



BÜLTEN NO:1 SINIR KOYMA

- Sınır Koyma
- Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyar?
- Sınır Türleri
- Sınır Koymada Ebeveyn Tutumları
- Ebeveynler Sınır Koyarken Neden Zorlanır?
- Sınırları Nasıl Koymalıyız?

KAYNAKÇA

ODTU GVO OKULLARI

file:///C:/Users/Rehber%20%C3%96%
C4%9Fretmen/Downloads/Rehberlik
bulten-Aralik-2023-tr.pdf

<https://www.merveyilmaz.com/cocug-ma-nasil-sinir-koymaliyim/>
https://kastamonuram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/37/01/168207/dosyalar/2023_09/19142221_SINIR-KOYMA.pdf

https://yalovaram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/77/01/363601/dosyalar/2024_09/23103323_sinirkoymavelisunum.pdf

100. YIL MEHMETÇİK ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

EYLÜL AYI VELİ BÜLTENİ

SINIR KOYMA

Çocuklarımız dünyaya geldiklerinde sosyal yaşam kurallarını bilmezler ve bu kuralları önce ailelerinde deneyimleyerek öğrenirler. Yaşları büyüdükçe çevrelerini keşfeder ve kendilerinden beklenen davranışların ne olduğunu gözlemlerler. Büyüdükçe yaşadıkları dünyanın sınırlarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Çocukların çevreyle uyum sağlama süreci de bu şekilde başlamaktadır. Gelişim yolculuklarında onlara sağlam bir temel sunmanın en etkili yollarından biri ise sağlıklı sınırlar çizmektir.

Bu bültenimizde, 'Sınırlar' konusunu farklı açılardan ele alarak ebeveyn tutumlarının nasıl olması gerektiğini inceledik.

Keyifli okumalar dileriz.

SINIR KOYMA

SINIR KOYMA

Sınırlar,kişisel alanımızı, değerlerimizi ve ihtiyaçlarımızı gösterir. Sınır; "Çocuğun neyi yapıp neyi yapamayacağını, uygun olan davranışın ne olduğunu, kendisinden ne beklendiğini gösterir. Bu öğrenme ve keşfetme sürecinde sınırlar; çocuğun yön bulmasını, kendini güvende hissetmesini ve iç disiplin kazanmasını sağlar.

ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYAR?

Sınırlar; güvende olmak, sorumluluk almak, neden sonuç ilişkilerini anlamak, duygularımızı düzenlemek, kendimize ve ötekine saygı duymak gibi hayatımızdaki pek çok psikolojik iyi oluşumuzu destekleyecek temel öğeleri içinde barındırır. **Sınırlar güven verir:** Çocuklar sınırlarını bildiği alanda güvende olurlar. Çünkü sınırlar sayesinde nereden, nasıl zorluk yaşayabileceklerini bilirler. O yüzden gereksiz hamleler yapmazlar. Örneğin pencereden sarkan çocuğa neden sarkmaması gerektiğini anlatmak ve bu konuda sınır koymak çocuğun güvende olmasını sağlayacaktır. **Sınırlar sorumluluk verir:** Sınırlar sayesinde çocuklar, sorumlu olduklarımızı ve sorumlu olmadıklarımızı öğrenirler. Yaş dönemlerine uygun sorumluluklar vermek ve bunları sınırlar doğrultusunda belirlemek çok önemlidir. **Sınırlar duygularımızı düzenler:** Sınırlar, çocukların isteklerinin her zaman karşılanmayacağını anlamalarına ve hayal kırıklığı ile başa çıkmayı öğrenmelerine yardımcı olur. **Sınırlar kişilik gelişimini etkiler:** Çocuklarda sınırlar kişilik gelişimine olumlu katkılarda bulunur. Çocuklar sınırlar ile kim olduklarını ve nelerden sorumlu olduklarını daha iyi anlarlar.



SINIR TÜRLERİ

Fiziksel Sınırlar: Bedenimizi ve sahip olduğumuz kişisel alanımızı, bizi rahatsız eden durumlardan ya da kişilerden korumak için çizdiğimiz sınırlardır. Çocuğun erken yaşlardan itibaren kendisinin koyduğu ya da kendisine konulan fiziksel sınırları benimsemesi daha soyut olan duygusal ve kişisel sınırların oluşması için ilk adımdır. Belirlenen fiziksel sınırlar sayesinde birey hangi kişilerin kendine dokunabileceğini veya hangi durumlarda fiziksel temasın uygun olduğunu kavrar. Örneğin, aile üyeleriyle farklı bir sınıra sahip olabiliriz ama bir arkadaşımızın bize sarılmasını istemeyebiliriz.

Kişisel Sınırlar: Başkaları ile olan iletişimimizde dile getirdiğimiz tercihlerimiz, kararlarımız, değerlerimiz, sorumluluklarımızın bir temsilidir. Kişisel sınırlar, adından da anlaşılacağı gibi bireye özgüdür. Birey için eve gelen aile dostunu öpmek istememek bir sınır iken, bir ebeveyn içinse tüm evi toplamak yerine bu konuda iş bölümü talep etmek bir sınır olabilir. Bireyin kendi sınırlarını belirleyememesi, ebeveynin çocuğun sorumluluklarını üzerine almasına sebep olacağı için yorucu ve tehlikelidir.

Duygusal Sınırlar: Hissettiğimiz her duygunun doğal ve kabul edilebilir olmasıyla belirlenir. Duygusal sınırlar, kişilerin kendi duygularını diğer bireylerin duygularından ayırt etmesini, yaşadığı duygunun önemli olduğunu fark etmesini, kendisi ve başkalarının duygularını kabul etmesini ve bunlara saygı duymasını sağlar. Örneğin kişi arkadaşının üzüntüsünü paylaşmak isteyebilir ancak diğer kişiler için bunu yapma zorunluluğu yoktur.

Zaman Sınırı: Zaman yönetimini ifade eder. Zamanı etkili ve verimli kullanabilmek için plan yapabilmektir. Kişinin yaşamında dengeyi sağlaması ve kendi ihtiyaçlarına zaman ayırması için önemlidir. Kişi, zaman sınırlarını belirleyerek kendisini gereksiz veya yorucu etkinliklerden korur. Örneğin, teknolojik alet kullanımının sınırsız ve kontrolsüz oluşu kişinin sorumluluklarını ertelemesine neden olur. '12 yaşından itibaren çocuklar teknolojik alet ile en fazla 2 saat vakit geçirmelidir' bu süre ebeveyn tarafından da kontrol edilmelidir.



SINIR KOYMADA EBEVEYN TUTUMLARI

Anne babalar çocuklarına sınır koyarken farklı ve çeşitli yöntemler kullanırlar. Ebeveynlerin sınır koymaya karşı tutumları bu çeşitliliğin temel nedenidir. Sınır koymanın tam olarak sağlıklı işleyemediği, sınırlarla ilgili sorunların yaşandığı ailelerde genellikle üç farklı ebeveyn tutumu görülür.

Aşırı Hoşgörölü (Sınırsız) Ebeveyn Tutumu : Bu tutumun hakim olduğu ailelerde çoğu zaman çocuğun istediği olur, çocuk tam olarak ailenin merkezinde ve karar mekanizmasında yer alır. Çocuklarının anlık mutsuzluklar yaşamaması adına kural ve sınırlardan uzak yetiştirmeyi tercih eden aileler; okul ile birlikte okul kurallarında sorun yaşama, arkadaşlık ilişkilerinde güçlük, motivasyon düşüklüğü, uyum sorunları gibi problemler ile karşılaşır.

Baskıcı (Aşırı Sınır Koyan) Ebeveyn Tutumu: Aşırı kontrolcü bu tutum, çocuğun sağlıklı gelişimini ve gerekli keşifler yapmasını engeller. Her çocuğun birey olmaya yönelik çabası vardır. Bu çabanın anne baba tarafından sürekli

Tutarsız(Değişken Sınırları Olan) Ebeveyn Tutumları: Bazı ailelerde sınırlar; zamana, mekana ya da ebeveynin ruh haline göre değişebilirler. Sınırları bazen uygularlar bazen bundan vazgeçerler. Bu tutarsızlık durumu çocukta kafa karışıklığı yaratır aynı zamanda sınırlar ve kurallar için bir kesinlik olmadığı mesajını verir. Çocuklar tutarsız ortamlarda olması gereken sınır ve kuralları öğrenmekte hayatının bir parçası haline getirmekte güçlük çekerler, ısrarcı tavırlar sergileyebilirler.



EBEVEYNLER SINIR KOYARKEN NEDEN ZORLANIR?

- Çocuklara hayır demenin zor gelmesi,
- Sınır koymayı emretmek gibi algılayabilme,
- Her istediği yapılan çocuğun mutlu olacağını düşünme,
- Bazen çocuğumuzun “en iyi arkadaşı” olma modelini benimseme,
- “Çocuğa yeteri zaman ayrılmadığında yaşanan suçluluk duygusu” ya da “Yoğun iş temposundan dolayı kalan zamanı güzel değerlendirme” düşünceleri,
- Sınır koymanın sert bir dil kullanmak ve çocuğa karşı negatif davranışlar sergilemek olduğunu da düşünüyor olma,
- Günümüz anne-babalarının çocukluklarından kalan bastırılmış istekleri ve kendi yetiştirilme tarzları (Ben yapamadım çocuğum yapsın düşüncesi),
- Anne-babaların çoğunlukla çocuklarıyla geçirecekleri sınırlı zaman dilimini şefkatli, iyi ilişkiler içinde geçirmek istemeleri.

Fakat Sınırlar Olmazsa:

- Sınırsız yetişen çocuklar, kendisine görünürde sunulan bütün olanaklara rağmen, içsel düzeyde yalnız ve ilgisiz hissetme,
- Zamanla kendini değersiz ve yetersiz hissetme,
- Toplumla uyum sorunları yaşayama,
- Kendi davranışlarını düzenleme ve kontrol etmekte zorlanma gibi durumlarla karşılaşır.

Bu yüzden ebeveyn olarak çocuklarınıza sınırlar belirlerken bunun

“Sınırlar Kendimizi Önemsediğimizin Göstergesidir.”



SINIRLARI NASIL KOYMALIYIZ?

- 1.Sınırların Nedenlerini Açıklamak:** Kuralların neden gerekli olduğunu ve bu kuralların arkasındaki mantığı çocuklarınıza açıklayın. "Gece geç saatlerde dışarı çıkmayı istemiyoruz çünkü güvenliğin bizim için çok önemli" gibi gerekçeler sunun. Açık iletişim, kuralların daha iyi anlaşılmasını sağlar. Aynı zamanda sınırlarınız net ve anlaşılır olmalıdır.
- 2.Tutarlı Olmak:** Kuralların uygulanmasında tutarlı olmak çok önemlidir. Ebeveynlerin tutarsız davranması, çocukların sınırları zorlamasına neden olabilir. Sınırlar çizilirken anne-babanın hemfikir olması, olmasalar bile bunu çocuğun önünde tartışma konusu yapmadan her ikisinin de ortak bir cevap vermeleri önemlidir.
- 3.Olumlu Geri Bildirim:** Çocuğunuzun iyi davranışlarını ve sorumluluklarını takdir ederek bu davranışları tekrar etmeleri için teşvik edin.
- 4.Güven ve Sorumluluk Vermek:** Çocuğunuza bazı sorumluluklar verin ve bu sorumlulukları yerine getirmelerine fırsat tanıyın. Örneğin, okul ödevlerini zamanında yapmalarını veya kendi odalarını düzenlemelerini sağlayın.
- 5.Güçlü İlişkiler Kurmak:** Çocuğunuzla güvene dayalı bir ilişki kurmak onların sınırları daha iyi anlamalarına ve kabul etmelerine yardımcı olur. Çocuğunuzun ilgi alanlarına ve sorunlarına ilgi gösterin. Onlarla kaliteli zaman geçirmek ve güçlü bir bağ kurmak empati ile yaklaşmak önemlidir.
- 6. Sabırlı Olmak:** Bu dönemde çocuklar sınırları zorlamak isteyebilir. Sabırlı olun ve sınırları öğretirken zaman tanıyın. Ergenlik döneminde çocuklar duygusal dalgalanmalar yaşayabilir. Onlara karşı anlayışlı ve destekleyici bir tutum sergileyin.
- 7. Sanal Ortam Kontrolü:** İnternetin yanlış kullanımı; sağlıksız yaşam, ihmal ve istismar, dolandırıcılık, kötü niyetli insanlara maruz kalma ve siber/sanal zorbalık gibi olumsuz yaşam olaylarına sebep olabilmektedir. Bu durumları önlemek için; Ebeveyn denetleme programı kullanın. Bulunmadığınız ortamlarda ekran kullanımına izin vermeyin. Çocuğunuzun yaşına ve gelişime uygun içeriklere izin verin. Ekran kullanım süresini sınırlayın.

**Dengeli Bir Özgürlük ve Kontrol Sağlayan Sınırlar,
Sağlıklı Bir Gelişme İçin En İyi Ortamı Yaratır."**

-Robert J.Mackenzie-

