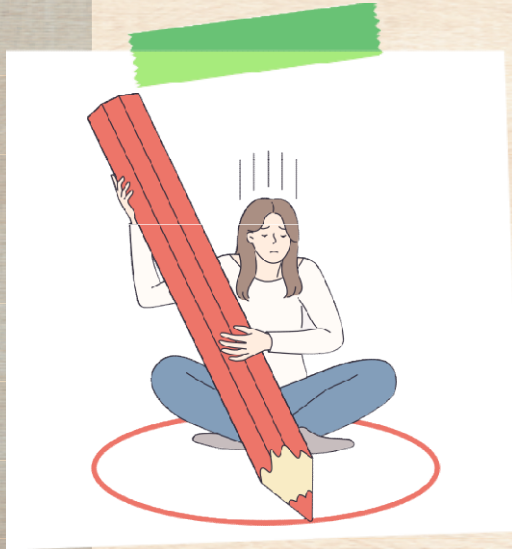


SINIR KOYMA

VELİ SUNUMU

SINIR KOYMA



- Bir çocuk sorumluluğunun nerede başladığını, ne için sorumluluk alması gerektiğini, bunun hayatına etkilerini ve ne için sorumluluk almasına gerek olmadığını bilmelidir (Cloud ve Townsend, 2022, s.2).

SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?



- Sınırlar yeterince belirgin olduğu takdirde, çocuklarda şu özellikler gelişir:
- İyi tanımlanmış bir kimlik duygusu
- Sorumluluklarını görebilme yeteneği
- Seçme becerisi
- İyi seçimler yaparlarsa her şeyin yolunda gideceği, yanlış seçimler yaparlarsa sıkıntı çekecekleri anlayışı
- Özgürlüğe dayalı olarak gerçek sevgi ihtimali bulunduğu anlayışı (Cloud ve Townsend, 2022, s.23).

SINIRLAR

1. Bedensel
Sınırlar

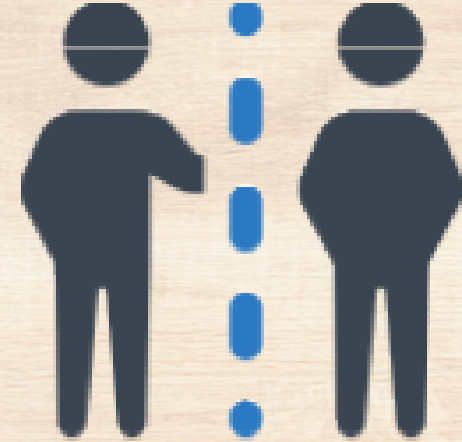
2. Kişilik
Sınırları

3. Duygusal
Sınırlar



BEDENSEL SINIRLAR

- Rahatsızlık hissettiğiniz hiçbir temas, kim tarafından gerçekleştiriliyor olursa olsun, hoş görülmemesi gereken bir ihlaldir.
- Bedensel sınırlarınızı korumaya hakkınız var.



KİŞİLİK SINIRLARI

- Aileden, okuldan, kültürel ve sosyal çevreden, deneyimlerden gelen özelliklerimiz kişiliğimizin sınırlarını belirler ve bundan biz sorumluyuz.
- Örneğin, 'yanımda sigara içilmesinden hoşlanmıyorum' diyerek ifade ettiğimiz sınır bir kişilik sınırıdır ve içerideki özgürlük alanımıza sahip çıkmamız anlamına gelir.



DUYGUSAL SINIRLAR

- Duygularımız kişisel sınırlarımızdandır. Bu nedenle duyguların ifade edilmesi önemlidir, yok sayılmaması da haklarımızdandır.

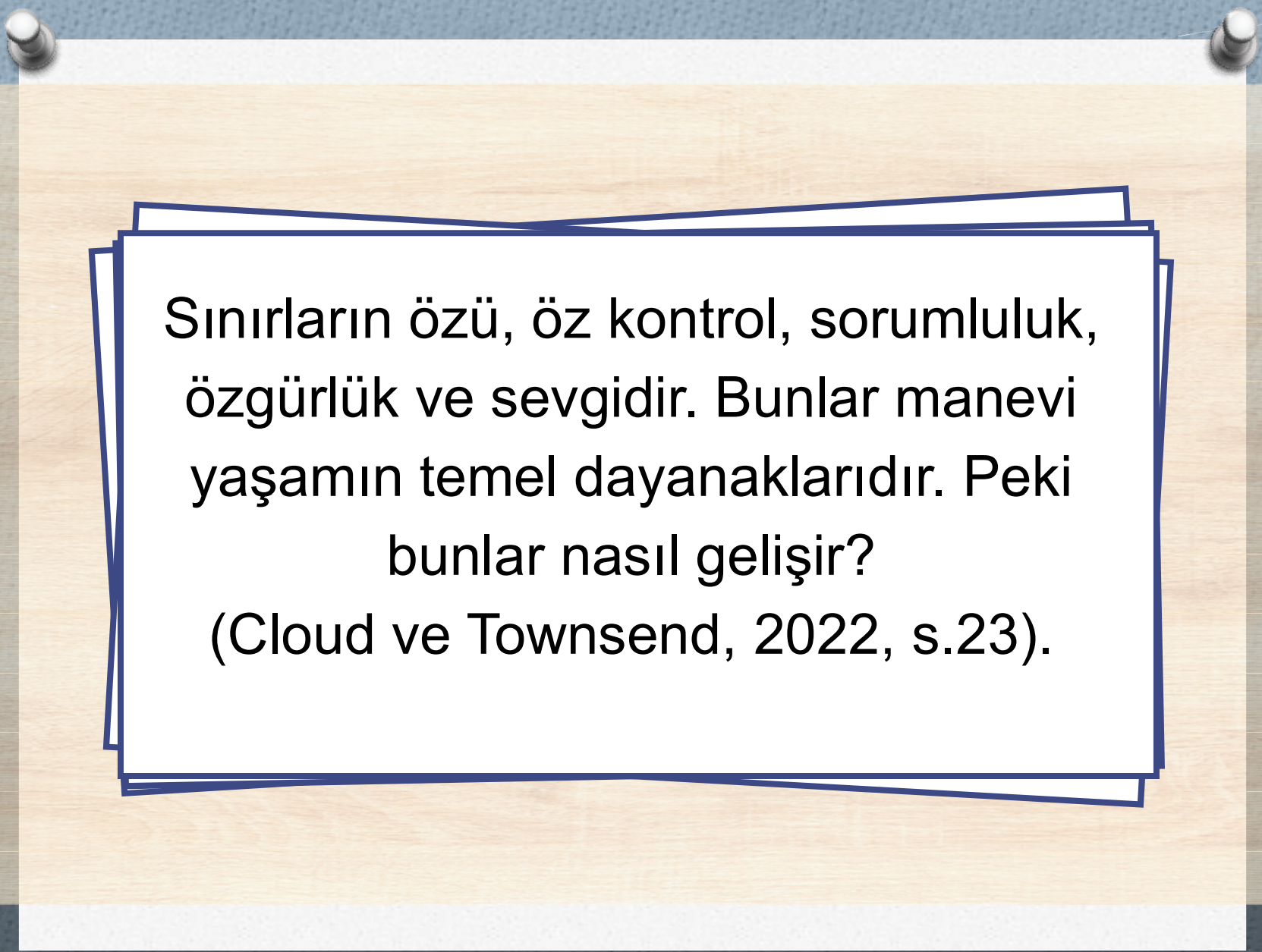


**ERGENLİK
DÖNEMİNDE
SINIRLAR**

- Ergenlik en başta bir dönüşüm, değişim ve gelişim dönemi olduğundan bu yıllarda bazı problemlerin ortaya çıkması beklenir, bunlar doğaldır. Çünkü bu problemler hem anne-baba ve hem de gençler için, insani ilişkilerinde yenilikler yapabilecekleri fırsatlar ortaya çıkarır (Saygılı, 2002, s.9).

Ergenlerin Neden Sınırlara İhtiyaçları Vardır?

- Sınırlar gençlerin araştırma yapmasına yardımcı olur.
- Sınırlar kabul edilebilir davranışı tanımlar.
- Sınırlar ilişkileri tanımlar.
- Sınırlar güvenlik sağlar.
- Sınırlar problem çözme becerilerini öğretir.
- Sınırlar hazırlığı netleştirir.
- Sınırlar güven üzerine dersler verir.
- Sınırlar gelişmeyi ölçen ölçütlerdir.
- Sınırlar çocuğunuzla birlikte gelişmelidir (Mackenzie, 2022, s.54-68).



Sınırların özü, öz kontrol, sorumluluk,
özgürlük ve sevgidir. Bunlar manevi
yaşamın temel dayanaklarıdır. Peki
bunlar nasıl gelişir?
(Cloud ve Townsend, 2022, s.23).

SINIRLARI GELİŞTİREBİLMELERİ KONUSUNDA ÇOCUKLARINIZA YOL GÖSTEREBİLMENİZ İÇİN 3 YÖNTEM VARDIR:

1. Öğretmek

2. Örnek
olmak

3. Çocuğunuzun
içselleştirmesine
yardımcı olmak

1. ÖĞRETMEK

- Sınırlarla ilgili kavramlar açık ve nettir aynı zamanda günlük hayata dayanır. Bu nedenle sınırlar çocuklara öğretilir.



OTOKRATİK VEYA CEZALANDIRICI YAKLAŞIM (Katı ama Saygılı Değil)

Sınır Koyma:
Ebeveynlerin
Kuralları Öğretme
Şekli

Disiplinin etkili olması için acı verici olması gerektiği inancına dayanır. Uyumlu gençler korktukları için iş birliği yapabilir ancak inatçı olanlar isyan edip misilleme yaparlar.

Cezalandırıcı Sınır Koyma Uygulamalarına Örnekler

Dayak, tokat ve diğer bedensel ceza biçimleri.

En sevdiği ayrıcalıkları veya eşyaları uzun süreler için elinden almak.

Utandırma ve suçlama.

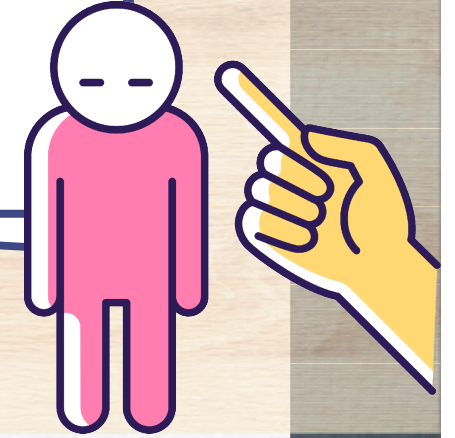
Tehdit etme, göz korkutma ve aşağılama.

Aşırı uzun süreler boyunca eve kapama.

Nasıl hissettirdiğini göstermek için lakap takma.

Alaycı ve aşağılayıcı bir dil kullanma.

Cezalandıran ebeveynlerin çoğu bu şekilde yetiştirilmiş kişilerdir. Bu yöntem onlara doğal ve tanıdık gelir ve etkinliğini sorgulamazlar. İşler ters gittiğinde, sorunun yöntemlerinde değil, çocuklarında olduğunu varsayarlar (Mackenzie, 2022, s.91).



İZİN VERİCİ YAKLAŞIM (SAYGILI AMA KATI DEĞİL)

Sınır Koyma:
Ebeveynlerin
Kuralları Öğretme
Şekli



Sınırsız özgürlük demokrasi değil anarşi ortaya çıkaracağı için gençler kurallara veya otoriteye saygı duymayı öğrenmezler. Özgürlüklerini sorumluluk sahibi bir şekilde nasıl yöneteceklerini öğrenemezler.

İZİN VERİCİ SINIR KOYMA UYGULAMALARINA ÖRNEKLER

Kabul edilemez davranışları
görmezden gelmek veya yok saymak.
Kabul edilemez davranışlar için sadece
uyarmak, sürekli ikinci şans vermek.
Tekrarlama, hatırlatma, uzun
açıklamalar yapma.
İşbirliği için rüşvet ve özel ödüller
sunmak.

Dramaya teslim olmak.
Çocuğunuz için dağınıklıkları
toplamak.
Çocuğunuzun kabul edilemez
davranışları için bahaneler uydurmak.
Ebeveynler arasında tutarsız takip.

Gençler Neyi Öğrenir?

Bu kurallar benim için değil, başkaları için var. Ben istediğimi yaparım. Ebeveynler bize hizmet etmeli ve bizi mutlu etmeli. Bağımlılık, benmerkezcilik, başkalarına saygısızlık.

Gençler Nasıl Tepki Verir?

Sınır testi. Güç mücadelesi. Kurallara ve otoriteye meydan okuma. Ebeveynlerin söylediklerini duymazdan gelme, kulak kabartmama. Ebeveynleri dirençle yıpratma. Haklılık duygusu. Başkalarına karşı duyarlılık eksikliği.

KARMA YAKLAŞIM (NE KATI NE SAYGILI)

Sınır Koyma:
Ebeveynlerin
Kuralları Öğretme
Şekli



Çocuğun yanlış davranışı dayanamayacak duruma gelene kadar görmezden gelmek, ardından sert sonuçlar kullanmak.

Tehdit edici sonuçlar ancak takipte başarısızlık.

Aynı kabul edilemez davranışlar için farklı sonuçlar kullanmak.

KARMA YAKLAŞIM (NE KATI NE SAYGILI)

Sınır Koyma:
Ebeveynlerin
Kuralları Öğretme
Şekli

Çocuğunuzdan sessiz olmasını istemek,
ardından ona bağışlamak.
İzin verici ve cezalandırıcı uygulamaları
aynı çatı altında kullanmak.
Uyarılarda bulunmak ve ikinci şanslar
vermek, ardından cezalandırmak
(Mackenzie, 2022, s.97).

KARMA YAKLAŞIM (NE KATI NE SAYGILI)

Sınır Koyma:
Ebeveynlerin
Kuralları Öğretme
Şekli

Cezalandırıcı ve izin verici sınırların bir arada olduğu yöntemdir ve bu yöntem tutarsızlık ifade eder.

Karma yaklaşımın birçok varyasyonu vardır. En yaygın varyasyon, ebeveynlerin sürece izin vererek başladığı, sonra yıprandığı, sabrını yitirdiği ve cezalandırıcı taktiklere (Tehdit, aşağılama, suçlama ve uzun süreli sonuçlara) başvurduğudur.

KARMA YAKLAŞIM (NE KATI NE SAYGILI)

Sınır Koyma:
Ebeveynlerin
Kuralları Öğretme
Şekli

Bir başka yaygın varyasyon, iki ebeveynin yaklaşımları birbirinden farklı olduğunda ortaya çıkmıştır. Ebeveynlerden biri cezalandırıcı, diğeri aşırı izin verici olabilir, ikisini yaklaşımlarını birleştirdince karma bir yaklaşım görürüz. Bu, çocuklar için aynı anda çalışan iki farklı hükümetle aynı çatı altında yaşamak gibidir.

DEMOKRATİK YAKLAŞIM (HEM KATI HEM SAYGILI)

Sınır Koyma:
Ebeveynlerin
Kuralları Öğretme
Şekli

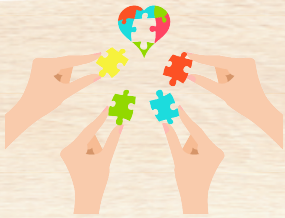
Gençler bir ayrıcalığı kötüye kullandığında ya da yanlış kullandığında söz konusu ayrıcalığı geçici olarak ortadan kaldırmak.

Çocuğunuzun yeteneklerine olan güveninizi ifade etmek.

Gençleri, rahatsız edici davranışlarda bulunduklarından geçici olarak etkinliklerden alıkoymak.

DEMOKRATİK YAKLAŞIM (HEM KATI HEM SAYGILI)

Sınır Koyma:
Ebeveynlerin
Kuralları Öğretme
Şekli



Çocuğunuzun işbirliğini ve sağduyusunu kabul etmek.

Gençlerin kötüye kullandığı öğeleri, kötüye kullandıklarında geçici olarak ellerinden almak.

Çocuğunuzun iyi seçimler yapma yeteneğine olan güvenin ifade edilmesi.

DEMOKRATİK YAKLAŞIM (HEM KATI HEM SAYGILI)

Sınır Koyma:
Ebeveynlerin
Kuralları Öğretme
Şekli

Çocuğunuz saygısız davrandığında, ondan uzaklaşmanız.

Çocuğunuz incitici veya kaba olduğunda, çocuğunuzu kardeşlerinden ayırmak.

Bir disiplin olayı sona erdiğinde affedici olmak (Mackenzie, 2022, s.100).

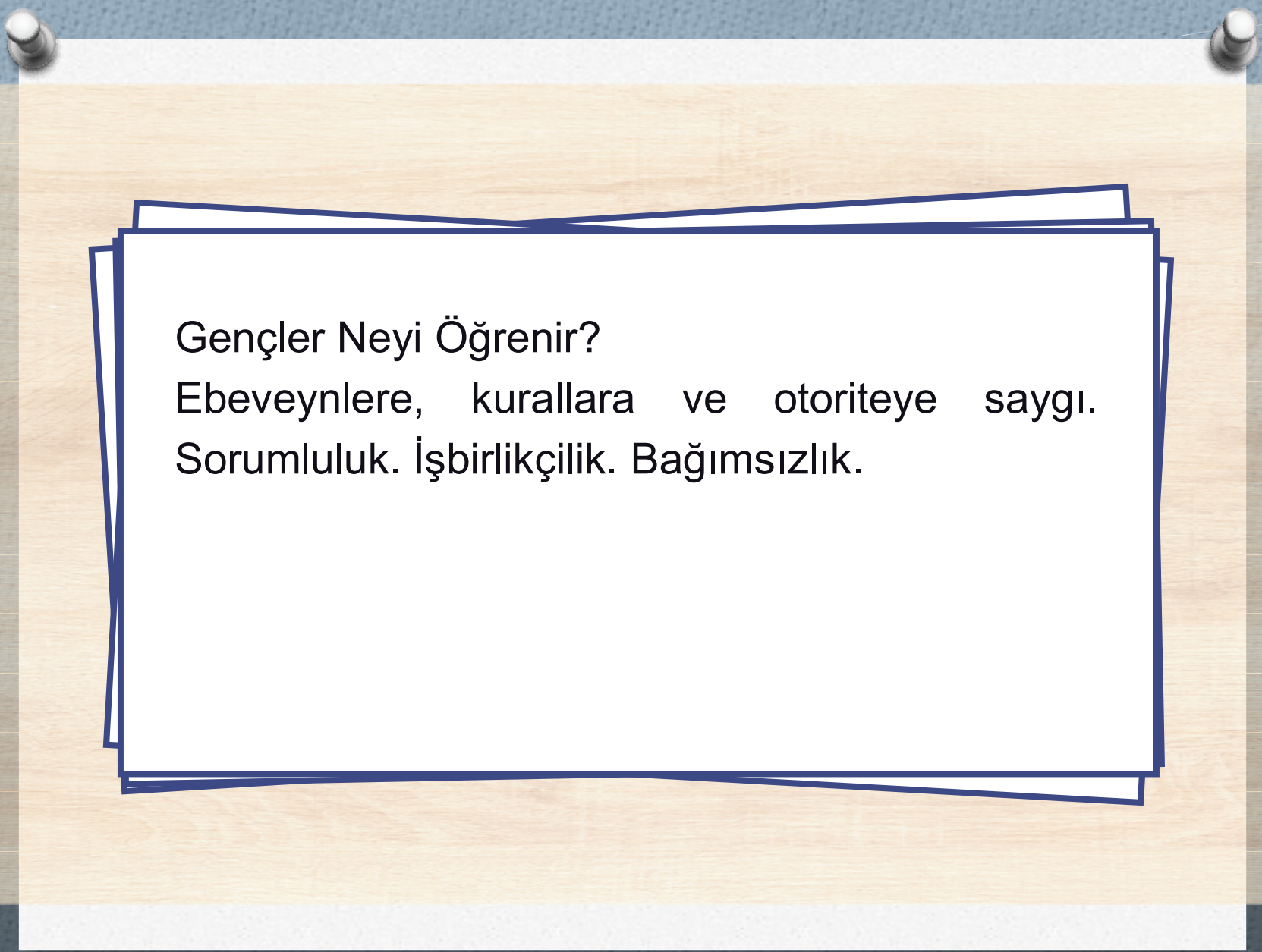
DEMOKRATİK YAKLAŞIM (HEM KATI HEM SAYGILI)

Sınır Koyma:
Ebeveynlerin
Kuralları Öğretme
Şekli

Saygılı iletişimi, problem çözmeyi ve sorumluluğu öğretir.

Demokratik yaklaşım tüm mizaç ve öğrenme stilleri -kolay yoldan öğrenenler, zor yoldan öğrenenler ve aradakiler- yelpazesi ile uyumludur.

Sonuca daha kısa sürede ulaşan bu yaklaşım, bunu aynı zamanda enerji kaybına neden olmadan ve duyguları incitmeden veya ilişkilere zarar vermeden yapar.



Gençler Neyi Öğrenir?

Ebeveynlere, kurallara ve otoriteye saygı.
Sorumluluk. İşbirlikçilik. Bağımsızlık.

2.ÖRNEK OLMAK

Evrensel ev kurallarına herkesin uyması çocukların da bu kurallara karşı vereceği tepkiyi belirler. Çünkü söylediklerinizden çok yaptıklarınızı taklit ederler.

“Bir çocuğun ait olma ihtiyacı, iyi olma ihtiyacından daha büyük önem taşır.”
(Cloud ve Townsend, 2022, s.58).

3. ÇOCUĞUNUZUN İÇSELLEŞTİRMESİNE YARDIMCI OLMAK

Bir şeyi içselleştirmek onu bir parçanız haline getirmektir.

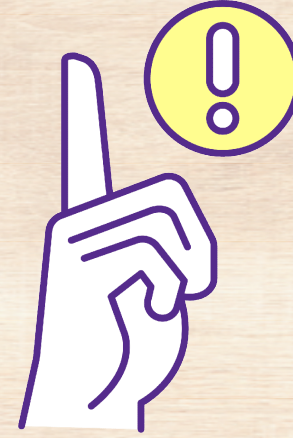
Teorik olanı deneyimlenmiş bir gerçeklik haline getirmek içselleştirmeye yardımcı olur.

Eğitim sadece sözcüklerden ibaret olmamalı, çocuğa karşı istenen sınırlar 'gösterilmeli' ki bu davranışı kendi parçaları haline getirebilsinler.

KABUL EDİLMİYEN DAVRANIŞLARA CEZASIZ NASIL ENGEL OLABİLİRİZ?

Önceden tedbir almakta zorlandığınız durumlarda yapılabileceklerle ilgili olarak

- *çocuk davranışı yapmadan önce,
 - *sorun olan davranış sırasında ve
 - *sorun olan davranıştan sonra
- olmak üzere üç bölümde ele alalım.



SINIRLAR

Sorun Olan
Davranıştan
Önce

Sorun olan
davranış
sırasında

Sorun Olan
Davranıştan
Sonra

Sorun Olan Davranıştan Önce

1.Önleyici açıklama

- Beklentileri davranış gerçekleşmeden önce açıklama
- Teknolojiyle geçirilecek olan zamanın önceden belirlenmesi

2.Çevreyi değiştirme

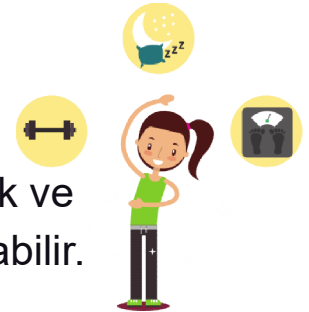
- Sorun yaşamamak için yöntem değiştirmek
- Yapmak istemediği bir durum için öfkelenmek yerine saatlerde düzenleme yapmak

3. Örnek Olma

- Söylediklerinizden daha çok yaptıklarınızı öğrenirler.

4. İyi alışkanlıklar geliştirmesine yardımcı olma

- Onlardan beklenen davranışı açık ve net bir şekilde ifade ederek ve neyi nasıl yapması gerektiğini söyleyerek alışkanlıklar oluşturulabilir.



Sorun Olan Davranış Sırasında

5. Kabul edilmeyen davranışın nedenini düşünme

- Yapılan davranışın arka planında giderilmemiş bir ihtiyacın olup olmadığı değerlendirilmeli

6. Alternatif Sunma

- Sadece yapma demek yerine neyi yapmasını istediğimizi ifade ederek seçenekler sunmak

7. Anne/babanın duygularını belirtmesi

- Davranışın yarattığı duygunun ifade edilmesi önemlidir. Kızgınlık, üzülmeye



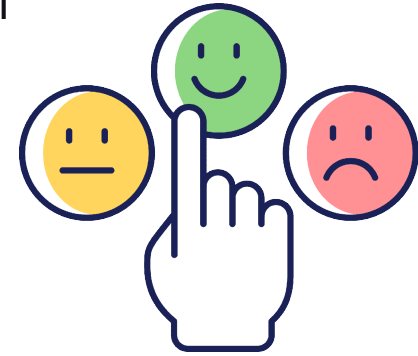
Sorun Olan Davranıştan Sonra

8. Etkileri göstererek pişmanlık duyma

- Kabul edilemez davranışın sonuçlarının neler olabileceği, başkaları üzerinde yaratabileceği olumsuz duyguları (acı, üzüntü) fark etmesini sağlamak
- Bu sayede iç denetim(vicdan) duygusunun gelişmesi

9.Kabul edilmez davranışının sonuçlarını yaşamasına müsaade etme

- Davranış ısrarla devam ediyorsa önceden belirlenen sınırlara uygun olarak davranışın sonuçlarını yaşaması



SINIR KOYARKEN NELERE DIKKAT EDİLMELİ

1. Davranışa Odaklanın

- Davranışı gerçekleştiren genci değil, kabul edilemez davranışı reddetmektir.



SINIR KOYARKEN NELERE DIKKAT EDİLMELİ

2. Belirli ve Doğrudan Olun

- Açık ve kesin bir mesaj, gençleri onlardan ne yapmalarını istediğiniz konusunda özellikle doğrudan bir şekilde bilgilendirmelidir.
- Gerekirse, onlara ne zaman ve nasıl yapmaları gerektiğini de söyleyin. Ama ne kadar az kelime ile olursa, o kadar daha iyi olacaktır (Mackenzie, 2022, s.124).

SINIR KOYARKEN NELERE DIKKAT EDİLMELİ

3. Normal Ses Tonuyla Konuşun

- Yüksek, sinirli veya öfkeli bir ses, talebinizin odağını davranıştan duyguya kaydırır. Ses tonunuz kararlı olduğunuzu ifade etmelidir.



SINIR KOYARKEN NELERE DIKKAT EDİLMELİ

4. Uyum Göstermemenin Sonuçlarını Belirtin

- ‘İstediğini yapmazsam ne yapacaksın?’ bunun sonuçlarını görmek isterler. Öncesinde belirlenen sınırlar ve alternatifler açıkça ifade edilmeli sonuçları konusunda da net olunmalıdır.



KAYNAKÇA

- Cloud, H. ve Townsend, J. (2022). Çocuklarda Sınırlar. (Çev. Haktanır, B. S). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Mackenzie, R. (2022). İnatçı ergen çocuğunuza sınır koyma. (Çev. Atamer, D). İstanbul: Yakamoz.
- Mackenzie, R. (2014). Çocuğunuza sınır koyma. (Çev. Gün, M). İstanbul: Yakamoz.
- Navaro, L. (2014). Gerçekten beni duyuyor musun. (28. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Özlem Esmergöl, Özlem Küskü (Ed.). (2019). Müthiş psikoloji: hayır diyebilme sanatı. İstanbul: Destek Yayınları.
- Saygılı, S. (2002). Ergenlik sorunları. İstanbul: Elit Yayınları.