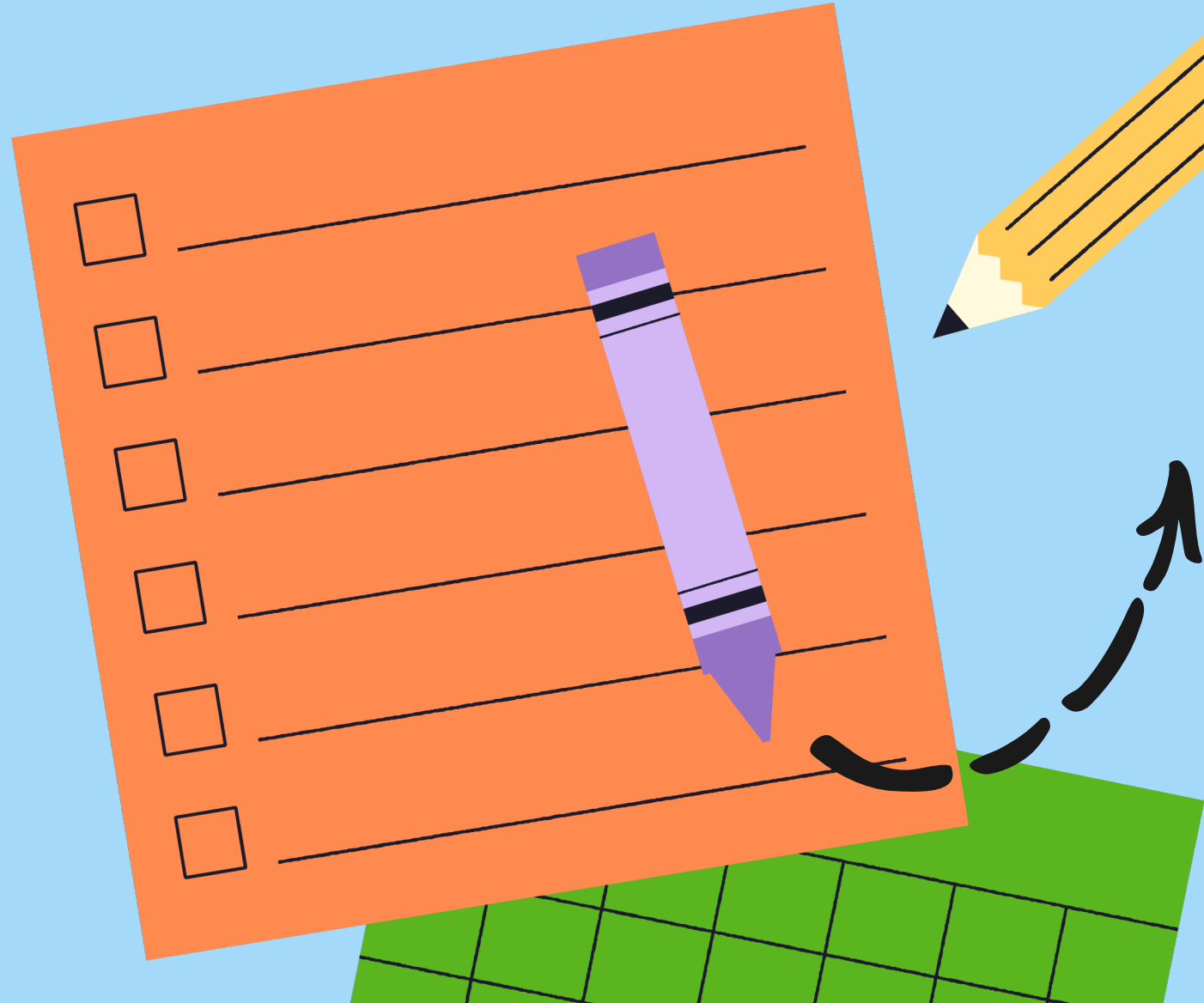




AYDIN

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



AİLE İÇİ İLİŞKİLERDE SINIR KOYMA BECERİLERİ VELİ SUNUMU



SINIR KOYMA NEDİR?

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



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.

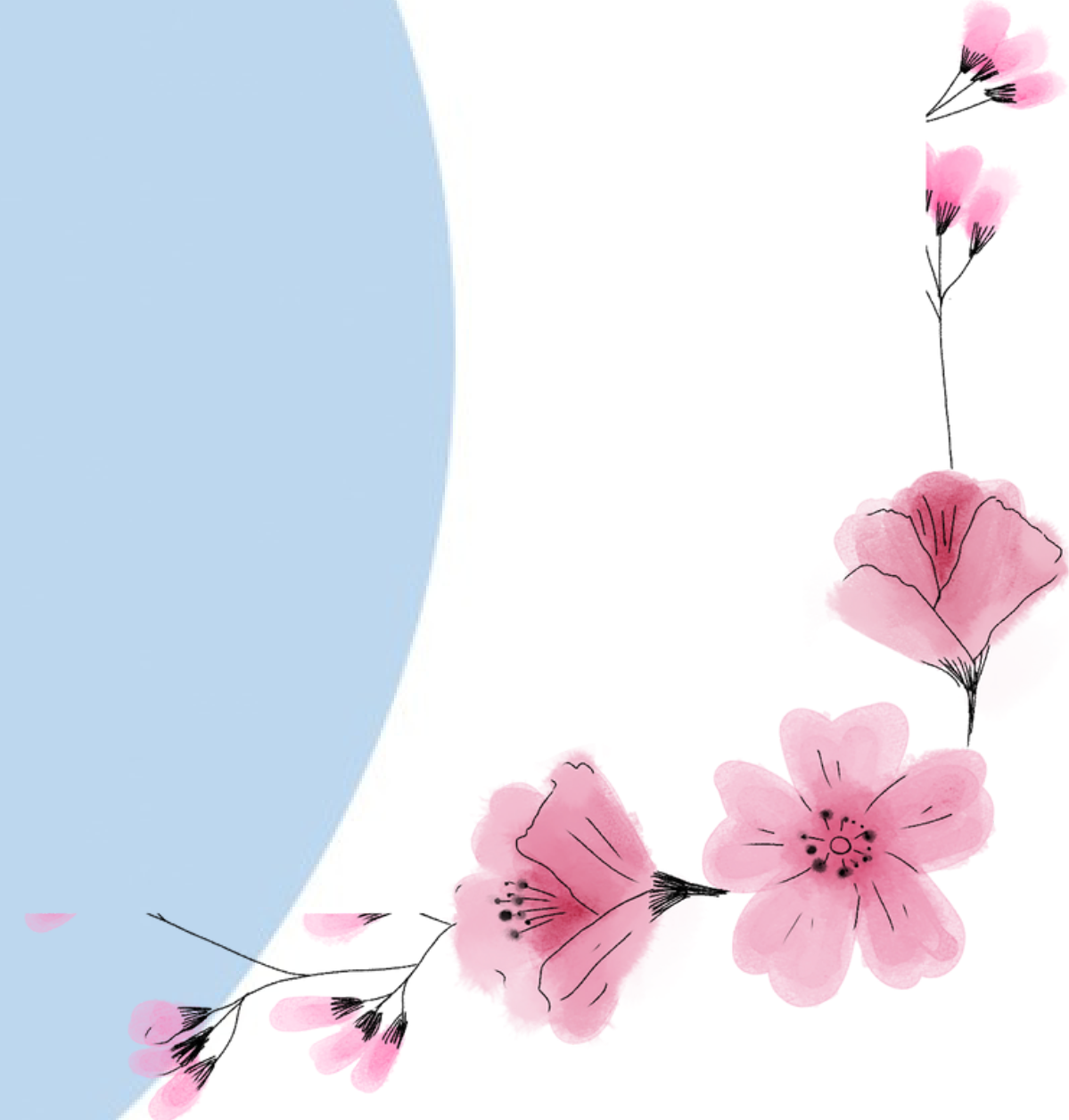
A stylized illustration of a hand holding a sign. The hand is white with black outlines, wearing a black sleeve with three white buttons. The sign is white with a black border and contains the word 'HAYIR!' in bold, black, uppercase letters. The background is a solid red color.

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.

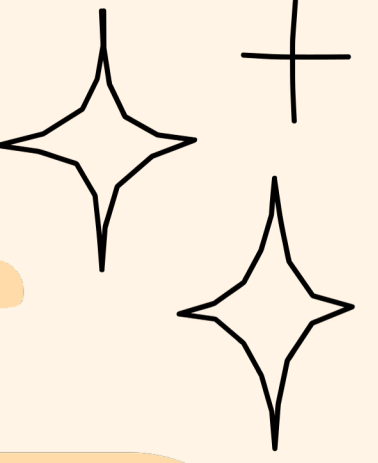
Çocuklar kendileri için belirlenen sınırlar tekrar
edildikçe, uygulandıkça, zaman içerisinde
bunları öğrenirler.

Sınırlar ebeveyn tarafından tekrar edildikçe
çocuklar yavaş yavaş bunu içselleştirir.

**Çocuklara yanlış yaptığı, kusurlu olduğu
yerde doğruyu göstermek, bunun hayatta
karşılığı ve cezası olduğunu öğretmek
çocuklara yapılacak en büyük iyiliktir.”**

Prof. Dr. Yankı YAZGAN

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.

Şefkatli Sınırlar

Çocukların acıtmayan ama onları koruyan sınırlara ihtiyacı var.

Sınır koymak denildiğinde aklımıza otoriter ve katı olmak gelse de şefkatin de eşlik ettiği sınırlar oluşturmakta fayda var.

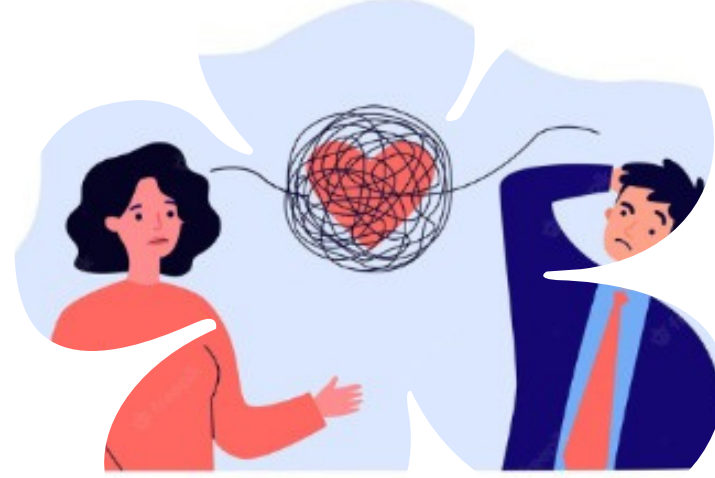


SINIR KOYMA TÜRRLERİ



FIZIKSEL SINIRLAR

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



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

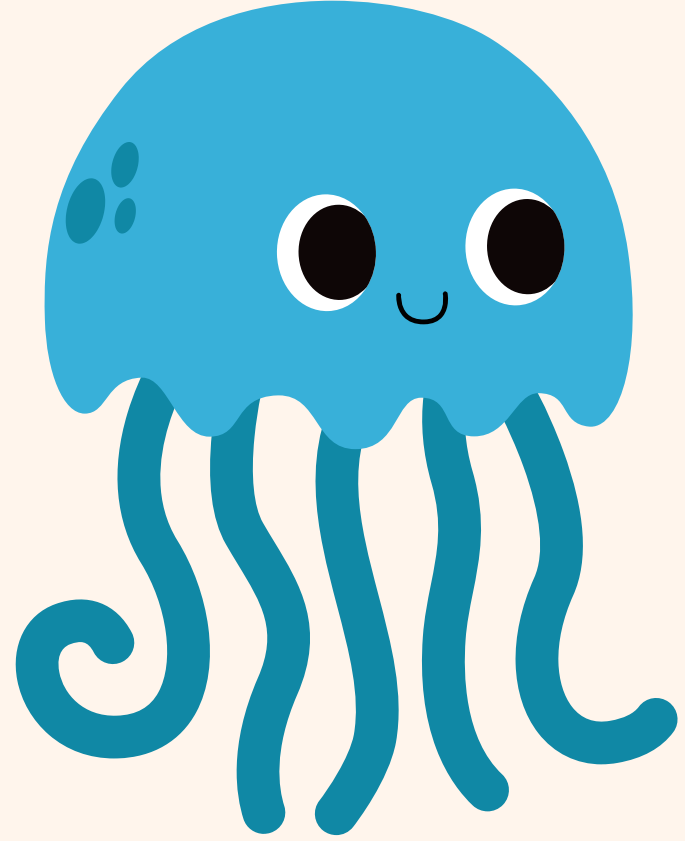
Diğer insanlarla etkileşimde ifade edilen tercihler, kararlar, değerler ve sorumlulukların yanı sıra, kişinin kendine ve başkalarına olan saygısını yansıtan ve tepkilerini içeren bir kavramdır.



ZAMAN SINIRLARI

Günlük yaşamda bireylerin zamanlarını nasıl kullanacaklarını planlama haklarını ifade etmektedir.

KİŞİSEL SINIRLAR



Kişisel sınırlar, deniz anası gibi bulunduğu kabın şeklini alacak kadar sınırları muğlak veya tuğla gibi sert olmak yerine omurga gibi esnek ve aynı zamanda sınırları net olmalıdır.

Kişisel sınırların çok katı olması, içe kapanmaya neden olabilir, uyum sağlamayı ve kişisel ilişkileri güçleştirebilir. Geçirgen olması ise, diğer insanların kendi kişisel hayatlarına kolayca müdahale edebilmesine neden olur ve hayır demeyi zorlaştırır.

Sınırlar

FİZİKSEL SINIRLAR

Çocuğunuz fiziksel temas istemiyorsa buna saygı göstermek

- Çocukları temasa zorlamamak, odasına kapısını çalarak girmek fiziksel sınırlarını koruyabilmesi açısından önemlidir.

DUYGUSAL SINIRLAR

Çocuğın ya da ergenin duygusunu kabul etmek, olumsuz duyguları yok saymamak, üzüldüğünde, kızgın olduğunda ya da korkup kaygılandığında:

“Üzülme.”, “Bunda korkulacak ne var?”, “Endişelenecek bir şey yok.”, “Kızma!” demek yerine;

“Bu yaşadığın seni çok üzdü.”, “Bu rüya seni çok korkuttu.”, “Sana yatma vaktini/ödevlerini/kuralları hatırlatmam seni kızdırıyor.” demek onların duygularını onaylayıp bunun doğal ve yaşanabilir olduğunu vurgulamak ilişkilerde kabulü, anlayışı ve dolayısıyla duygusal sınırlara saygıyı da beraberinde getirir.

KİŞİSEL SINIRLAR

- Özel günlüklerini veya hatıra defterlerini izni olmadan okumamak, •Arkadaşlarıyla sohbetlerin mahremiyetine saygı göstermek

SOSYAL SINIRLAR

Dil, din, ırk ayrımı yapmadan tüm insanlarla iletişime açık olmak demektir. Ebeveynlerin bu konuda rol model olmaları çocuğın sosyal ilişkilerinde hoşgörölü davranması için önemlidir.

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.

Günümüzde teknolojik cihazların kullanımı giderek artarken, ekran maruziyeti çocuklar için obezite, saldırganlık, dikkat eksikliği ve uyku bozuklukları gibi fiziksel, psikolojik ve zihinsel problemler ortaya çıkarabilmektedir.

ÇOCUKLARA SINIR KOYMADA 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 kaçının.
- Kuralları oluştururken çocuğunuzun da sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşturun.
- Olumsuz eleştiriler yaparak çocuğunuzun kendisine veya çevresine öfke duymasına sebep olmayın.
- Ve en önemlisi çocuğunuzun 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 arkadaşlarınla 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.”

AİLE PAYLAŞIM SAATLERİ



- Çocuğunuzun geleceğe dair hayalleri, hedefleri hakkında konuşabilirsiniz.
- Çocuğunuzun arkadaşlarıyla birlikte nasıl vakit geçirdikleri hakkında sohbet edebilirsiniz.
- Ailece, yakın gelecek planlarınız hakkında konuşabilirsiniz.
- Çocuğunuzun hobileri, ilgileri ve güçlü yönleri hakkında konuşabilirsiniz.

AİLE PAYLAŞIM SAATLERİ

- Meslekler hakkında paylaşımlarda bulunabilirsiniz.
- Kutu oyunları oynayabilirsiniz.
- Eski fotoğraflara bakabilir, anılarınızı paylaşabilirsiniz.
- Birlikte yemek, kek, pasta vb. yapabilirsiniz.
- Uzun bir akşam yemeği yiyebilir ve sohbet edebilirsiniz.
- Spor yapabilirsiniz.





Çocuğunuz Sınırlara Uymuyorsa



·Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir sınıra uymuyorsa, öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili sınırları tekrarlayın. ·Kararlı ve tutarlı olduğunuzu hissettirin. ·Çocuğunuz ve siz sakinleşene kadar bekleyin. ·Kuralı tekrarlarken, “lütfen, nolur, rica ederim, yalvarırım” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “.....yapmanı bekliyorum” demeyi deneyin.

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.



**ÇOCUKLARINIZIN KİŞİSEL
KİMLİK BİLGİLERİNİ
TANIMADIKLARINIZLA
PAYLAŞMAMASI KONUSUNDA
BİLGİLENDİRİN. AİLE İNTERNET
KORUMA PAKETLERİ
KONUSUNDA BİLGİ EDİNİN.**

