

KOZAN REHBERLİK ARAşTIRMA MERKEZİ



SINIR

KOYMA





SINIR KOYMA NEDİR?

Etkin sınır koyma, ebeveynlerin çocuklarına istenilen davranışla ilgili kural ve beklentilerini öğretmek için kullandıkları süreci ifade eder. Etkin sınır koyma çocuklarda istenilmeyen davranışları önleme ve aile kurallarını en net ve anlaşılır şekilde çocuğa öğretme aşamasında ihtiyaç duyulan yöntemler bütünüdür (Mackenzie, 2003).



SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

Eğitimin ilk basamağı olan okul öncesi eğitim, çocuğun doğduğu günden temel eğitime başladığı güne kadar olan süreçtir. Bu süreç içinde çocuğun bedensel, bilişsel, sosyal, psikomotor ve dil gelişimi büyük ölçüde tamamlamaktadır. Çocukların istenilen davranış özelliklerine sahip olmasını sağlayabilmek için onların gelişim özelliklerini iyi bilmek gerekmektedir. Gelişim özellikleri bilinmediği zaman çocuğun yetiştirilmesi tesadüflere bırakılır ve bu durumda istemeden çocuğa zarar verilebilir (Alisinanoğlu ve Kesicioğlu, 2012; Güneş ve diğ., 2018).

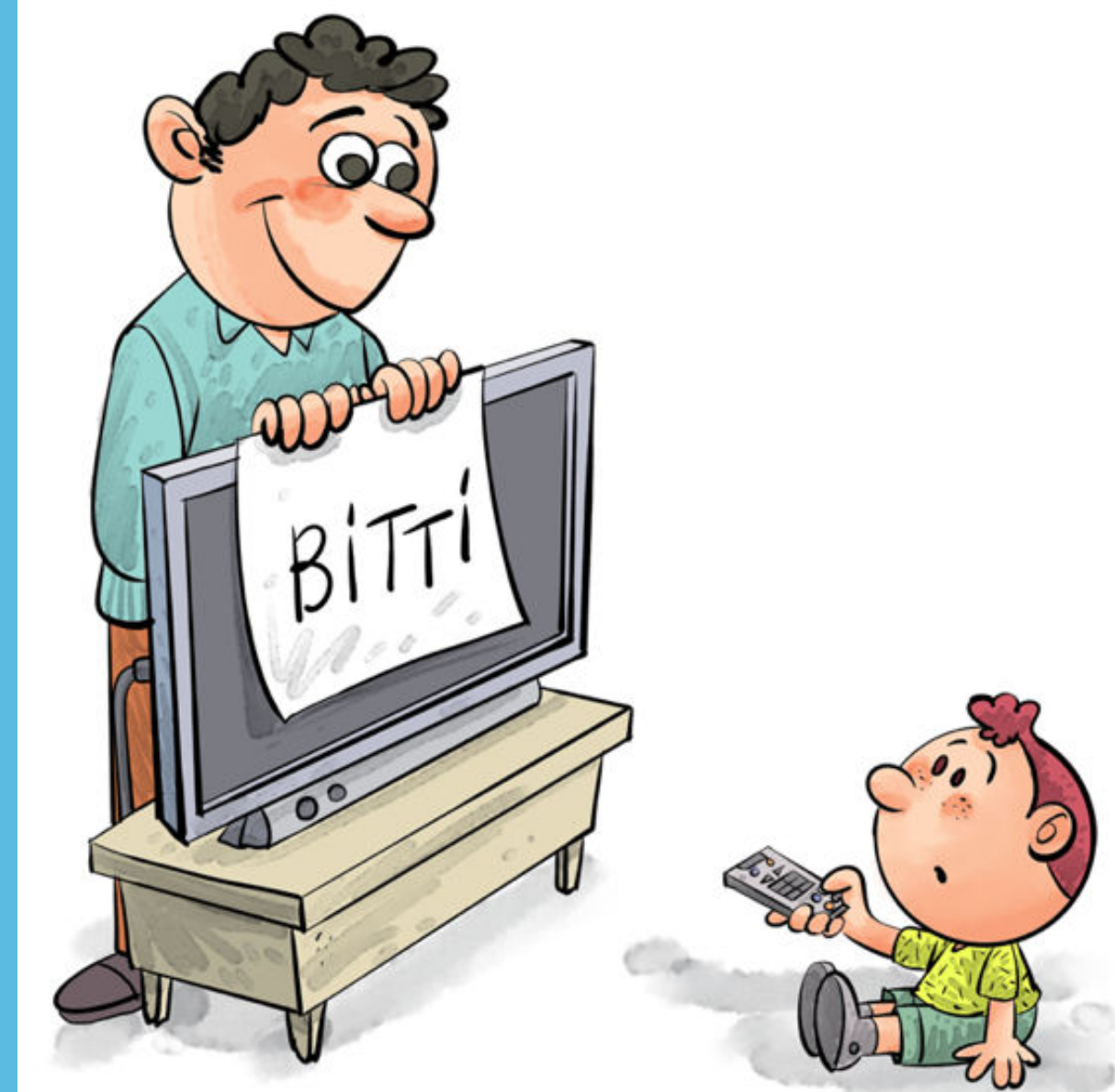


Çocuklar büyür ve değişir. Değiştikçe de daha çok özgürlük, ayrıcalık ve sorumluluk yüklenmeye hazır hale gelirler. Çocuklar; çevrelerini keşfetmeye, becerilerini geliştirmeye, yeni yetenekler kazanmaya ve bağımsız olmaya fırsat bulmalıdır. Onların işi budur. Bizim işimiz de bu normal gelişim sürecini engellemeden, onlara destek olacak sınırlar koymaktır (Mackenzie,2003).



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. Sınırlar, bu öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli rol oynar ancak gönderilen mesajlar net değilse ebeveynin vermeye çalıştığı dersler işlemez duruma gelebilir(Mackenzie,2003).

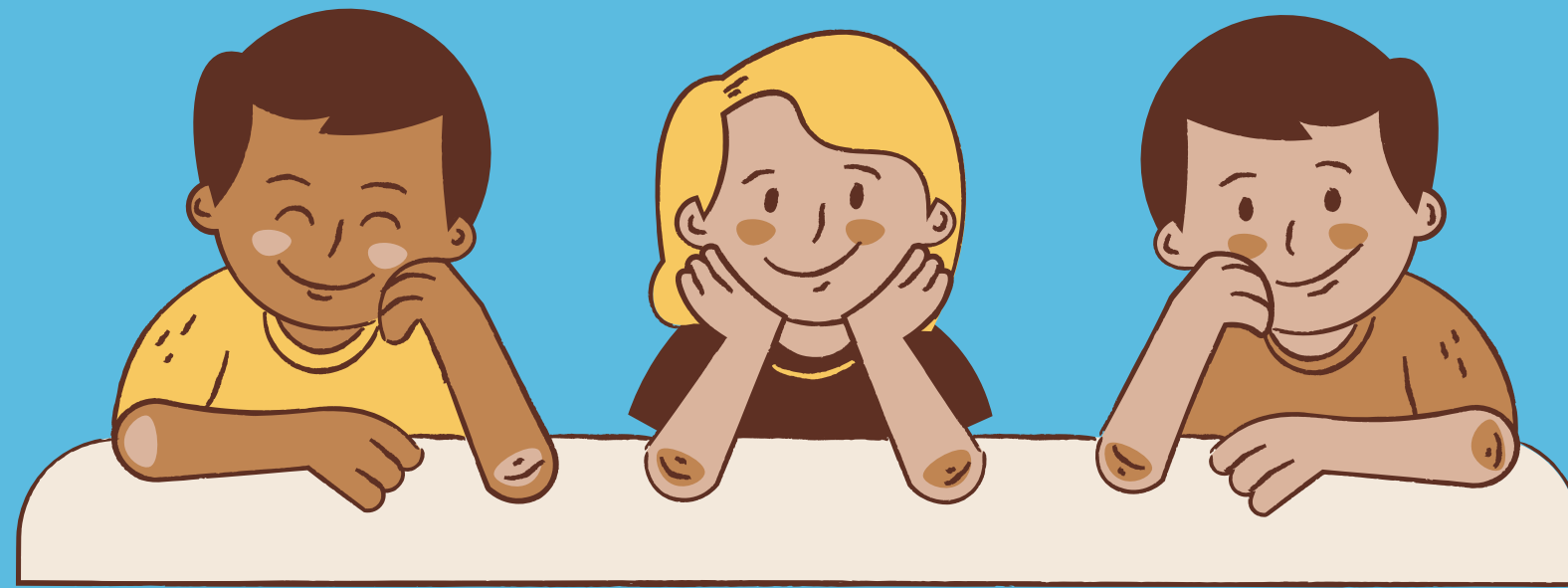
**ETKİN SINIR KOYMA, EBEVEYNLER AÇISINDAN
ÇOCUKLARININ BÜYÜME SÜRECİNDEKİ OLDUKÇA ÖNEMLİ
VE ZORLAYICI KONULARINDAN BİRİDİR. ÇÜNKÜ SINIR
KOYMA, ÇOCUKLARIN ZAMAN İÇERİSİNDE DEĞİŞEBİLEN
İSTENMEDİK DAVRANIŞLARI KARŞISINDA EBEVEYNLERİN
UYGULADIKLARI DİSİPLİN BECERİLERİ İLE BU BECERİYİ
SÜRDÜREBİLME VE YENİ SORUNLAR KARŞISINDA YENİ
ÇÖZÜMLER ÜRETEBİLME YETENEĞİNE KARŞILIK
GELMEKTEDİR (DİBENEDETTO, 2016; AKT. YILMAZER,
2020).**



İstenmedik davranışlar karşısında ebeveyn tarafından çocuğa sınır konulduğunda, bu durum çocuk ile ebeveyn arasında geçici çatışma ve gerginlik yaşanmasına neden olur. Oysa bu durum güvenli ilişkilerin sürdürülmesini ve yaşamla ilişkili olan kuralların düzenlenmesini sağlar (Henry, 2010;akt. Yilmazer, 2020).



Sınır koymanın amacı, çocuklara otokontrolü öğretmektir. Bu noktada ebeveynlerinin gerekli sınırları belirlemesine ihtiyaç duyarlar. Çocuklar kendileri için belirlenen sınırlar tekrar edildikçe, uygulandıkça, zaman içerisinde bunları öğrenirler ve hatırlatmalara ihtiyaç duymazlar. Sınırlar ebeveyn tarafından tekrar edildikçe çocuklar yavaş yavaş bunu içselleştirir. Çocuklar farklı yaşlarda farklı gelişim özelliklerine sahip olacakları için, farklı sınırlara ihtiyaç duyarlar (Jonston ve ark.,1987;akt. Yilmazer, 2020).





Eşler arasındaki açık iletişim, çocuğun yetiştirilmesinde ana babayı daha etkili kılar. Bunun gibi, çocuğunuz ile aranızda yanlış anlamaya meydan bırakmayacak açıklıkta iyi bir iletişim kurulması, onun davranışını düzeltmesine yardımcı olmanız bakımından gerekmektedir. İyi ve açık iletişim aile bireylerinin birbirleriyle bol bol konuşmasını, birbirlerini dinlemesini de gerektirir. Çocuğunuz sizinle iyi iletişim kurmaya, sevginize ve disipline gereksinim duyar
(Clark, 2005)

SONUÇ

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 bakarlara. Bu davranışınızdan rahatsız olmuş gibi görünürler.

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

Kâbus 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 karşılaşırılar. Dünyalarını başarılı bir şekilde idare etmek ve yaşamak için ihtiyaç duydukları net mesajları alırlarsa bu karmaşık durumları engelleyebilirler.

**ÇOCUKLAR, BİZİM KURALLARIMIZ VE BEKLENTİLERİMİZ
KONUSUNDA NET VE AÇIK
MESAJLAR ALMALILAR Kİ DOĞRU DAVRANIŞLAR SERGİLEMİYİ
ÖĞRENEBİLSİNLER.
BUNU BAŞARMALARI BİZE BAĞLIDIR(MACKENZIE,2003)**



SINIR KOYMA VE SEÇENEK SUNMA



DOĞRU SINIR KOYMAK

Sınır koymak demek çocuğun özgürlüğünü kısıtlamak,yasaklar getirmek,cezalar vermek demek değildir. Aksine çocuğun, özgüven gelişimini destekleyerek yerine göre nasıl doğru davranacağı hakkında çocuğu bilgilendirmek,çevresiyle doğru iletişim kurmayı öğretmek ve çocuğun güvende olmasını sağlamak demektir. Doğru sınır koymak kısaca çocuğa sınırlar içinde sınırsızlığı, özgürlüğü öğretmektir.

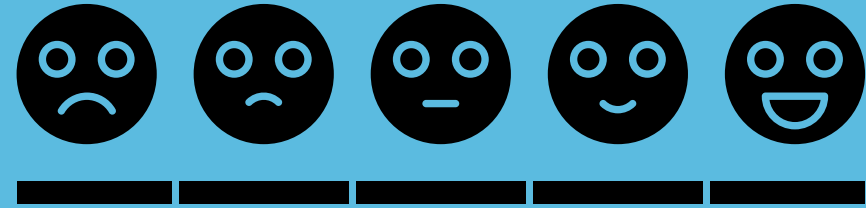


SINIR BELİRLEMENİN
DÖRT BASAMAKLI
"HAREKETE GEÇME
METODU"

- 1) Duyguyu Kabul Edin
- 2) Sınırı ifade Edin
- 3) Alternatif Seçenekler
Hedefleyin
- 4) Son Seçimleri ifade Edin



DUYGUYU KABUL EDİN



Çocuğunuzun duygusunu kabul edin:

(sesiniz empati ve anlayış içermeli)

“Ali, duvarı boyamanın eğlenceli olacağını düşündüğünü biliyorum...” Çocuk duygularının, isteklerinin ve dileklerinin ebeveyn tarafından geçerli olduğunu ve kabul edildiğini öğrenir.

Sadece bu empatiyi duyarak çocuğunuzun duygularını yansıtmanız birçok kez onun duygusunun veya ihtiyacının yoğunluğunu azaltır.



Sınırı ifade Edin

Sınırı ifade ederken belirli ve net olun.
İfadenizin kısa sürmesi önemlidir.

"Ama duvar boyamak için değildir."

Çocuğın yaşına bağı olarak bir ya da daha çok seçenek sağlayabilirsiniz.

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

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

**ALTERNATİF
SEÇENEKLER
HEDEFLEYİN**

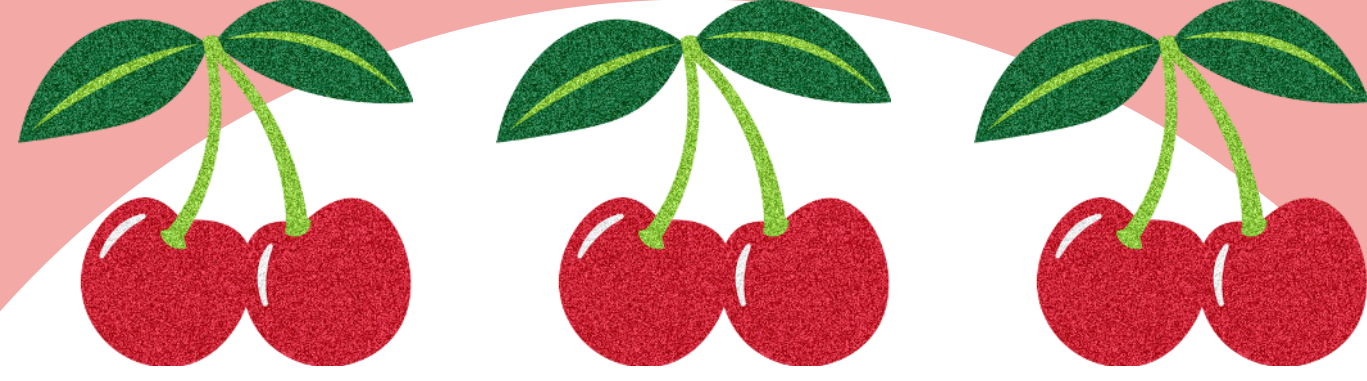


**Son seçimleri
ifade edin**

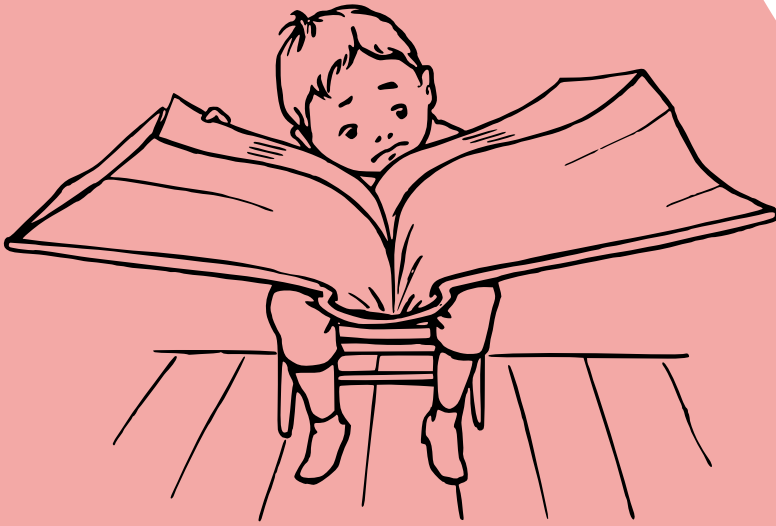
Bir sınır belirlediğinizde ocuk bu
sınıra uyum sağlayamıyorsa çocuğa
seçenek sunun

"Duvarı boyamayı seçersen bugün
boyalarınla oynamamayı seğmiş
olursun."





SINIR SEÇENEK SUNMA ÖRNEKLERİ



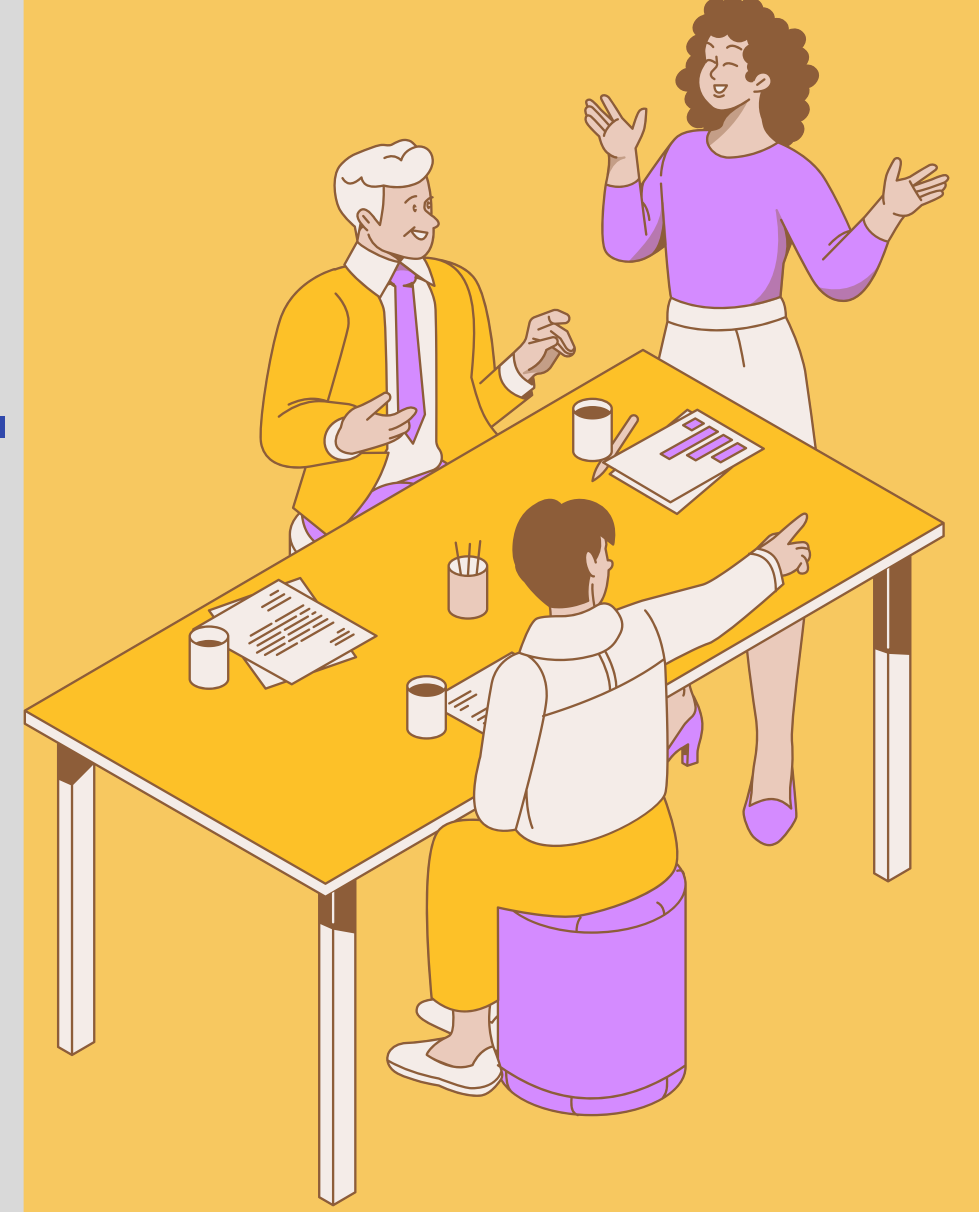


Kardeşine vurmak isteyen bir çocuk

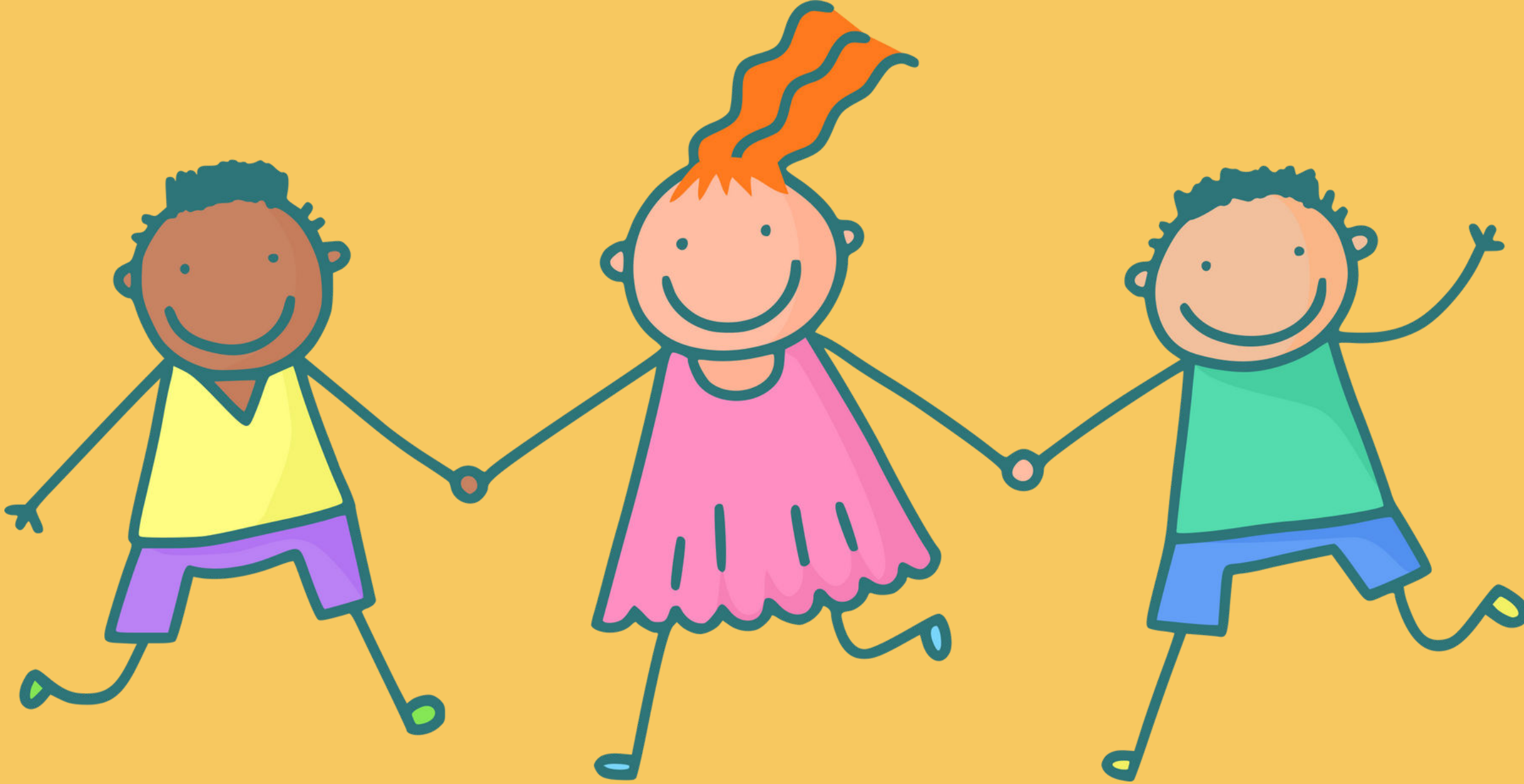
- 1.Öfkeli olduğunu ve kardeşine vurmak istediğini biliyorum.**
- 2.Kardeşin vurmak için değil.**
- 3.Hacıyatmaza vurabilirsin.**
- 4.Kardeşine vurmayı seçersen seni 5 dakika molaya çıkartmamı seçmiş olursun.**

Masanın Üzerine Çıkması

- 1.Murat'cım masaya çıkmak sanırım hoşuna gitti.**
- 2.Ama biz sınıfta masanın üstüne çıkmıyoruz.**
- 3.Eğer çıkmak istiyorsan tırmanma merdivenine çıkabilirsin.**
- 4.Eğer masaya çıkmaya devam ediyorsan benim yanımda durmayı seçiyorsun demektir.**



Kaynak :Sınır Koyma Psikoeğitim Kitapçığı



KOZAN REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ