

“ÇOCUĞA SINIR KOYMA”
VELİ SEMİNERİ

- Sınır koyma dinamik bir süreçtir.
- Bu süreç evrenseldir.
- Anne-babalar arasında yöntem açısından farklar vardır.

- Sınır; “Çocuğun neyi yapıp neyi yapamayacağını, uygun olan davranışın ne olduğunu, kendisinden ne beklendiğini gösterir.
- “Çocuğun yön bulmasını, kendini güvende hissetmesini ve iç disiplin kazanmasını sağlar.
- Sınır koyma konusunda sorunları önlemenin ilk adımı; yanlış giden şeylerin farkına varmaktır. Amacımız mükemmellik değil, ilerleme kaydetmektir. Bunu ancak pratik yaparak sağlayabiliriz

SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını öğrenmek isterler ve buna ihtiyaç duyarlar

ÇOCUKLAR SINIRLARA İHTİYAÇ DUYARLAR

Çünkü Sınırlar; onayladığımız davranışları tanımlar.

ilişkileri tanımlar.

çocukların araştırma yapmalarına yardımcı olur.

büyümenin ölçütüdür, güvenlik sağlar

SINIRLAR VE SAĞLIKLI GELİŞME

- Bütün çocuklar yeteneklerini denemek ve geliştirmek, daha sorumlu ve uyumlu bireyler olmayı öğrenmek için, hayatları üzerinde bir miktar özgürlük, güç ve kontrole ihtiyaç duyarlar.

ÇOK KISITLAYICI OLAN SINIRLAR (Aşırı Kontrol)

Denemek ve keşfetmek için çok az özgürlük vardır.

Sonuçları: Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, isyanı körükler

ÇOK GENİŞ OLAN SINIRLAR (KontROLSÜZLÜK)

- Denemek ve keşfetmek için çok fazla özgürlük vardır.
- Sonuçları: Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, aşırı denemeyi (test etme) körükler.

TUTARSIZ OLAN SINIRLAR

- (Karışık kontrol)
- Tutarsız özgürlük vardır.
- Sonuçları: Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, deneme ve isyanı körükler

DENGELİ SINIRLAR (Dengeli kontrol)

- Sorumluluklara dayanan özgürlük vardır. Sonuçları: Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı arttırır, işbirliğini yüreklendirir.

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.

ANA-BABALAR KURALLARINI NASIL ÖĞRETİRLER?

- Disiplin kurarken; 3 Eğitim Modelinden birini kullanırız.

1-SERBEST YAKLAŞIM :Sınırlar olmaksızın özgürlük vardır, **İKNA** yolu ile problem çözülür

2-DEMOKRATİK YAKLAŞIM: Sınırlar içinde özgürlük vardır. **İŞ BİRLİĞİ** yolu ile problem çözülür.

3-CEZACI/OTOKRATİK YAKLAŞIM: Özgürlük olmaksızın sınırlar vardır, problem **GÜÇ** kullanarak çözülür

SERBEST YAKLAŞIM:

Ana-Babanın inancı

- Benim görevim çocuklara hizmet vermek ve onları mutlu etmektir. Çocuklarımı üzen sonuçlar etkili olamazlar.

Güç ve kontrol, Hepsi çocuklardadır

Problem çözme süreci

- İkna ederek problem çözme var, çocuklar kazanır.
- Problem çözme aşamalarını ana babalar gerçekleştirir.

Çocuk ne öğrenir

- Kurallar benim için değil, başkaları için vardır.
- Ben istediğimi yaparım.
- Ana babalar çocuklarının sorunlarının çözümünden sorumludur.
- bağımlılığı, saygısızlığı, ben –merkezciliği.
- Çocuk nasıl tepki verir:
- Sınırları test ederler.
- Kuralları ve otoriteyi zorlar ve reddederler.
- Söylenenleri duymazdan gelirler
- Sözleriyle ana-babalarını yıpratırlar.

DEMOKRATİK YAKLAŞIM:

Ana-Babanın inancı:

Çocuklar problemlerini kendi başına çözebilirler, Çocuklara seçenekler sunulmalıdır, seçtikleri davranışların sonuçlarından ders almalarına izin verilmelidir.

Güç ve kontrol:

Çocuklara, ancak sorumlulukla taşıyabilecekleri kadar güç ve kontrol verilmelidir.

Problem çözme süreci:

İşbirliği var, İki tarafta kazanır Karşılıklı saygıya dayanır Çocuklar problem çözme sürecinin aktif katılımcıdır

Çocuk ne öğrenir:

Sorumluluk , İşbirliği , Bağımsızlık ,Kurallara ve otoriteye saygı , Benlik kontrolü

Çocuk nasıl tepki verir:

Daha çok işbirliği , Kendi başlarına problemlerin çözülmesi , Ana babaların sözlerini ciddiye alma

CEZACI/OTOKRATİK YAKLAŞIM:

Ana-Babanın inancı

Eğer acı çekmezlerse öğrenemezler.

Çocuklar korkmazlarsa sizin kurallarınıza saygı göstermezler.

Güç ve kontrol

Hepsi ana babanın

Problem çözme süreci

Zorla problemi çözme vardır, Süreci ana baba yönetir ve kontrol eder, Kararları onlar alır.

Çocuk ne öğrenir

Problemi çözmek ana babaların sorumluluğudur.

İletişimde kırıcı yöntemleri öğrenir.

Çocuk nasıl tepki verir

Öfke, inatçılık, intikam, isyan, geri çekilme, kolay bastırılma

SINIRLARINIZ KESİN Mİ, ESNEK Mİ?

ESNEK SINIRLAR:

Anne baba HAYIR dediği bir Duruma bazen EVET der

- ☐ Net olmayan mesajlar
- ☐ Yanlış davranışı görmezden gelme
- ☐ Açık olmayan direktifler
- ☐ Etkili bir model oluşturamama
- ☐ Pazarlık
- ☐ Rüşvetler ve özel ödülleri
- ☐ Takipte etkili olamama vb durumlar vardır.

- **Etkisiz sözel mesajlara örnekler:**

- ☒Artık banyo zamanı tamam mı?
- ☒Hiç olmazsa biraz nazik olmayı deneyemez misin?
- ☒Biraz toparlan.
- ☒Ödevinin erken bittiğini görmek hoş olurdu.
- ☒Artık bu kadar yeter.

- **Etkisiz davranışsal mesajlara örnekler:**

- ☒Çocukların büyük bir dağınıklığa arkalarını dönüp gitmelerine izin vermek.
- ☒Çocukların dağıttıklarını onlar adına toplamak.
- ☒Yanlış davranışı değişeceği düşüncesiyle görmezden gelmek.
- ☒Sizin keyfiniz yerindeyken kabul edilemez davranışı görmezden gelmek.

KESİN SINIRLAR:

HAYIR, GERÇEKTEN HAYIR anlamına gelir

- [?] Mesajlar davranışlar üzerinde yoğunlaşır.
- [?] Doğrudan ve belirgin ifadeler kullanılır.
- [?] Normal ses tonuyla konuşulur.
- [?] Gerekiyorsa sonuçlar belirlenir.
- [?] Sözler davranışlarla desteklenir.

- **Etkili Sözel Mesaj Örnekleri**

- ☒ Derhal vurmayı bırak.
- ☒ Oturma odasında cips yeme.
- ☒ Dışarı çıkmadan önce oyuncaklarını topla ve kutusuna koy.
- ☒ Saat 17,30'a kadar evde ol.

- **Etkili Davranışsal Mesajlara Örnekler**

- ☒ Vuran çocuğa mola yöntemini uygulamak.
- ☒ Oyuncaklarını toplamayan çocuğun oyuncaklarını kaldırmak, oynamasına izin vermemek.
- ☒ Zamanında eve gelmeyen çocuğun eve geliş saatini gözden geçirmek.
- ☒ Çocuğunuz kapatmazsa televizyonu kapatmak

- **Bir çocuğun ifadesi şöyle;**
- “Ne olduğunu tam olarak anlayamazsam, bana kızdıkları şeyleri yapmaya devam ederim. Çünkü benim annem ve babam, ben çok ileri gittiğimi anlayıncaya kadar yumuşak davranmaya devam ederler ve sonra aniden patlarlar.
- Ben o ana kadar yanlış davrandığımı anlayamam, doğru davrandığımı sanırım”
- **Çocuklara sınır koyarken kullanabileceğimiz teknikler:**
- ☐ Kontrol etme
- ☐ Sona erdirme
- ☐ Sakinleşme

BAZEN HAYIR DEMEKTE ZORLANABİLİRİZ

- **NEDEN "HAYIR" DİYEMİYORUZ ve 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

GÜVENLİ ve NET SINIRLAR BELİRLEMENİN YOLLARI

- İş Birliği
- Kararlılık-tutarlılık
- Anındalık
- Model oluşturma

GÜVENLİ ve NET SINIRLAR BELİRLEMENİN YOLLARI

İŞBİRLİĞİNİN DİLİ: YÜREKLENDİRME

- Yürekendirici ve cesaret kırıcı mesajların, çocukların davranışları üzerindeki etkileri çok farklıdır.
- Biri işbirliğine, diğeri dirence neden olur

YÜREKLENDİRİCİ MESAJLAR

- [?]İşbirliğini başlatma,
- [?]Çözümü çocuklara buldurma,
- [?]Uygun seçenekleri onaylama
- [?]Yürekendirme
- [?]Olumlu geribildirim

CESARET KIRICI SÖZEL MESAJLAR:

“Bir kerecik olsun işbirliği yapamaz mısınız?”

- Altında yatan mesaj: İşbirliği yapacağına inanmıyorum
- Etkisi: Suçlama, utandırma

• **“İnanmıyorum, ödevini yapmışsın.”**

- Altında yatan mesaj:
- Senin ödevini yapmana güvenmiyorum.
- Etkisi: Dışlama, utandırma

CESARET KIRICI DAVRANIŞSAL MESAJLAR:

“8 yaşında ödevini yapan bir çocuğa, anne sürekli yardım teklif ediyor.”

Altında yatan mesaj: Sen kendi başına ödevini yapamazsın.

“2 Çocuk kavga ediyor, babaları işe karışıyor.”

Altında yatan mesaj: Siz problemi tek başınıza çözemezsiniz.

ÇOCUĞUNUZ SINIRLARA İTİRAZ ETTİĞİNDE NELER YAPABİLİRİZ

- Sakinleştirmeye çalışmak, dil dökmek, yalvarmak işe yarayan yöntemler değildir. O sırada sizin söylediğiniz şeyleri duymaz bile.
- ☒ Her seferinde aynı şekilde davranın ve **kararlı olduğunuzu** ona hissettirin.
- ☒ Sınırları zorladığında onunla **göz kontağı kurun**. Bakışlarınız bağırmaktan daha çok işe yarayacaktır.

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