

BİZ BİZE REHBERLİK

Kasım 2023
Bülten No: 3



SINIR KOYMA

Psk. Dan. Eylül ARSLAN BULUT

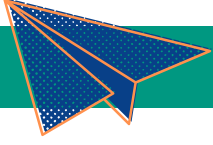
Psk. Dan. Burcu KÖSE

Psk. Dan. Demet KANKAYA

BİZ BİZE REHBERLİK

KASIM 2023

Bülten No:3



Sevgili Anne Babalar,

Bu ayki veli bültenimize hoş geldiniz. Eğitim yolculuğunda, çocuklarımızın sağlıklı bir şekilde büyümeleri ve gelişmeleri için önemli bir unsur ele alacağız: "Sınır Koymak."

Çocuklarımıza sınırlar koymak, onların güvenliği, öz saygılarının gelişimi ve disiplin kazanmaları için kritik bir rol oynamaktadır. Ancak bu konuyu nasıl ele alacağımız, ne zaman ve neden sınırlar koymamız gerektiği gibi sorular, pek çok velinin zihninde soru işaretleri bırakabilir. Bu bültenimizde, sınır koyma konusunu daha derinlemesine inceleyerek sizlere faydalı bilgiler sunmayı amaçlıyoruz.

Çocuklarımızın sağlıklı bir şekilde büyümesine ve kendi potansiyellerini keşfetmelerine yardımcı olmak için hep birlikte bu önemli konuyu ele alacağız. Umarız bu bülten, çocuklarımızın daha iyi anlaşılmasına ve desteklenmesine katkı sağlar.

Keyifli okumalar dileriz.

SINIR KOYMA



Çocuklar doğdukları andan itibaren dünyanın nasıl bir yer olduğunu anlamaya çalışırlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler. Ebeveynlerin sunduğu ortam ve verdikleri mesaja göre dünyanın güvenli olup olmadığına, sevmeye değer olup olmadığına dair karar vererek bir hayat senaryosu yazarlar.

Sınırlar, çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlayarak özgürce keşifler yapacakları alanların belirlenmesini sağlayan yol göstericilerdir. Çocuklar kuralların uygulanmasında anne ve babalarının yetkin olduklarını hissettiklerinde ve kendilerini koruyabileceklerini bildiklerinde, dış dünyayı bir tehdit olarak görmez ve keşfetmeye başlarlar.

Çocu ebeveyn sınır denildiğinde çocuğa söz dinletmek, disipline etmek, otorite gibi tanımları aklına getirir. Ama bunun aksine sınır koyma, bireyin kendi varlığını diğerlerinininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar. Doğru tanımlanmış sınırlar, çocuklara keşif ve öğrenmeyi güvenle yapabilecekleri bir alan sağlamaktadır.

Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyar?

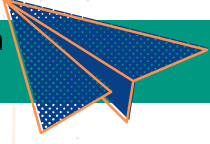
- Kendilerinden ne beklendiğini, ne kadar ileri gidebileceklerini, kontrolün kimde olduğunu bilirler.
- Yetişkinlikte kendi sınırlarını belirlerler.
- Çocuklar sosyal beceri ve uyum yeteneği geliştirirler. Çocuk bu şekilde kabul görür.
- Çocukların özgüvenleri artar.
- Çocukların keşif yapması kolaylaşır.
- Sorumluluk duygusu kazanırlar.
- Ebeveynin yaşadığı stres azalır.
- Çocuklar, sürekli arkasından koşulan çocuk yerine sorumluluk sahibi çocuk rolüne bürünür.
- Sağlıklı ilişkiler geliştirmek kolaylaşır.
- Kişisel bütünlük korunur.
- Riskli davranışlar öğrenilmiş olur.



SINIR KOYMA

Çocuğa Kural Ve Sınır Koyarken

Ebeveynler Sınır Koyarken Neden Zorlanırlar



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 diğeri bir özellik ise kuralın her zaman geçerli olmasıdır. Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç "kurallar bir defa bozulabiliyorsa demek ki tekrar bozulabilir" olacaktır.

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.

- Çocuklara hayır demek zor gelebilir.
- Kendi anne babamızdan farklı yetiştirmeye çalışma çabasında olabiliriz.
- Sınır koymayı emretmek gibi algılayabiliriz.
- Her istediği yapılan çocuğun mutlu olacağını düşünebiliriz.
- Bazen çocuğumuzun "en iyi arkadaş"ı olma modelini benimseyebiliriz.
- "Yoğun çalıştığımız için kalan zamanı güzel değerlendirelim" gibi düşünceler içinde olabiliriz.
- Sınır koymanın sert bir dil kullanmak ve çocuğa karşı negatif davranışlar sergilemek olduğunu da düşünüyor olabiliriz.
- Kendimize bile sınır koymayı bilmiyor olabiliriz.
- Günümüz anne-babalarının çocukluklarından kalan bastırılmış istekleri ve kendi yetiştirilme tarzları (Ben yapamadım çocuğum yapsın)
- Anne-babaların çoğunlukla çocuklarıyla geçirecekleri sınırlı zaman dilimini şefkatli, iyi ilişkiler içinde geçirmek istemeleri
- Çalışıyor olmaktan ötürü çocuğa zaman ayrılmadığında yaşanan suçluluk.

Çocuğa Konulacak Sınır Nasıl Olmalı

AÇIK ANLAŞILIR

GELİŞİM ODAKLI

İHTİYACA UYGUN

KATILIMLI

SONUÇLARI OLMALI

DİNAMİK

UYGULANABİLİR

ÇOCUĞUN KİŞİLİK YAPISINA YÖNELİK OLMASI

SORUMLULUK VEREN

BİRBİRİ İLE TUTARLI

ÇOCUĞUN YAŞ GRUBUNA YÖNELİK OLMASI

BELİRGİN



1) Duyguyu Kabul Edin: Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin. (Sesiniz empati ve anlayış iletmeli)

ÖRN: Ali, duvarı boyamanın eğlenceli olacağını düşündüğünü biliyorum.

ÖRN: Öfkeli olduğunu ve kardeşine vurmak istediğini biliyorum.

ÖRN: Daha çok tablet oynamak istediğini biliyorum, bu hoşuna giderdi.

Çocuk duygularının, isteklerinin ve dileklerinin ebeveyn tarafından geçerli olduğunu ve kabul edildiğini öğrenir. Sadece bu empatiyi duyarak çocuğunuzun duygularını yansıtmamız onun duygusunun veya ihtiyacının yoğunluğunu azaltır.

2) Sınırı İfade Edin: (Belirli ve net olun)

ÖRN: Ama duvar boyamak için değildir.

ÖRN: Kardeşin vurmak için değil.

ÖRN: Tablet, bu kadar uzun süre oynamak için değil.

3) Kabul edilebilir alternatif seçenekler hedefleyin: (Çocuğın yaşına bağlı olarak bir ya da daha çok seçenek sağlayabilirsiniz)

ÖRN: Boyama yapmak için resim kağıtlarını kullanabilirsin.

ÖRN: Yastığa vurabilirsin.

ÖRN: Tablet yerine bir şeyler okuyabilirsin.

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.

4) Son Seçimlerini İfade Et

ÖRN: Duvarı boyamaya devam edersen resim kalemlerini kaldırmamı seçmiş olursun.

ÖRN: Kardeşine vurmaya seçersen seni 5 dakika molaya çıkarmamı seçmiş olursun.

ÖRN: Daha fazla tablet oynamakta ısrar etmeyi seçersen yarın tablet oynamamayı seçmiş olursun.

'Dengeli bir özgürlük ve kontrol sağlayan sınırlar, sağlıklı bir gelişme için en iyi ortamı yaratır.' -Robert J.Mackenzie

