

## ÇOCUĞA SINIR KOYMA VELİ SEMİNERİ

2 Sınır koyma dinamik bir süreçtir. Bu süreç evrenseldir. Anne-babalar arasında yöntem açısından farklar vardır.

3 Sınır; Çocuğun neyi yapıp neyi yapamayacağını, uygun olan davranışın ne olduğunu, kendisinden ne beklediğini gösterir. Çocuğun yön bulmasını, kendini güvende hissetmesini ve iç disiplin kazanmasını sağlar.

4 Sınır koyma konusunda sorunları önlemenin ilk adımı; yanlış giden şeylerin farkına varmaktır. Amacımız mükemmellik değil, ilerleme kaydetmektir. Bunu ancak pratik yaparak sağlayabiliriz.

5 SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR? Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını öğrenmek isterler ve buna ihtiyaç duyarlar.

6 ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYARLAR? Sınırlar onayladığımız davranışları tanımlar. Sınırlar ilişkileri tanımlar. Sınırlar çocukların araştırma yapmalarına yardımcı olur. Sınırlar büyümenin ölçütüdür. Sınırlar güvenlik sağlar.

7 SINIRLAR VE SAĞLIKLI GELİŞME Bütün çocuklar yeteneklerini denemek ve geliştirmek, daha sorumlu ve uyumlu bireyler olmayı öğrenmek için, hayatları üzerinde bir miktar özgürlük, güç ve kontrole ihtiyaç duyarlar.

8 ÇOK KISITLAYICI OLAN SINIRLAR (Aşırı Kontrol) Denemek ve keşfetmek için çok az özgürlük vardır. Sonuçları: Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, isyanı körükler.

9 ÇOK GENİŞ OLAN SINIRLAR (Kontrolsüzlük) Denemek ve keşfetmek için çok fazla özgürlük vardır. Sonuçları: Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, aşırı denemeyi (test etme) körükler.

10 TUTARSIZ OLAN SINIRLAR (Karışık kontrol) Tutarsız özgürlük vardır. Sonuçları: Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, deneme ve isyanı körükler

11 DENGELİ SINIRLAR (Dengeli kontrol) Sorumluluklara dayanan özgürlük vardır. Sonuçları: Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı artırır, işbirliğini yüreklendirir.

12 ÇOCUKLAR BÜYÜDÜKÇE SINIRLARIN AYARLANMASI Çocuklar büyüdükçe; Sağlıklı keşiflere izin verecek kadar geniş, Güvenliklerini sağlayacak ve sorumluluk kazandıracak kadar kısıtlı, Gelişim ve değişime fırsat tanıyacak kadar esnek sınırlara ihtiyaç duyarlar.

13 ANA-BABALAR KURALLARINI NASIL ÖĞRETİRLER? Disiplin kurarken; 3 Eğitim Modelinden birini kullanırız. SERBEST YAKLAŞIM DEMOKRATİK YAKLAŞIM CEZACI/OTOKRATİK YAKLAŞIM Sınırlar Sınırlar Özgürlük olmaksızın içinde olmaksızın özgürlük özgürlük sınırlar İkna yolu ile İşbirliği ile Güç kullanarak Problem çözme Problem çözme Problem çözme (Kazan-Kaybet) (Kazan-Kazan) (Kazan-Kaybet)

14 CEZACI/OTOKRATİK YAKLAŞIM: Ana-Babanın inancı Eğer acı çekmezlerse, çocuklar öğrenemezler. Çocuklar korkmazlarsa sizin kurallarınıza saygı göstermezler. Güç ve kontrol Hepsi ana babanın Problem çözme süreci Zorla problemi çözme çocuğun aleyhine Süreci ana baba yönetir ve kontrol eder. Kararları onlar alır. Çocuk ne öğrenir Problemi çözmek ana babaların sorumluluğudur. İletişimde kırıncı yöntemleri öğrenir. Çocuk nasıl tepki verir Öfke, inatçılık, intikam, isyan, geri çekilme, kolay bastırılma

15 SERBEST YAKLAŞIM: Ana-Babanın inancı Benim görevim çocuklara hizmet vermek ve onları mutlu etmektir. Çocuklarımı sonuçlar etkili olamazlar. üzen Güç ve kontrol Hepsi çocuklarda Problem çözme süreci İkna ederek problem çözme Çocuklar kazanır. Problem çözme aşamalarını ana babalar gerçekleştirir. Çocuk ne öğrenir Kurallar benim için değil, başkaları için vardır. Ben istediğimi yaparım. Ana babalar çocuklarının sorunlarının çözümünden sorumludur. bağımlılığı, saygısızlığı, ben merkeziliği. Çocuk nasıl tepki verir: Sınırları test ederler. Kuralları ve otoriteyi zorlar ve reddederler. Söylenenleri duymazdan gelirler Sözleriyle ana-babalarını yıpratırlar.

16 DEMOKRATİK YAKLAŞIM: Ana-Babanın inancı: Güç ve kontrol: Çocuklar problemlerini kendi başına çözebilirler. Çocuklara seçenekler sunulmalıdır, seçtikleri davranışların sonuçlarından ders almalarına izin verilmelidir. Çocuklara, ancak sorumlulukla taşıyabilecekleri kadar güç ve kontrol verilmelidir. Problem çözme süreci: İşbirliği İki tarafta kazanır Karşılıklı saygıya dayanır Çocuklar problem çözme sürecinin aktif katılımcılarıdır Çocuk ne öğrenir: Sorumluluk İşbirliği, Bağımsızlık Kurallara ve otoriteye saygı Benlik kontrolü Çocuk nasıl tepki verir: Daha çok işbirliği Kendi başlarına problemlerin çözülmesi Ana babaların sözlerini ciddiye alma

17 ÇOCUKLAR SİZİN KURALLARINIZI NASIL ÖĞRENİR? Çocuklar dünyaya bizim gözlerimizle bakmazlar. \*Çocuklar somut yollarla öğrenir \*Sınırları test ederler \*Çocukların kişilik özellikleri farklıdır

18 Çocukların kurallarımızla ilgili inanç ve algıları, duydukları ve yaşadıklarına dayanır. Kurallarımızı iki yöntemle öğretiriz. 1. Sözlerimiz 2. Davranışlarımız Sadece davranışlar somuttur. Kuralları öğretmedeki başarısızlık; Sözlerle davranışlar arasındaki tutarsızlıktan kaynaklanır.

19 SINIRLARINIZ KESİN Mİ? GEVŞEK Mİ?

20 GEVŞEK SINIRLAR: HAYIR IN, EVET, BAZEN, OLABİLİR anlamına geldiği zamanlar. Net olmayan mesajlar Tekrarlar ve hatırlatmalar Yanlış davranışı görmezden gelme Açık olmayan direktifler Etkili bir model oluşturamama Pazarlık Rüşvetler ve özel ödüller Takipte etkili olamama

21 Etkisiz sözel mesajlara örnekler: Artık banyo zamanı tamam mı? Hiç olmazsa biraz nazik olmayı deneyemez misin? Biraz toparlan. Ödevinin erken bittiğini görmek hoş olurdu. Artık bu kadar yeter.

22 Etkisiz davranışsal mesajlara örnekler: Çocukların büyük bir dağınıklığa arkalarını dönüp gitmelerine izin vermek. Çocukların dağıttıklarını onlar adına toplamak. Yanlış davranışı değişeceği düşüncesiyle görmezden gelmek. Sizin keyfiniz yerindeyken kabul edilemez davranışı görmezden gelmek. Vuran bir çocuğa nasıl bir duygu olduğunu anlaması için vurmak

23 KESİN SINIRLAR: HAYIR IN GERÇEKTEN HAYIR anlamına geldiği zamanlar Mesajlar davranışlar üzerinde yoğunlaşır. Doğrudan ve belirgin ifadeler kullanılır. Normal ses tonuyla konuşulur. Gerekliyse sonuçlar belirlenir. Sözler davranışlarla desteklenir.

24 Etkili Sözel Mesaj Örnekleri Derhal vurmaya bırak. Oturma odasında cips yeme. Dışarı çıkmadan önce oyuncaklarını topla ve kutusuna koy. Saat 17,30 a kadar evde ol.

25 Etkili Davranışsal Mesajlara Örnekler Vuran çocuğa mola yöntemini uygulamak. Oyuncaklarını toplamayan çocuğun oyuncaklarını kaldırmak, oynamasına izin vermemek. Zamanında eve gelmeyen çocuğun eve geliş saatini gözden geçirmek. Çocuğunuz kapatmazsa televizyonu kapatmak

26 9 yaşında bir çocuğun ifadesi şöyle; Ne olduğunu tam olarak anlayamazsam, bana kızdıkları şeyleri yapmaya devam ederim. Çünkü benim annem ve babam, ben çok ileri gittiğimi anlayınca kadar yumuşak davranmaya devam ederler ve sonra aniden patlarlar. Ben o ana kadar yanlış davrandığımı anlayamam, doğru davrandığımı sanırım

27 Çocuklara sınır koyarken kullanabileceğimiz teknikler: Kontrol etme Sona erdirmeye Sakinleşme

## 28 KESİN SINIRLAR BELİRLEMENİN YOLLARI

29 İŞBİRLİĞİNİN DİLİ: YÜREKLENDİRME Yüreklendirici ve cesaret kırıcı mesajların, çocukların davranışları üzerindeki etkileri çok farklıdır. Biri işbirliğine, diğeri dirence neden olur.

30 CESARET KIRICI SÖZEL MESAJLAR: Bir kerecik olsun işbirliği yapamaz mısınız? Altında yatan mesaj: İşbirliği yapacağına inanmıyorum Etkisi: Suçlama, utandırma

31 İnanmıyorum, ödevini yapmışsın. Altında yatan mesaj: Senin ödevini yapmana güvenmıyorum. Etkisi: Dışlama, utandırma

32 Hele bir daha dene de görelim Altında yatan mesaj: Yanlış davranmaya devam et, çünkü senin işbirliği yapacağına inanmıyorum. Etkisi: Tehdit, meydan okuma

33 CESARET KIRICI DAVRANIŞSAL MESAJLAR: 8 yaşında ödevini yapan bir çocuğa, anne sürekli yardım teklif ediyor. Altında yatan mesaj: Sen kendi başına ödevini yapamazsın. 2 Çocuk kavga ediyor, babaları işe karışıyor. Altında yatan mesaj: Siz problemi tek başınıza çözemezsiniz.

34 YÜREKLENDİRİCİ MESAJLAR İşbirliğini başlatma, Çözümü çocuklara buldurma, Uygun seçenekleri onaylama Yüreklendirme Olumlu geribildirim içerir.

35 SONUÇLARI ETKİLİ KILAN YÖNTEMLER Kararlılık-tutarlılık Anımsal Model oluşturma Zaman sınırlamaları Temiz bir sayfa açmak

36 KURALLARIMIZI SONUÇLARLA DESTEKLEME Sonuçlar duvarlar gibidir, yanlış davranışı durdurur. BİR SONUCU ETKİLİ KILAN NEDİR? Sonuçların etkililiği, onları hangi yöntemle uyguladığımıza bağlıdır.

37 DOĞAL SONUÇLAR Kullanıldığı yerler: Dikkatsizlik sonucu zarar görme Çocuk unutmayı alışkanlık haline getirme

38 MANTIKSAL SONUÇLAR Kullanıldığı yerler: Oyuncak veya eşyanın kötü kullanımı, Ortalığı dağıtma, Yıkıcı bir davranış, Ayrıcalıkların kötüye kullanımı.

39 ÇOCUĞUNUZ SINIRLARA İTİRAZ ETTİĞİNDE...

40 NELER YAPABİLİRİZ? Sakinleştirmeye çalışmak, dil dökmek, yalvarmak işe yarayan yöntemler değildir. O sırada sizin söylediğiniz şeyleri duymaz bile. Her seferinde aynı şekilde davranın ve kararlı olduğunuzu ona hissettirin. Sınırları zorladığında onunla göz kontağı kurun. Bakışlarınız bağırıktan daha çok işe yarayacaktır.

41 Çocuğunuz isteği yapılmadığı için bağırıp çağırmaya, ağlamaya başladığında sakinleşmesi için bir süre kendi haline bırakın. (Mola yöntemi) Kendi başına sakinleşebildiğinde davranışını ve ondan beklediğiniz davranışın ne olduğunu konuşun. Kendisine ya da çevreye zarar verme eğilimi içerisinde olduğunda sıkıca tutup zarar vermesini engelleyin.

42 MOLA KULLANMA YÖNTEMİ Molanın ne olduğunu anlatın Uygun bir mola yeri saptayın Saat kullanın Direnç durumunda sınırlandırılmış seçenekleri olan mola uygulayın

43 Mola yöntemi ne zaman kullanılmalı? Kurala uymama Saygısız davranma Meydan okuma Kin dolu ve incitici davranma Şiddet dolu, saldırganca davranma Öfke nöbetleri

44 ERGENLİK ÇAĞINDAKİLER İÇİN SINIR KOYMA Ergenlik: Normal çılgınlık olarak tanımlanır. Daha esnek sınırlar ( gevşek değil) Karar vermede daha fazla inisiyatif Daha uzun süreli sonuçlar

45 NEDEN "HAYIR" DİYEMİYORUZ? NEDEN SINIR KOYMAKTA ZORLANIYORUZ? Kendi anne-babasından farklı davranma ve farklı ebeveyn olma isteği Çocukla geçirilen zamanın kısıtlı olması, bu zamanı sorunsuz geçirme isteği Çalışan annelerin yaşadığı suçluluk duygusu Baskı altında büyümüş anne-babaların çocuklarını serbest bırakmayı tercih etmeleri Hayır dedikten sonra kararlı davranmak için mücadele etmenin zorluğu