

ÇOCUKLARDA

SINIR KOYMA

Veli Sunumu

SINIR NEDİR VE NEDEN GEREKLİDİR?

Ebeveynlerin bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için kullandıkları sürece **SINIR KOYMA** denir.

Sınır koyma bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemeyi ifade eder. çocuklar kendilerinden ne beklendiğini ,ne kadar ileri gidebileceklerini, fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek ister.

SINIR KOYMAK

Çocuklar dürtüseldir. Gelişimleri ve zihinsel yapıları gereği böyle olmaları normaldir. Canları bir şey isteyince hemen yapmak, canları bir şey istemeyince de o an hiç yapmamak isterler. İstedikleri şeylerin hızlıca anında olmasını gerçek olmasını isterler. Beklemekte zorlanırlar bu yüzden ebeveynleri tarafından sınırların belirlenmesine ihtiyaç duyarlar. Sınırlar çocukları gerçek yaşama hazırlar.

Sınır Koymak Ne Demek Değildir?

Çocuğun;

- Özgürlüğünü kısıtlamak**
- Yasaklar getirmek**
- Cezalar vermek değildir.**

ÇOCUKLAR SINIRLARA NEDEN İHTİYAÇ DUYARLAR ?

- Sınırlar çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlar.
(Örneğin;karantina)
- Sınırlar çocuğun sosyal becerilerini ve uyumunu arttırır.
- Sınırlar çocuğun sorumluluk duygusunu(sorumluluk alma, kendini kontrol etme,kendi kararlarını alma gibi becerilerini) geliştirir.
- Sınır çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir.
- Sınırlar aile ilişkilerini iyileştirir. Çünkü sınır çocuğa "Ben seni kuşatıyorum" mesajını verir.

SINIRLAR VE SAĞLIKLI GELİŐME

- Bütün çocuklar yeteneklerini denemek ve geliőtirmek, daha sorumlu ve uyumlu bireyler olmayı öğrenmek için hayatları üzerinde bir miktar özgürlük, güç ve kontrole ihtiyaç duyarlar.
- Sonuç olarak; sınır koyma çocuklara önemli bir öğrenme fırsatı tanır. Sınırların olmadığı bir ortamda yetişen çocuklar, kabuklarından çıkıp dünyaya açıldıklarında çatışma, reddedilme ve olumsuz tepkilerle karşılaşır.

NEDEN "HAYIR" DİYEMİYORUZ? NEDEN SINIR KOYMAKTA ZORLANIYORUZ?

- Yaşam tarzı(anne babalar bile her şeye hemen sahip olmak istemekte tüketim toplumuna uyum sağlamakta)
- Baskı altında büyümüş anne babaların çocuklarını serbest bırakmayı tercih etmeleri
- « Hayır » dedikten sonra kararlı davranmak için mücadele etmenin zorluğu
- Şefkat ve iyi İlişki isteği
- Suçluluk duygusu (anne babalar çocuğun geçirdiği öfke nöbetinden kendilerini sorumlu tutar)
- Çocuktan gelen olumsuz tepkiler (sen zaten beni sevmiyorsun gibi ifadeler)
- Yeterince zaman ayıramama

**Zaten çocuğumla kısıtlı zaman
geçiriyorum en azından bu
sürede istediklerini yapayım
düşüncesı çocuğun zarar
görmesine sebep olur. Önemli
olan çocukla kaliteli zaman
geçirebilmektir.**

ÇOCUĞA SINIR KOYARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- 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 diğer bir özellik ise kuralın her zaman geçerli olmasıdır.
- Çocuklara verilmek istenen değerler öncelikle anne ve baba tarafından uygulanırsa değerlerin çocuk tarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır.
- Çocuklar baktıklarını düşünmediğiniz zamanlarda bile davranışlarınızı gözlemler ve kendilerine model alırlar.

ÇOCUĞA SINIR KOYARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- 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 yaşamaları muhtemeldir.
- 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.

ÇOCUĞA SINIR KOYARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- 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.
- Ve en önemlisi çocuğunuzu koşulsuz ve şartsız sevdiğinizi söyleyin. Onaylamadığınız davranışın onu sevmekten değil davranışı sevmediğinizden olduğunu belirtin.

SINIRLAR NASIL UYGULANIR?

Sınır Belirlemenin Dört Basamaklı

“Harekete Geçme Metodu”

1. Duyguyu Kabul Edin
2. Sınırı İfade Edin
3. Alternatif Seçenekler Hedefleyin
4. Sınıra Yönelik Duygu İfadesine İzin Verin

1.Duyguyu Kabul Edin

Çocuğunuzun duygusunu ve ne istediğini empati kurarak öğrenin.

Örnek Ayşe: “Ayşe, bilgisayarda oyun oynamayı keyifli bulduğunu biliyorum.”

Örnek Ali: “Ali, kola içmek istiyorsun.”

2.Sınırı İfade Edin

Açık ve net bir şekilde sınırları çizin.

Örnek Ayşe: "Ancak bilgisayarla vakit geçirmen için en fazla bir saat süren var.

Örnek Ali: "Kola sağlığımız için zararlı bir
içecek

3. Alternatif Seçenekler Hedefleyin

Örnek Ayşe : ‘ Bilgisayar yerine odandaki oyuncaklarla oynayabilirsin.’”

Örnek Ali: “Kola yerine meyve suyu veya süt içebilirsin.’”

4.Son Seçimleri ifade Edin

Bir sınır belirlediğimizde çocuk bu sınıra uyum sağlayamıyor ise çocuğa seçenek sunun.

Seçim 'bunu seçersen şunu seçmiş olursun'(mahrumiyet)

Çocuk ilgiden ve sevgiden asla mahrum edilmemelidir.

Burada amaç asla tehdit etmek değil; seçim şansı sunmaktır.

Seçim sunulduğu andan itibaren en fazla 5 dk içinde kararını vermelidir.

Örnek Ayşe: ‘Süren bitmek üzere,
bilgisayarla uzun süre oynamayı seçersen
ben kapatmak zorunda kalacağım ve yarın
bilgisayarda oyun oynamamayı seçmiş
olacaksın..’

Örnek Ali: ‘Kola içmeye devam edersen
akşam televizyon izlememeyi seçmiş
olacaksın.

- Seçimler sürekli değişmemeli. Yemek yemeyi seçersen arkasından televizyon izlemeyi seğersin. Televizyon yerine sonraki gün başka bir şey konulmamalı.
- Sınır seçimlerde 4 defa “seçim” kelimesi geçecek: Eęer yemek yemeyi seçersen arkasından dondurma yemeyi seğersin, yemek yememeyi seçersen arkasından dondurma yememeyi seğersin.
- Çocuk seçimi kabul etmezse geri dönüp yeni seçim verilir. Örneğin her gün bolca çikolata verilen çocuğa çikolatayla ilgili seçim yararlı olmayabilir.
- Yaş küçük ise kısa vadeli yaş büyük ise uzun vadeli seçimler sunulur. Örneğin ilkokul çocuğuna bir ay sonrası ile ilgili bir seçim sunulmaz.
- Cana ve mala zarar verme davranışı varsa sınır koyma yönergesi: Bana vuramazsın, insanlar vurmak için değildir. Öfkelisin istersen boboya vurabilirsin.
- Karşıt gelme bozukluğunda “hayır” kelimesi kullanılır. Bunun dışında genelde kullanılmaz.

Çocuk saldırıyorsa

Bloke etmek/fiziksel sınırlama;
Sarılmak, önden ellerini tutmak yada
arkadan kollarını tutmak
Burada amaç çocuğu cezalandırmak
değil; kuşatmak ve sınırları
hissettirmek

1. Anlama: “Anladım, yatmak istemiyorsun”
2. Kural: “Ama Őimdi oyun vakti değil, uyuma vakti”
3. Alternatif: “İstersen hafta sonu daha geę yatabilirsin.”
4. Seçenek: “Kendin mi yatmak istersin ben mi seni yatırayım?”

Seęenekli m¼dahale (geręekleŐtirmesi gereken eylemi geręekleŐtirmesine yardım etmek)
Burada amaç talebi engellemek değil, talebe y¼n vermek

ÇOCUĞUNUZ SINIRLARA UYMAKTA ZORLANIYORSA NE YAPILMALI?

- 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
 - **Kararlı ve tutarlı** olduğunuzu hissettirin.
 - Çocuğunuz ve siz sakinleşene kadar bekleyin.
- Çocuğunuz şiddete meyilliye kendisine ve çevresine zarar vermesini engelleyin.
- Kuralı tekrarlarlarken, “**lütfen, nolur, rica ederim, yalvarırım**” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “.....**yapmanı bekliyorum**” demeyi deneyin.

ÇOCUĞUNUZ SINIRLARA UYMAKTA ZORLANIYORSA NE YAPILMALI?

- Çocuğunuza vereceğiniz mesajları onun davranışları üzerinden verin. Yani amacınız çocuğa tepki vermek değil, davranışına tepki vermektir. Bu yüzden **duyguyu kabul edip davranışı eğitmek** gerekir.
- « **Hayır** » demekten korkmayın. “Hayır” dediğiniz için özür dilemeyin çünkü yerinde söylenen “hayır” çocuğa yeni kapılar açar ve çocuğu büyütür.
- **Açık ve basit beklentileriniz olsun;** her zaman mümkün olduğunca açık ve basit konuşun.
- **Başka otorite kişilerini sürece dahil edin,** eşinizin desteği çok önemli.
- **Tüm ev halkı için kurallar belirleyin.** Ailenin her ferdine evin huzuruna katkıda bulunmaları gerektiğini belirtin.
- **Çocuklarda sınır eğitimi yavaş ve zor bir süreçtir.** Bu süreçte onlardan sevgi, ilgi ve merhametinizi eksik etmeyin.

Özetle

**çocuklarınıza sınır koyarken
sakin fakat net bir ses tonuyla,
açık ve basit mesajlar verin.
Mesajlarınızı da kararlı ve
tutarlı davranışlarınızla
pekiştirin.**

**SINIR KOYMAK
ŞEFFAKATSİZLİK
DEĞİLDİR.**

“Kendi kararlarımı ben onaylarım. Çocuğumun ağlaması veya ısrar etmesi yanlış bir karar verdiğim anlamına gelmez. Bu, çocuğumun arzularını ve duygularını açıkça ifade edebildiği anlamına gelir. Hayır demekle bir sorun yok. Onun da ağlamaya ve direnç göstermeye hakkı var.”

ETKİSİZ MESAJ ÖRNEKLERİ

- Biraz ders çalışma vakti tamam mı?
- Oyuncaklarını toplamayı deneyemez misin?
 - Biraz akıllan.
 - Artık bu olanlar yeter.
- Yemeğini yediğini görmek güzel olurdu.

ETKİLİ MESAJ ÖRNEKLERİ

- Odanı toplamak senin görevin.
 - Yemeğini mutfakta yiyebilirsin.
 - Parka gitmeden önce oyuncaklarını toplaman gerekiyor.
 - Saat 9'da evde olmalısın.
- Ödevlerini yaptıktan sonra televizyon izleyebilirsin.

ETKİSİZ DAVRANIŞ ÖRNEKLERİ

- Çocukların odasını dağınık bırakıp gitmesine izin vermek.
- Hoşa gitmeyen davranışı keyfiniz yerindeyken kabullenmek.
- Vuran çocuğa vurarak aynısını hissetmesini sağlamak.
- Çocukların dağınık oyuncaklarını onun yerine toplamak.