

SINIR KOYMA

BAĞIMSIZ VE SORUMLULUK SAHİBİ ÇOCUKLAR İÇİN

Sınır Koymak Nedir?

- Çocuğa kazandırılmak istenen bir davranışla ilgili kural ve beklentiyi öğretebilme sürecine **sınır koyma** denir.
- Aynı zamanda ebeveyn olarak *istenilmeyen davranışları önleme, aile içi iletişim yöntemi, çocuğa rehberlik etme ve rol model olmak* demektir.



Sınır Koymak Gerekli Midir?

- İnsanın yaşamı boyunca sınırlara ihtiyacı vardır. Toplumsal yaşama uyum sağlayabilmek, kişisel iç huzur ve dengeyi sağlayabilmek için herkesin belirli sınırlara gereksinimi vardır.



Sınır Koymak Gerekli Midir?

- Sınırlar, sorumluluk almak, güvende olmak, neden sonuç ilişkilerini anlamak, duygularımızı düzenlemek, kendimize ve ötekine saygı duymak gibi hayatımızda psikolojik iyi oluşumuzu destekleyecek temel öğeleri barındırır.



Sınır Koymak Gerekli Midir?

- Çocukların, sınırsız bir özgürlüğe değil belirsizliğin ortadan kalktığı ve kendini güvende hissedeceği sınırlara ihtiyacı vardır.



Sınır Koymak Gerekli Midir?



“Sınırlar, çocukların hem kendilerini hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar; onlara keşif ve öğrenme ortamı sunar.”

Sınır Koymak Neden Önemlidir?

- Sınırlar; çocuğun hareket alanını belirler, istediği ayrıcalıkların elde edilme koşullarını ifade eder. Anne baba - çocuk ilişkisinde güven ve uzlaşmayı temel aldığı için sağlıklı bir aile içi iletişim yöntemidir.



Sınır Koymak Neden Önemlidir?



- Çocuğu kendi davranışlarından sorumlu tutar. Sorumluluk sahibi bir çocuk olmasına yardımcı olur.
- Aile içinde bireyler arasında karşılıklı saygı atmosferini oluşturur.

Sınır Koymak Neden Önemlidir?

- Çocukların araştırma yapması için özgürlük alanı sağlar.
- Çocuğa güvenlik sağlar.
- Çocukların gelişim dönemine uygun bağımsız bireyler olarak yetişmesini zemin hazırlar ve destekler.
- Çocuğun kendisine ve başkalarına saygısı gelişir.



Kısaca Sınırlar....

- Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Kendilerinden ne beklendiğini, diğer insanların gözünde durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini, fazla ileri gittiklerinde neler olabileceğini bilmek isterler.
- Çocuğa sınır koymanın temel amacı, çocuğun adım adım keşfettiği bu dünyanın içinde güvende olacağı alanın sınırlarını çizmek, onu güvende kılmak ve toplumsal uyumu için uygun davranışları öğrenmesine yardımcı olmaktır.

UNUTULMAMALIDIR Kİ;



- Sınır koymak dinamik bir süreçtir. Sürekli gelişime ve değişime açıktır.
- Çocukların daha fazla özgürlük ve sorumluluk almaya hazır olduklarını gördükçe sınırlar yeniden düzenlenebilir ve genişletilebilir.
- !!!! Sınırlar çocukların keşiflerine yön verecek kadar kesin, gelişim değişimlerine izin verecek kadar da esnek olmalıdır.

SINIRLAR OLMAZSA!!!

- Sınırsız yetişen çocuklar, kendisine görünürde sunulan bütün olanaklara rağmen, içsel düzeyde yalnız ve ilgisiz hissedebilirler. Zamanla kendini değersiz hissetme, yetersiz hissetme ve toplumla uyum sorunları yaşanabilmektedir. Kendi davranışlarını düzenleme ve kontrol etmekte zorlanabilmektedir.



SINIRLAR ÇOK KATI OLURSA!!!

- Sınırlar çok katı olunca; çocukların yeni keşif ve öğrenmelerine engel olur, özgüven ile özsaygı eksikliğine ve öz yeterlilik sorunlarına sebep olur, umutsuzca pes edip kendileri için herhangi bir hedef ve amaç belirleyemezler.



Anne Babalar Neden Sınır Koymakta Zorlanır?

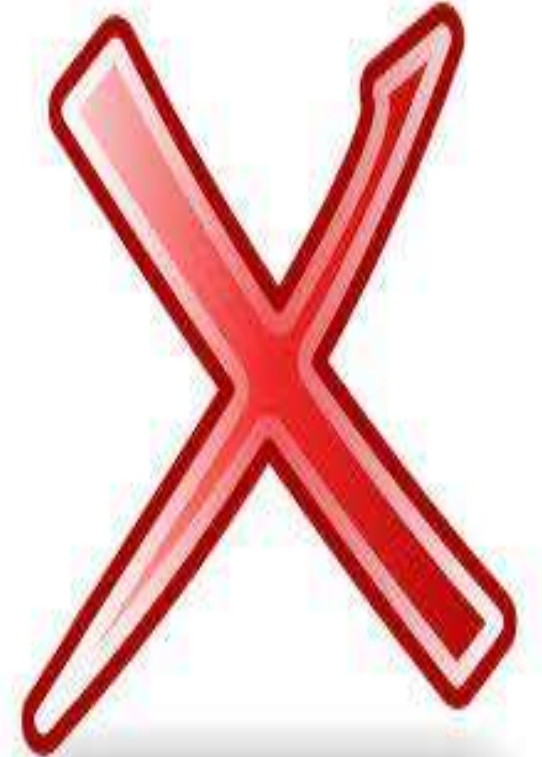
- **Yaşam tarzı**, (Çağımızın sorunu olarak hız. Anne babalar bile her şeye hemen sahip olmak istemekte, sabır ve anlayış her zaman yeterince gösterilememektedir.)
- **Bastırılmış istekler ve yetiştirme tarzı**, (Anne baba kendi yaşadıklarına benzer deneyimleri çocuklarına yaşatmak istememeleri.)
- **Aşırı şefkat ve iyi ilişki isteği**,
- **Suçluluk duygusu**, (Anne babalar çocuğun geçirdiği öfke nöbetinden kendilerini sorumlu tutması.)
- **Çocuktan gelen olumsuz tepkiler**, (Çocuğun sen zaten beni sevmiyorsun vb. gibi ifadeleri.)
- **Çocuklarına yeterince zaman ayıramama.**

Sınır Koymak NE DEĞİLDİR?

- Sınır koymak, kesinlikle çocuk üzerinde bir hâkimiyet kurmak, otorite sahibi olmak ya da katı bir disiplin anlayışı demek değildir.
- Anne ve baba olarak kendi istek ve beklentilerimizi dayatmak değildir.
- Çocuğun hayatını kısıtlamak değil çocuğa bir düzen sağlamak, onu korumak ve zaman zaman bir çerçeve oluşturmak anlamını taşımalıdır.

SINIR KOYARKEN YAPILAN YANLIŐLAR

- Çocuğun özgüvenini kaybetme korkusu yaşamak.
- Kızgın ya da yalvarır dil kullanmak.
- Önce evet sonra hayır demek.
- Anne baba davranışlarında tutarsız olması.
- Ceza yönteminin kullanılması.
- Uzun nasihat ve söylemler.



SINIRLARI BELİRLERKEN...

- Anne baba ve çocuk ortak kararı olmalı,
- Açık, net ve anlaşılır olmalı,
- Ebeveynler kendi aralarında tutarlı ve kararlı olmalı,
- Sevgi esirgenmemeli ve çocuğa rol model olunmalıdır,
- Çocuğa alternatif seçenekler sunmalı,
- Esneklik sağlamalı ama gevşek olmamalı,
- Çerçevesi belli ama çok katı olmamalı,
- Çocuğun yaşına göre güncellenmeli ve genişletilmelidir.

SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR



• Fiziksel Sınırlar

Yeme, içme, giyinme ve barınma gibi tüm fiziksel ihtiyaçlar ve diğerleri ile aramıza koyduğumuz fiziksel mesafemizi içine alan sınırlarımızdır.

SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR

- **Duygusal Sınırlar**

Kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını kabullenmesi ve saygı duymasısıdır. Yani duygusal zekanın ve empati becerisinin gelişiminin temelidir.



SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR

- **Maddi Sınırlar**

Bütçe ve sahip olunan varlıklar hakkında harcama ve tasarruf hakkıdır. Kısaca bütçe yönetimidir.



SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR



- **Sosyal Sınırlar**

Dil, din, ırk ayrımı yapmadan tüm insanlarla iletişime açık olmak demektir. (Kişinin kendisine ve çevresine zarar gelmeden ve zarar vermeden.)

SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR

- **Cinsel Sınırlar ve Mahremiyet**

Kişinin kendi bedenini ve mahremiyetini koruyabilmesidir.



SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR

- **Zaman Sınırı**

Zaman yönetimidir.
Zamanı etkili ve verimli
kullanmak için plan
yapabilmektir.



SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR

- **Teknoloji Kullanımında Sınır**

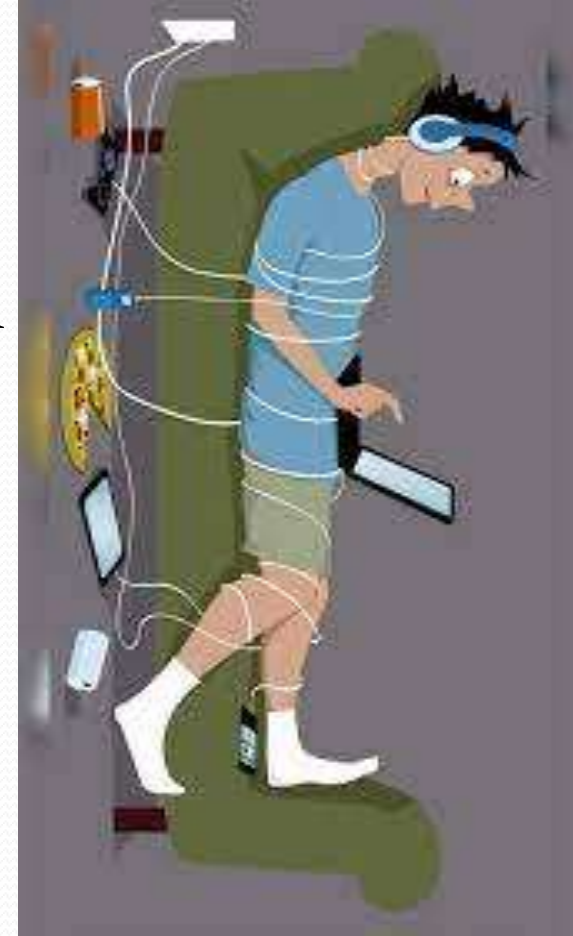
Okul çağı çocuğunun internet ile geçirdiği zaman ve izlediği içerikler mutlaka aile kontrolünde olmalıdır.

Güvenli internet ile ilgili bilgiler verildikten sonra sınırların net olarak uygulanması gerekir.

Web kameralarının gerekmedikçe kapalı olmalı ve gizlilik ayarları aktif olmalıdır.

Sosyal medya kullanımının ebeveynlerin kontrolünde olması zararlı içeriklerle karşılaşmasını önleyecektir.

Online sohbet içeriği olmayan, şiddet ve korku öğeleri barındırmayan oyunlar tercih edilmelidir.



AİLELERİN SINIR KOYMA TÜRLERİ

- Aşırı Kısıtlayıcı Olan Sınırlar (Aşırı Kontrol)
- Çok Geniş Olan Sınırlar (Yetersiz Kontrol)
- Tutarsız Sınırlar (Karışık Kontrol)
- Dengeli Sınırlar

Aşırı Kısıtlayıcı Olan Sınırlar (Aşırı Kontrol)



- Ebeveynler iyi niyetli olmasına rağmen koydukları çok kısıtlayıcı sınırlar nedeniyle çocuklarının sağlıklı bir şekilde gelişmesi için ihtiyacı olan özgürlük verilmemektedir. Çocuk sınırları belirleme sürecine dahil edilmemiştir.

Aşırı Kısıtlayıcı Olan Sınırlar (Aşırı Kontrol)

Denemek ve Keşfetmek İçin Çok Az Özgürlük



SONUÇLARI

- * Çocuğun sorumluluk gelişimini ve karar almasını engeller.
- * Çocuğun özgürlük alanı çok dar olduğu için özsaygı, öz yeterlilik ve benlik algısının gelişimini olumsuz etkiler. Çocuk bağımsız bir birey olmakta zorlanır.
- * Bir süre sonra çocukta istenen davranışların tersi başlar ve isyana yol açar.

Çok Geniş Olan Sınırlar (Yetersiz Kontrol)

- Çocuğa aşırı özgürlük alanı verilmiştir. Ve sınırlar da çok geniş ve kesinlikten yoksundur. Çocuklar bu nedenle sınırları görmezden gelirler ve onaylanan davranışların dışına çıkarlar. Çocuklar sorumluluk sahibi olmayı öğrenemezler çünkü onaylanmayan davranışların hesabını vermek zorunda kalmazlar.



Çok Geniş Olan Sınırlar (Yetersiz Kontrol)

Denemek ve Keşfetmek İçin Fazla Özgürlük



SONUÇLARI

- ❄ Çocukun sorumluluk gelişimini engeller.
- ❄ Çocuğa bolca özgürlük verildiği için özdenetim/otokontrol gelişimini olumsuz etkiler. Çocuk disiplin ve planlama sorunları yaşar.
- ❄ Çocukun özgürlük alanı geniş olduğu için riskli davranışlara yönelmeye teşvik eder.

Tutarsız Sınırlar (Karışık Kontrol)



- Sınırların tutarsız ve net değildir. Sınırlar hem ebeveynlerin tutumları arasında hem de zamana göre değişkenlik göstermektedir. Çocuk ailenin vermek istediği mesajı tam alamaz. Buna bağlı olarak davranışları değişkenlik gösterir ve istenen davranış kazandırılmaz.

Tutarsız Sınırlar (Karışık Kontrol)

Tutarsız Özgürlük



SONUÇLARI

- ❄ Çocukun sorumluluk gelişimini engeller.
- ❄ Sınırlar tutarsız olduğu için çocuk neyi nasıl yapacağını anlayamaz. Bu nedenle aile ve çocuk arasında sürekli sorunlar yaşanır.
- ❄ Sınırlar değişebildiği için çocuğu riskli davranışlara yönelmeye teşvik eder. Çocukta bir süre sonra isyana sebep olur.

Dengeli Sınırlar



- Çocuk için güvenlik sağlayacak ve sorumluluk öğretecek kadar kısıtlı, büyüme değişimlerine izin verecek kadar esnek, çocuğun kendisini ve çevresini tanıyacak kadar geniş olduğu yöntemdir. Denge esastır. Çocuk sınırları belirleme sürecine dahil edilmektedir.
- Çocukların yeni beceriler edinmek için ihtiyaç duydukları özgürlüğü verir, riskli davranış denemelerini azaltır, büyüme ve gelişme için sağlıklı bir ortam yaratır.

Dengeli Sınırlar

Sorumluluklara Dayanan Özgürlük



SONUÇLARI

- ✓ Çocuğun sorumluluk gelişimini destekler. Çocuk sürece dâhil olduğu için karar alma becerisi gelişir.
- ✓ Çocuğun özsaygı, öz yeterlilik, özdenetim/otokontrol gelişimini pozitif etkiler, zamanı etkili ve verimli kullanmasını sağlar.
- ✓ Çocuğun yeni davranış ve beceriler edinmesi için gerekliliği özgürlüğü verir. Çocuğun bağımsız bir birey olarak gelişmesini destekler.
- ✓ Çocuğu işbirliğine teşvik eder.



- ***Unutulmamalıdır ki çocuklara “çok rahat” bir hayat sunmak, onlara uzun vadede “yarar” sağlamak değil, “zarar” vermek anlamına gelir.***

**Sınırlar olmazsa bireysel özellikler ve
kişilik de oluşamaz.**





TEŞEKKÜRLER...

KAYNAKÇA

- Çocuđunuza Sınır Koyma, Robert J. Mackenzie, 2014.