



SINIR KOYMA

- Sınır Koyma Nedir ?
- Çocuklar Sınırlara Neden İhtiyaç Duyarlar ?
- Ergenlerde Sınır Koyma
- Aile Tutumları ve Sınırlar
- Çocukla İletişim
- Öğretmenlere Öneriler
- Ailelere Öneriler

SINIR KOYMA



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 güvenle 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, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Kendilerinden ne beklendiğini, diğer insanlarla gözünde durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini, fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler. Büyürlerken artan beceri ve kapasitelerini ölçecek yollar bulmak isterler. Sınırlar, bu öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli rol oynar ancak gönderilen mesajlar net değilse ebeveynin vermeye çalıştığı dersler işlemez duruma gelebilir.

ÖRNEĞİN;

Beş yaşındaki Colin e üç kez, kız kardeşini rahat bırakması söylenmişti ama o hâlâ devam ediyordu. "Bak, Sarah yaptığın şeyi sevmiyor" dedi annesi sinirle. "Hemen kesmeni istiyorum." Ama Colin devam etti. "Kaç defa söyleyeceğim sana?" dedi annesi, daha da sinirlenmiş bir halde. Colin in tepkisi değişmedi. Annesi, Nesi var bu çocuğun? diye düşündü, ne diyeceğini bilemez bir haldeydi (Mackenzie)

On bir yaşındaki Brenda eve kırk beş dakika geç gelmişti. Ailesi yemeğe oturmuştu bile. "Neredeydin?" diye sordu babası endişeyle. "Bu hafta üçüncü oldu! Annen yemek yapmak için o kadar uğraştı. Hiç değilse birazcık saygı gösterebilirdin." Brenda suçluluk duymuş gibi bir tavır takınarak sofraya geçti. (Mackenzie)

Akşam 21:30'da, on beş yaşındaki Jason bir saattir telefonda konuşmaktadır. "Telefonu kapat artık" der annesi. "Ben de telefon edeceğim."

"Tamam" der Jason. On beş dakika daha geçer. Annesi sinirli bir halde telefonu kapatmasını yeniden ister.

"Tamam, dedik ya!" diye cevap verir Jason.

"Ne zaman kapatacaksın?" diye sorar annesi.

"Birazdan" der Jason. Beş dakika daha geçer. Annesi burnundan solumaktadır. (Mackenzie)

Bu örnekler herkese tanıdık gelecektir. Çünkü bu çok normal bir süreçtir. Bütün çocuklar dünyalarını sınama ve keşfetme ihtiyacı hissederler. Ancak bu keşif sürecinde onlara yol gösterecek sınırlara da ihtiyaç duyarlar.

ÇOCUKLAR NEDEN SINIRA İHTİYAÇ DUYARLAR ?

Yeni bir şehre taşındığınızı varsayın. Kimseyi tanımazsınız ama yeni arkadaşlar edinmek, mahallenize alışmak için can atarsınız. Komşularınızı evinize davet eder, onlara gidersiniz ama her seferinde size tuhaf tuhaf bakarlar. Bu davranışınızdan rahatsız olmuş gibi gözükürler.

Kendi kendinize, Ne yaptım ki ben? diye düşünürsünüz. Kafanız karışmıştır. Hep yaptığınız şeyleri yapmaktasınız ama tasvip edilmemekte ve reddedilmektesiniz. Ne yapacağınızı bilemez bir hale gelir ve tedirgin olmaya başlarsınız. Nasıl bir tavır almanız gerektiğini, sizden ne beklendiğini bilemezsiniz.

Kabus gibi, değil mi? Sınırların etkili bir şekilde belirlenmediği evlerde büyüyen çocuklar da tıpkı buna benzer şeyler yaşarlar. Dış dünyaya açıldıklarında çatışmalar, reddedilmeler ve olumsuz tepkilerle karşılaşır. Dünyalarını başarılı bir şekilde idare etmek ve yaşamak için ihtiyaç duydukları net mesajları alırlarsa bu karmaşık durumları engelleyebilirler.

ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYARLAR ?



Sınırlar Çocukların Araştırma Yapmasını Sağlar

Çocukların yaptıkları araştırmalar bir keşif süreci olarak nitelenebilir ancak topladıkları bilgiler ve vardıkları sonuçlar, ebeveynlerin beklediklerinden farklı çıkabilir. Peki neden? Çünkü çocukların araştırmaları onlara söylenenlerle değil, yaşadıklarıyla şekillenir.

Dört yaşındaki Aaron anaokuluna gitmek için hazırlanırken bir yandan da çizgi film seyrediyor, annesi de buna izin veriyordu. Dört yaşında bir çocuk olarak Aaron iki işi aynı anda yapacak beceriye sahip değildi. Giyinmesi çok zaman alıyor, hep son anda yetişiyor, annesinin onu giyinmeye ikna etmesi için epeyce dil dökmesi gerekiyordu. Evden dışarı çıkmak Aaron'un hiç hoşuna gitmiyordu. Bu birkaç ay boyunca böyle devam etti. Sonunda bir sabah annesi sinirle, çabucak hazırlanmasını, yoksa televizyonu kapatacağını söyledi. Bu uyarı birkaç gün için işe yaradı ama sonra eskiye döndüler. Annesi daha çok dil dökmek, daha çok yalvarmak zorunda kaldı. Bazen televizyonu kapatmakla tehdit etti ama Aaron ağlamaya başlayınca yeniden açmak zorunda kaldı.

Aaron bu yaşananlardan nasıl bir bilgiye vardı? Annesinin, televizyon açıkken giyinme kuralı hakkında nasıl bir sonuca ulaştı? Elbette annesinin ne dediğinin hiçbir önemi yoktu. Aaron bu sonuca varmıştı. Annesi ona farklı bir bilgi verene kadar da bu sonuç değişmeyecekti. Şimdi Aaron'un yaşadıklarını, onunla yaşıt olan Tim'in yaşadıklarıyla karşılaştıralım.

Tim de giyinirken televizyon seyretmeyi seviyordu ama evden çıkma konusunda sorun yaşamaya başlayınca annesi net bir mesaj verdi: "Tim, sen giyinene kadar televizyon kapalı duracak." Ve televizyonu kapattı. Tim isyan etti, ağladı, söylendi ama çabucak da giyindi. Neden? Çünkü çizgi film seyretmek istiyordu ve giyinmezse seyredemeyeceğini biliyordu. Giyinince annesi ona aferin deyip televizyonu açtı.

Tim bu yaşadıklarından ne çıkardı? Annesinin kuralı hakkında nasıl bir sonuca vardı? Elbette onun çok ciddi olduğunu, annesinin sözünü dinleyip çabucak giyinirse sorun çıkmayacağını anlamıştı. Tim'in annesi öğretmek istediği şeyi ona etkin bir biçimde öğretmeyi başarmış, küçük araştırmacı Tim'e, doğru sonuca ulaşabilmesi için gerekli olan bilgiyi verebilmişti. Tim'in evinde giyinip dışarı çıkmak, artık bir sorun teşkil etmiyordu.

Aaron ve Tim gibi çocuklar araştırmalarına devam edeceklerdir. Bu onların doğasında vardır. Onların işi budur. Araştırmalarının sonuçlarına ulaşmak isterler: Doğru olan nedir, olmayan nedir? Kontrol kimde? Ne kadar ileri gidebilirim? Fazla ileri gidersem ne olur? Ebeveynler çocuklarına doğru bilgileri vererek bu süreci daha kolay atlatabilirler.

Sınırlar, Onaylanan Davranışların Yolunu Belirler

Yol işaretleri olmayan ya da çok az olan bir yolda gittiniz mi hiç? İnsanın kafası çok karışır. Ne yöne gideceğinizi bilemezsiniz. Yol gösteren işaretler olmazsa yanlış yola sapabilir, kaybolabilirsiniz. Onaylanan davranışların yolunu öğrenmeye çalışan çocuklar da aynen böyle hisseder.

Sınırlar açıkça belirlenmiş ve tutarlı olduğu sürece çocukların bu yolu anlaması ve bu yolda ilerlemesi daha kolaydır. Belirsiz ve tutarsız sınırlar söz konusu olursa çocuklar yoldan çıkıp kaybolabilirler.



Sınırlar İlişkileri Belirler

Çocuklar, yetişkinlerle ilişkilerinde ne kadar güç sahibi olduklarını ve bu ilişkiyi ne kadar kontrol edebildiklerini nereden bilirler? Aslında bilemezler ama nasıl bilebileceklerini bilirler. Yapacaklarını yapıp sonucunu gözlemeye başlarlar. Yetişkinlerle gün içinde etkileşimde bulunurken araştırma yaparak güç ve kontrollerini keşfederler. Başkalarına karşı nasıl bir tavır almaları gerektiğini, yaptıklarının ne kadarına katlanılabileceğini yaşayarak öğrenirler. Bu araştırmaların çoğu evde yapılır. Ev, çocukları gerçek dünyaya hazırlayan bir eğitim yeri gibidir. Bu eğitim yerinde çocuklar öğrenci, bizler de öğretmeniz.



Sınırlar Güvenlik Sağlar

Çocuklar ebeveynlerinin anne ve baba gibi davranmalarını bekler. Kararlı olmamıza ihtiyaçları vardır. Onlara kesin ve net sınırlar koymamızı beklerler ve buna güvenirler. Sınırlar güven verir. Saygılı sınırların belirlenmesi çocuklara güçlü mesajlar verir: Ben senin annem,.. babanım. Güçlüyüm, becerikliyim. Bana güvenebilirsin, sana doğru yolu gösteririm... gibi...



ERGENLERDE SINIR KOYMA

Çocuğunuz ergenlik çağına gelince neler olur? Bambaşka bir sisteme mi geçmeniz gerekir? Elbette hayır. Temel kurallar hâlâ geçerlidir. Ergenlik çağındaki çocuğunuz da kesin sınırlara, cesaretlendirilmeye, sorun çözümede sizin desteğinize ihtiyaç duyar ve sonuçlara katlanma yöntemi de geçerlidir. Bunlar değişmez. Ancak bu yöntemleri daha büyük ve becerileri daha gelişmiş olan çocuğunuza göre yeniden düzenlemeniz gerekir. Bu bölümde bunu nasıl yapacağınızı göreceksiniz.

Ergenlik çağındaki çocukların çoğu özgür ve bağımsız olmak, sorumluluk almak isterler. Kendileriyle ilgili konularda verilen kararlarda söz sahibi olmak, hayatlarını kendileri yönlendirmek isterler. Çocukluk günlerinde uygulanan kuralları değiştirmek isterler. Ebeveynlerse ne yapacaklarını bilemezler. Onlara ne kadar özgürlük ve sorumluluk vermelidirler? Buna nasıl karar vereceklerdir? İstedikleri kadarını vermek doğru mudur? Bu bölümde bu sorulara cevaplar bulacak ve daha çok sabır, iletişim ve anlayış gerektiren bu yaş grubuna sınırları nasıl koyacağınızı öğreneceksiniz.

Geçmekte oldukları süreci anlamalıyız, keşiflerine direnç göstermemeliyiz. Aksine onlara destek olmalıyız. Bu geçici bir süreçtir. Ergenler ömürleri boyunca denemeler yapıp tutarsız davranmazlar. Hep böyle kalacak değildirler.

Ergenler, daha özgür ve bağımsız olmakla ilgili kuralları da denerler. Sınırları zorlarlar, ördüğümüz duvarlara çarparlar, çocukluklarında aradıkları cevapları bulmak isterler. Doğru ve yanlış nedir? Kontrol kimde? Ne kadar ileri gidebilirim? Fazla ileri gidersem ne olur? Bu soruların cevaplarını aldıklarında kimlikleri ile ilgili sorular da cevaplanmış olur.

Ergenler her zamanki gibi kesin sınırlar içinde olmalıdır ama o sınırlar içinde keşfetme ve deneme sürecini yaşayacak esnekliğe de ihtiyaçları vardır.

ERGENLERDE SINIR KOYMA

Ergenlerde Sınırlara Ne Zaman İhtiyaç Duyarız?

Sınırlar, ergenlerin araştırmalarını yönlendiren duvarlar olarak koyulduğunda kendini keşfetme sürecini destekler. Kontrol etmek için ya da ihtiyaç duyulmadığı durumlarda sınır koymak, bu süreci engeller.

Sınırların, istediğimiz sonucu vermesi için önce řu sorulara cevap vermeliyiz: Sınır koyarak neyi hedefliyoruz? Sınır koymak gerçekten gerekli mi? Koyduğumuz sınırlar kendini keşfetme sürecini destekliyor mu, engelliyor mu? Ergenin araştırma isteğini bastırarak ortaya bir güç savaşı çıkacaktır.



Ergenlerin ihtiyaı:
**Sınırları Belli
Özgürlükler**

**Aşırı kontrol ve tam bir
kontROLSÜzlük üzerine
kurulan eğitim modelleri,
özgürlükle sorumluluk
arasında olması gereken
dengeyi kuramaz.**

Bu iki yaklaşım da onlara özgürlüğü sorumlulukla taşıyabilmek için gerekli olan yönlendirmeyi verememişti. Aşırı kontrol ve tam bir kontROLSÜzlük üzerine kurulan eğitim modelleri, özgürlükle sorumluluk arasında olması gereken dengeyi kuramaz. İki de onları yönlendirecek ve sorumluluk kazandıracak sınırları koyamaz.

Demokratik eğitim modeli, ergenler için en iyi modeldir. Onlara belli sınırlar içinde deney ve araştırma yapma fırsatı verir, sorumluluk kazandırır. Davranışlarından kendilerinin sorumlu olduklarını öğretilir. Sorumluluk taşıyabilecekleri miktarda özgürlük almalarını sağlar.

AİLE TUTUMLARI

Bireyler gibi çocukların da kendilerine özgü bir yapıları vardır. Ebeveynler çocuklarına sınır koyarken farklı yöntemler kullanırlar. Ebeveynlerin sınır koymaya yönelik tutumları bu farklılığın önemli bir nedenidir. Koyduğumuz sınırlar ve bu sınırlar içindeki özgürlük, güç ve kontrol, gelişme ortamı yaratır.

Ebeveynlerin çocuklarına sınırlar koyarken kullandıkları kalıplara bakalım.

Otoriter Tutum



Otoriter tutumda çocukların kişilik özellikleri, ilgi ve gereksinimleri dikkate alınmamaktadır. Çocuğun istekleri bastırılmaya çalışılır.

Katı bir disiplin anlayışı vardır. Çocuğa açıklanmadan kurallar konulur. Bu kurallara kesinlikle uyması istenir.

Sonuçları

- Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller.
- İsyana yol açar.

Denetimin düşük, tepkiselliğin yüksek olduğu bir tutumdur. Saldırgan tutumlar dahil çocuğun her tür davranışları hoşgörü ile karşılanır.

Davranışlara sınır çekilmez ve yaptırım uygulanmaz.

Toplumun kendilerine vermediği hakları kendisine veren çocuk, içinde bulunduğu grubun veya okulun kurallarına uymada güçlük çeker.

Sonuçları:

- Öğrenmeyi ve sorumluluk kazanmayı engeller.
- Aşırı denemeyi teşvik eder.

Bazı ailelerde sınırlar zamana, mekâna ya da ebeveynin ruh haline göre değişebilir. Sınırları bazen uygularlar bazen bundan vazgeçerler.

Tutarsızlık durumu çocukta kafa karışıklığı yaratmakla birlikte, sınırlar ve kurallar için bir kesinlik olmadığı mesajını verir. Çocuk kuralları öğrenmekte, hayatının bir parçası haline getirmekte güçlük çekerler.

Sonuçları

- Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller.
- Deneme ve isyanı körükler.

Dengeli kontrole dayalı sınırlar, çocuklara yeni beceriler öğrenmek için ihtiyaç duydukları özgürlüğü sağlar, kural bozma denemeleri isteklerini azaltır; büyüme ve gelişme için sağlıklı bir ortam yaratır.

Sonuçları

- Öğrenmeyi ve sorumluluk kazanmayı arttırır.
- İşbirliğine yöreklendirir.

Aşırı Hoşgörülü Tutum



Tutarsız Tutum



Dengeli Tutum



Sınır Koymada Çocukla İletişim

Sınırlarını bilen, kendine saygısı ve güveni olan çocuklar yetiştirmek istiyorsanız, çocukla iyi iletişim kurmanın yollarını bilmeli ve uygulamalısınız. Bu konudaki çabalar çocuğun ilerideki hayatına katkı sağlayacaktır. Çocuklarla yaş dönemlerine göre iletişim kurmak onların akademik, sosyal ve duygusal gelişimi açısından çok önemlidir. Çocukla doğru bir iletişim kurmak onun duygu ve düşüncelerini, hayallerini, korkularını, sorunlarını anlamamızı sağlayacaktır. Kendisine önem ve değer verildiğini, dikkate alındığını hisseden çocuk, ileride kendi çocuğuna ve başkalarına karşı aynı şekilde davranır. İnsanlarla daha kolay iletişim kurar, kendisinin ve başkalarının duygularını daha iyi anlar.

Çocuğunuz Kaç Yaşında Olursa Olsun, Onu Gerçekten Dinleyin, Heyecanını Önemseyin;

Çocukların ve yetişkinlerin önem verdiği, ilgi duyduğu şeyler aynı değildir; bu yüzden çocuğunuzun anlattığı şeyler size bazen gereksiz veya önemsiz gelebilir.

Ancak, böyle durumlarda bile onu göz kontağı kurarak, sözünü kesmeden, alaycı bir tavır sergilemekten kaçınarak dinlenilmesi gerekir. Size çok basit görünen bir şey onun için gayet önemli olabilir, bunu her zaman akılda bulundurmak gereklidir. Onu dinlerken mümkünse oturarak veya çömelerek boylarınızı eşitleyin. Hayata çocukların gözleriyle bakmak çok önemlidir. Çocuğunuz herhangi bir sebeple heyecanlandığı ve duygularını sizinle paylaşmak istediği zaman ona mutlaka kulak verin. Mümkünse yaptığınız işi bırakın. Heyecanı az sonra azalacaktır, duygularını o anda aktarma ihtiyacı içindedir, buna izin verin. Çocuklar onları dinler gibi yaptığınızı hissederler. O anda müsait değilseniz bunu yapmak yerine beklemesini, biraz sonra onu dinleyebileceğinizi söyleyin.

Çok Genel Sorular Sormaktan Kaçının

Çocuğunuza o gün okulda neler yaptığını sorarsınız, tatmin edici bir cevap vermez. Bunun sebebi bazen sorunun hatalı olmasıdır. Çocuklar, 11 – 12 yaşına kadar, spesifik soruları daha iyi anlar ve yanıtlarlar. Bu yüzden, okulda ne yaptığını değil de ne yediğini, onu üzen veya sevindiren bir şey olup olmadığını veya belli bir konuda ne öğrendiğini sorun. Sorularınız ne kadar basit ve net olursa cevap almanız da o kadar kolay olur.

Çocukla doğru iletişim kurmanın yolları şu aşamalardan geçer;



Çocukla doğru iletişim kurmanın yolları şu aşamalardan geçer;

Uyarı Diline Dikkat;

Çocuklarla iletişim söz konusu olduğunda "Bunu yapmayı abarttığını düşünüyorum ve bu yüzden üzülüyorum" ifadesi "Bunu çok yapıyorsun, yanlış bir şey, izin vermiyorum" ifadesinden daha etkilidir. Bu durum "Ben Dili " kavramına basit bir örnektir. Hatalı bulduğunuz şeylerle ilgili uyarılarınızı "Sen" diyerek ve emir vererek değil, "Ben" diyerek ve yapılanın sizde ne gibi duygular uyandırdığını belirterek yaparsanız aranızdaki iletişim zedelenmeyecektir. Çocuğunuzu uyarma biçiminiz sürekli talimatlar yağdırmak, suçlamak, yargılamak şeklinde olmamalı. Bu tek taraflı bir konuşmadır, iletişim kurmak bu değildir. Sonuç almak istiyorsanız eleştiri ve uyarılarınıza duygu ve saygı katmalısınız.

Ses Tonunuz Ve Tavrınız Bir Bebekle Konuşuyor Gibi Olmamalı;

Bebeklik dönemi genelde 0 – 3 yaş arası olarak kabul edilir. Özellikle 3 yaşını geçmiş çocuğunuzla konuşurken sesinizin tonunu ve tavrını bir yetişkinle konuşuyormuş gibi ayarlamalısınız. Bu, çocuğun ciddiye alındığını, adam yerine koyulduğunu hissetmesini sağlar.

Üç Yaşına Gelmiş Çocuğunuza Aile İçinde Sorumluluklar Verin;

Sağlıklı bir iletişim aile içinde başlamalıdır. Bebeğiniz doğduğu andan itibaren, henüz konuşamadığı halde onunla çeşitli biçimlerde iletişim kurulabilir. Bunu mutlaka yapmalısınız ve 3 yaşına geldiği zaman da ona aile içinde, yaşına uygun sorumluluklar vermelisiniz. Ona bir birey olduğunu hissettirmelisiniz.



Çocukla doğru iletişim kurmanın yolları şu aşamalardan geçer;

Sorularını Geçıştirmeyin;

Çocuklar çok meraklı olurlar ve bazen insanın sabrını zorlayacak kadar çok soru sorabilirler. Bu durum karşısında sabırlı olun ve çocuğunuzun sorusunu cevaplayın. Size sıradan gelen birçok şeyin onun için ilgi çekici ve merak uyandırıcı olduğunu, çevresini ve dünyayı sorular aracılığıyla tanımaya çalıştığını unutmayın.

Çevrenizdekilerle Olan İletişiminiz Çocuğunuzu Etkiler;

Çocukların berrak zihni her şeyi kaydeder. Bu yüzden, çocuğunuz, sadece kendisine yönelik söz ve davranışlarınızı değil, başkalarıyla iletişiminizi de örnek alır. Bu noktada çocuğa doğru bir örnek olmak çok önemlidir. Söylenilen önerilerin davranışlarla desteklenerek çocuğun görmesinin sağlanması gerekmektedir.

Ona Sarılın, Sevdiğinizi Hissettirin;

İletişimde beden dili önemlidir, duygularımızı kelimeleri kullanmadan da aktarabiliriz. Çocuğunuzun fiziksel ve zihinsel gelişimini desteklemek, ona güven vermek, kendini huzurlu ve keyifli hissetmesini sağlamak için sevginizi davranışlarınızla da gösterin.

Kendinize Zaman Ayırın;

Çocuk yetiştirmek de, çocukla iyi iletişim kurmak da sabır işidir. Kendinize, hoşunuza giden şeyleri yapmaya zaman ayırırsanız kendinizi daha iyi ve keyifli hissedersiniz, bu da sabırlı davranmanızı kolaylaştırır.

Sınır Koyma İle ilgili Öğretmenlere Öneriler



Çocukların çevresindeki kişiler, (ebeveyn, öğretmen vb.) çocukların sınırları öğrenmeleri için destek olmalıdırlar!



Sınırlarını bilmeyen çocuklar sosyal yaşamlarında ve kendi özel yaşamlarında problemlerle ve çatışmalarla karşılaşabilirler.



Çocuklara sınır koyma davranışını kazandırdığınızda, onların akranlarına karşı uyumlu, sorumlu başarılı ve akranlarıyla bir ilişki kurması için gerekli olan beceriyi kazandırmış olursunuz.



Öğrencinizin kurallara uymama davranışının neden kaynaklandığını farkedin!



Öğrenci neden böyle davranıyor? Sorusunun cevabını; "Gerçekten ne yapması gerektiğini bilmediği için mi yoksa bilinçli bir şekilde mi yapıyor?" olduğunu farkedin.



Küçük yaş öğrencileri somut işlemler döneminde olduğu için "sınır" gibi soyut bir kavramı bilmeyeceklerdir. Dolayısıyla bu yaş grubu öğrencilerine örnek olaylar üzerinden "sınır koyma" kavramını somutlaştırarak açıklayınız.



Öğrencilerinizin "sınır koyma" becerisini alışkanlık haline getirmesini sağlamak için sık sık gözlemleyiniz.



Öğrenciler okulda geçirdikleri zamanın daha fazlasını evde geçirdikleri için kazanmış olduğu bu becerilerin aile desteği ile devam ettirilmesi büyük önem taşımaktadır.



Sınır Koyma

Ailelere Öneriler



Çocuklarınıza “hayır” dediğinizde gerçekten kastettiğiniz kesin bir hayır mı? Çocuklarınız kendilerine hayır denildiğinde bu kelimenin, genelde “evet” bazen de “belki” manasına geldiğini söyleyeceklerdir. Bu problem çoğu durumda net olmayan iletişim çerçevesi oluşturur. Ebeveynlerin çoğu “hayır” dediklerinde, kırmızı bir ışık yaktıklarına inanırlarken, uyum sağlamalarının bir gereklilik değil de kendi tercihlerine bağlı olduğunu bilen çocuklar, bu ışığı yeşil ya da yanıp sönen sarı olarak görürler.

Çocuklarınıza gönderdikleri mesajlara göre sınırlar, beklentileriniz ve kurallarınız hakkında katı ve belli belirsiz olmak üzere ikiye ayrılır. Katı sınırlar, net sinyallerdir. Kelimeler, etkili eylemlerle desteklenirse çocuğun kabulü hem beklenen durumdur hem de gerekliliktir. Çocuklar, katı sınırlar vasıtasıyla sözlerimize dikkat edip onları ciddiye almayı ve bir şey istediğimizde bizimle işbirliği yapmayı öğrenirler. Diğer yanda belli belirsiz limitler, kurallarımız ve beklentilerimiz hakkında karışık mesajlar ve net olmayan sinyaller gönderirler. Sözler eylemlerle desteklenmez. Çocuğun kabulü, onun isteğine kalmıştır, durumda bir gereklilik yoktur. Çocuklar, sözlerimizi dikkate almamayı ve yadsımayı öğrenirlerken çoğunlukla bizi olayın merkezinin dışında tutarlar. Belli belirsiz sınırlar, inatçı yapıdaki çocuğunuzla aranızda bir sınama ortamı oluşmasına ve güç çekişmelerine ortam hazırlar. Çocuğünüzü işbirliğine çağırırken ona ne tür sinyaller gönderiyorsunuz? Kırmızı ışıklarınız, gerçekten kırmızı yanıyor mu? Yoksa onlar, sarı ya da yeşil mi görünüyorlar?

**Çocuklarınıza
“hayır” dediğinizde
gerçekten
kastettiğiniz kesin
bir hayır mı?**



**Etkisiz Sözlü
Mesajlara
örnekler
(Belirsiz Sınırlar)**

- Şimdi de banyo yapma zamanı. Tamam mı?
- Bir süre uslu olmayı deneyemez misin?
- Hadi gel senin işini beraber yapalım.
- Bana bir iyilik yap ve bir kereliğine iş birliği yap.
- Görmüyor musun telefonla konuşuyorum?
- Davranışlarını beğenmiyorum.
- Daha iyi bir yolda ilerliyorsun.
- Doğru şekilde davranmanın zamanı geldi.
- Buna inanmıyorum, sen her zaman iş birliği yapardın benimle.
- Sil şu sırtkan ifadeyi yüzünden!

**Etkili Sözlü
Mesajlara
Örnekler
(Katı Sınırlar)**

- Vurmayı bırak artık.
- Biz salonda buzlu şeker yemeyiz.
- Lütfen girişte ayakkabılarını çıkar.
- Dışarı oynamaya çıkmadan önce legolarını topla.
- Saat 17:30'da evde ol.
- Ya oyunu kurallarına göre oynarsın ya da oynayacak başka bir oyun bulursun.
- Televizyonun sesini kıs lütfen yoksa ben gelip kapatmak zorunda kalacağım.
- Eğer evde topunla oynarsan onu kaldırmak zorunda kalırım.
- Eğer yemeğinle oyun oynarsan yemek masasından kalkman gerekir.

- Çocukların, dağınıklıklarını öylece bırakıp gitmelerine izin vermek.
- Çocukların, geride bıraktıkları dağınıklıkları toplamak.
- Kendi başına giyinebileceği halde çocuğunuzu giydirmek.
 - Kötü davranışın kendi kendine biteceğini umup görmezden gelmek.
- Keyfiniz yerinde olduğunda kötü davranışa göz yummak.
- Çocuğunuz başkasına vurduğunda, bunun nasıl bir his olduğunu ona göstermek için ona tokat atmak.
- Kötü davranışlarının sonuçlarını yaşamalarını engellemek.
- Çocuğunuz kötü bir davranış sergilediğinde kendinizi ya da başkalarını suçlamak.
- Öfke nöbetine girdiklerinde onların dediklerini yapmak.
- Kötü bir davranışta bulduklarında onları affetmek

Hareketlerinizdeki Etkisiz Mesajlara Örnekler (Belli Belirsiz Sınırlar)

Hareketlerinizdeki Etkili Mesajlara Örnekler (Katı Sınırlar)

- Başkasına vuran çocuğa, mola yöntemini uygulayın.
- Salonda buzlu şeker yememesi için uyardığınız halde yemeye devam ediyorsa elinden şekeri alın.
- Legolarını toplamadıklarında üç ya da dört günlüğüne onları başka bir yere kaldırın.
- Çocuğunuz 17:30'da gelmesi gerekirken geç kaldığında, birkaç günlüğüne eve dönüş saatini 16:30'a alın.
 - Oyunlarda hile yaptıklarında bir süre oyunlara katılmasına izin vermeyin.
- Çocuğunuz sesini kısmadığında televizyonu kapatın.
- Çocuğunuz evde top oynayarak sizi sınavdığına o gün için topu ondan alın.
- İhmali olduğu için bir oyuncakı kaybolduğunda ya da kırıldığında o oyuncakın yenisini almayın

Katı sınırlar, çocuklarımıza beklentilerimiz ve kurallarımız hakkında çok açık ve net mesajlar verirler. Çocuklar, ne söylüyorsak onu anlatmak istediğimizin farkındadırlar çünkü ne duydularsa onu deneyimlemişlerdir. Sözlerimizi ciddiye almaya dikkat ederler, daha az sınırlar ve soru sormak yerine işbirliğine gitmeyi seçerler.

Kesin, Net ve Direkt Olun;

Onlardan ne yapmalarını istiyorsanız, bunları açık ve net mesajlar halinde, kesin ve direkt olarak vermelisiniz. Gerekliyse ne zaman ve nasıl yapılacağını da onlara bildirebilirsiniz. En az kelime ile anlatmak, en iyisidir.

Normal Ses Tonunuzu Kullanın;

Sesinizin tonu çok önemlidir. Yüksek, sinirli ya da öfkeli ses tonları yanlış bir mesaj iletirler (kontrolü kaybettiğinizin mesajını). Genellikle çocuklar, bu noktada durumu sınamayı seçerler. Sesinizin tonu, bahsettiğiniz konuda katı ve onlardan yapmalarını istediğiniz şey konusundaki beklentilerinizde kararlı olduğunuzu göstermelidir. Bunu onlara iletmenin en iyi yolu, normal ses tonunuzla sakin bir şekilde mesajınızı bildirmenizdir.

Karşı Gelmelere Vereceğiniz Tepkileri Hazırlayın;

Eğer çocuğunuzun sizin isteklerinizi sınavacağından emin seniz, dediklerinizi yapıp sizinle işbirliği kurmazsa neler olacağını, ona normal ses tonunuzu kullanarak- söyleyin. Bu bir tehdit değildir. Bu yalnızca çocuğunuzun kabul edilebilir bir seçim yapabilmesi için ihtiyaç duyduğu bilgileri açık bir şekilde ona sunmanızdır.

Örneğin, yedi yaşındaki çocuğunuzdan kalabalık cadde de patenle kaymaya bir son vermesini istiyor ve bunu istediğinizde çocuğunuzun bu isteğinizi mutlaka sınavacağını ve kaymaya devam edeceğini düşünüyorsanız bu duruma vereceğiniz mesaj şöyle olmalıdır: "Lütfen, kalabalık sokakta patenini kullanma. Eğer kullanırsan onu bugünlük elinden almak zorunda kalırım. Bu durumda çocuk, kabul edilebilir bir seçim yapabilmesi için ihtiyacı olan bütün bilgilendirmeye sahiptir. En azından teoride sizin ondan ne beklediğinizi ve bunu gerçekleştirmezse neler olacağını bilir. Eğer bu isteğinizi sınamaya çalışıp kalabalık caddede paten sürmeye devam ederse söylediğiniz gibi, elinde patenini alırsınız.

Açık ve Net Bir Mesaj Verme Yöntemleri;

Sözlerinizle açık bir mesaj verebilmeniz için gereken, yalnızca bu sözleri açık, kesin ve saygılı bir biçimde söylemenizdir.

Onun davranışının üzerine odaklanın. Bizim rehberlik görevimizdeki birinci hedefimiz, onun kabul edilemez davranışlarını devre dışı bırakmamız olacaktır. Bu yüzden doğru şeye odaklanmalıyız ki bu da davranışın kendisidir.



**Çocuklar Meydan
Okumaya
Çalıştıklarında
Onlara Sınırlı
Seçimler Verin;**

**Oldukça etkili bir
metot olan sınırlı
seçimleri kullanmak,
çocukların meydan
okumaya ya da
kurallarımızı
sınamaya çalıştıkları
durumlarda onların
seçimlerinin farkında
olabilmelerini sağlar.**



1. Sunduğunuz seçimlerin sayısını kısıtlayın. Seçeneklerinizi iki ya da üçe indirin ve bunlardan bir tanesinin istediğiniz yönde düzelme sağlayacağından emin olun. Örneğin çocuğunuzun evde frizbi oynamasını istemiyorsanız ona, "frizbini ön ya da arka bahçede oynayabilirsin fakat onu evin içinde oynarsan onu senden almak zorunda kalırım. Hangisini yapmak istersin?" diyebilirsiniz. Eğer çocuğunuz kabul edilemeyecek diğer seçimleri öne sürerse ona şu şekilde cevap verebilirsiniz: "Bunlar senin seçimlerin ama yalnızca benim sunduğum seçimlere sahipsin." İnatçı yapıdaki çocuklar genellikle sınırlı olan seçimleri kendi sevdikleri bir oyuna çevirmeye çalışırlar, hadi bir anlaşma yapalım.

2. Gösterdiğiniz seçimlerin sizin sınırlarınız olduğunu unutmayın. Seçimlerinizi yerlerinden oynatılmayacak kadar sağlam tutun, yoksa sınamalara maruz kalabilirsiniz. Örneğin, eğer çocuğunuzun damlayan buzlu şekerini evin içinde mutfak masası haricinde hiçbir yerde yemesini istemiyorsanız ona, "Buzlu şekerini mutfak masasında ya da evin dışında yiyebilirsin ama evin içinde mutfak masası haricinde bir yerde yersen onu senden almak zorunda kalırım" demelisiniz. Bu durumda sorumluluğu onun omuzlarına yüklemiş olursunuz, kendinizin değil.

3. Çocuklarınızın seçimlerinin sorumluluğunu almasına izin verin. Sınırlı seçimlerini ona sunduktan sonra çocuğunuza sorun: "Ne yapmak istersin?" Bu soru sizin değil, çocuğunuzun sorumluluk almasını sağlar.

4. Eğer çocuğunuz uyumlu olmak niyetindeyse fakat yine de hata yapıyorsa bu durumun sonuçlarını söylediğiniz gibi yerine getirin. Örneğin ona, "Kaykayını kaldırımda ya da evin önünde sürebilirsin



Seçenek Sunma Örnekleri

Duvarı boyamak isteyen bir çocuk

1. Duvarı boyamak istediğini biliyorum.
2. Duvar boyamak için değil.
3. Kağıtları boyayabilirsin.
4. Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarınla oynamamayı seçmiş olursun.

Kardeşine vurmak isteyen bir çocuk

1. Öfkeli olduğunu ve kardeşine vurmak istediğini biliyorum.
2. Kardeşin vurmak için değil.
3. Hacıyatmaza vurabilirsin.
4. Kardeşine vurmayı seçersen seni 5 dakika molaya çıkarmamı seçmiş olursun.

Tablet oynama süresini aşmaya çalışan bir çocuk

1. Daha çok tablet oynamak istediğini biliyorum, bu hoşuna giderdi.
2. Tablet, bu kadar uzun süre oynamak için değil.
3. Daha fazla tablet oynamakta ısrar etmeyi seçersen yarın tablet oynamamayı seçmiş olursun, ısrar etmemeyi seçersen yarın tablet oynamayı seçmiş olursun.



KAYNAKÇA

- Robert J. Mackenzie,Çocuğunuza Sınır Koyma, Yakamoz Yayınevi,2020
- Robert J. Mackenzie,Çocuğunuza Sınır Koyma 2, Yakamoz Yayınevi,2016

GİRESUN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



giresunram.meb.k12.tr



[giresunram](https://www.instagram.com/giresunram)



giresunram28@gmail.com



0 454 216 26 86



Kavaklar Mah. Gazi Cad.
No:226

