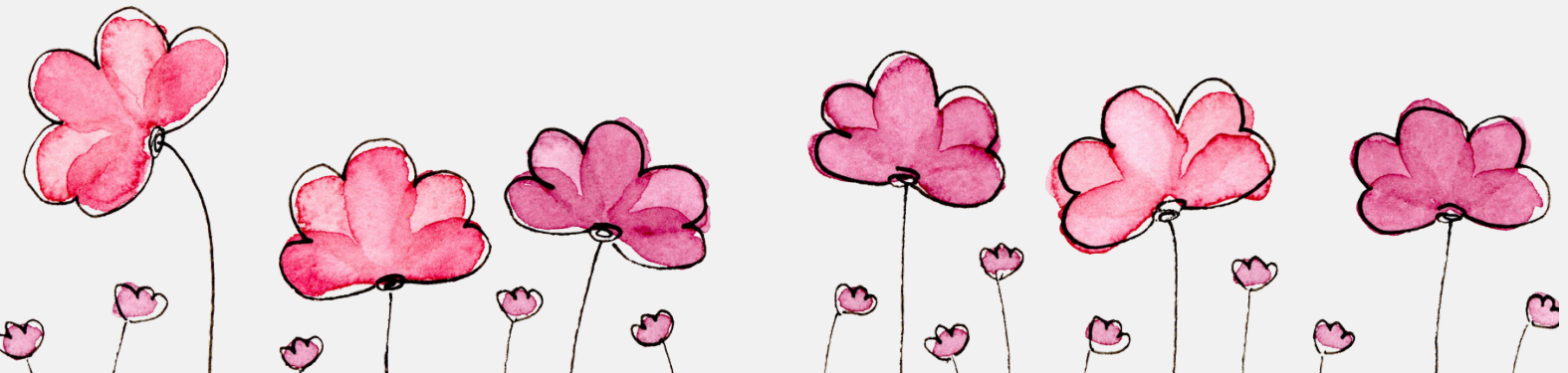
Sınır Koyma Nedir?

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



SINIR 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



SINIR KOYMADA AMAÇ ;

Çocuklara otokontrolü öğretmektir. Bu noktada ebeveynlerinin gerekli sınırları belirlemesine ihtiyaç duyarlar. Sınırlar ebeveynler tarafından tekrar edildikçe çocuklar yavaş yavaş bunu içselleştirir. Çocuklar farklı yaşlarda farklı gelişim özelliklerine sahip olacakları için, farklı sınırlara ihtiyaç duyarlar. Çocuğun kendine ve çevresindekilere karşı farkındalık geliştirmesi, öz düzenleme ve sorumluluk alma becerilerinin gelişmesi, empati ve anlayışa dayalı etkili iletişim kurabilmesidir.



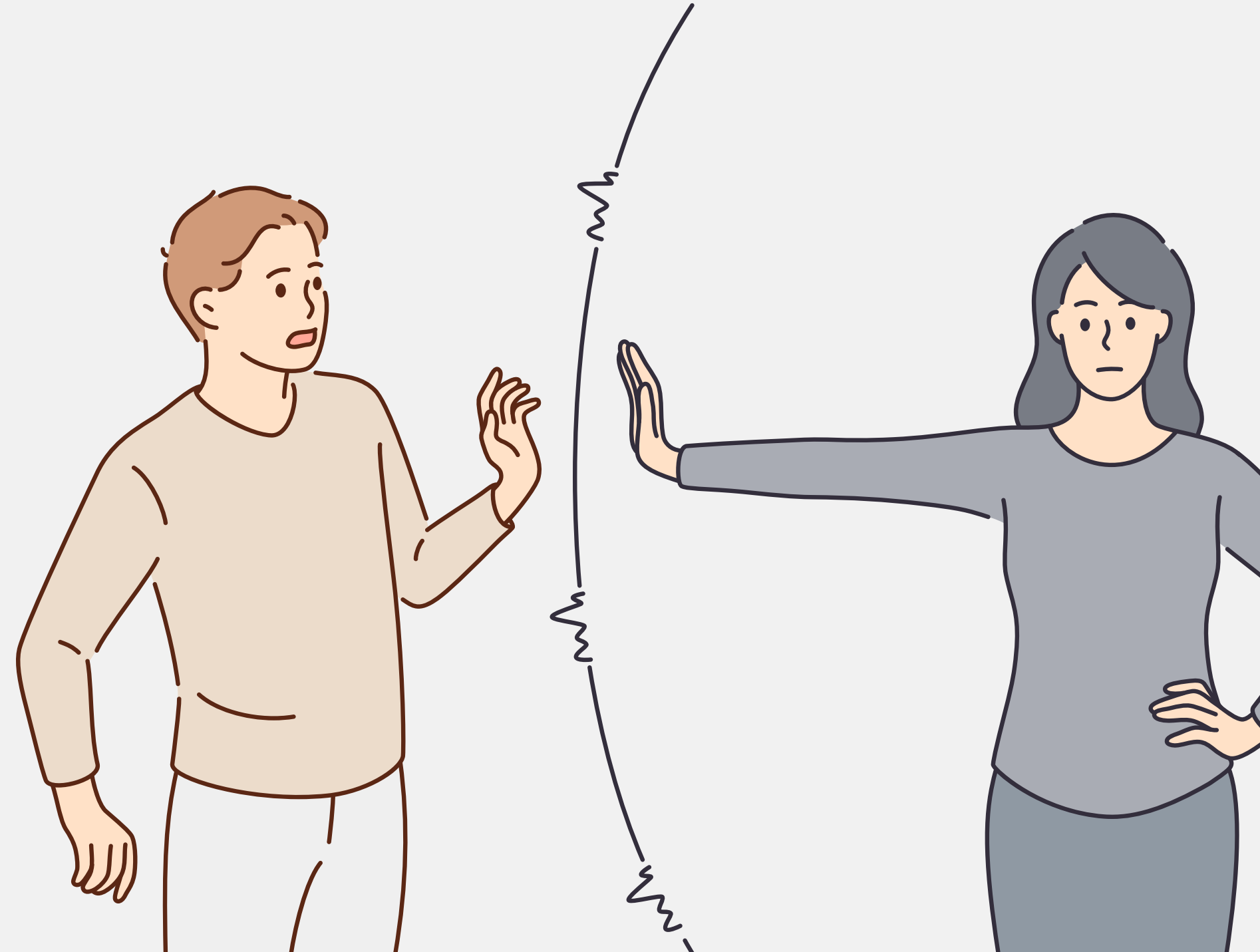
ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYARLAR?

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



SINIR KOYMA TÜRLEİİ

- Fiziksel Sınırlar
- Duygusal Sınırlar
- Kişisel Sınırlar
- Zaman Sınırları



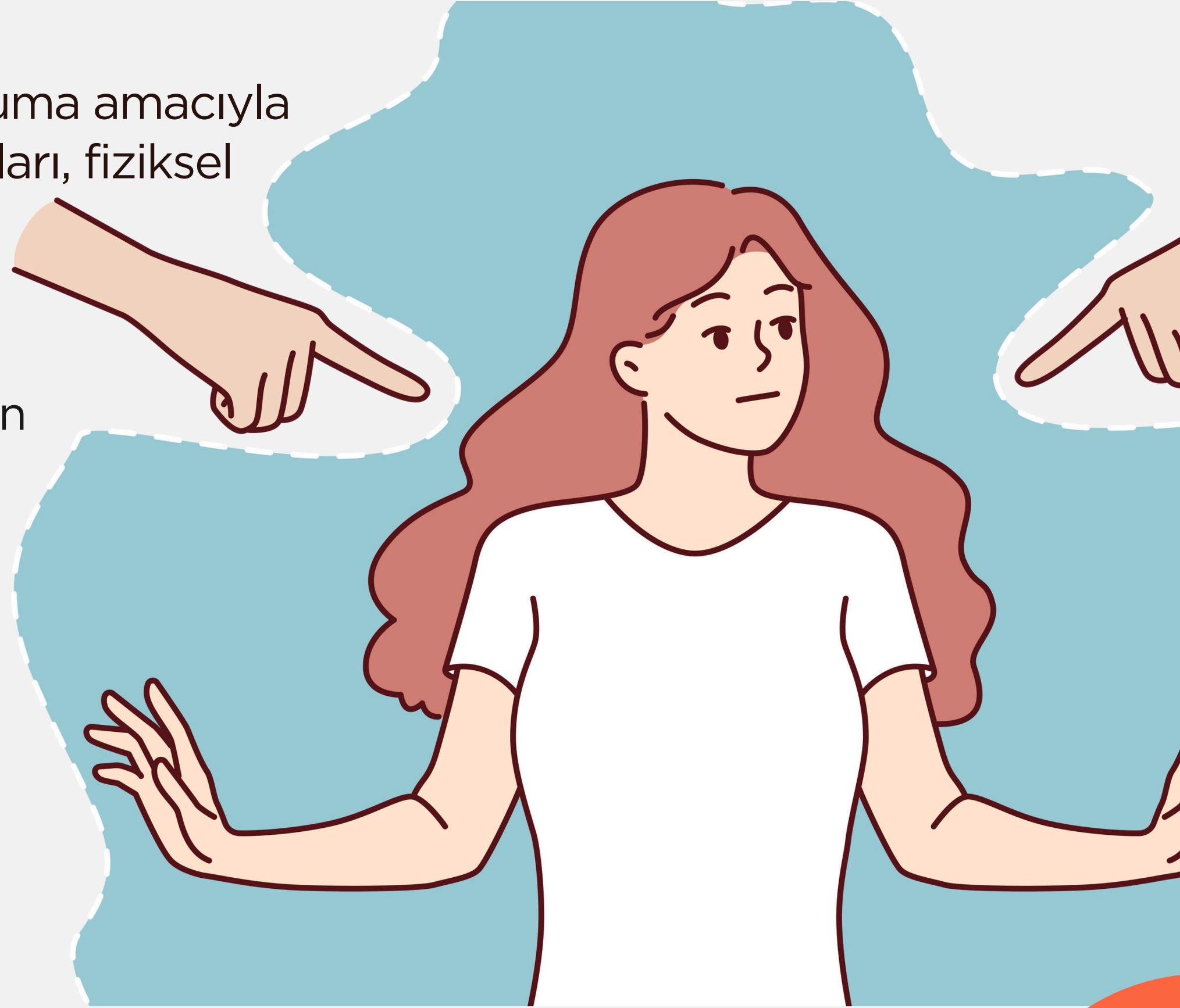
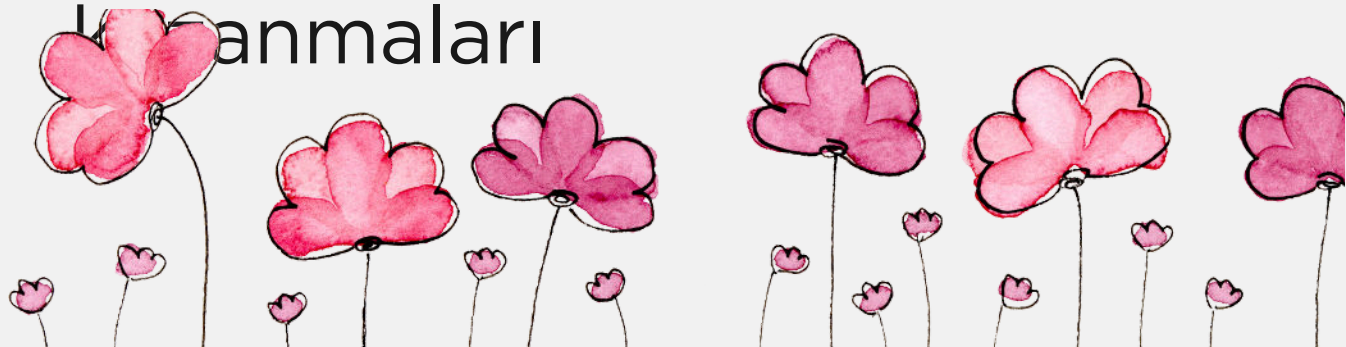
1- Fiziksel Sınırlar:

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

Örnek:

- Çocuğun doyduğunu ifade ettiğinde bunun anlaşılması,
- Birini öpmek veya sarılmak istememe gibi isteklerine de saygı duyulması gerektiği
- Kendi yatağında uyuma,
- Tuvalet sonrası temizliği kendi yapma, banyo alma ve giyinme gibi becerileri

Uyarı Anımları



MAHREM ALANIM:

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

KİŞİSEL ALANIM:

Birbirini tanıyan samimi olan insanlar bu mesafe içinde ilişkilerini sürdürür.

SOSYAL ALANIM:

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

GENEL ALANIM:

Birbirlerini hiç tanımayan insanların bulunduğu genellikle açık alanlardır.



2- Duygusal Sınırlar:

Empati temel alınarak, çocukların duygusal ihtiyaçlarının belirlenmesi ve onlara destek verilmesi duygusal sınırları netleştirerek çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlar.

Örnek:

- Çocuğun duygularını tanımasına yardım etmek,
- Çocuğun olumlu (sevinç, mutluluk) ve olumsuz (öfke, üzüntü) duygularını kabul edip yaşamasına izin vermek



3-Kişisel Sınırlar:

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

Örnek:

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



4- Zaman Sınırları:

Aktivite ve etkinliklerin zaman yönetimi anlamına gelmektedir.

Çocuğun etkinlik ve aktiviteler planlanırken fikrini sormak, yaptığı işlerle ilgili zaman öngörüsü kazandırmak için ne kadar süre kaldığı hakkında bilgiler vermek, yapılan plana ailece uymak, rutinlere herkesin gereken önemi göstermesi çocuğun zaman sınırlarının oluşmasına yardımcı olur.

Örnek:

- Oyun süresinin sona erdiğini anlatmak ,
- Çocuğun eve geliş saatiyle ilgili sınırın belirlenmesine,
- Arkadaşlarıyla vakit geçirme süresinin ayarlanmasına,
- Çocuğun derse ayıracağı sürenin ayarlamasına,
- Çocuğun teknolojik aletlerle (telefon, TV, bilgisayar) ve sosyal medyayla ilgilenme süresinin belirlenmesine rehberlik edilir.



İNTERNET KULLANIMI VE SINIRLAR

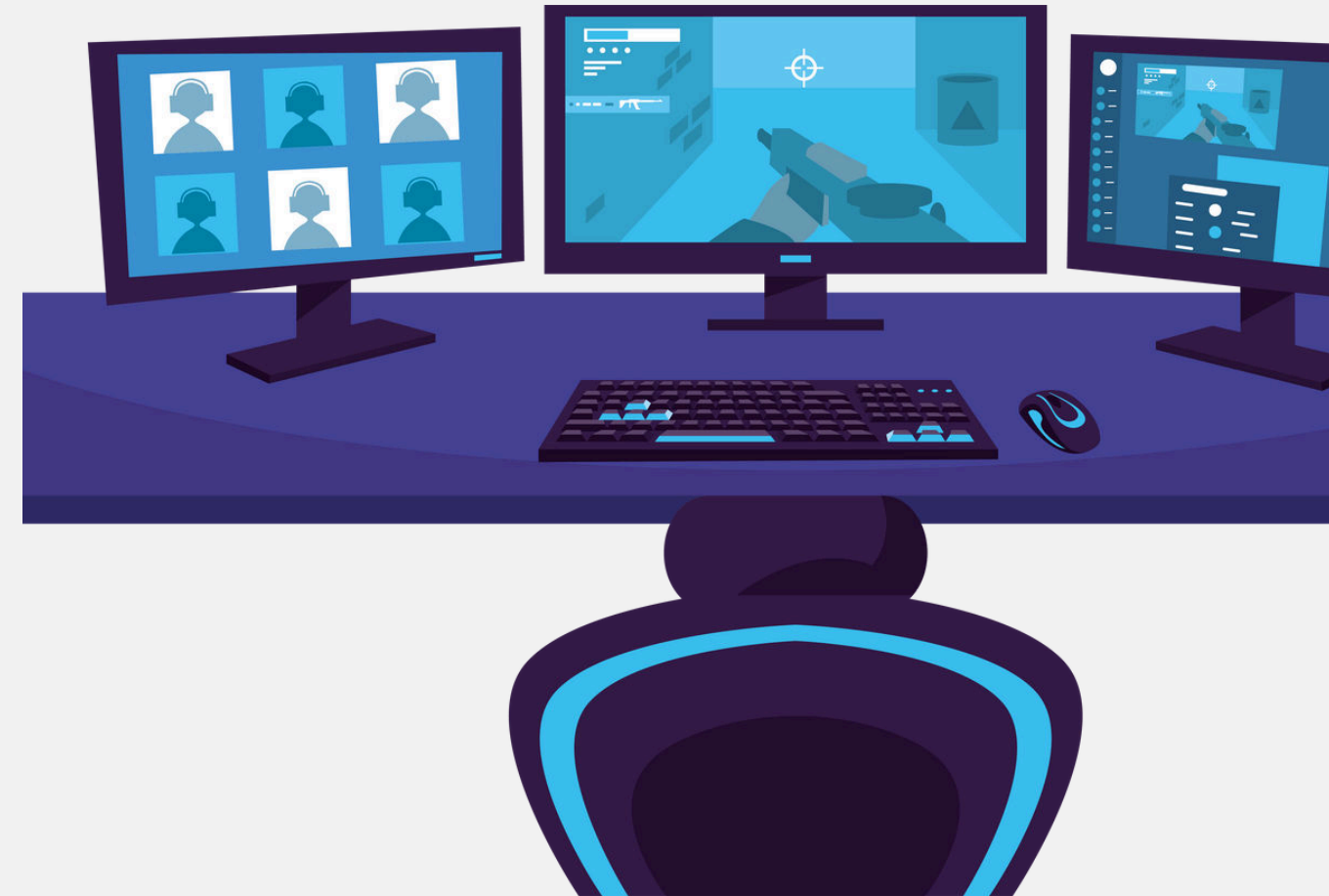
- İnternetin (sosyal medya,online oyun vb.) yanlış kullanımı,
- Bireyleri sağlıksız yaşamaya sevk etme,
- Madde kullanımı ve maddeye ulaşım olasılığını arttırma,
- Cinsel istismar ihtimalini kolaylaştırma,
- Dolandırıcılık,
- Kötü niyetli insanlarla kolay iletişime geçme,
- Terör olaylarına ve provokatif etkinliklere kolaylıkla dâhil olabilme ve siber/sanal zorbalık gibi olumsuz yaşam olaylarına sebep olabilmektedir.



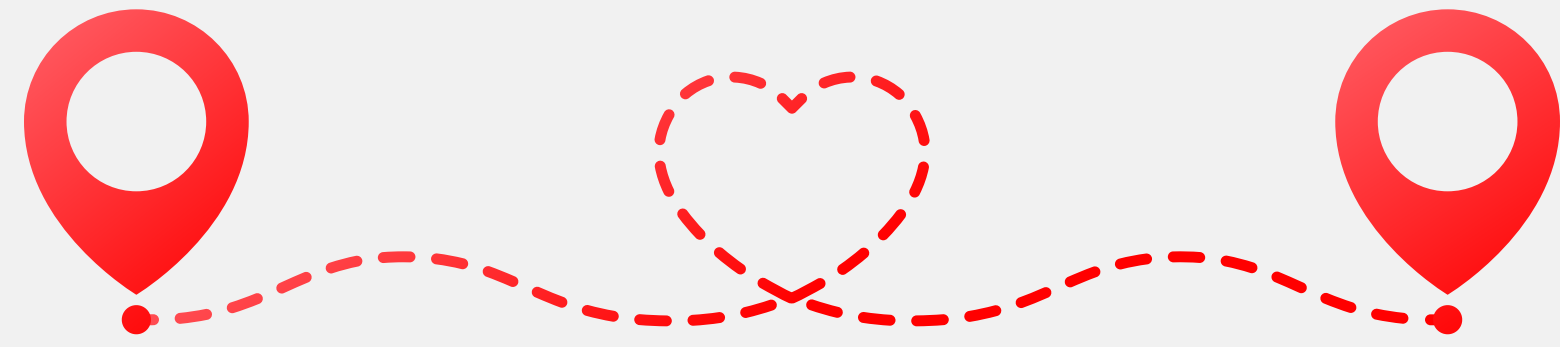
SANAL ORTAMLARDA SINIR KOYMA

İnternetin yanlış kullanımı; sağlıksız yaşam, ihmal ve istismar, dolandırıcılık, kötü niyetli insanlara maruz kalma ve siber/sanal zorbalık gibi olumsuz yaşam olaylarına sebep olabilmektedir.

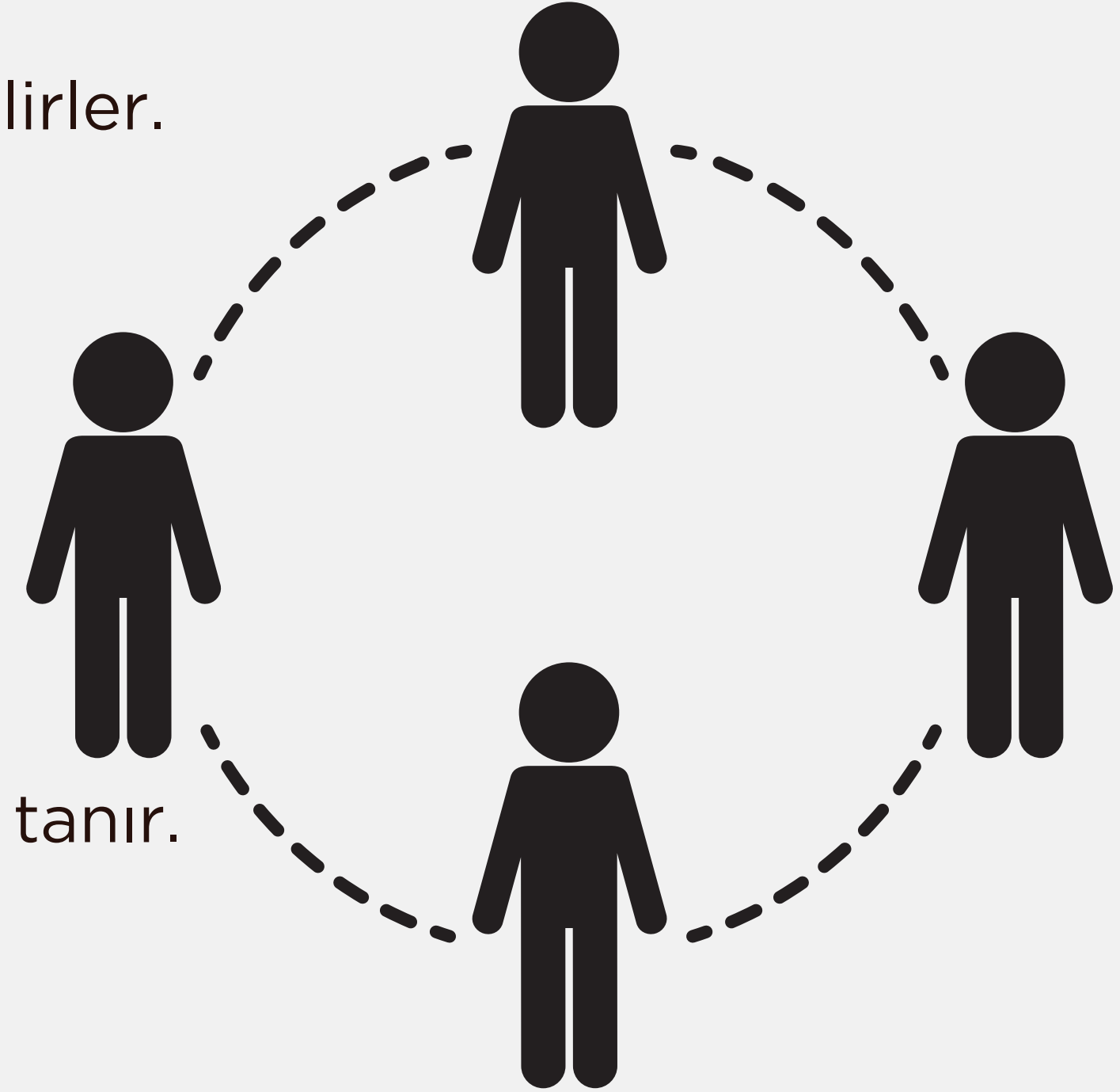
- Ebeveyn denetleme programı kullanın.
- Bulunmadığınız ortamlarda ekran kullanımına izin vermeyin.
- Çocuğunuzun yaşına ve gelişime uygun içeriklere izin verin.
- Ekran kullanım süresini sınırlayın.



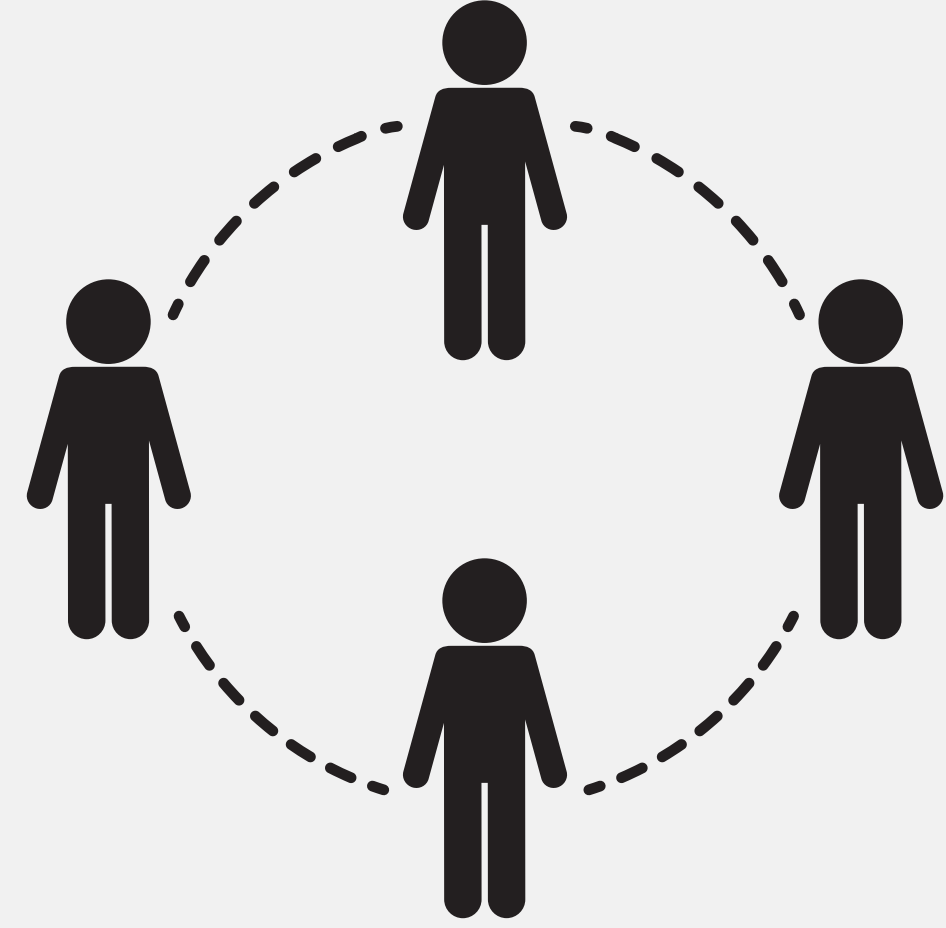
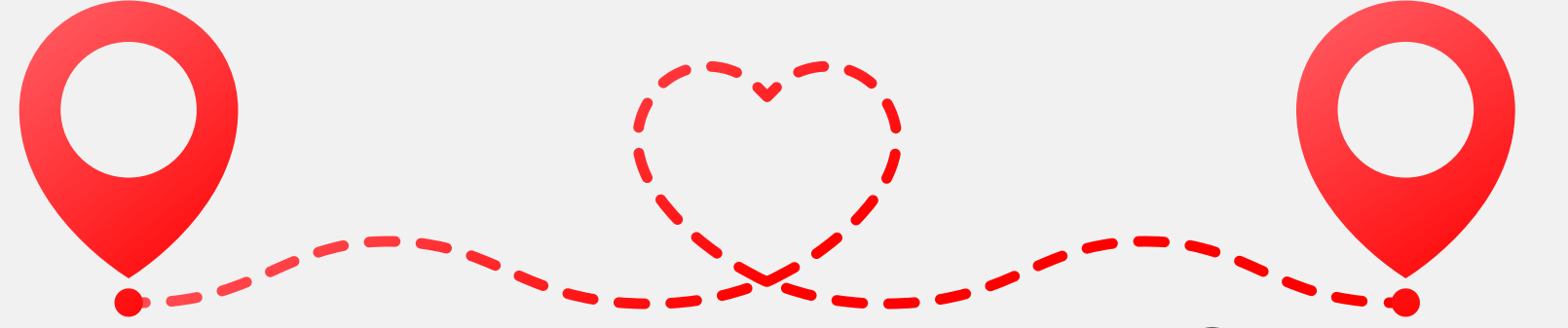
Sınır Koymanın Önemi



- 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 arttırır.
- 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.



Çocuklara Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Bir kural koymadan önce koyulan kuralların gerekliliğini sorgulayın.
- Kurallar esnek, açık ve anlaşılır olsun. Kuralların uygulanmasında model olun.
- Kuralları uygularken net ve kararlı olun. Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçları çocuğunuzla paylaşın.
- Problemleri biriktirmeyin. Çünkü problemlerin birikmesi öfke ve saldırganlığa sebep olabilir.
- Kuralları oluştururken çocuğunuzun da sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşturun. Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçının.
- Çocuğunuzun sorumluluk alarak öz disiplin geliştirmesini sağlayın.

***En önemlisi çocuğünüzü koşulsuz ve şartsız sevdiğinizi söyleyin.
Onaylamadığınız davranışın onu sevmemekten değil davranışı
sevmediğinizden olduğunu belirtin.***



Anne Babalar Neden Sınır Koymakta Zorlanır?

İzin Verici Ebeveynlik

- Bu ebeveynlik tutumuna göre sınırı belirleyen ve uygulayan kimse yoktur.
- Çocuk her istediğini yapabilmektedir.
- Çocuğa ebeveynleri tarafından herhangi bir kısıtlama olmamaktadır.
- Çocuktan kurallara uyması beklenmez, sınırsız özgürlük vardır.
- Çocuklar toplumsal kurallarla uyumsuz davranabilmektedir.
- “Ben yaşayamadım o yaşasın. Canı ne isterse yapsın.”



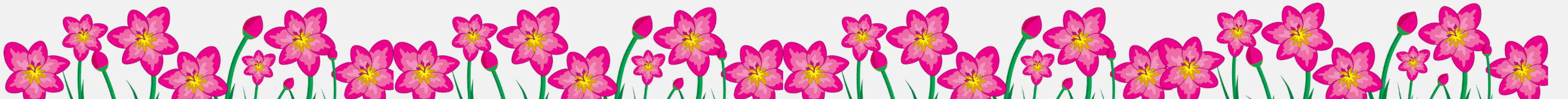
Otoriter Ebeveynlik

- Çocuklar birer küçük yetişkin gibi yetiştirilir.
- Sınır koymada çocuğun fikri alınmaz, tüm yetki anne ve babaya aittir.
- Kurallara uyulmaması durumunda çocuk cezalandırılır.
- Korkuya dayalı ve baskıcı bir anlayış görülür.
- Bu yaklaşımda çocuklar dıştan denetimlidir. Çünkü sınırları ebeveynleri belirlenir ve uyması beklenir.
- “Saat 9’dan sonra evden çıkmayacaksın. Çıktığını fark edersem hafta sonu seni parka götürmem.”



İlgisiz Ebeveynlik

- Çocuklar ebeveynleriyle duygusal bağ geliştirmekte zorlanır.
- Ebeveynleri rahatsızlık vermediği sürece çocuk özgürdür.
- Buradaki sınırlar ebeveynlerin rahatsız olacağı durumlarla belirlenir.
- Çocuk, yalnız kalmaya ve sosyal ilişkilerinde başarısızlığa uğramaya meyillidir.
- “Beni rahatsız etme, git şu köşede istediğini yap.”



Dengesiz ve Kararsız Ebeveynlik

- Çocuklara ebeveynleri tarafından kural konur ancak bu kuralların uygulanması değişkendir.
- Annenin uyguladığı kuralı baba uygulamamaktadır.(ya da tam tersi)
- Ebeveynler izin verdikleri kurala sonrasında izin vermeyebilir.
- Kuralların uygulanması ve ihlali durumunda tepkileri tutarsızdır.
- Çocuklar, bu tutarsız davranışlar sebebiyle sınırlarını net olarak çizememektedir.
- Anne: 1 saat bilgisayarla oynama hakkın var.
- Baba: Bugün çok uslu durdun 2 saat bilgisayarla oynayabilirsin.



Demokratik ve Güven Veren Ebeveynlik

- Çocuğa, ilgi, Őefkat ve hoŐgörü gösterir. Sınırlar birlikte çizilir.
- Kurallara ebeveynler de dahil herkes uyar.
- Kuralların uygulanmasında ebeveynler model olur.
- Çocuğun istek ve düŐünceleri önemlidir.
- Çocuğa Őiddet yerine uzlaŐma yoluna gidilir.
- Aile kural ve sınırlarla ilgili tutarlıdır ve net mesajlar verir.
- “Bu kurallar her birimiz için geçerli. Seni kurallara uyup uymamana bađlı olamadan koşulsuz seviyoruz.”

Bu yaklaŐımlardan en sađlıklıŐı demokratik yaklaŐımdır.



ÇOCUĞUNUZ SINIRLARA UYMUYORSA

- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir sınıra uymuyorsa, öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili sınırları tekrarlayın. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin. Kararlı ve tutarlı olduğunuzu hissettirin.
- Kuralı tekrarlarken, “lütfen, nolur, rica ederim, yalvarırım” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “.....yapmanı bekliyorum” demeyi deneyin.
- Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.

Sınır koyma ve ceza aynı kavramlar değildir. Sınır koyma; olumsuz davranış ortaya çıkmadan önce gerçekleştirilir. Ceza; olumsuz davranıştan sonra verilir.



HAYIR DİYE BİLME

Hayır diyebilmek kişinin kendisine olan saygısını artırırken, başkalarını kırmamak için uygun görmediği şeyleri yapmak kişiyi kendi gözünde değersiz kılabilir.

Sürekli başkalarının isteklerini yapmak yaşantımızın kontrolünün elimizden kaçmasına neden olabilir. Bu nedenle ailelerin çocuklara rol model olmaları büyük önem taşımaktadır.



ERGENLİK DÖNEMİNDE SINIRLAR NASIL KONULMALI ?

- Ailelerin kendi uyamadıkları kurallara uymak için ergen 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 istediğiniz göstermektir.





AKSARAY İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ AKSARAY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ YEREL HEDEF İÇERİK GELİŞTİRME KOMİSYONU



MEHMET EMİN ÖZKARA - AKSARAY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SELÇUK ALBAN - AKSARAY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÖNDER SİPAHİOĞLU - AKSARAY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

MAVIŞ AVAN - AKSARAY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

NEBAHAT KÜTÜK- SEYHUN AYTAÇ ANAOKULU

AYŞENUR AYVAZ - 75.YIL MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

FATMANUR ASLAN - 1930 GAZİPAŞA İLKOKULU

