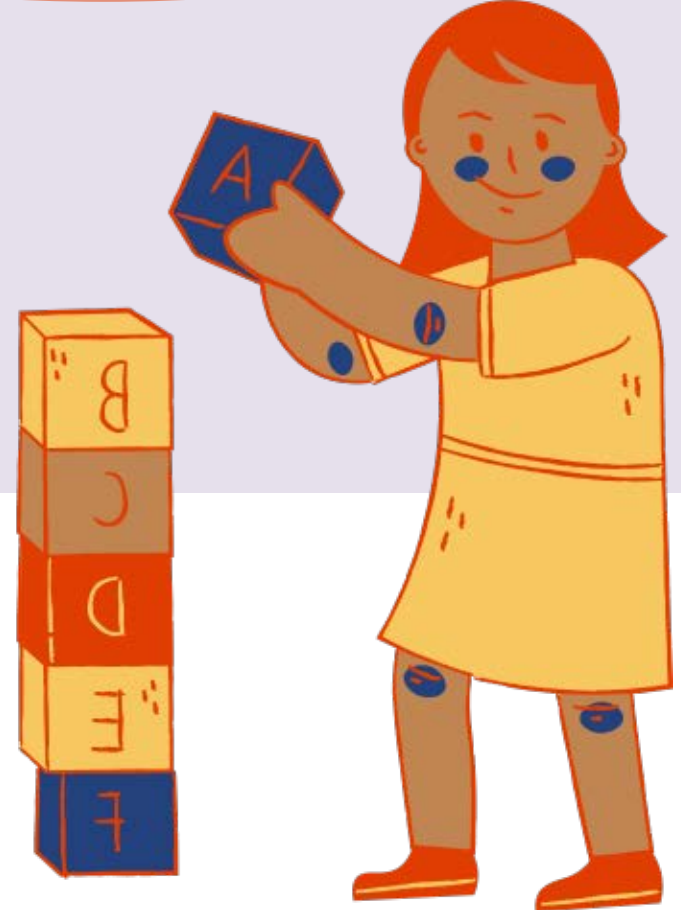




T.C.
BARTIN VALİLİĞİ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SINIR KOYMA OKUL ÖNCESİ VELİ SUNUMU





Çocuklar sınırsız özgürlükten
hoşlanmazlar!



- Kimi çocuklar kuralların olduğu bir ortamı tercih ederken kimi çocuklar daha özgür hareket edebileceği ortamı tercih edebilirler.
- Bu bireysel farklılıklara rağmen çocuklar “sınırlandırılmaya” da ihtiyaç duyarlar.



Sınırlar,

- Destekleyici
- Koruyucu
- Yaşama hazırlayıcı işleve sahiptir.



Sınır Koyma Nedir?

- Çocuğun kendini güvende hissederek hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmaktır.



Sınır koymak ne değildir?

- Çocuğun hayatını kısıtlamak değil çocuğa bir düzen sağlamak, onu korumak ve zaman zaman bir çerçeve oluşturmak anlamını taşımalıdır.



Sınır koymak ne değildir?

- Sınır koymak cezalandırmak da değildir . Ceza çocuklara nasıl davranmaları gerektiğini öğretme konusunda etkili bir araç değildir .

SINIRLAR NEDEN GEREKLİDİR?

- Çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranış gerçekleştiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir.
- Sınır koyma; bireyin kendi varlığını diğerlerininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar.





Sınır Koymak İçin Uygun Yaş Aralığı Nedir?



Sınırlara hayatımızın her döneminde ihtiyaç duyarız. Bu yüzden sınır koymayı sonlandırmak için bir zaman dilimi yoktur. Sınır koymaya başlamak içinse en uygun dönem **2,5-3** yaş aralığıdır.



Sınır Koymak Çocuğa Sevilmediğini Hissettirir mi?

Çocuklara sınır koymamızın onları sevip sevmememizle bir ilgisi yoktur. Çocuklara da bunun sevgiyle ilgili olmadığını, onları hatalarıyla ve doğrularıyla koşulsuz sevdiğimizi anlattığımızda bunu daha iyi anlayacaklardır. Asıl sorun sınırlar olmadan büyüyen çocukların gelecekte sınırları cezaya dönüştürseniz de size yanıt vermemesi olur.



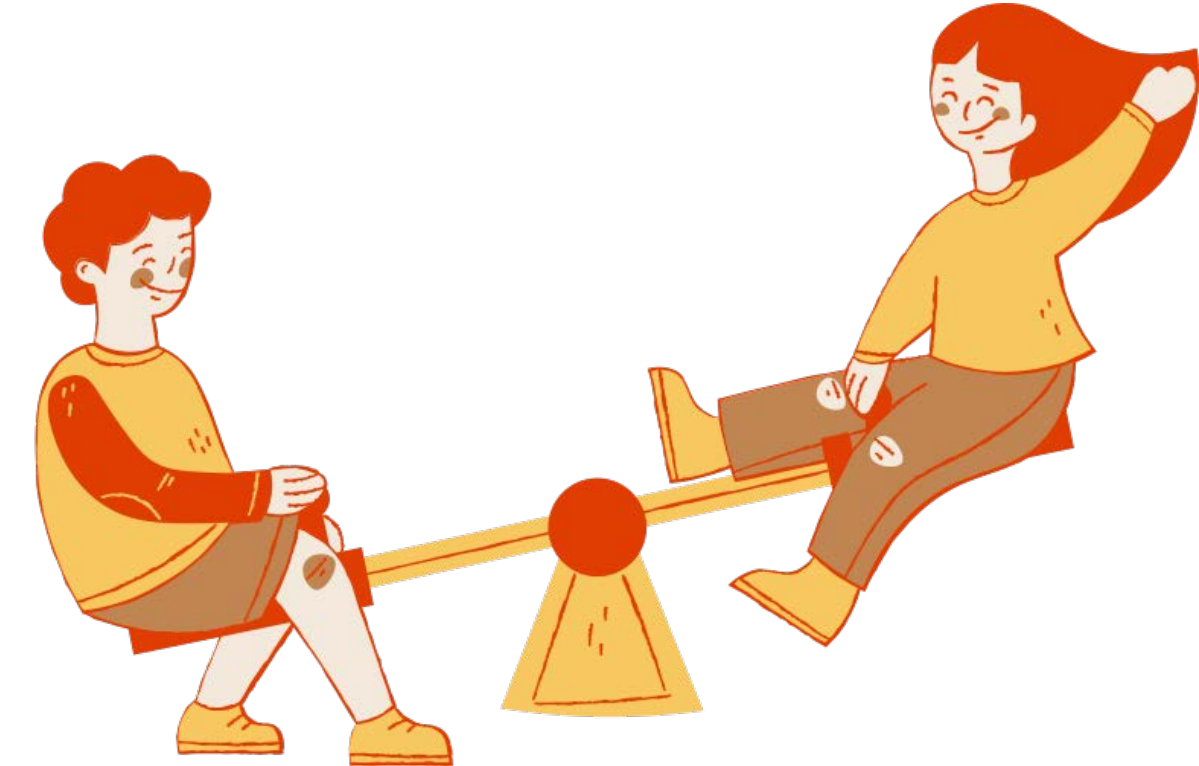
NEDEN "HAYIR" DİYEMİYORUZ? NEDEN SINIR KOYMAKTA ZORLANIYORUZ?



- Kendi anne-babasından farklı davranma ve farklı ebeveyn olma isteği
- Çocukla geçirilen zamanın kısıtlı olması, bu zamanı sorunsuz geçirme isteği
- Çalışan annelerin yaşadığı suçluluk duygusu
- Baskı altında büyümüş anne-babaların çocuklarını serbest bırakmayı tercih etmeleri
- Hayır dedikten sonra kararlı davranmak için mücadele etmenin zorluğu

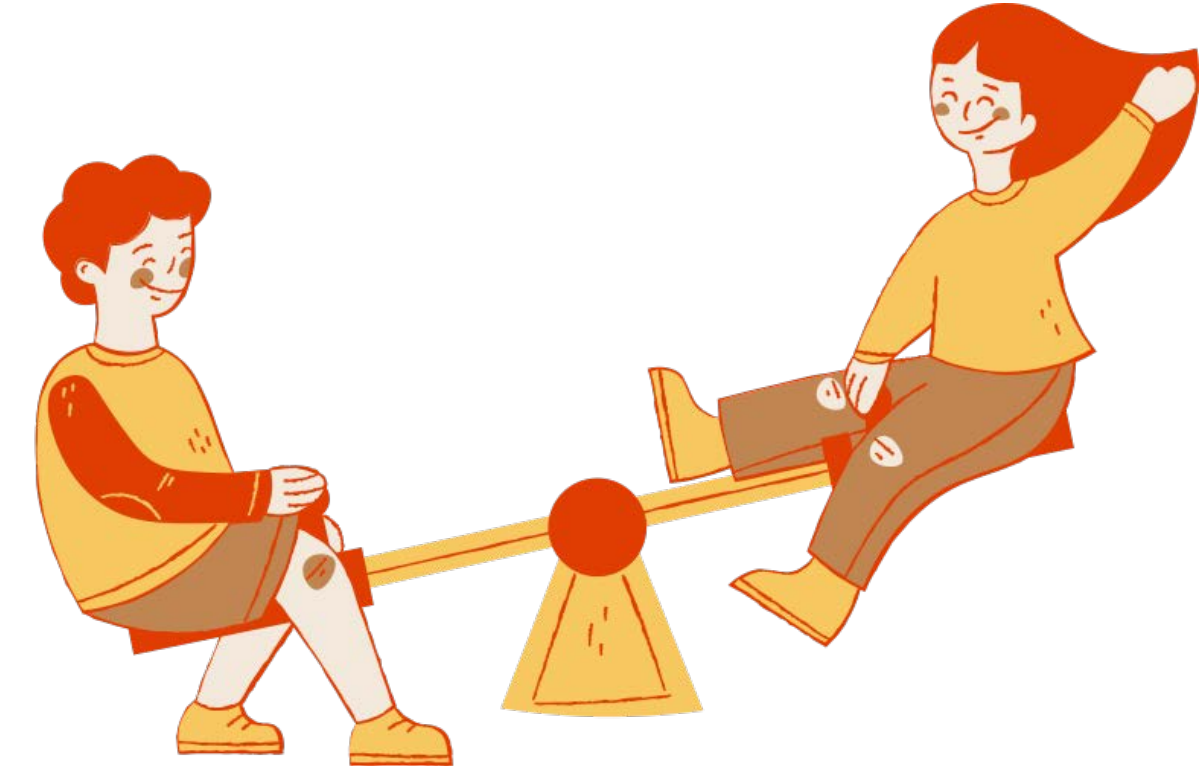
Çocuğa Kural ve Sınır Koyarken...

- Bir kural koymadan önce koyulan kuralların gerekliliğini sorgulayın.
- Bu kurala ihtiyaç var mı?
 - Bu kural çocuğumun sağlığını ve güvenliğini sağlıyor mu?



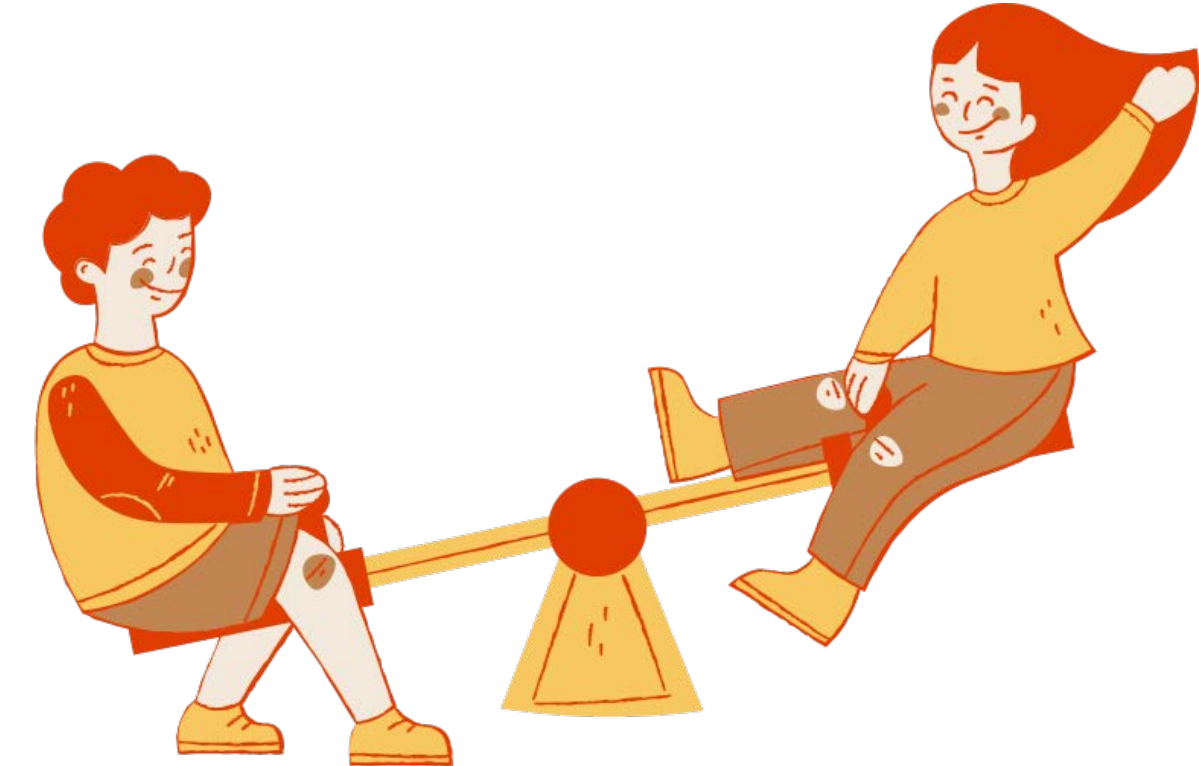
Çocuğa Kural ve Sınır Koyarken...

- Kuralları önceden belirlemeniz ve çocuğunuzla hangi kuralın ne zaman geçerli olduğunu konuşmanız gerekir. Böylece anne babanın beklentileri karşılıksız kalmaz.
- Aile içinde ona da söz hakkının tanınması, kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.



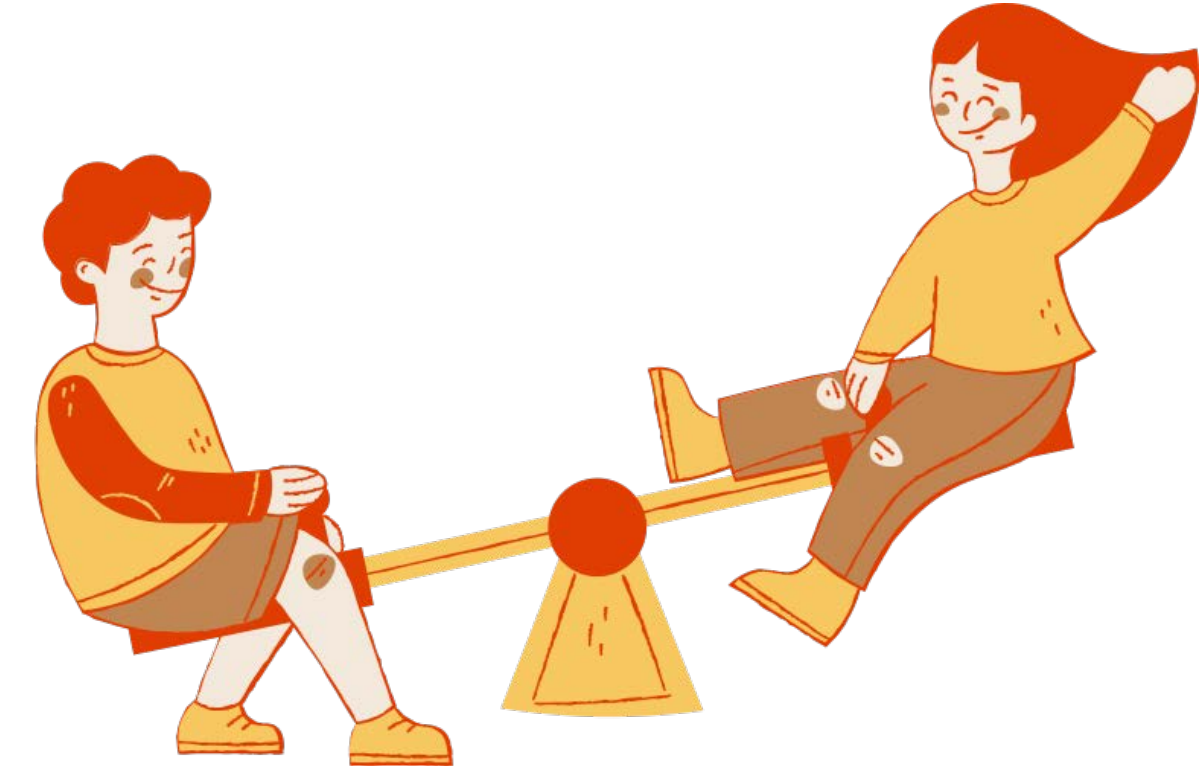
Çocuğa Kural ve Sınır Koyarken...

- Sınırlar **anlaşılır ve net** olduğu sürece çocuklar için anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır. Karmaşık mesajlar, çocuğunuzun kendisinden ne istendiğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur.
- Kuralları uygularken **anne ve babanın kurala beraber karar vermesi** ve kuralı aynı şekilde uygulamaları önemlidir. Tutarlılığınızı destekleyecek diğerk bir özellik ise kuralın **her zaman geçerli** olmasıdır.



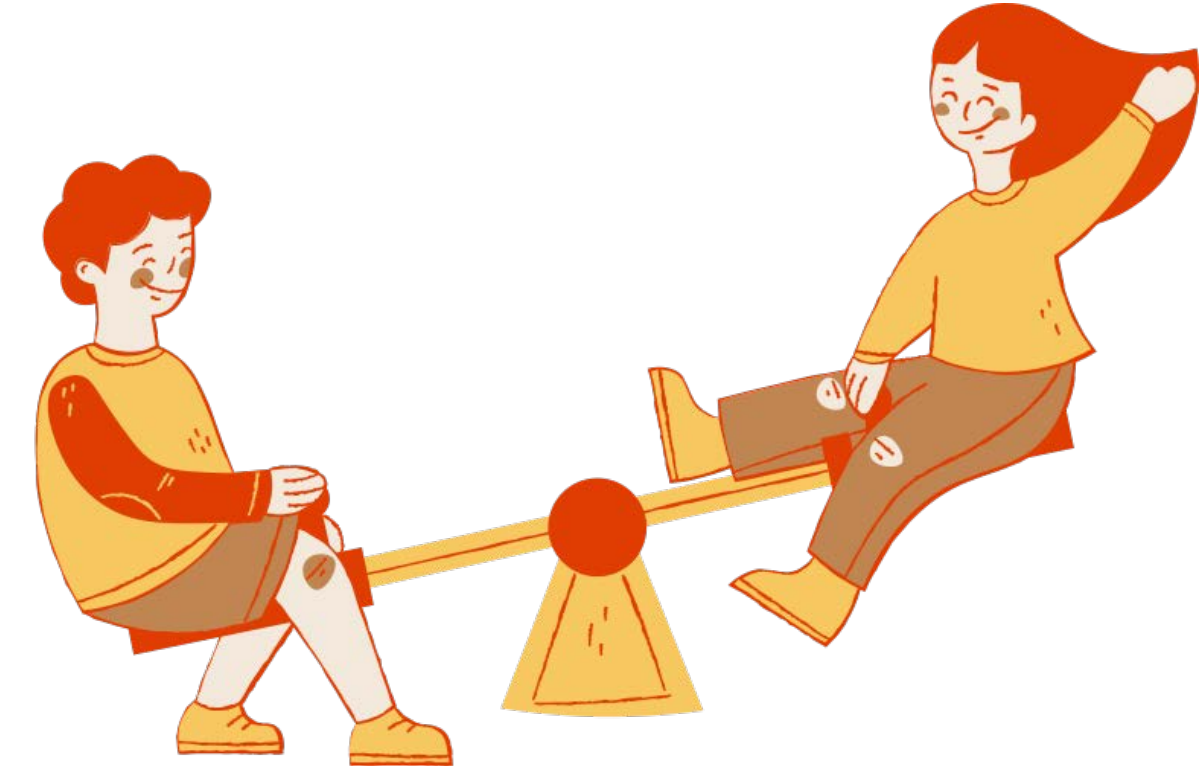
Çocuğa Kural ve Sınır Koyarken...

- Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç **“kurallar bir defa bozulabildiyse demek ki tekrar bozulabilir”** olacaktır.
- Bu onlara geçici bir zafer duygusu hissettirse de uzun vadede onların kişilik gelişimleri için çok da destekleyici bir durum değildir.
- Kuralların net ve istikrarlı olmadığı evlerde büyüyen çocukların okulda ve sosyal hayatta sıkıntı yaşaması muhtemeldir.



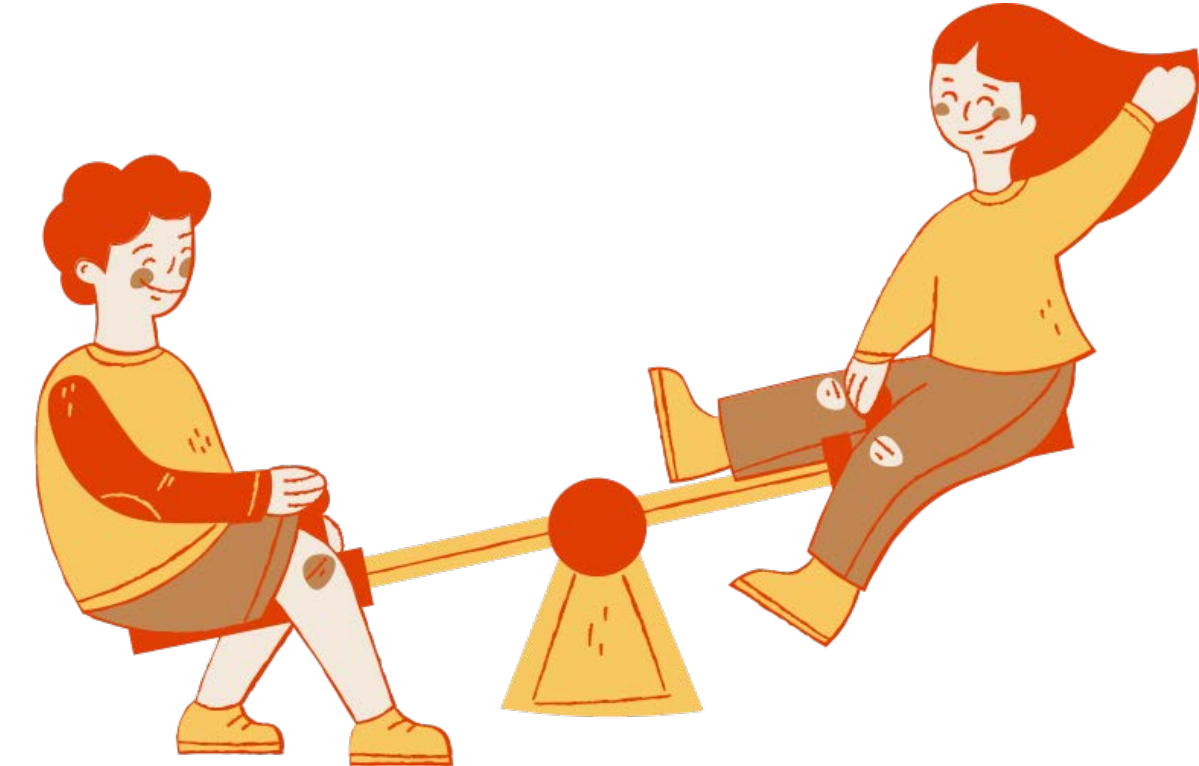
Çocuğa Kural ve Sınır Koyarken...

- Çocuklara verilmek istenen değerler öncelikle anne ve baba tarafından uygulanırsa değerlerin çocuk tarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır.
- Çocuklar baktıkların düşünmediğiniz zamanlarda bile davranışlarınızı gözlemler ve kendilerine model alırlar.



Çocuğa Kural ve Sınır Koyarken...

- Çocuğunuzu sürekli kısıtlamak ya da aşırı kurallar koymak da uygun değildir.
- Bu nedenle kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli ve olmazsa olmaz kuralları belirlemeniz önemlidir.



ÇOCUKLAR BÜYÜDÜKÇE SINIRLARIN AYARLANMASI

Çocuklar büyüdükçe;

- Sağlıklı keşiflere izin verecek kadar geniş,
- Güvenliklerini sağlayacak ve sorumluluk kazandıracak kadar kısıtlı,
- Gelişim ve değişime fırsat tanıyacak kadar esnek sınırlara ihtiyaç duyarlar.





SINIRLAR NASIL UYGULANIR?

•Sınır Belirlemenin Dört Basamaklı “Harekete Geçme Metodu”

1.Duyguyu Kabul Edin

2.Sınırı İfade Edin

3.Alternatif Seçenekler Hedefleyin

4.Son Seçimleri İfade Edin.





Sınırlar Nasıl Uygulanır?

1. Duyguyu Kabul Edin

- Çocuğunuzun duygusunu ve ne istediğini empati kurarak öğrenin.

“Ali, duvarı boyamanın eğlenceli olacağını düşündüğünü biliyorum.”



Sınırlar Nasıl Uygulanır?

1. Duyguyu Kabul Edin

- ' Çocuk duygularının isteklerinin ve dileklerinin ebeveyn tarafından geçerli olduğunu ve kabul edildiğini öğrenir. Sadece bu empatiyi duyarak çocuğunuzun duygularını yansıtmanız birçok kez onun duygusunu veya ihtiyacının yoğunluğunu azaltır.



Sınırlar Nasıl Uygulanır?

2.Sınırı İfade Edin

- Açık ve net bir şekilde sınırları çizin.
“Ama duvar, boyamak için değildir.”



Sınırlar Nasıl Uygulanır?

3.Alternatif Seçenekler Hedefleyin

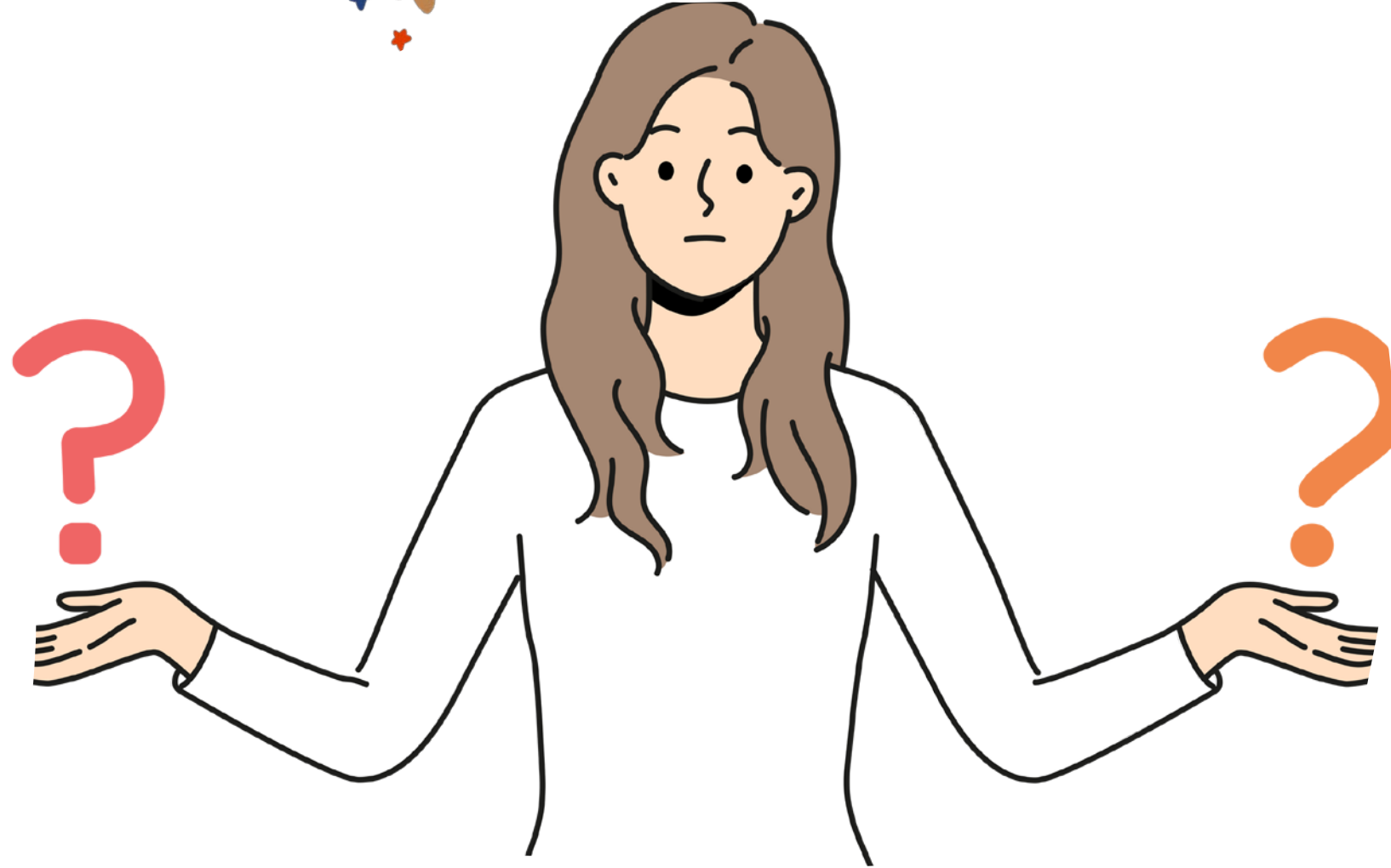
- Çocuğunuza seçenekler sunarak sınır çizmesini kolaylaştırın.

“Boyama yapmak için resim kağıtlarını (resim kağıtlarını işaret ederek) kullanabilirsin.”

Sınırlar Nasıl Uygulanır?

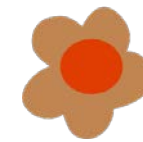
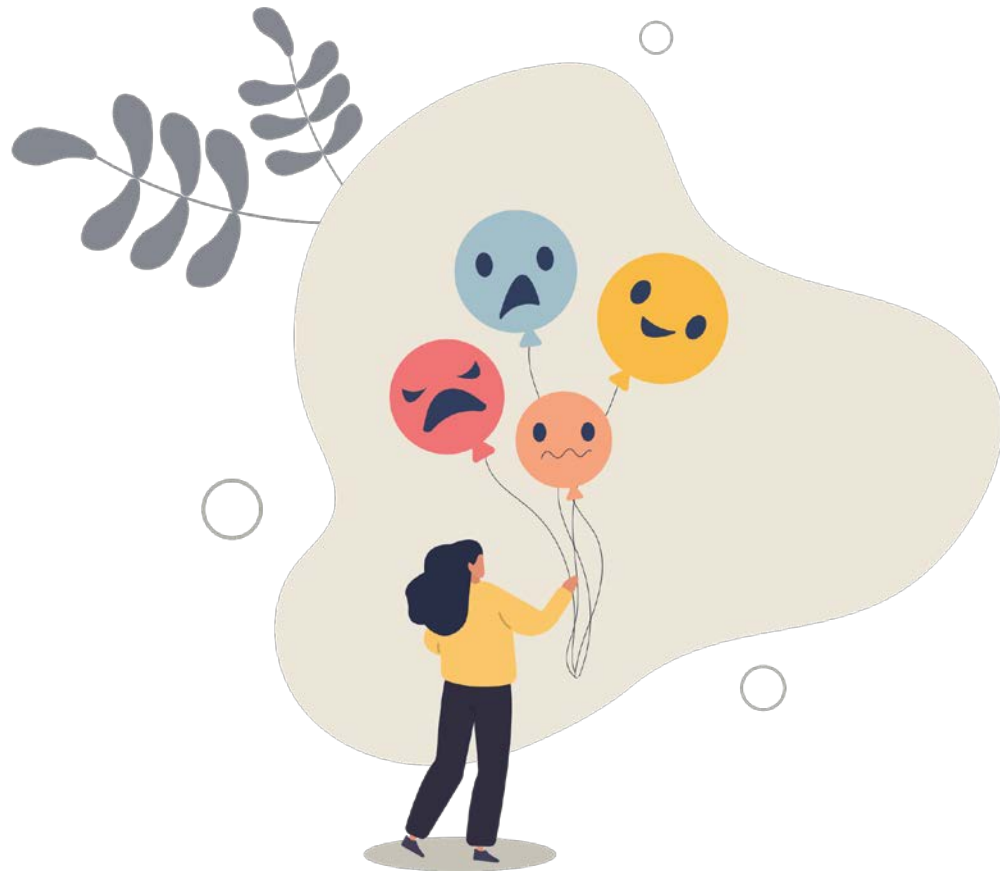
3.Alternatif Seçenekler Hedefleyin

- Hedef davranışlar, çocuğa kendini kontrol etme alıştırmaları yapmak için fırsat tanıyarak, duygularını ya da asıl hareketini ifade edebilmesi için kabul edilebilir bir çıkış yolu sunacaktır.



Sınırlar Nasıl Uygulanır?

4.Son Seçimleri İfade Edin. Bir sınır belirlediğinizde çocuk bu sınıra uyum sağlayamıyorsa çocuğa seçenek sunun. “Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarla oynamamayı seçmiş olursun.”



SINIRLAR NASIL UYGULANIR?



- “Burak, eşyaları fırlatmak sanırım hoşuna gitti.”
- “Ama biz eşyalarımızı fırlatmıyoruz.”
- “Eğer bir şey fırlatmak istiyorsan bu topu basket potasına fırlatabilirsin”
- “ Eğer eşyaları fırlatmaya devam ediyorsan benim yanımda oturmayı seçiyorsun demektir. ”

ÖRNEK

1.Duygu kabulü

“Abur cubur canın çekiyor ve hemen şu an yiyemediğin için üzülüyorsun.”

2.Net Sınır Çizme

“Ancak karnın açken onları yemenin zararlı olduğunu konuşmuştuk.”

3.Alternatif Sunma

“Sen yemeğini yerken çikolatanın seni nerede bekleyeceğini sen seçebilirsin.”

ÖRNEK

1.Duygu kabulü

“Daha fazla oyun oynamadığın için üzülüyorsun.”

2.Net Sınır Çizme

“Ancak uyku saatinin büyümen için ne kadar önemli olduğunu konuşmuştuk.”

3.Alternatif Sunma

“İstersen yatağında yarın nasıl oyunlar kuracağın hayal edebilirsin ya da yarın oynayacağın oyuncakları seçip şimdiden hazır edebilirsin.”

ÖRNEK

1.Duygu kabulü

“Kardeşin oyunu bozduğu için öfkelisin.”

2.Net Sınır Çizme

“Ancak kardeşine zarar vermene izin veremem.”

3.Alternatif Sunma

“İstersen yastığa vurabilirsin ya da oyun hamurunu sıkabilirsin.

Sakinleştğinde bu konuyu üçümüz konuşabiliriz.”

ÖRNEK

1.Duygu kabulü

“Saatlerce tabletinle oyun oynayıp istediğin kadar çizgi film izleyemediğin için öfkелisin.”

2.Net Sınır Çizme

“Ancak uzun süre ekrana bakmanın zararlı olduğu konusunda anlaşmıştık.”

3.Alternatif Sunma

“İstersen birlikte nefis bir kurabiye yapabiliriz ya da saklambaç oynayabiliriz.”

ÖRNEK

1.Duygu kabulü

“Kimsenin elini tutmadan özgürce yürüyüp koşamadığın için kıızıyorsun.”

2.Net Sınır Çizme

“Ancak yolda güvenle gideceğimiz yere ulaşmak için el ele olmamız gerektiği konusunda anlaşmıştık.”

3.Alternatif Sunma

“İstersen hangi elimi tutacağını sen seçebilirsin ya da benim mi babanın mi elini tutmak istersin karar verebilirsin.”

Çocuğunuz Koyduğunuz Kurallara Uymuyorsa...



- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle **sakin bir ses tonu** ile ilgili kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve **göz kontağı** kurmayı ihmal etmeyin.
- Kuralı tekrarlarken, “lütfen, rica etsem, yalvarırım” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “.....**yapmanı bekliyorum**” demeyi deneyin.

Çocuğunuz Koyduğunuz Kurallara Uymuyorsa...

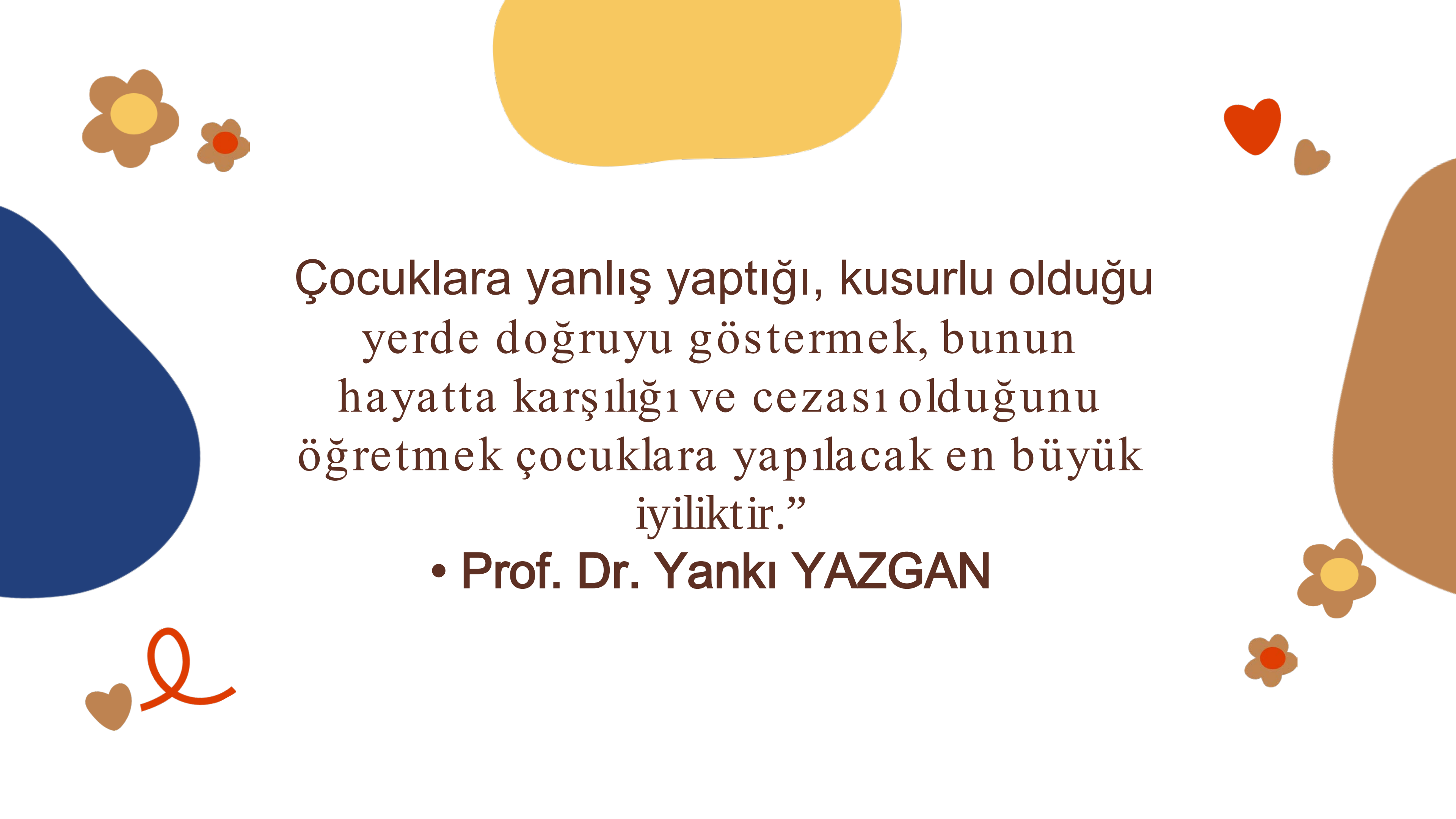


- Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğın kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, **anne babadan korkma** sına ve ilerleyen zamanlarda onların anne babalık becerilerine saygı duymamasına sebep olabilir.

Çocuğunuz Koyduğunuz Kurallara Uymuyorsa...

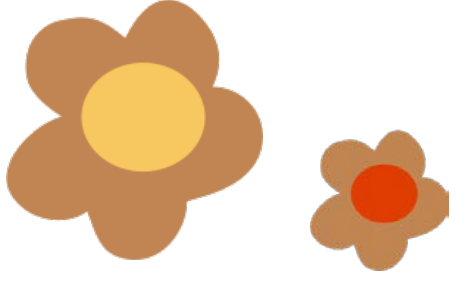


- Çocuğunuz isteği yapılmadığı için bağırp çağırmaya, ağlamaya başladığında sakinleşmesi için bir süre kendi haline bırakın.(Mola yöntemi)
- Kendi başına sakinleşebildiğinde davranışını ve ondan beklediğiniz davranışın ne olduğunu konuşun.
- Kendisine ya da çevreye zarar verme eğilimi içerisinde olduğunda sıkıca tutup zarar vermesini engelleyin.



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

• **Prof. Dr. Yankı YAZGAN**



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ.

