



SINIR KOYMA

SINIR KOYMAK

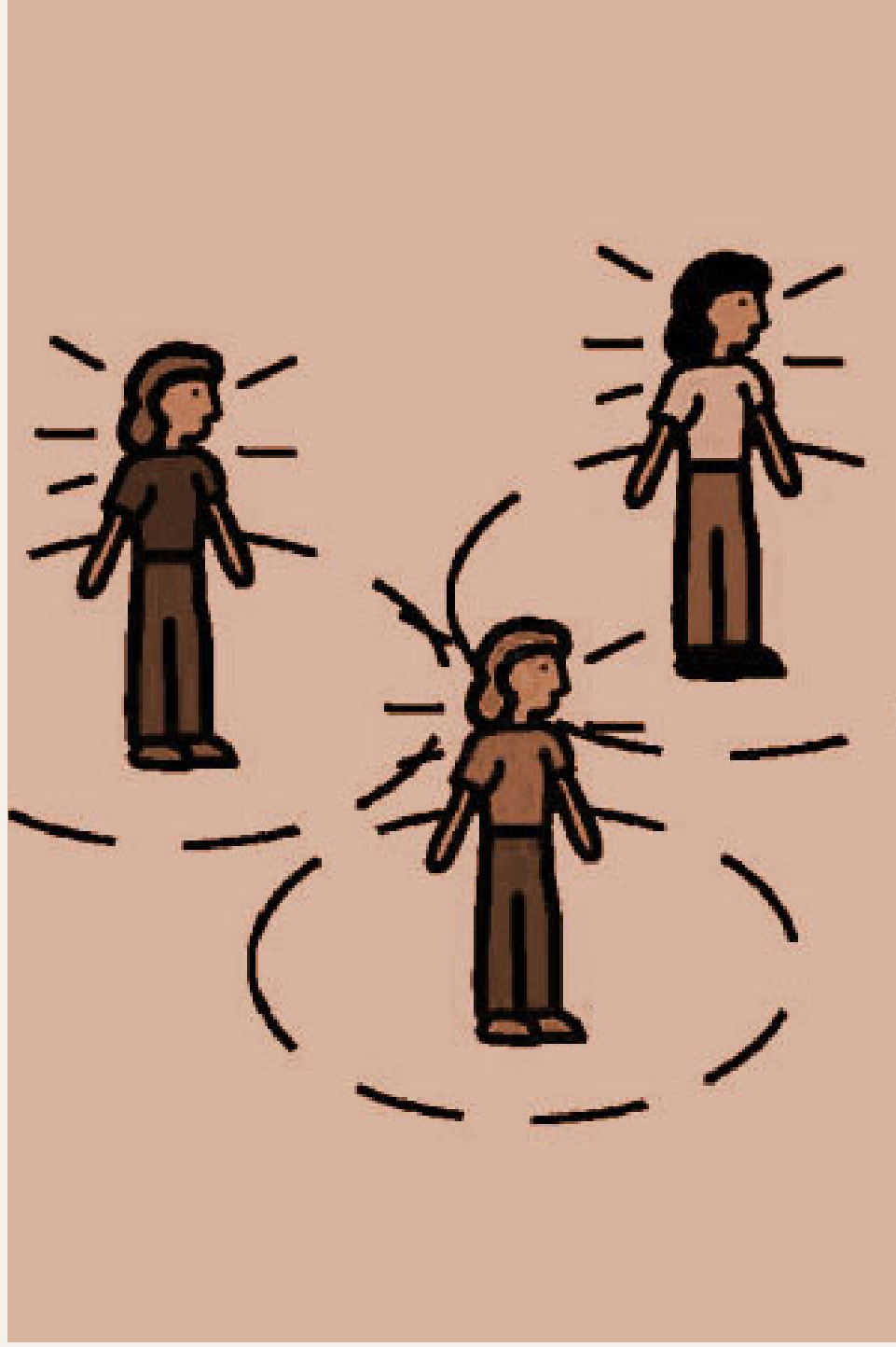
Çocuğa kazandırılmak istenen bir davranışın öğretim süreci sınır koyma olarak adlandırılır.

Bu aynı zamanda ebeveynlerin istenmeyen davranışları önleme, aile içi iletişim yöntemleri, çocuğa rehberlik etme ve iyi bir rol

01 model olma sürecini içerir.

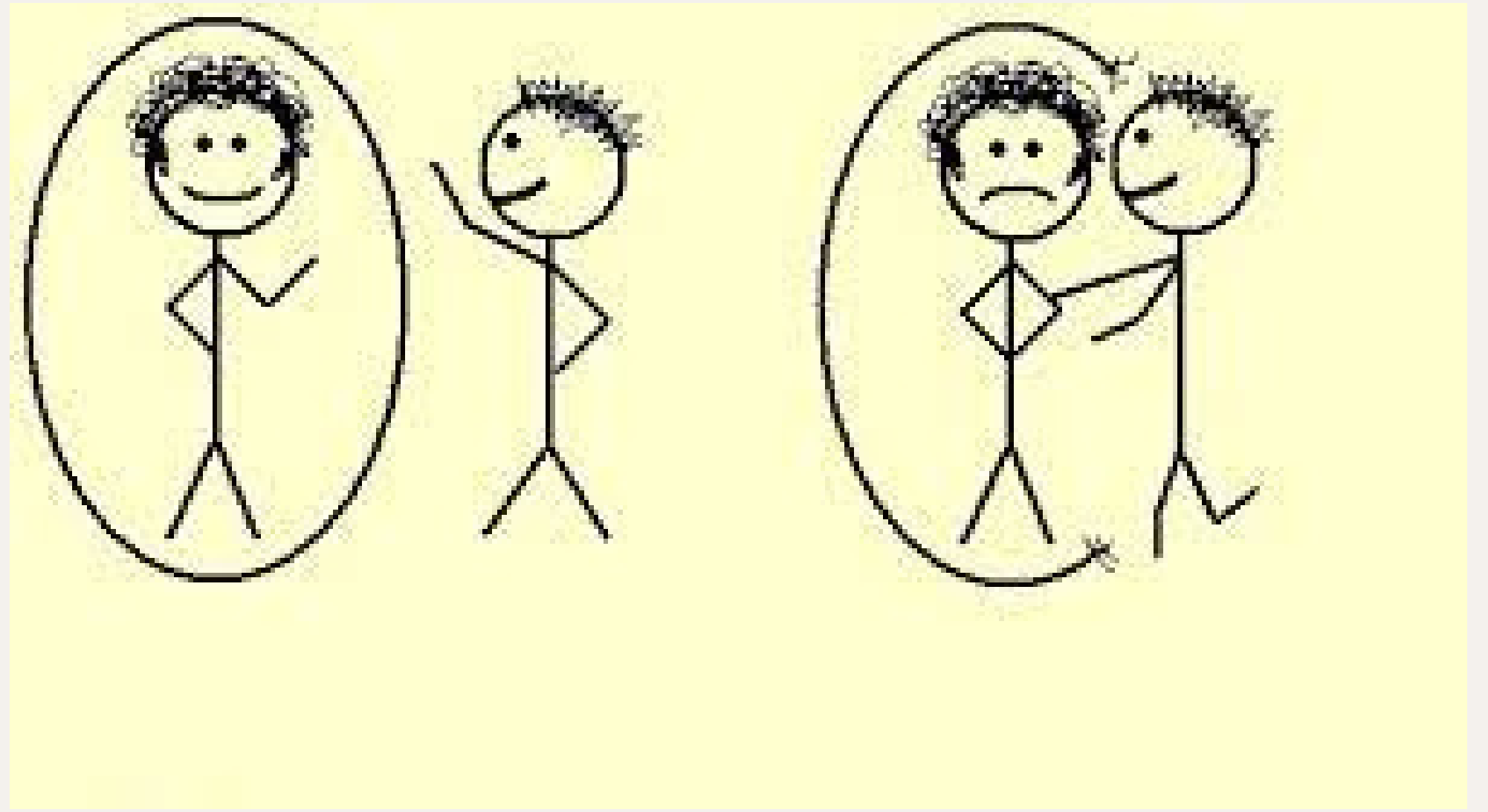


SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?



Bir bireyin hayatı boyunca sınırlara olan ihtiyacı kaçınılmazdır. Toplumsal uyum sağlama, kişisel iç huzur ve dengeyi koruma amacıyla herkesin belirli kısıtlamalara ihtiyacı bulunmaktadır.

SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?



Sınırlar;

- sorumluluk üstlenme,
- emniyette hissetme,
- nedensellik ilişkilerini kavrama,
- duygusal düzenleme,
- kendimize ve başkalarına saygı gösterme gibi,
- psikolojik refahımızı destekleyen temel unsurları içerir.

Çocuklar için, sınırların olmaması özgürlük değil, belirsizliklerin ortadan kalktığı ve kendilerini güvende hissettikleri sınırların varlığı önemlidir.



Sınırlar; çocuğun hareket alanını belirler
sağlıklı bir aile içi iletişim yöntemidir

ocuđu kendi eylemlerinin sonuçlarına karşı sorumlu tutarak,
sorumluluk bilincini geliřtirmeye destek olur. Bu, sorumluluk sahibi bir
Çocuğun yetiřmesine katkı sağlar.

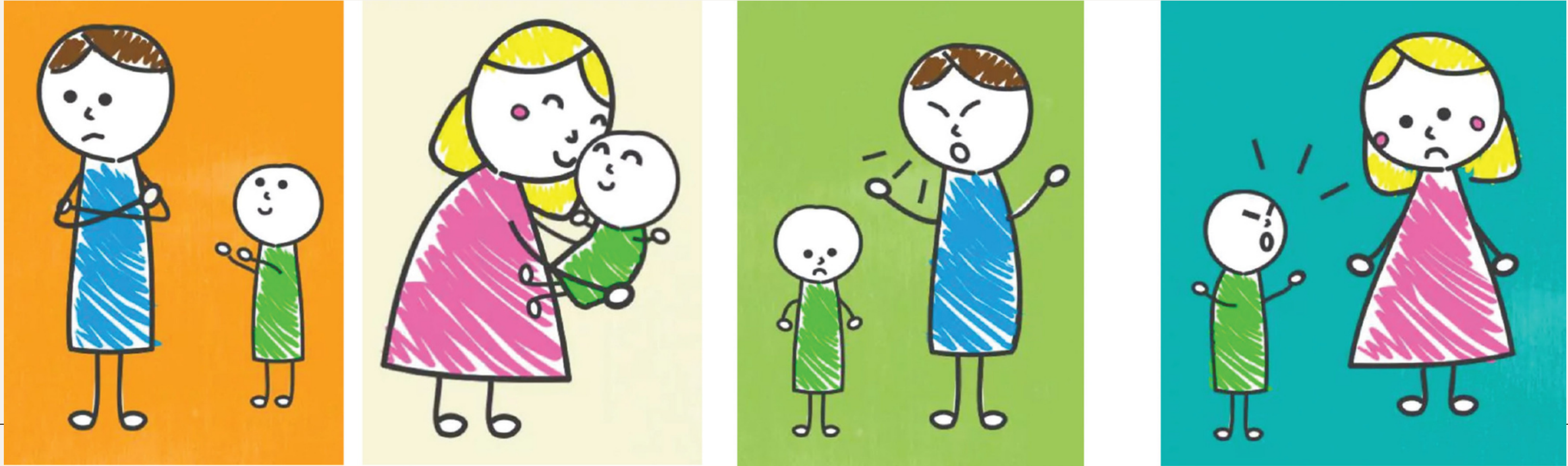
ÖZETLE SINIR KOYMAK...

Çocuklar, yaşadıkları çevrenin kurallarını kavramak istedikleri gibi, bu anlayışa ihtiyaç duyarlar. Kendilerinden neler beklenildiğini, diğer insanlar tarafından nerede durduklarını, sınırlarını ne kadar zorlayabileceklerini ve bu sınırları aştıklarında neler olabileceğini bilmek isterler.

Çocuğa sınırlar koyma esas olarak, çocuğun bu keşif sürecinde güvende olabileceği bir alanın sınırlarını çizmek, onu korumak ve toplumsal uyum için gerekli davranışları öğrenmesine yardımcı olmak amacı taşır.

SINIR KOYARKEN;

Sınır koymak, sürekli evrilen bir süreçtir ve sürekli olarak gelişmeye ve değişmeye açıktır. Çocukların daha fazla özgürlük ve sorumluluk üstlenmeye hazır olduklarını gözlemledikçe, sınırlar tekrar düzenlenebilir ve genişletilebilir.



SINIR KOYARKEN;



Sınırlar, çocukların keşiflerine yol gösterecek kadar net olmalı ve aynı zamanda gelişim ve değişikliklere izin verecek kadar esnek olmalıdır.

SINIRLARIN OLMADIĞI DURUMLARDA

Sınırlarla büyümeyen çocuklar, kendilerine sunulan tüm olanaklara rağmen, içsel olarak yalnız ve ilgisiz hissedebilirler.

Zaman içinde, değersizlik duygusu, yetersizlik hissi ve toplumsal uyumsuzluk sorunları ortaya çıkabilir. Kendi davranışlarını düzenleme ve kontrol etme konusunda zorluk yaşayabilirler.

SINIRLARIN ÇOK KATI OLDUĞU DURUMLARDA

Sınırlar aşırı katı olduğunda, çocukların yeni keşiflerine ve öğrenmelerine engel olabilir.

Bu durum, özgüven eksikliğine ve özsaygı sorunlarına neden olabilir, çocuklar umutsuzluğa kapılarak kendileri için herhangi bir hedef veya amaç belirlemede zorlanabilirler.



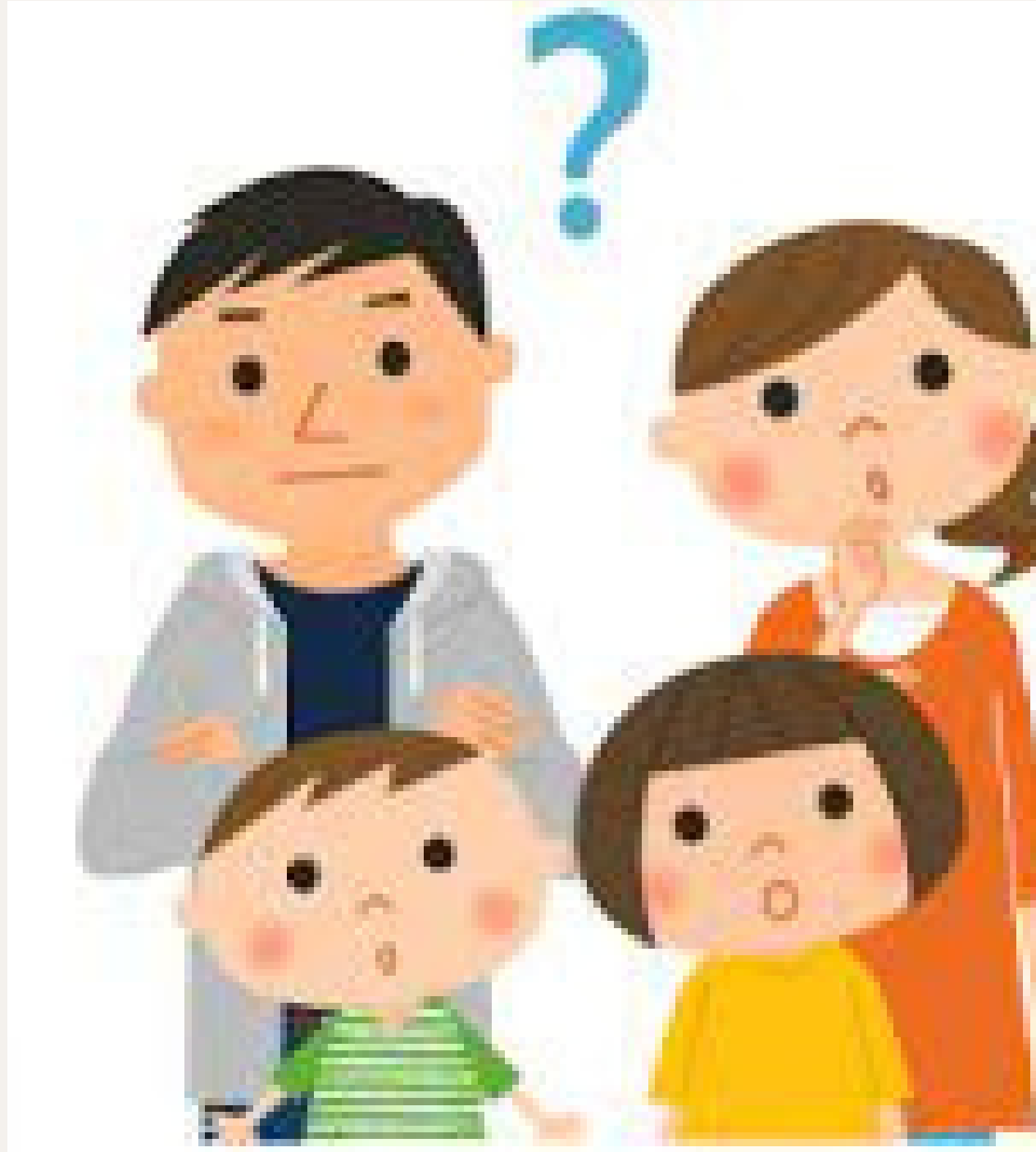
EBEVEYNLERİN SINIR KOYMASINA ENGEL OLAN DURUMLAR

Yaşam tarzı: Günümüzün hızlı yaşam tarzı, anne ve babaların sabır ve anlayış gösterme konusunda yetersiz kalmalarına neden olabilir. Her şeye anında sahip olma isteği, bu durumu daha da zorlaştırabilir.

Bastırılmış arzular ve yetiştirme tarzı: Anne ve babalar, kendi yaşadıkları deneyimleri çocuklarına yaşatmak istemeyebilirler. Bu, çocuğa duyulan sevgi ve ilginin ifadesini engelleyebilir.



EBEVEYNLERİN SINIR KOYMASINA ENGEL OLAN DURUMLAR



Aşırı şefkat ve iyi ilişki beklentisi: Anne ve baba, çocuklarıyla olan ilişkilerinde aşırı derecede şefkat ve olumlu bir ilişki bekleyebilirler, bu da bazen çocuğun ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanmalarına neden olabilir.

Suçluluk duygusu: Anne ve babalar, çocuğun öfke nöbetlerini veya olumsuz tepkilerini kendi suçları olarak görmeleri durumunda, çocuğa sınırlar koymakta zorlanabilirler.

EBEVEYNLERİN SINIR KOYMALARINA ENGEL OLAN DURUMLAR



Çocuktan gelen olumsuz tepkiler: Çocuğun "Sen zaten beni sevmiyorsun" gibi ifadeleri, ebeveynlerin çocuğa sınırlar koymaktan kaçınmalarına neden olabilir.

Yetersiz zaman ayırma: Anne ve baba, çocuklarına yeterince zaman ayıramamaları nedeniyle onları memnun etme konusunda güçlük yaşayabilirler.

SINIR KOYMAK NE DEMEK DEĞİLDİR?

Sınır koymak çocuk üzerinde otorite kurmak hakimiyet sağlamak amacıyla kullanılmamalıdır.

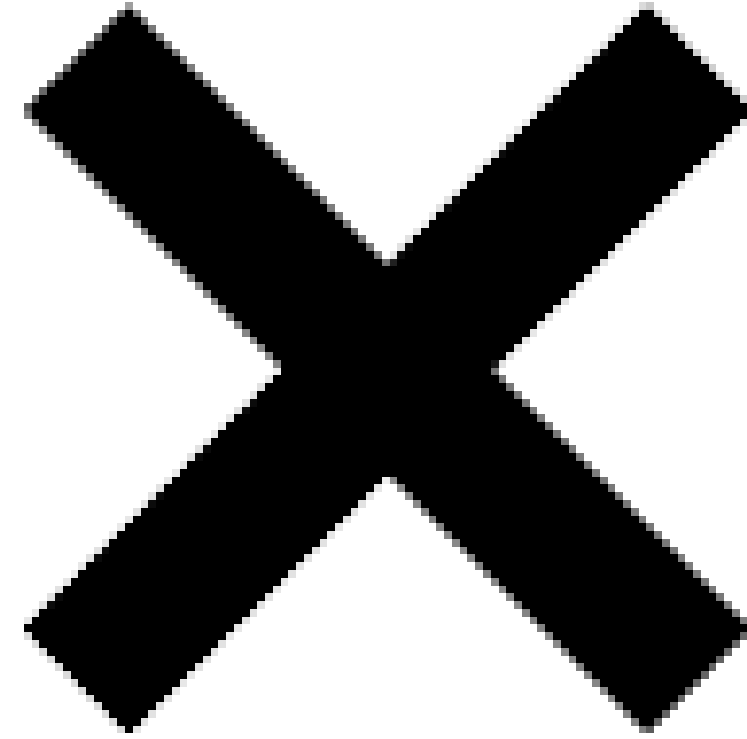
Ebeveynlerin kendi isteklerini çocuğa dayatmaları, çocuğun hayatını kısıtlamaları değil çocuğa bir düzen sağlamak, onu korumak ve zaman zaman bir çerçeve oluşturmak anlamını taşımalıdır.



SINIRLAR KONULURKEN NELER YAPILMAMALI !

Çocuğun özgüvenini kaybetme korkusu yaşamak.

- Kızgın ya da yalvarır dil kullanmak.
- Önce evet sonra hayır demek.
- Anne baba davranışlarında tutarsız olması.
- Ceza yönteminin kullanılması.
- Uzun nasihat ve söylemler.



SINIRLAR BELİRLENİRKEN NELER YAPILMALI?



- Anne baba ve çocuk ortak kararı olmalı,
 - Açık, net ve anlaşılır olmalı,
- Ebeveynler kendi aralarında tutarlı ve kararlı olmalı,
- Sevgi esirgenmemeli ve çocuğa rol model olunmalıdır,
 - Çocuğa alternatif seçenekler sunmalı,
- Esneklik sağlamalı ama gevşek olmamalı,
 - Çerçevesi belli ama çok katı olmamalı,
 - Çocuğun yaşına göre güncellenmeli ve genişletilmelidir.

SINIR KONULABİLECEK

ALANLAR

Fiziksel Sınırlar

Yeme, içme, giyinme ve barınma gibi tüm fiziksel ihtiyaçlar ve diğerleri ile aramıza koyduğumuz fiziksel mesafemizi içine alan sınırlarımızdır

Duygusal Sınırlar

Kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını kabullenmesi ve saygı duymasıdır. Yani duygusal zekanın ve empati becerisinin gelişiminin temelidir.



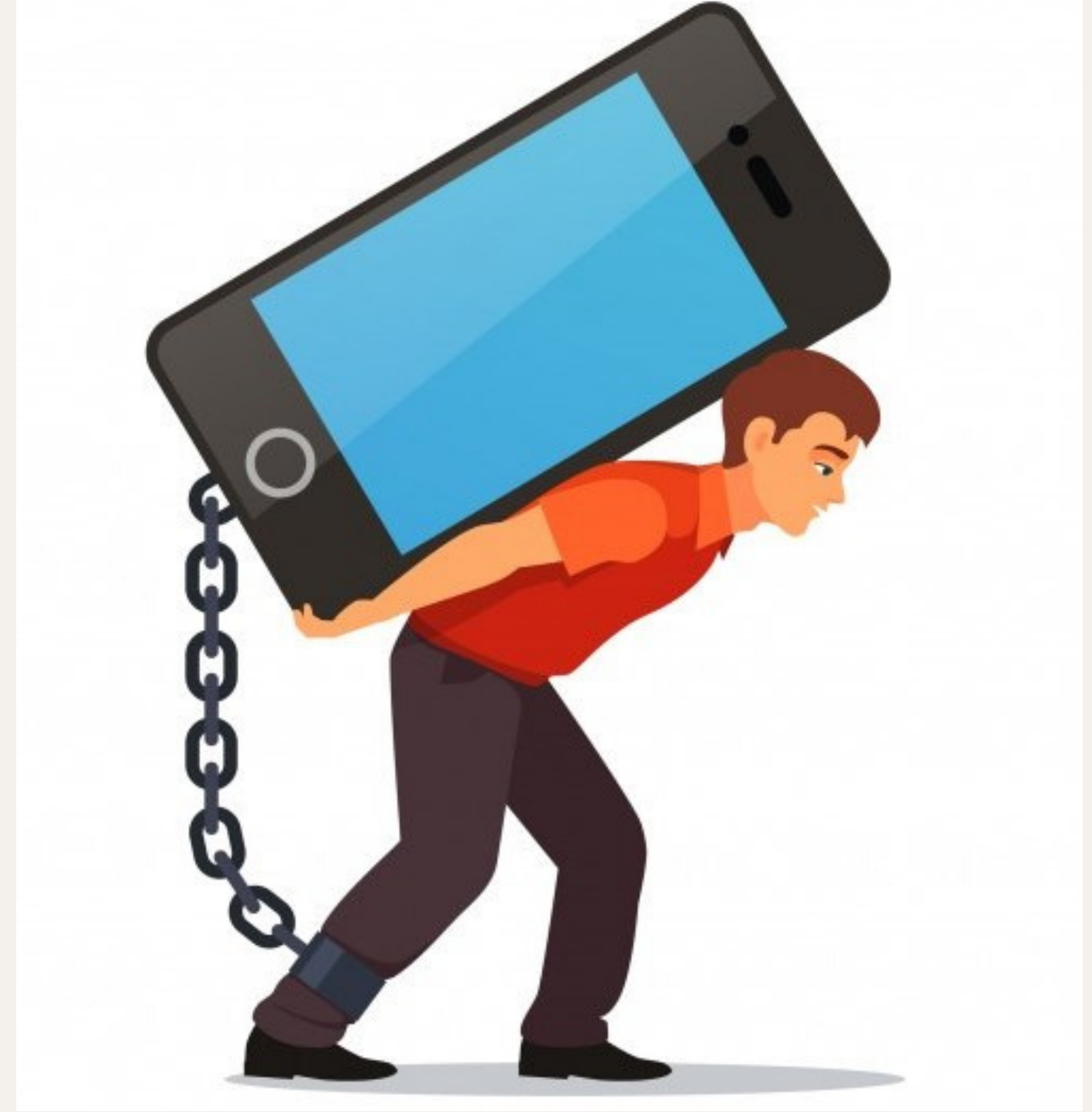
Maddi Sınırlar:Bütçe ve sahip olunan varlıklar hakkında harcamave tasarruf hakkıdır.Kısaca bütçe yönetimidir.

Sosyal Sınırlar:Dil, din, ırk ayrımı yapmadan tüm insanlarla iletişime açık olmak demektir.

Cinsel Sınırlar ve Mahremiyet:Kişinin kendi bedenini ve mahremiyetini koruyabilmesidir.

TEKNOLOJİ KULLANIMINDA SINIR

Okul çağındaki çocukların internet kullanımı ve izlediği içerikler kesinlikle aile denetiminde olmalıdır. Güvenli internet kullanımıyla ilgili bilgiler verildikten sonra bu sınırlar net bir şekilde uygulanmalıdır. Web kameraları gereksiz olduğunda kapalı tutulmalı ve gizlilik ayarları her zaman aktif olmalıdır. Sosyal medya kullanımı da ebeveynlerin denetiminde olmalıdır, bu sayede zararlı içeriklere maruz kalma riski azalır. Çocuklar için online oyun seçiminde, içerisinde şiddet ve korku öğeleri bulunmayan, online sohbet özellikleri olmayan oyunlar tercih edilmelidir.



AİLELERİN SINIR KOYMA TÜRLERİ

- Aşırı Kısıtlayıcı Olan Sınırlar
- Çok Geniş Olan Sınırlar
- Tutarsız Sınırlar
- Dengeli Sınırlar

Aşırı Kısıtlayıcı Olan Sınırlar



Ebeveynler koydukları aşırı kısıtlayıcı sınırlar nedeniyle çocuklarının sağlıklı bir şekilde gelişimi için gereken özgürlüğü sağlamamışlardır.

Çocuklar, sınırların belirlenmesi sürecine dahil edilmemiştir.

Çocuğun özgürlük alanı çok dar olduğu için özsaygı, öz yeterlilik ve benlik algısının gelişimini olumsuz etkiler.

ÇOK GENİŞ OLAN SINIRLAR



Çocuğa aşırı özgürlük verilmiştir ve sınırlar çok geniş ve belirsizdir. Bu nedenle, çocuklar sınırları göz ardı ederler ve onaylanan davranışların dışına çıkarlar. Sorumluluk öğrenmekte zorlanırlar çünkü onaylanmayan davranışların sonuçlarıyla yüzleşmek zorunda kalmazlar.

TUTARSIZ SINIRLAR



Sınırların belirsiz ve kararlı olmadığı bir durum söz konusudur. Bu sınırlar hem ebeveynlerin tutumlarının değişkenliği hem de zaman içindeki değişiklikler nedeniyle net değildir. Bu belirsizlik nedeniyle çocuk, aile tarafından iletilen mesajı tam olarak anlayamaz. Sonuç olarak, davranışları istenen şekilde yönlendirmek zor olur çünkü net sınırların olmaması, istenilen davranışları kazandırmayı engeller.

DENGELİ SINIRLAR



Çocuklar için en uygun yöntem, onlara güvenlik sağlayacak kadar sınırlı, büyüme ve değişimlerine izin verecek kadar esnek, kendilerini ve çevrelerini tanımlarını sağlayacak kadar geniş bir alan sunmaktır. Burada denge önemlidir. Bu süreçte çocuklar, sınırları belirleme sürecine katılırlar.

Bu yaklaşım, çocuklara yeni beceriler kazanmaları için gerekli özgürlüğü verirken, riskli davranışları denemeyi azaltır ve sağlıklı bir büyüme ve gelişme ortamı sağlar.



DİNLEDİğİNİZ İÇİN
TEŞEKK¼RLER.