

ÇAYCUMA ANAOKULU

2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

VELİ BÜLTENİ

Aralık Ayı



KONU: ÇOCUKLARA SAĞLIKLI SINIR KOYMA

SINIR KOYMA NEDİR?

Ebeveynlerin bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için kullandıkları sürece “ Sınır Koyma” denir.Yani kısaca çocuğun durması gereken yeri öğrenmesidir.

Çocuklar kuralları ve onaylanan davranışları bilerek doğmazlar. Zamanla kazanılır, bizim öğretmemiz gerekir.Çocuk her yeni ortamda dener tepkiyi gözlemler ve öğrenir.

Çocuklar dünyayı tanıyıp, kendi başlarına bir şeyler yapmaya, yeni ilişkiler kurmaya başladıklarında değişik tepkilerle karşılaşırlar. Bunlarla başa çıkabilmeleri için ihtiyaçları olan en önemli rehber, net sinyallerdir.

Sınır koymak çocuğa emir vermek , bir durumu dikte etmek ya da tehdit etmek değildir.

Sınırlar başkalarına nasıl davranılması gerektiğini söyler ve bireyleri kötü muameleden korur.

Sınır koyma,çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir. Eğer çocuğunuza sınır koymaz ve onaylamadığınız bir davranışı gerçekleştirmesine izin vererseniz, çocuğunuzu o davranışının yanlış olduğunu öğrenme şansından mahrum bırakmış olursunuz.

Çocuklar sınırlara neden ihtiyaç duyarlar?

- Çocuklar yaşadığı dünyanın kurallarını öğrenmek ister. Kendilerinden ne beklendiğini, ne kadar ileri gidebileceklerini, gittiklerinde neler olabileceğini bilmek isterler. Her çocuğun sınırlara ihtiyacı vardır.
- Sınırların olmadığı evde büyüyen çocuk dış dünyada onaylanmadığında ‘ne yaptım ki ben’ diye düşünür. Ne yapacağını bilemez, tedirgin olmaya başlar, ne beklendiğini anlayamaz.
- Çocuklar güvende olmak isterler ve sınırlar çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir. Örneğin; yol işareti olmayan yolda insanın kafası karışır. Ne yöne gideceğini bilemez. Yanlış yola sapabilir.Aşırı stres yapabilir. Sınırları net olmayan çocuklar da böyledir. Yine başka bir örnek verecek olursak pandemi zamanında bazı yasakların olması kendimizi güvende hissetmemizi sağlamıştı.

- Çocuklar ebeveynlerinden daha güçlü hissettiklerinde rahatsız olurlar. Ebeveynlerinden anne baba gibi davranmalarını bekler. Anne babalarının yetkin olduklarını hissettiklerinde ve kendilerini koruyabileceklerini bildiklerinde, dış dünyayı bir tehdit olarak görmez ve keşfetmeye başlarlar. 'Ben senin annenim, babanı. Güçlüyüm, becerikliyim, bana güvenebilirsin, sana doğru yolu gösteririm' mesajını çocuklarımıza hissettirmemiz gerekir.

Sınır Eğitiminde Yanlış Yaklaşımlar

Cezacı Yaklaşım

- *İstenmeyen davranışı durdurur ama bağımsız problem çözmeyi, sorumluluk almayı öğretmez.*
- *Otokontrole yardımcı olmaz. Çünkü kararları ebeveyn verir ve problem çözme aşamalarını onlar yürütür. Bütün güç ve kontrol onlardadır ve çocuklar bu sürecin dışında bırakılmışlardır.*
- *Yanlış yapıldığında kızıp bağırlanan, bastırmaya çalışılan, dayak atılan, aşağılanan bir yaklaşım türüdür.*
- *Çocuğa kendi sorunlarını da bu şekilde çözmeyi öğretir.*

Yumuşak Yaklaşım

- *Sınırları olmayan özgürlük demokrasi değil anarşidir. Anarşi ile eğitilen çocuklar kurallara ya da otoriteye saygı duymayı öğrenemezler. Önceliği hep kendilerine verirler. Kendi güç ve kontrollerini abartırlar.*
- *Çocukları sürekli ikna etme çabası vardır. Yalvarma, dil dökme, pazarlık etme sık görülür ve bunlar genelde etkili değildir.*
- *Bu yaklaşımdaki aileler çocukları üzgün görmeye dayanamazlar. Çocuklarının psikolojik yönden yıpranacağını düşünürler.*
- *Cezacı yöntemden daha kötüdür . Yanlış davranışı bile durdurmaz. Anne ve baba fazla zaman ve enerji harcar.*
- *Yumuşak yaklaşıma göre büyütülen çocuklar görmezden gelme, direnme, tartışma, pazarlık etme, meydan okuma, savunma konularında iyidirler. Bu taktikler işe yaramazsa güç kozunu oynarlar. (Öfke krizine girmek gibi)*

Karışık Mesaj Veren Yaklaşım

Önce yumuşak sonra cezacı yaklaşımın uygulanmasını içerir. Ebeveyn çocuğu ikna etmeye çalışmayla başlar çeşitli yumuşak yöntemler dener ve hala sonuca ulaşamadığında cezacı yönleme başvurur.

Bu yöntemde çocuk ne ile karşılaşacağını bilmediği için sürekli denemeler yapar ve isyana başvurur.

Sınır Eğitimi Yöntemleri

Sözel Yöntemler

Örneğin; Çocuğumuz uyumak istemiyor

1.Anlayış	2.Kural	3.Alternatif
Onu anladığımızı göstermeliyiz. 'Anlıyorum aklın bizde kalıyor,ne yaptığımızı merak ediyorsun ama,'	Kuralımızı hatırlatmalıyız. 'Şuan uyku vakt,hani konuşmuştuk ya evimizin kurallarını. Saat 9 bizim uyuma saatimiz ama'	Seçenek sunabiliriz. 'Haftasonu geç yatabilirsin'

Davranışsal Yöntemler

1.Mahrumiyet	2.Fiziksel Bloke	3.Seçenekli Müdahale
Amaç ceza vermek değil. Davranışının sorumluluğunu almayı öğrenmeli.Orantısız olmamalı,günlerce mahrum bırakılmamalı. 'Şimdi uyumazsan yarınki..... hakkından vazgeçmeyi seçiyorsun'	Eğer öfkelenip zarar vermeye başlarsa ellerini tutarak ya da sarılarak 'canımı acıttığın için seni tutmak zorundayım,insanlar vurmak için değildir' diyebiliriz.	Tüm yöntemler çözümsüz olduğunda 'Kendin mi uyumak istersin ben mi seni uyutayım diyerek seçenek sunulabilir. Düşünmesi için beş dakika verilebilir.'

Sınır Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- Çocuğunuza seçim sunduğunuzda seçtiği seçenek üzerine konuşma, emin misin, fikrin değişmez değil mi gibi sorular sorma olmamalıdır.Seçimden sonra sonuca saygı gösterilmelidir.

- **Bugün hayır dediğimiz bir konuda ya da mahrumiyet olan bir durumda sonraki günlerde ,başka zamanlarda kararlılığımızı sürdürmeliyiz. Aynı zamanda annenin hayır dediğine babanın da hayır demesi anne baba arasındaki tutarlılığı da sağlayacaktır.**
- **Çocuğumuz koyduğumuz bir kuralı kabul etmek istemezse ve yalvarmaya, neden diye sormaya başlarsa sizi zorlayarak istediğini kabul ettirme çabasına giriyor olabilir. Bu yüzden 'konuşma bitmiştir' ya da 'bunu daha önce konuşmuştuk' gibi ifadelerle cevap verilebilir.**
- **Çocuğumuz tartışmaya başladığında ise anne baba tartışmaya devam ederse kuralların tartışmaya açık olduğunu söylemiş olur ve çocuk -anne baba arasında bir güç savaşı başlar.**
- **Bütün çocuklar, kurallarımızı ve beklentilerimizi belirlemek için sınırları zorlar.Bu normaldir ama tüm çocuklar aynı denemeleri yapmazlar. Bazı çocukların kurallara uymak için ikna etmeye, ısrara ihtiyacı yoktur.Kuralları, yasakları hemen öğrenir ve uygularlar. Ama bazı çocuklar dur dendiğinde durmazlarsa ne olacağını merak ederler ve sınırları zorlarlar.**
- **Çocuklar bizi zorladığında kullandığımız asla yapmayacağım, bir daha götürmeyeceğim, bir daha sana oyuncak almak yok gibi cümleler kullanmamız çocukların gözünde inandırıcılığımızı yitirmemize neden olabilir. Çünkü bu söylediklerimizi yapmamız imkansız olan şeyler ve çocuk bunu yaşayarak gördüğünde boş tehdit olarak öğrenmiş olur.**
- **Genel sorulardan kaçınmalıyız. Kahvaltıda ne istersin, haftasonu ne yapmak istersin gibi genel sorular yerine anne babanın yapabileceği iki seçenekli sorular sormak daha doğrudur.**
- **Kesin bir sınır koyduğumuzda çocuğumuz beklediğimiz tepkiyi vermez ya da bizi dikkate almazsa verdiğimiz mesajın alınıp alınmadığından emin olamayız.Bu yüzden bazen kontrol etmemiz gerekir. 'Ne dediğimi anladın mı?' ' ben ne dedim?', 'duyduklarını bir de sen söyler misin?' gibi sorularla anlaşıldığımızı kontrol edebiliriz.**
- **Ebeveyn için de çocuk için de öfke anında etkin bir şekilde problem çözmek zor bir iştir.Bu yüzden öfke anında 'ikimizde biraz sakinleşelim,beni odanda bekle, beş dakika sonra konuşmaya devam ederiz' , 'çok sinirliyim, biraz sakinleşmem gerek, sakinleştiğimde kaldığımız yerden devam ederiz' gibi cümlelerle kendimizi ifade ederek sakinleşmeyi beklemek daha doğru olacaktır.**
- **'Bebekler bile senin yaptığını yapmaz' , 'Bir kerecik söz dinlesen ölür müsün' , 'Bir kere doğru olanı yap da beynin olduğunu anlayalım' gibi cesaret kırıcı sözler genellikle istenen etkinin tersine yol açarlar. Direnişi ve işbirliğinden uzaklaşmayı teşvik eder, yanlış davranışın artarak devamına ve güç savaşlarına sebep olurlar. Ayrıca yanlış davranışı kişiselleştirir ve altında utanç ya da suçlama duyguları taşır.**

- **Doğru davranışı tekrar yaptırma tekniği basit yanlış davranışları düzeltmek için kullanılan bir tekniktir. Yanlış davranıştan sonra kesin bir sınır koyup çocuğun doğru davranışı yeniden denemesine fırsat verilmelidir.**
- **Çocuğumuz sorumluluk aldığında,yardımcı olduğunda,işbirliği yaptığında,katkıda bulunduğunda takdir etmeliyiz. Çocuklar çabaları takdir edildiğinde işbirliği yapmaya daha meyilli olurlar. Bu mesajlar aidiyet, yeterlilik ve değerlilik duygularını besler.**
- **Duyguya değil davranışa müdahale etmeliyiz. Çocuğumuz yanlış bir davranış yaptığında sen çok kötü bir çocuksun, yaramazsın değil , yaptığıının yanlış olduğunu vurgulayan kelimeler, cümleler kullanmalıyız, kişiliğine genellememeliyiz.**
- **Sesinizin tonu çok önemlidir.Yükses ses kontrol kaybı mesajını verebilir. Verilmek istenen mesajı vermenin en iyi yolu kararlı ve normal bir ses tonuyla konuşmaktır.**
- **Çocuğu büyüten bir kelime olan hayır gerekli olduğunda kullanıldığında çocuğumuzu büyüten bir kelimedir. Hiç hayır kelimesini duymayan çocuklar okulda, dış ortamda çok zorlanmaktadır.**
- **Fazla beklenti içinde olmamız, aşırı sınır koyma sağlıklı değildir. Beklentiler basit olmalıdır ve çocuklara anlatılırken bunlar çok fazla cümle kullanarak anlatılmamalı. Kısa ve öz anlatılmalıdır.**
- **Başka otorite kişileri dahil etmek çok önemlidir. Sadece annenin ya da sadece babanın sınır koyan taraf olması, kötü polis olması doğru değildir. Evdeki herkesin bu konuda birbirine destek olması gereklidir.**
- **Kuralların sadece çocuğa konulması çocuğun isyan etmesine sebep olabilir. Sadece kendisi için kuralların olduğunu, başka kimse için kural olmadığını söyleyebilir. Bu yüzden ailedeki herkes için bazı kuralların olması gereklidir.**
- **Son olarak sınır eğitimi verirken çocuğumuzdan sevgimizi, ilgimizi, merhametimizi eksik bırakmamalıyız. Bir sorumluluğunu yapmadığında ya da yanlış bir şey yaptığında 'ben senin annen olmayacağım başka çocuğun annesi olacağım' , 'gideceğim artık' gibi cümlelerin kullanılması doğru değildir.**

Ebru KARLI

Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni