

Çatışmadan Sınır

Koymak Mümkün Mü?

 **sınır koyma**

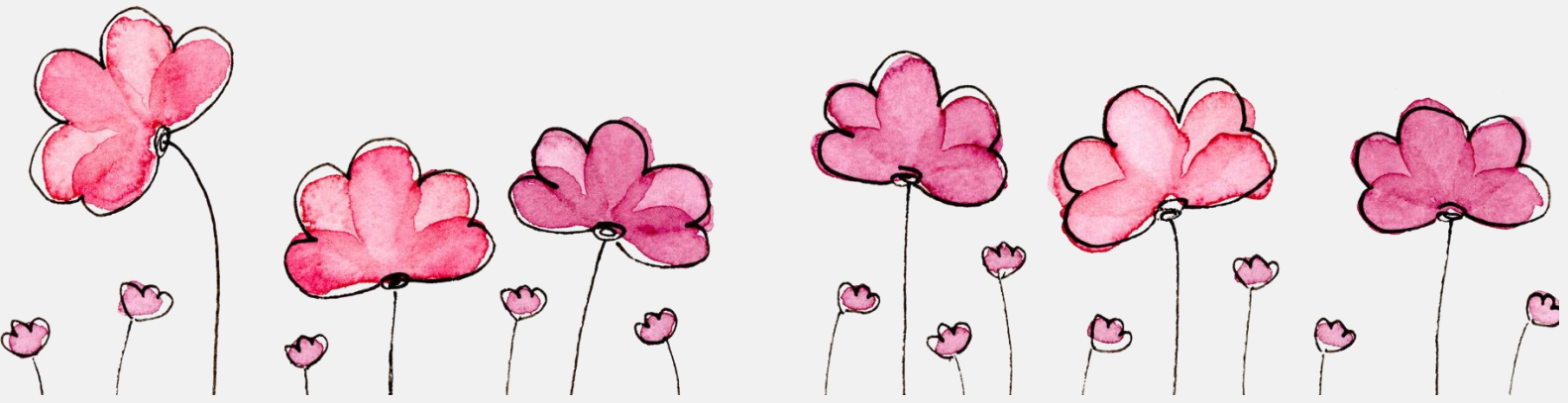
 **özgüven**

 **problem çözme becerileri**



Sınır Koyma Nedir?

Bireyin kendi varlığını diğer bireylerden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlayan kurallar bütünüdür.



SINIR KOYMADA AMAÇ;

Çocuklara otokontrolü öğretmektir. Bu noktada ebeveynlerinin gerekli sınırları belirlemesine ihtiyaç duyarlar. Sınırlar ebeveynler tarafından tekrar edildikçe çocuklar yavaş yavaş bunu içselleştirir. Çocuklar farklı yaşlarda farklı gelişim özelliklerine sahip olacakları için, farklı sınırlara ihtiyaç duyarlar. Çocuğun kendine ve çevresindekilere karşı farkındalık geliştirmesi, öz düzenleme ve sorumluluk alma becerilerinin gelişmesi, empati ve anlayışa dayalı etkili iletişim kurabilmesidir.



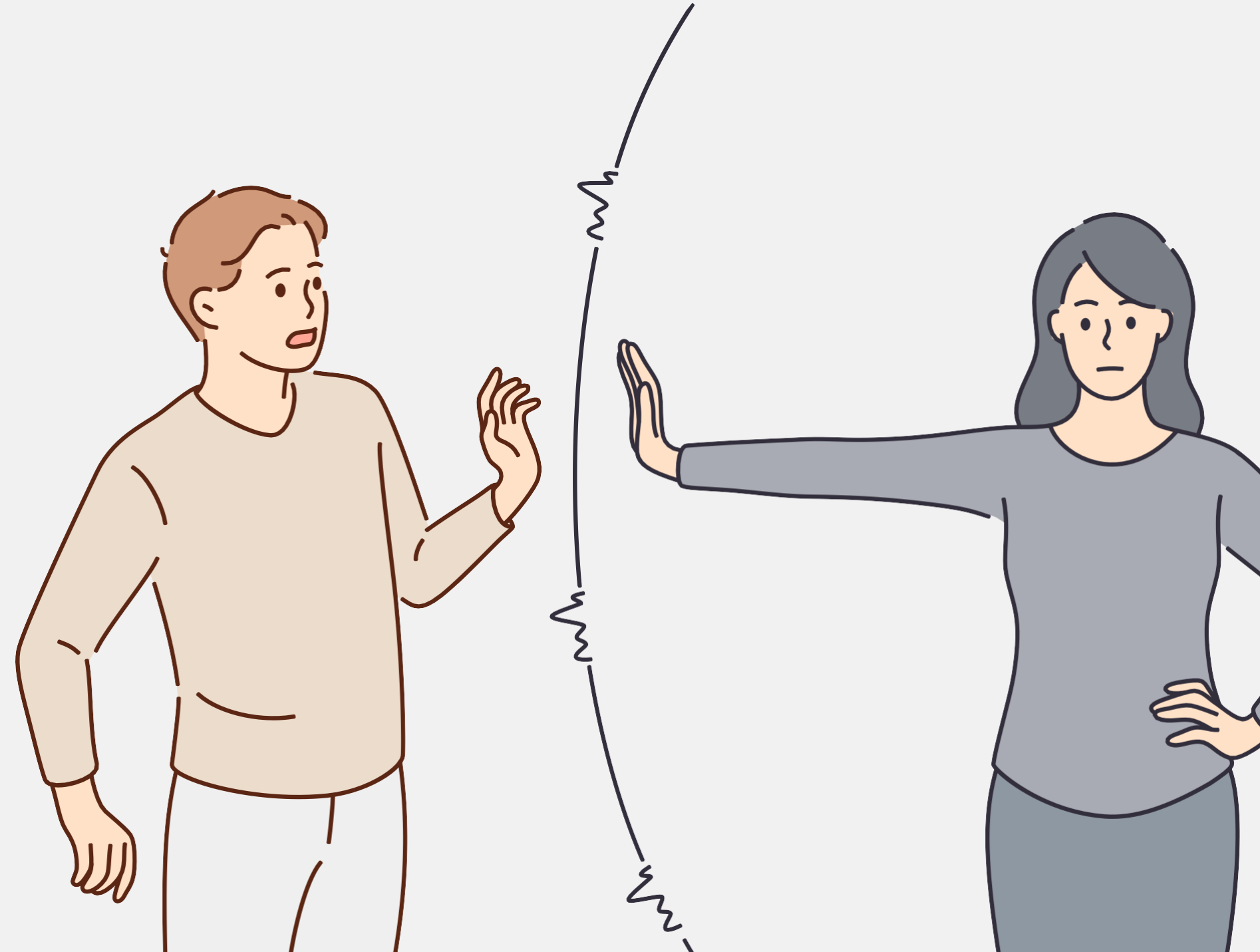
NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYARLAR?

- Çocuklar belirgin sınırlar içerisinde dünyalarını sınıama ve keşfetme ihtiyacı duyarlar.
- Yaşadıkları ortamın kurallarını anlamak isterler.
- Ebeveynlerinin kendilerinden beklentilerinin ne olduğunu bilmek ister.



SINIR KOYMA TÜRLEİİ

- Fiziksel Sınırlar
- Duygusal Sınırlar
- Kişisel Sınırlar
- Zaman Sınırları



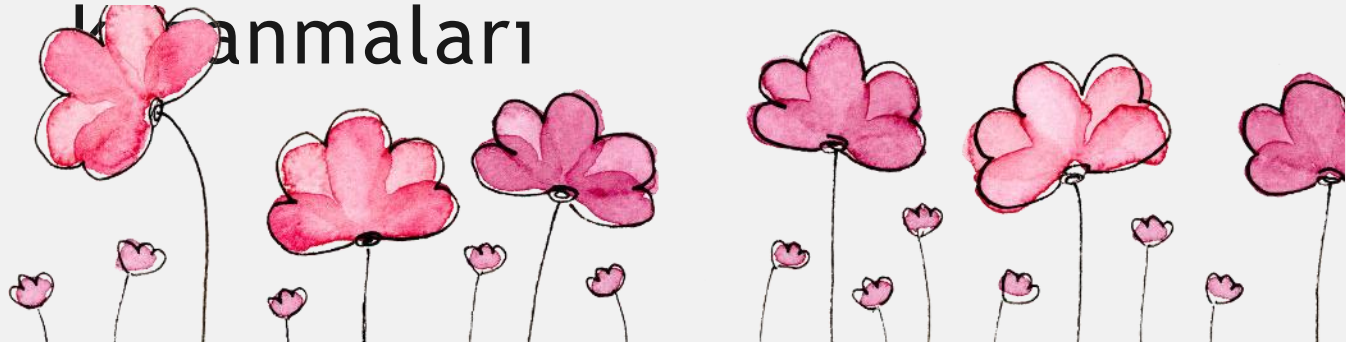
1- Fiziksel Sınırlar:

Fiziksel sınırlar, kişinin alanını ve bedenini koruma amacıyla belirlediği çizgilerdir. Mahremiyet, beden sınırları, fiziksel mesafe gibi unsurlar bu sınırlar içerisindedir.

Örnek:

- Çocuğun doyduğunu ifade ettiğinde bunun anlaşılması,
- Birini öpmek veya sarılmak istememe gibi isteklerine de saygı duyulması gerektiği
- Kendi yatağında uyuma,
- Tuvalet sonrası temizliği kendi yapma, banyo alma ve giyinme gibi becerileri

Örnekleri



2-Duygusal Sınırlar:

Empati temel alınarak, çocukların duygusal ihtiyaçlarının belirlenmesi ve onlara destek verilmesi duygusal sınırları netleştirerek çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlar.

Örnek:

- Çocuğun duygularını tanımasına yardım etmek,
- Çocuğun olumlu (sevinç, mutluluk) ve olumsuz (öfke, üzüntü) duygularını kabul edip yaşamasına izin vermek



3-Kişisel Sınırlar:

Kişiler diğer insanlar ile etkileşimde ifade edilen tercihler, kararlar, değerler ve sorumlulukların yanı sıra, kişinin kendine ve başkalarına olan saygısını yansıtan ve tepkilerini içeren bir kavramdır.

Örnek:

- Çocuğun odasına girmeden önce kapısını çalmak,
- Özel günlüklerini veya hatıra defterlerini izni olmadan okumamak,
- Arkadaşlarıyla sohbetlerin mahremiyetine saygı göstermek,



4- Zaman Sınırları:

Aktivite ve etkinliklerin zaman yönetimi anlamına gelmektedir.

Çocuğun etkinlik ve aktiviteler planlanırken fikrini sormak, yaptığı işlerle ilgili zaman öngörüsü kazandırmak için ne kadar süre kaldığı hakkında bilgiler vermek, yapılan plana ailece uymak, rutinelere herkesin gereken önemi göstermesi çocuğun zaman sınırlarının oluşmasına yardımcı olur.

Örnek:

- Oyun süresinin sona erdiğini anlatmak ,
- Çocuğun eve geliş saatiyle ilgili sınırın belirlenmesine,
- Arkadaşlarıyla vakit geçirme süresinin ayarlanmasına,
- Çocuğun derse ayıracağı sürenin ayarlanmasına,
- Çocuğun teknolojik aletlerle (telefon, TV, bilgisayar) ve sosyal medyayla ilgilenme süresinin belirlenmesine rehberlik edilir.



İNTERNET KULLANIMI VE SINIRLAR

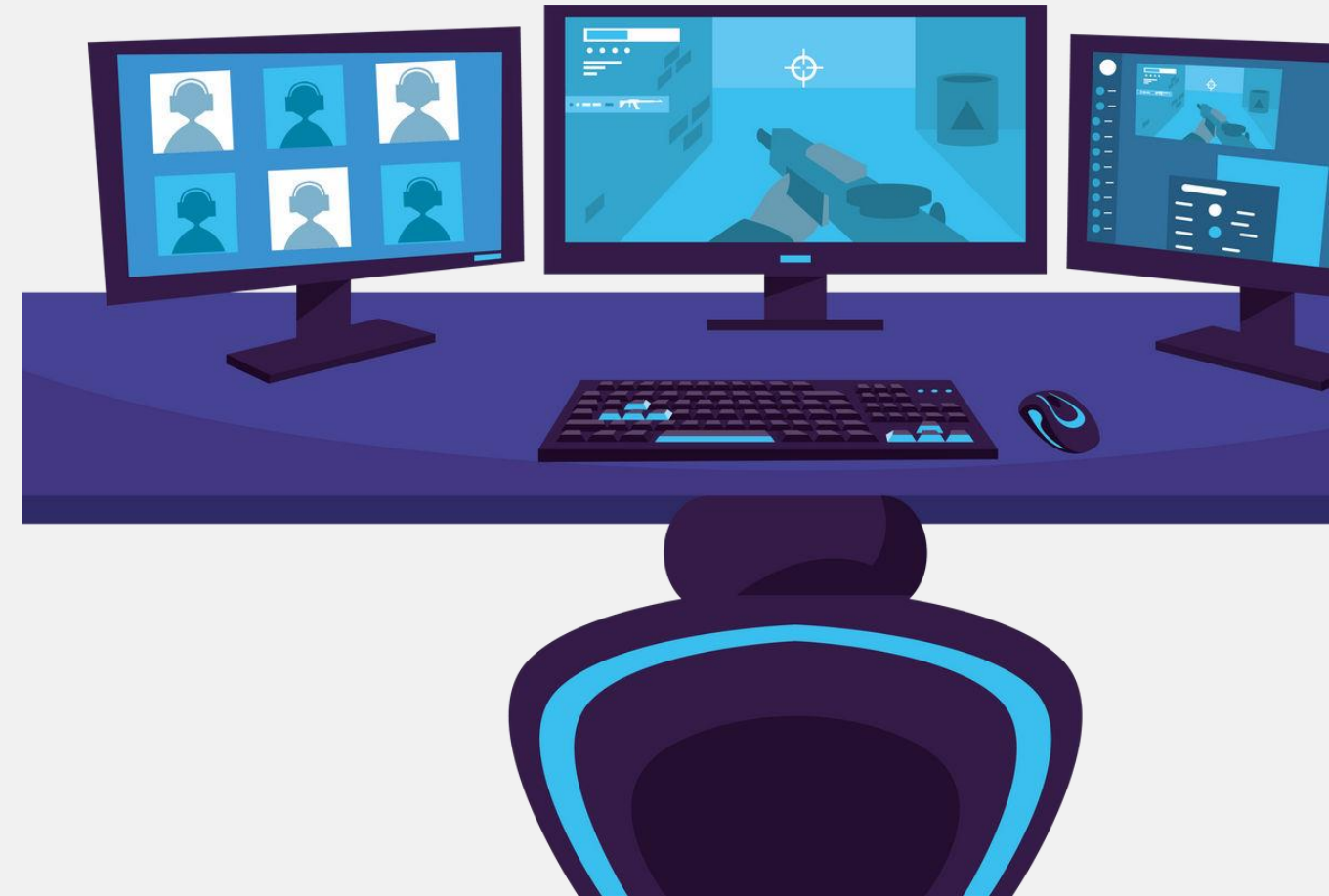
- İnternetin (sosyal medya,online oyun vb.) yanlış kullanımı,
- Bireyleri sağlıksız yaşamaya sevk etme,
- Madde kullanımı ve maddeye ulaşım olasılığını arttırma,
- Cinsel istismar ihtimalini kolaylaştırma,
- Dolandırıcılık,
- Kötü niyetli insanlarla kolay iletişime geçme,
- Terör olaylarına ve provokatif etkinliklere kolaylıkla dâhil olabilme ve siber/sanal zorbalık gibi olumsuz yaşam olaylarına sebep olabilmektedir.



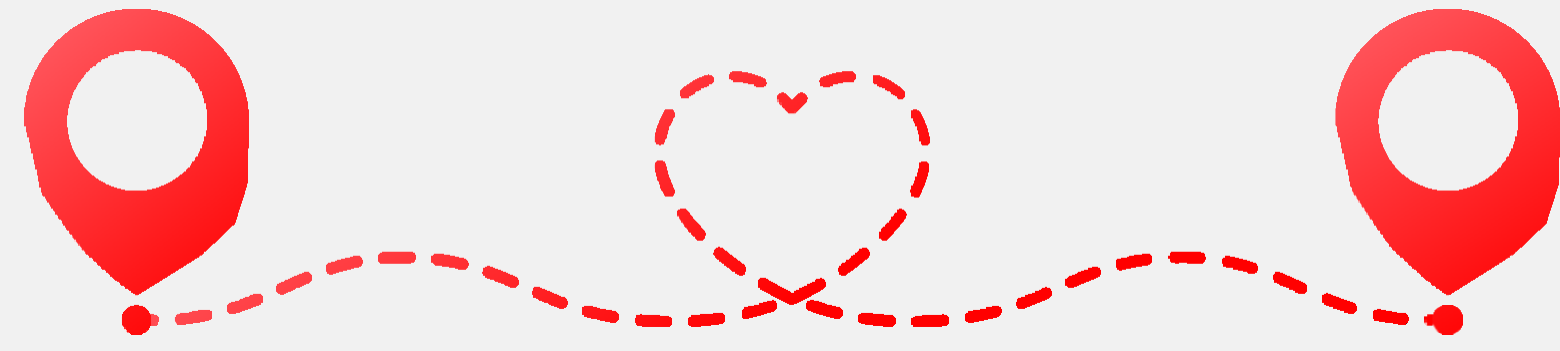
SANAL ORTAMLARDA SINIR KOYMA

İnternetin yanlış kullanımı; sağlıksız yaşam, ihmal ve istismar, dolandırıcılık, kötü niyetli insanlara maruz kalma ve siber/sanal zorbalık gibi olumsuz yaşam olaylarına sebep olabilmektedir.

- Ebeveyn denetleme programı kullanın.
- Bulunmadığınız ortamlarda ekran kullanımına izin vermeyin.
- Çocuğunuzun yaşına ve gelişime uygun içeriklere izin verin.
- Ekran kullanım süresini sınırlayın.



Sınır Koymanın Önemi



- Toplum tarafından onaylanan davranışların yolunu belirler.
- Bireyin sosyal ve kişiler arası ilişkilerini belirler.
- Çocukların özgüvenlerinin gelişmesine katkı sağlar.
- Çeşitli öğrenmelerle hedeflere ulaşılmasını sağlar.
- Sorumluluk duygusunun gelişmesini sağlar.
- Çocukların sosyal becerilerini artırır.
- Çocukların toplumla uyumlu bireyler olmasına olanak tanır.



Çocuklara Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Bir kural koymadan önce koyulan kuralların gerekliliğini sorgulayın.
- Kurallar esnek, açık ve anlaşılır olsun. Kuralların uygulanmasında model olun.
- Kuralları uygularken net ve kararlı olun. Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçları çocuğunuzla paylaşın.
- Problemleri biriktirmeyin. Çünkü problemlerin birikmesi öfke ve saldırganlığa sebep olabilir.
- Kuralları oluştururken çocuğunuzun da sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşturun. Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçının.
- Çocuğunuzun sorumluluk alarak öz disiplin geliştirmesini sağlayın.

En önemlisi çocuğunuzun koşulsuz ve şartsız sevdiğinizi söyleyin. Onaylamadığınız davranışın onu sevmemekten değil davranışı sevmediğinizden olduğunu belirtin.



Anne Babalar Neden Sınır Koymakta Zorlanır?

İzin Verici Ebeveynlik

- Bu ebeveynlik tutumuna göre sınırı belirleyen ve uygulayan kimse yoktur.
- Çocuk her istediğini yapabilmektedir.
- Çocuğa ebeveynleri tarafından herhangi bir kısıtlama olmamaktadır.
- Çocuktan kurallara uyması beklenmez, sınırsız özgürlük vardır.
- Çocuklar toplumsal kurallarla uyumsuz davranabilmektedir.
- “Ben yaşayamadım o yaşasın. Canı ne isterse yapsın.”



Otoriter Ebeveynlik

- Çocuklar birer küçük yetişkin gibi yetiştirilir.
- Sınır koymada çocuğun fikri alınmaz, tüm yetki anne ve babaya aittir.
- Kurallara uyulmaması durumunda çocuk cezalandırılır.
- Korkuya dayalı ve baskıcı bir anlayış görülür.
- Bu yaklaşımda çocuklar dıştan denetimlidir. Çünkü sınırları ebeveynleri belirlenir ve uyması beklenir.
- “Saat 9’dan sonra evden çıkmayacaksınız. Çıktığınızı fark edersem hafta sonu seni parka götürmem.”



İlgisiz Ebeveynlik

- Çocuklar ebeveynleriyle duygusal bağ geliştirmekte zorlanır.
- Ebeveynleri rahatsızlık vermediği sürece çocuk özgürdür.
- Buradaki sınırlar ebeveynlerin rahatsız olacağı durumlarla belirlenir.
- Çocuk, yalnız kalmaya ve sosyal ilişkilerinde başarısızlığa uğramaya meyillidir.
- “Beni rahatsız etme, git şu köşede istediğini yap.”



Dengesiz ve Kararsız Ebeveynlik

- Çocuklara ebeveynleri tarafından kural konur ancak bu kuralların uygulanması değişkendir.
- Annenin uyguladığı kuralı baba uygulamamaktadır.(ya da tam tersi)
- Ebeveynler izin verdikleri kurala sonrasında izin vermeyebilir.
- Kuralların uygulanması ve ihlali durumunda tepkileri tutarsızdır.
- Çocuklar, bu tutarsız davranışlar sebebiyle sınırlarını net olarak çizememektedir.
- Anne: 1 saat bilgisayarla oynama hakkın var.
- Baba: Bugün çok uslu durdun 2 saat bilgisayarla oynayabilirsin.



Demokratik ve Güven Veren Ebeveynlik

- Çocuğa, ilgi, Őefkat ve hoŐgörü gosterir. Sınırlar birlikte çizilir.
- Kurallara ebeveynler de dahil herkes uyar.
- Kuralların uygulanmasında ebeveynler model olur.
- Çocuğun istek ve düşünceleri önemlidir.
- Çocuğa Őiddet yerine uzlaşma yoluna gidilir.
- Aile kural ve sınırlarla ilgili tutarlıdır ve net mesajlar verir.
- “Bu kurallar her birimiz için geçerli. Seni kurallara uyup uymamana bağlı olamadan koşulsuz seviyoruz.”

Bu yaklaşımlardan en sağlıklısı demokratik yaklaşımdır.



ÇOCUĞUNUZ SINIRLARA UYMUYORSA

- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir sınıra uymuyorsa, öncelikle sakin bir ses tonu ile ilgili sınırları tekrarlayın. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin. Kararlı ve tutarlı olduğunuzu hissettirin.
- Kuralı tekrarlarken, “lütfen, nolur, rica ederim, yalvarırım” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “.....yapmanı bekliyorum” demeyi deneyin.
- Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.

Sınır koyma ve ceza aynı kavramlar değildir. Sınır koyma; olumsuz davranış ortaya çıkmadan önce gerçekleştirilir. Ceza; olumsuz davranıştan sonra verilir.



HAYIR DİYE BİLME

Hayır diyebilmek kişinin kendisine olan saygısını artırırken, başkalarını kırmamak için uygun görmediği şeyleri yapmak kişiyi kendi gözünde değersiz kılabilir.

Sürekli başkalarının isteklerini yapmak yaşantımızın kontrolünün elimizden kaçmasına neden olabilir. Bu nedenle ailelerin çocuklara rol model olmaları büyük önem taşımaktadır.



ERGENLİK DÖNEMİNDE SINIRLAR NASIL KONULMALI?

- Ailelerin kendi uyamadıkları kurallara uymak için ergen zorlamaları sorunlar çıkarır.
- Kuralların uygulanma sürecinde olumlu pekiştirmeler, ergeni dikkatli olmaya teşvik eder.
- Kural koymada ve ergenden bunlara uymasını istemede en önemli şey, ergene her şeyin en iyisini bildiğiniz değil, onun için her şeyin en iyisini istediğiniz göstermektir.



Çocuklarda özgüven gelişimi



► Özgüven Nedir?

ÇOCUĞUNUZUN DUYGU KABI

Her çocukta birer duygu kabı olduğunu düşünelim. Bu kaplar her gün biraz biraz doldurulmadığında çocuklar kendilerini anlaşılmamış ve değersiz hissedebilirler. Bizlerin üzerine düşen de bu kapları doldurmak için gayret etmektir. Bu kaplar doldukça çocuklar görülmek için olumsuz davranışları sergilemeyecektir.

Duygu Kabını Dolduran Şeyler

Sevgi sözleri

Senin annen/baban olduğum için mutluyum.

Seninle gurur duyuyorum.

Seninle vakit geçirmekten çok keyif alıyorum.

Senin gibi bir kızım/oğlum olduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum.

Fiziksel Temas



Özel zaman geçirmek

Baba ile balığa gitmek

Annenin kendini vererek çocukla oyun oynaması

Ailecek sinema gecesi yapmak

Anne/baba ile çocuğun bir konuda sohbet etmesi

Duygu Kabını Boşaltan Şeyler

Ceza
Bağırma
Hakaret

Dışlanma

Çocuğu aşırı kontrol etme

Okulla ilgili endişeler

Evdeki çatışmalar

Anne/baba olmadan çocuğun saatlerce zaman geçirmesi

Tutarsız anne baba tutumu

Fiziksel temasın eksikliği (sarılma, öpme gibi)

SAĞLIKLI ÖZGÜVEN KAZANMIŞ ÇOCUKLAR

- Hem derslerde, hem ders dışı konularda kendilerini yeterli bulurlar.
- Bir şeyi başarmada kendilerine güven duyarlar, çözüm üretmeye yönelik çaba harcarlar.
- Okul, öğretmenleri ve arkadaşları hakkında olumlu duyguları vardır.

ÖZGÜVENİ YARALANMIŞ ÇOCUKLAR

- Toplumca kabul edilmeyen alışkanlıkları edinmede arkadaş baskısından daha çok etkilenirler, sosyal başarıları daha azdır.
 - Daha içe kapanık ve kaygılıdırlar
- Bir işi başarmak, bir soruna çözüm bulmak konusunda kendilerine güvenleri düşüktür, bir başkasının destek ve onayını beklerler.
- Kendilerini sürekli eleştirirler, olumsuz duygu ve düşünceleri kendilerine yöneltirler.
- Var olan potansiyellerini başarıya dönüştüremezler.
 - Depresyona daha yatkındırlar.

Eğer çocuğunuz; aşağıdakiler gibi davranıyorsa kendisine ve çevresine güvenmesi için anne ve babanın desteğine ihtiyacı vardır.

- Okul, öğrenme, arkadaş ilişkileri gibi önemli konularda kendine güvensizlik duyuyorsa,
- Başkalarına sözel ya da fiziksel olarak kaba davranmaya başladıysa,
- Yeni şeyler denemekten çekiniyorsa,
- Doğal kabul edilebilecek düzeyin üzerinde olumlu veya olumsuz davranışlarıyla dikkat çekmek için aşırı çaba harcıyorsa,
- Kendisiyle ilgili hep karamsar ve kendisini aşağılayan konuşmalar yaparak insanları etkilemeye çalışıyorsa,
- Sürekli, onu sevmediğinizi ya da istediği kadar övmediğinizi düşünüyorsa,
- Utangaçlığından, düşünce ve duygularını dürüstçe ve açıkça dile getirmiyor ve haklarının çiğnenmesine izin veriyorsa,
- Öğretmeni, sınıfta gözlemlediği davranışlarını değerlendirdiğinde özgüven sorunu olduğunu ifade ediyorsa, özgüven konusunda çocuğu desteklemek için anne ve baba çaba harcamalıdır.

ÇOCUĞUN ÖZGÜVENİNİ
GELİŞTİRMEK İÇİN ANNE
BABA ONA NASIL YARDIM
EDEBİLİR?

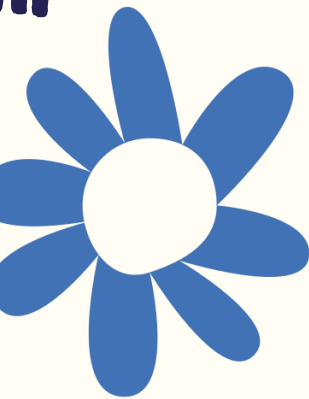
PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ



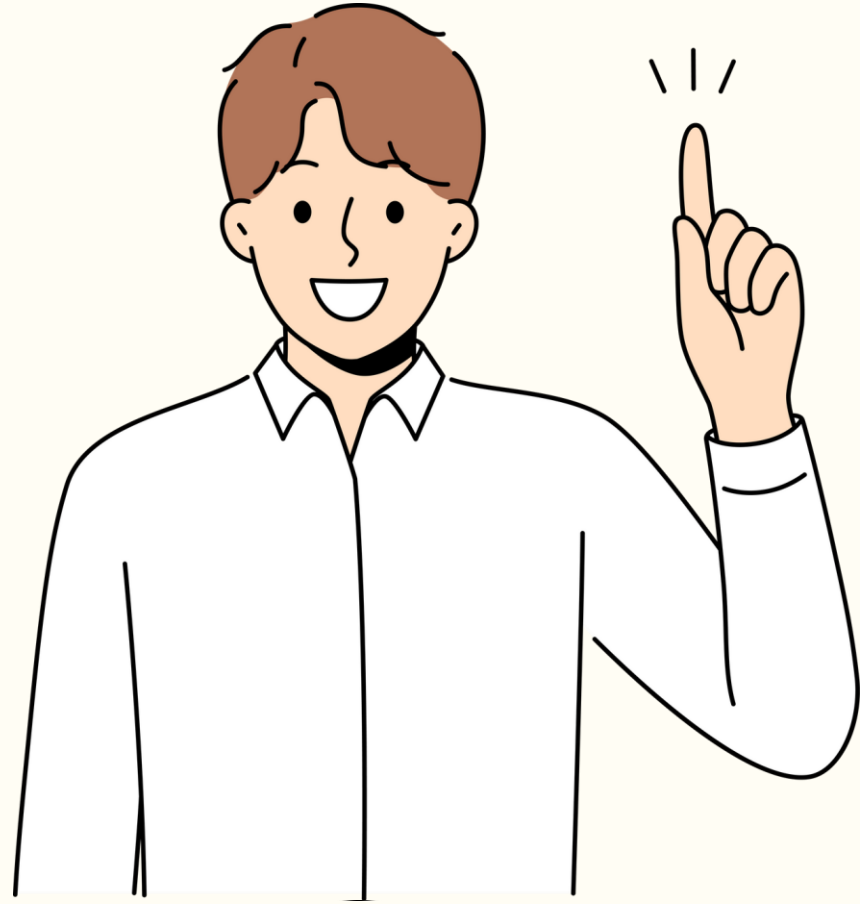
Çocuklara problem çözme becerilerini kazandırmada ailenin rolü

Anne baba olarak çocuğunuz sorunlar yaşadığında yardımına koşmak istemeniz, destek olmanız doğaldır.

Her sorununda onun yerine sorununu çözerseniz bu durum çocuğunuzun size bağımlı olmasına, problemler karşısında çaba göstermemesine, çözüm yolu aramamasına neden olabilmektedir.



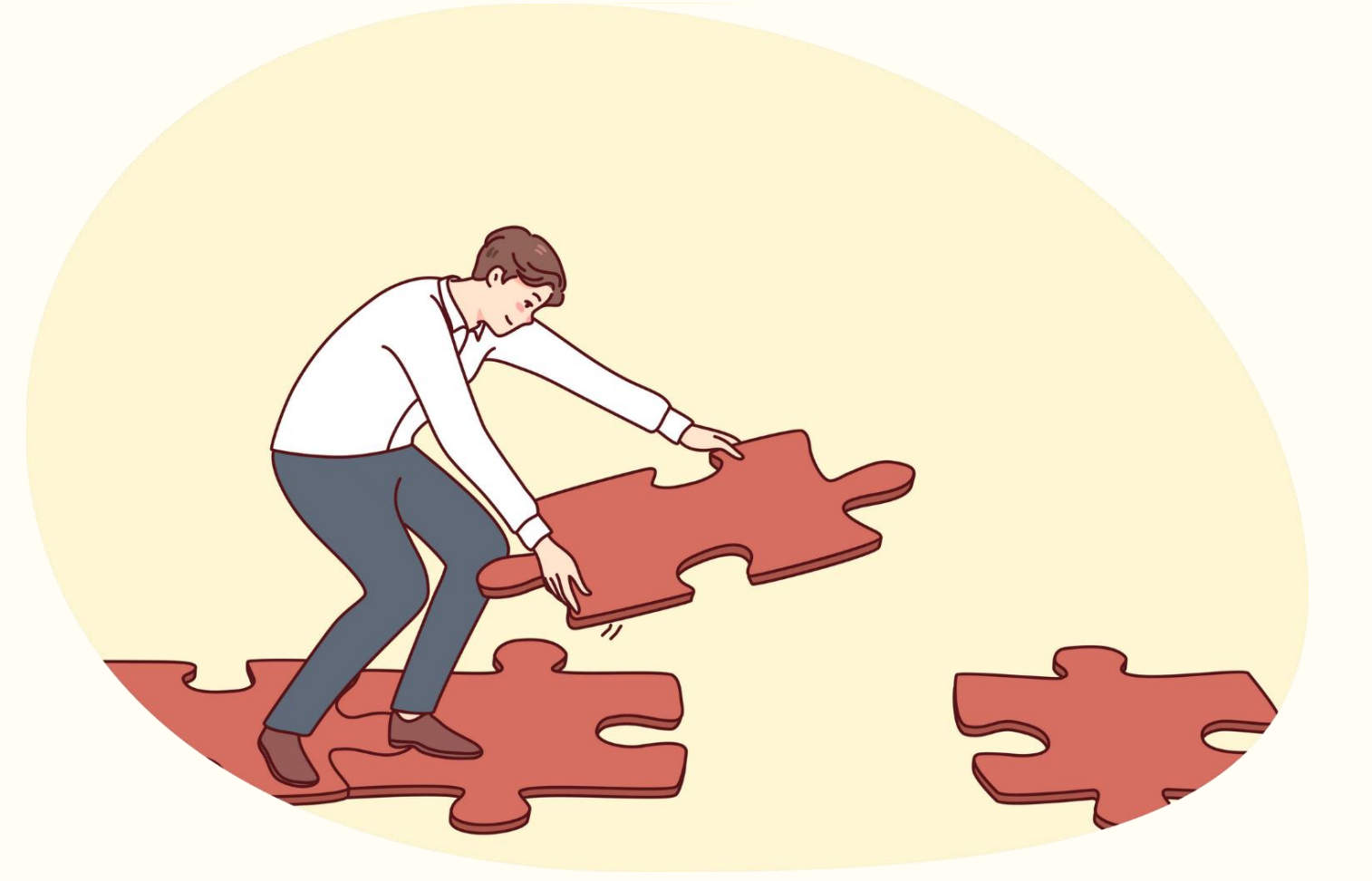
**Çocuğunuzun problem çözüme
becerisini geliştirmek için neler
yapabileceğimize bakalım...**





Günlük hayatta sıkça karşılaştığımız stres, kaygı, öfke gibi olumsuz duygulara yol açan, hayatımızı zorlayan istenmeyen durumlara tümüne problem denir!





Problem çözüme becerisi,
problem üzerine düşünebilme, ne ve nasıl
yapacağına karar verebilme, kaynakları kullanabilme
ve bu yolla çözüme ulaşma becerisidir.

Anne-baba tutumları

Çevre

Kişilik özellikleri

Çocuğun iletişim becerileri

**ÇOCUKLARDA
PROBLEM ÇÖZME
BECERİLERİNİ
ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

Deneyim

Cinsiyet ve Yaş

Çocukların kendi kontrolü ile problemleri çözmeyi ve kararlar almayı öğrenmesi sağlıklı ve mutlu bir yetişkin olması açısından oldukça önemlidir.



Problem çözme becerilerinin kazandırılmasında ailelerin yaşanan sorunlar karşısında etkili problem çözme becerilerinin kullanmaları, doğru anne baba tutumlarını benimsemeleri ve iyi bir model olmaları etkilidir.

BASKICI
TUTUM



Çocuk içine kapanık, kendini ifade edemeyen, karşısına çıkan problemle baş etme yeteneğine sahip olamayan birey olarak gelişir!



Çocukta "**Ben yapamam**" düşüncesini oluşturur! Özgüvensiz olmasına neden olmakla birlikte problemlerle karşılaştığında, problemi başkalarının, onun yerine çözmesini ister!



AŞIRI
KORUYUCU
TUTUM

DEMOKRATİK
TUTUM



Çocuk, bağımsız düşünme yeteneğine sahip bir birey olarak büyüyecektir. **Problem çözme ve eleştirel düşünme** gibi becerileri gelişecek ve karşılaştığı problemlere **etkili çözümler** bulan, **kendine güvenen** bir birey olacaktır!



PROBLEM ÇÖZMEDE AİLELERE ÖNERİLER

Çocuğunuzu bir sorun anında mutlaka dinleyin ve onun isteklerini anlamaya çalışın.

Çocuğunuz problemle karşılaşınca problemi yok sayıp üstünde durmaktan kaçınabilir. Çocuğunuz cesaretlendirerek sorunlarını kendisinin çözmeye fırsat verin.

Çözüm yolunu direkt söylemek yerine beyin fırtınası yaparak çözüm yollarını bulmasını sağlayın.

Çocuğunuza küçük sorumluluklar verin, böylece onun kendine güvenini artırmış olursunuz.

ÇOCUKLARA PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ KAZANDIRMANIN FAYDALARI



Çok yönlü ve bağımsız düşünme yeteneklerini geliştirir.



Farklı düşüncelere karşı anlayışlı olmayı öğrenirler.



Fikir üretme ve öneride bulunma özellikleri gelişir.



Özgüven kazanır ve sosyalleşirler.



Problemlere hızlı ve pratik çözümler üretme becerisi kazandırır.



İletişim becerileri gelişir.



PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ İÇİN İŞLEM BASAMAKLARI

PROBLEMİ TANIMLA

Onu dinleyin

Problemi açıklamasını sağlayın

Anladığınızı çocuğunuza belirtin

NEDEN VE ÇÖZÜMLERİ BUL

Çocuğunuzun nedenleri bulmasına destek olun

Hangi durumlarda ortaya çıktığına bakın

Olası çözüm yollarını sıralamasını sağlayın

ÇÖZÜMLERİ UYGULA

Çocukları cesretlendirin

Çözümleri uygulamasına fırsat tanıyın

İZLE VE DEĞERLENDİR

Çözümün amaca ulaşip ulaşmadığını izleyin

Amaca ulaşmadıysa yeni çözümler üretin