



OKUL ÖNCESİ
ÇOCUKLARDA SINIRLAR



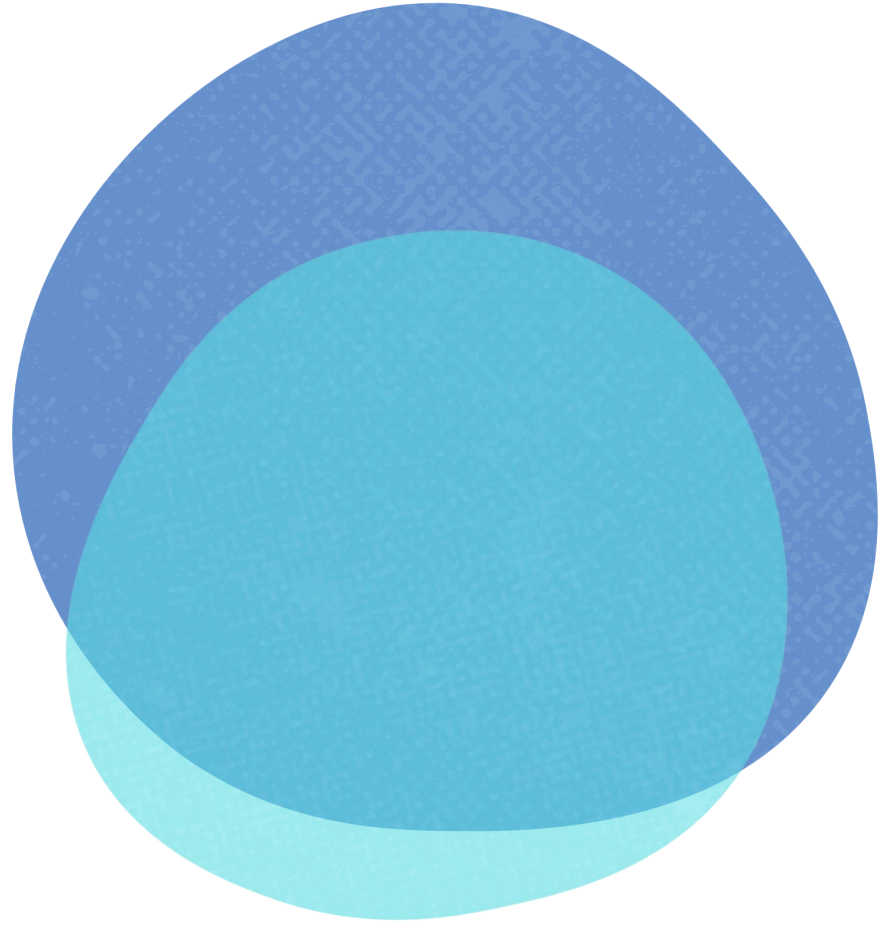
“

“SINIR”

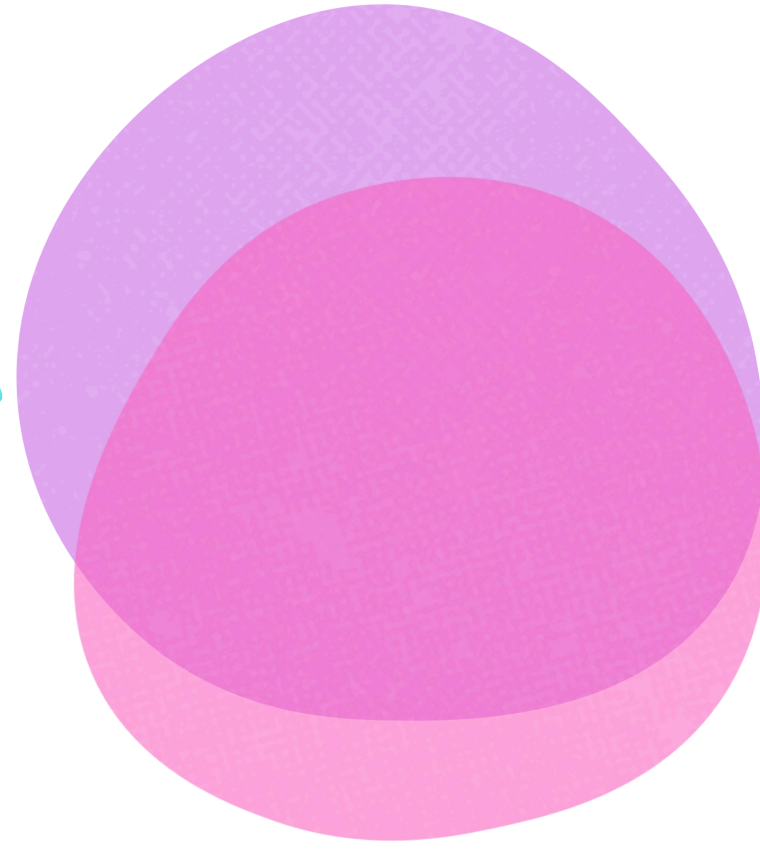
kelimesi size

ne

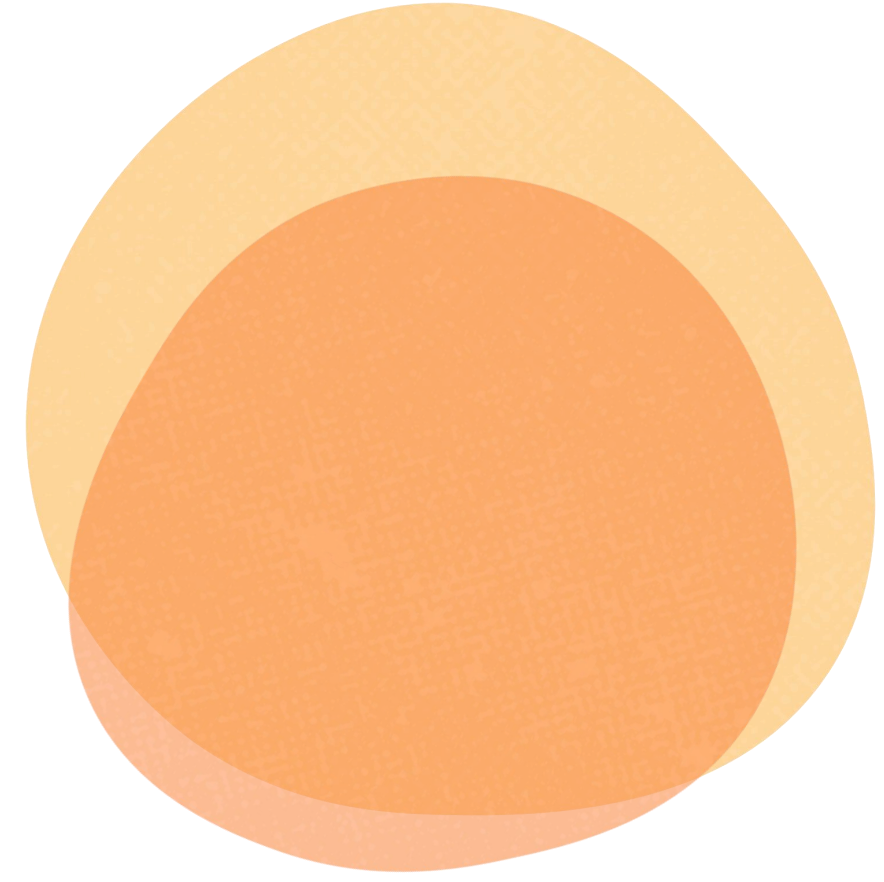
düşündürüyor?”




Neye evet neye
hayır dediğimizle
ilgili



Kim olduğumuzu ve
kim olmadığımızı
belirler




Neye sahip
olduğumuzu ve
nelerden sorumlu
olduğumuz
konusunda bize yol
gösterir



“ Fiziksel sınırlar belirgin olsa da ilişkisel sınırlar soyuttur. Ne kadar görünür olmasa da fiziksel sınırlar kadar önemli ve elzemdir.

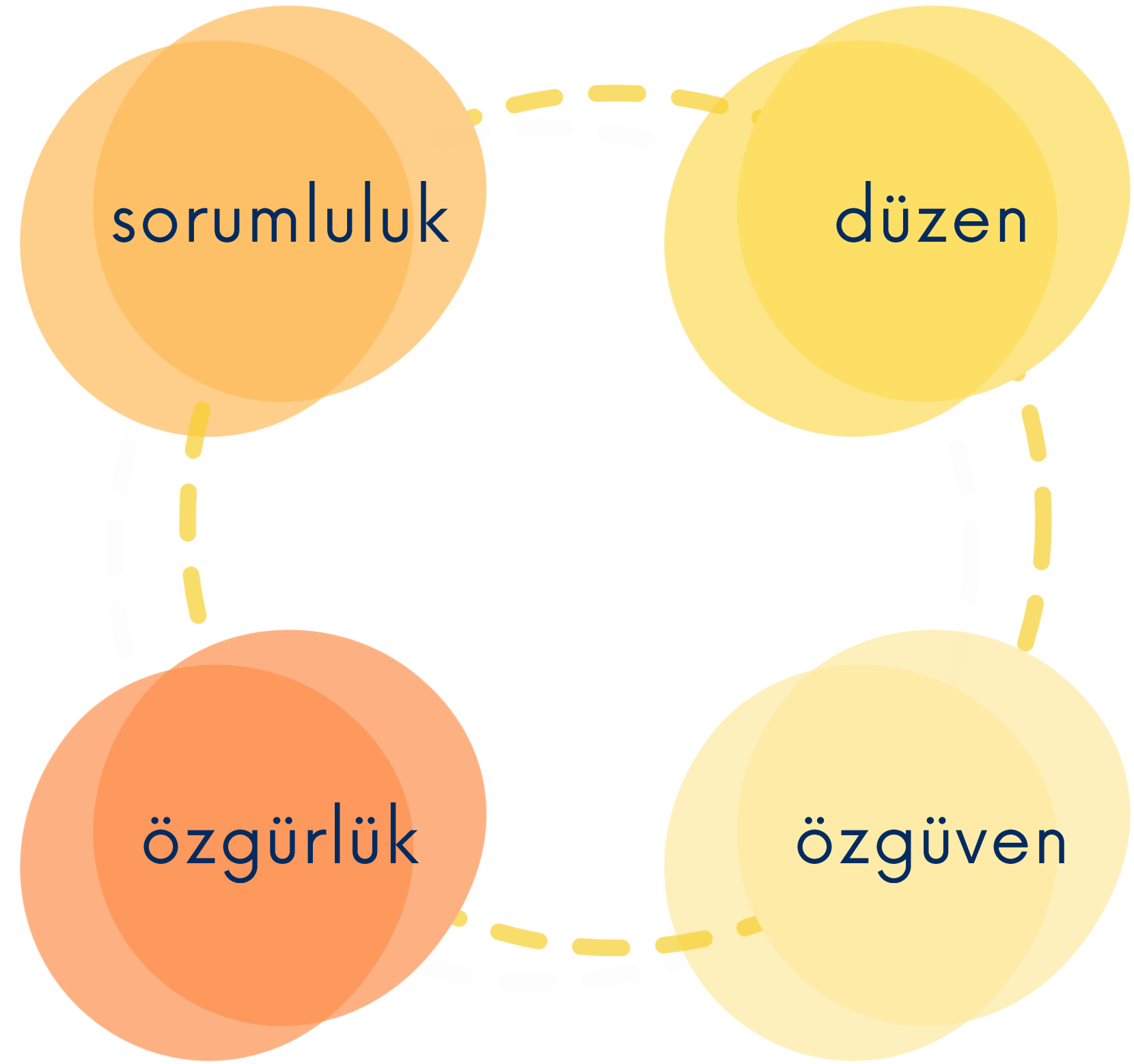
”





Hayatımızda
sınırlar neden
gerekli?

- Sınırlar çocuğun nelerden sorumlu olup nelerden sorumlu olmadığını anlamasını sağlar. Bu da çocuğun özgürlük duygusunu besler.
- Çocukları sorumsuzluğun yarattığı sıkıntılardan kurtarmak, yetişkinliklerinde epey zorluk çekmelerine zemin hazırlar.
- Sınırlar ebeveynin yaşamını kolaylaştırıyor gibi görünse de aslında çocuğun da hayatını düzenli ve yönetilebilir hale getirerek kolaylaştırır. Yönetilebilir bir yaşamda çocuk kendini güvende ve yeterli hisseder.

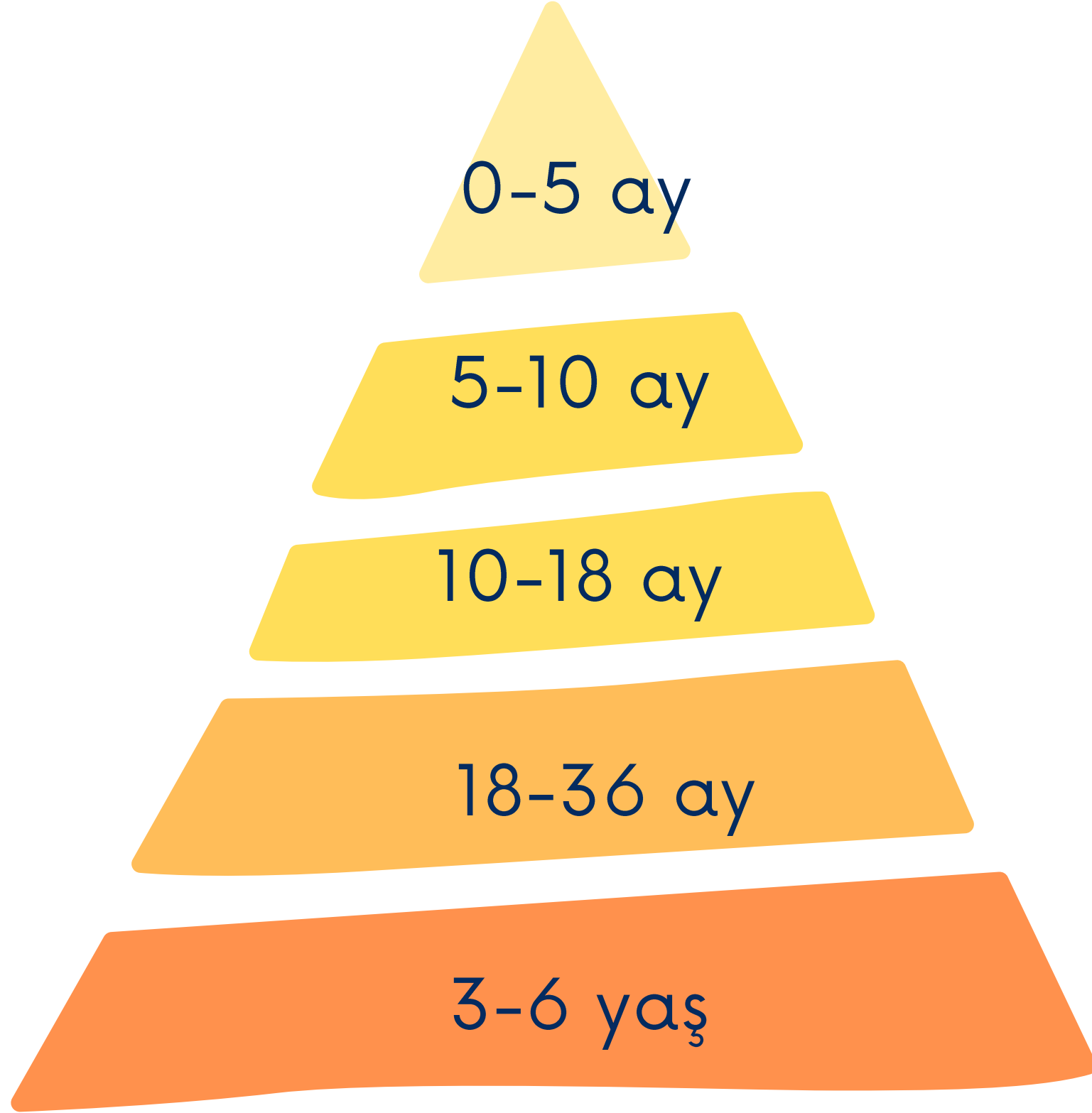




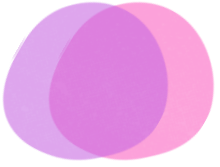
“

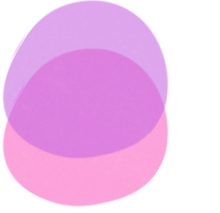
Çocuğunuz büyürken
ihtiyaç duyduğı sınırlar
değişiyor


”

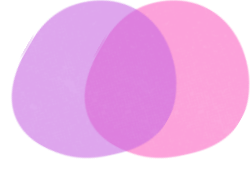


Çocuklarda sınır gelişimi sorumluluğu öğretmek anlamına gelir. Çocuk yetiştirmede çok önemli olan sınırların öğretimi disiplinle mümkündür.

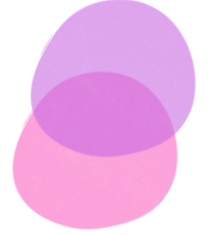
 **Doğumdan 5 aya kadar:** Bu evrede bebek kendisine bakım veren kişiyle bağ kurmaya ihtiyaç duyar. Bu dönemde çocuğun güvende hissetmesini sağlamak önceliklidir. Sınıra gerek yoktur.

 **5-10 ay:** Bu dönemde çocuklar annelerinden ayrılmaya başlarlar. Başka insanlara ve nesnelere olan merakları artar. Evin bebeğin keşif yapmasına uygun güvenli bir alan olması önemlidir. Bu dönemdeki bebekler hayır kelimesini tam olarak anlayamaz. Yapılacak en iyi şey onları tehlikelerden korumaktır

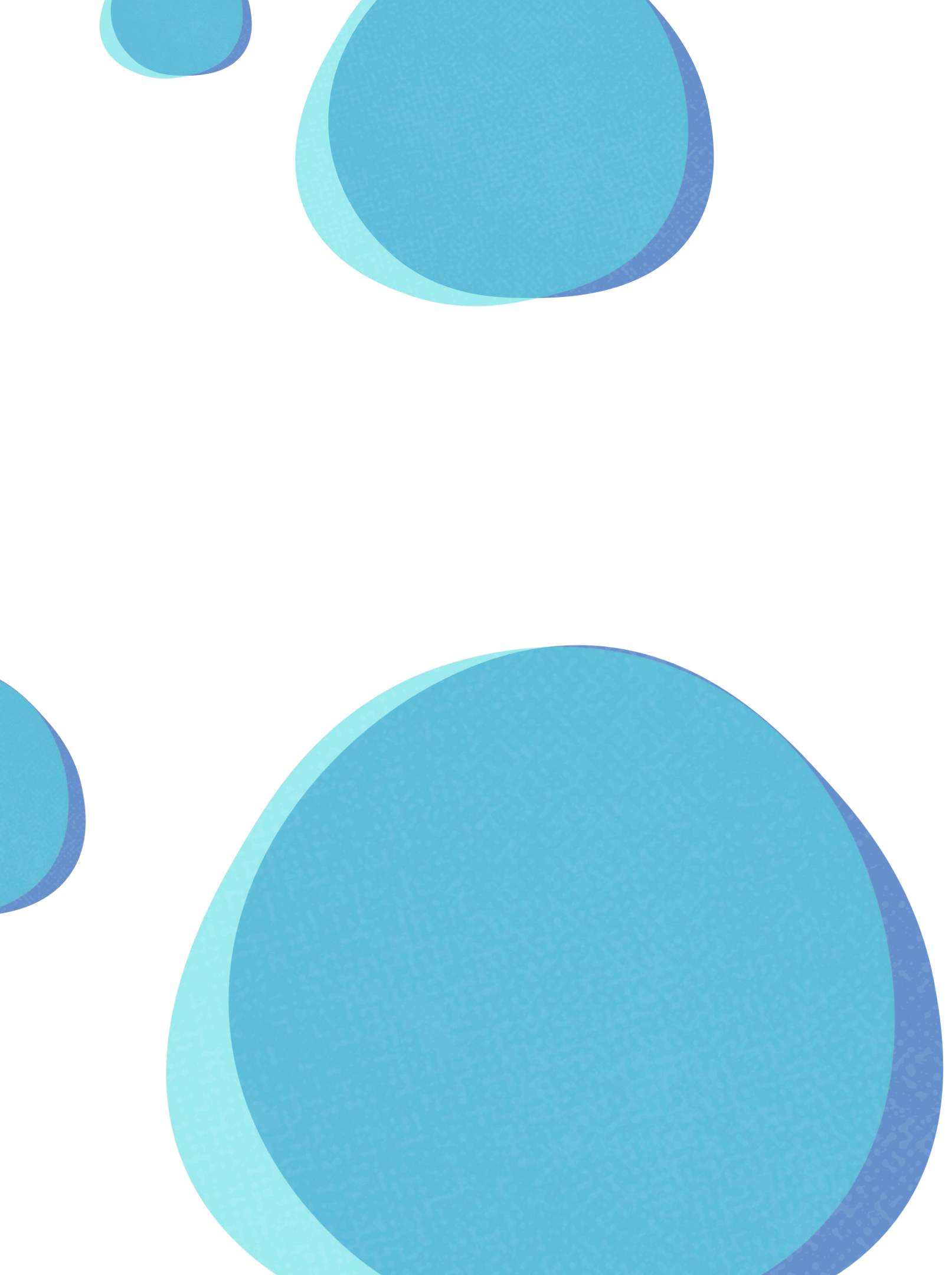
 **10-18 ay:** Bu dönem bebeğin hem konuştuğu hem de yürüdüğü zamandır. Bu aşamada çocuk duygusal ve bilişsel olarak hayır kelimesini anlayabilir ve yanıt verebilir. Bu dönemde çocuğun kendi sınırlarına saygılı olmak adına onun hayır kelimesini hoş karşılamakla birlikte, çocuğun evrenin merkezi olmadığı mesajını da vermek gerekir. Yalnız bunu yaparken çocuğun heyecan duygusunu engellememelisiniz.



18-36 ay: Bu dönemde çocuğun bağımsız olmayı öğrenmesi gerekir. Bu aşamada ebeveynler çocuğun bağılılığını kaybetmeden bireyselleşmesine izin vermelidirler. Bunun yanında her şeye gücünün yetmediğini kabullenmesine yardımcı olmalıdırlar. Bu dönemde çocuğun sınırlarını gözetirken kendi sınırlarınızı da korumalısınız.



3-6 yaş: Bu aşamada çocuklar cinsel rollerin geliştiği bir döneme girerler. Ebeveynler nazikçe ve kararlılıkla çocuklarının kendileriyle özdeşim kurmalarına ve rekabet etmelerine izin vermeliler. Bu özdeşim süreci çocukların uygun karakter özellikleri geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu dönemin sonu çocukların okuldaki çalışmalar ve oyun süreciyle ilgili görev aldıkları zamandır. Bu dönemde anne babalara düşen sorumluluk çocukların ödev, ev işi ve projeler gibi görevlerde sorumluluk almalarını desteklemektir. Böylece çocukların planlama, zamanı iyi kullanma, çabalama ve sebat etme becerilerini desteklemiş olurlar.



0-6 Yaş Çocuklarına Sınırları Öğretmenin Altı Adımı

1.Adım: 3 gerçeği
görün

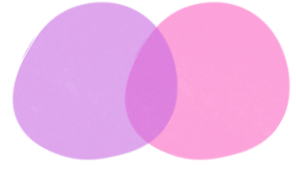
2. Adım:
Çevrenizden
destek alın

3. Adım: Siz de
sınır sahibi olun

4. Adım:
Değerlendirme ve
plan yapın

5. Adım: Planı
sunun

6. Adım: Sınırlara
sadık kalın



- Adım: 3 gerçeği görün

--Çocuğunuz kusursuz değildir.

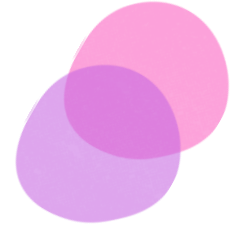
--Gerçek sorun çocuğın sergilediği olumsuz davranışlar değil, bu davranışların altında yatan sebeptir. Ve bu sebep çoğunlukla sınır problemidir.

--Zaman her şeyin ilacı değildir.



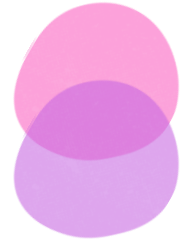
2. Adım: Çevrenizden destek alın

--Sınır koyma konusunda yakın ilişki içinde olduğunuz ve güvendiğiniz diğer yetişkinlerle işbirliği içinde olun.



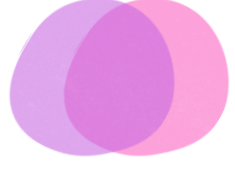
3. Adım: Siz de sınır sahibi olun

--Çocuklara sınırları öğretmeye girişmeden önce kendiniz sağlıklı kişisel sınırlara sahip olun. Çünkü çocuklar söylenenleri değil ebeveynlerinde gördüklerinde yaparlar.



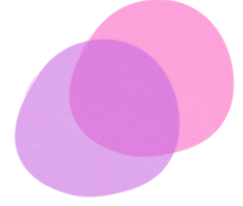
4. Adım: Değerlendirme ve plan yapın

Çocuğa sınır koyarken yaşını, olgunluk seviyesini ve ihtiyaçlarını dikkate alın. Ayrıca sınır konusunu ele alacağınız sorun alanlarını spesifik olarak belirleyin ki uygulama aşamasında dikkatiniz dağılmasın. İşe başlarken ; sorun tanımı, gerekli uygulamalar, sahip olduğunuz kaynaklar ve yardım alabileceğiniz kaynaklar hakkında net bir fikriniz olsun.Hedefleriniz gerçekçi olsun ve adım adım ilerleyin.



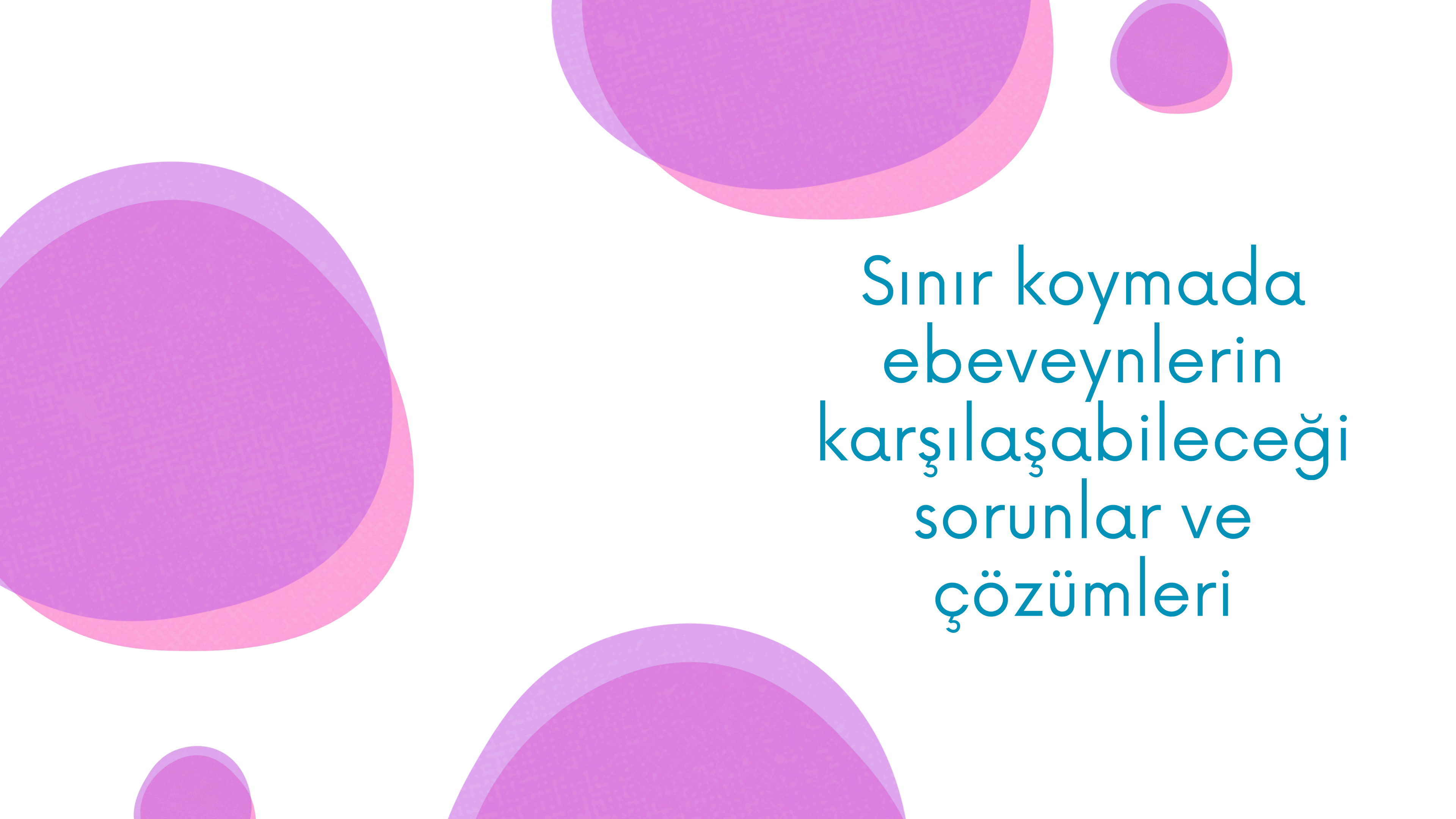
5. Adım: planı sunun

Çocuğunuzu sınır koyma planınıza dahil ederseniz ve fikirlerini sorarsanız, sizinle birlikte planı uygulama ihtimalini artırabilirsiniz. Ama çocuğunuz planlama sürecine katılmayı reddetse de uygulamaktan vazgeçmeyin.



6. Adım: Planınıza sadık kalın

Planın etkili olabilmesinin en kritik noktası tutarlı olarak uygulamanız ve geri adım atmamanız. Çok zorlandığınızda profesyonel yardım alabilirsiniz.



Sınır koymada
ebeveynlerin
karşılaşabileceği
sorunlar ve
çözümleri

şefkat
sınır
gaddarlık

Çocuğa sınır koymak gaddarlık değildir. Sınırsızlık da şefkat değildir. Şefkatile sınır koymak mümkün!

sevgi
endişe
tepki

Çocuğunuza sınır koyarken çocuğunuzun sizi sevmeyeceğinden mi endişe duyuyorsunuz. Siz sınır koyduğunuzda çocuğunuz başlangıçta bundan memnun olmayabilir ve protesto edebilir. Ama bu çocuğunuzun sizi artık sevmediği anlamına gelmez.

memnuniyetsiz
mutlu
ihtiyaç

Çocuk sınır konmasından başlangıçta memnuniyetsizlik duysa da aslında yaşamının sınırlı ve düzenli olmasına ihtiyaç duyar. Beklenenin aksine sınırların muğlak olduğu ailelerde çocuklar mutlu ve sevgi dolu değil çoğunlukla memnuniyetsiz, hırçın ve uyumsuz olmakta.

fazla
tutarlı
gerekli

Fazla hayır demek "hayır" kelimesinin değerini azaltıyor. Çok iyi düşünüp gerçekten gerekli olan durumlarda sınır konmalı. "Hayır" dedikten sonra tutarlı olmamak veya çocuğun protestosu karşısında geri adım atmak çocuğa yeterince protesto ederse sınırı delebileceği mesajını veriyor. Ve sınır koymayı zorlaştırıyor.

geç değil
umut
esnek

Çocuğunuza sınırları öğretmek konusunda geç kaldığınızı düşünüyorsanız umutsuzluğa kapılmayın. Çocuğunuz için doğru olan şeyi yapmaya başlamak için asla geç değildir. Çocuklar biz yetişkinlere göre daha esnek oldukları için bazen kolay olmasa da sürece uyumlanacaklardır.

özgüven
sorumluluk
yetersizlik

Ebeveynler sınır koyduklarında çocuklarının özgüveninin zedeleneceği yanılgısına düşerler. Halbuki özgüven gelişimi sınırları çocuğun gelişim düzeyin düzeyine uygun şekilde belirlenmiş ortamda, çocuğun yapabileceği sorumluluklar verilerek mümkündür. Sınırların ve sorumlulukların olmadığı kaotik çevrede özgüven değil yetersizlik duygusu gelişir.

sınırsızlık
zorbalık
istismar

Evde belirgin sınırlar içinde uygun davranışları öğrenememiş çocuk dışarıdaki sosyal ortamlarda uygun davranışları sergileyemediğinden tepki alma ve dışlanma ihtimali yüksektir. Evde sınır kavramını öğrenmeyen çocuk dışarıda diğerlerinin sınırlarını aşma veya kendi sınırlarını koruyamayıp istismar edilme tehlikesi ile yüz yüze kalmaktadır.

kriz
kolay
sorun

Günlük krizleri hızlıca çözmek için sınırlardan ödün vermek çoğu zaman bize kolay gelse de uzun vadede çözümü zor sorunlar yaratmış oluruz.

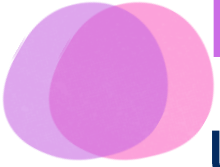



“

Sınırlarla ilgili
yanlış inanışlar

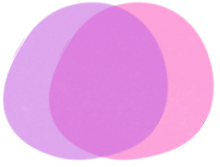
”

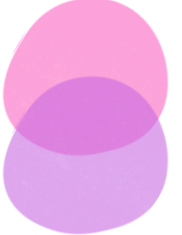


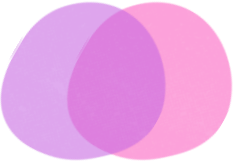
 Kendimle ilgili sınırlar belirlersem bencillik etmiş olurum: Aslında uygun sınırlar oluşturan insanlar başkalarını en çok düşünen ve yardımcı olan insanlardır. Çünkü enerjilerini sorumluluk alanında olup da yapabilecekleri işlere odaklarlar, bu da onları tükenmişlik duygusundan koruyarak yararlı olmaya devam etmelerini sağlar.

 Sınırlar oluşturmaya başlarsam insanlar beni incitir ve dışlar: Gerçekten sınırlarımıza saygı duyan kişiler bize değer veren kişilerdir. Bize saygı duymayan ve değer vermeyen kişiler bizden hep evet cevabı almak isterler. Sınır koymak bu durumu ayırt etmemizi de sağlar.

 Sınırlarımı belirlersem ben başkalarını incitmiş olurum: Sınırlar aslında taarruz silahı değil savunma silahıdır. Uygun sınırlar diğerlerine saldırmaz, sadece kendinizi korur.

 Sınır koymam öfkeli olduğum anlamına gelir: Halbuki doğru zamanda doğru sınırı koymadığımızda çevremizdeki kişilerin davranışlarına karşı öfke duymaya başlarız. Asıl sınırsızlık bizi daha öfkeli yapar.

 Sınır koymak suçluluk hissetmeme yol açar: Bize sunulan yakınlık ve yardım için içten bir teşekkür ve minnet duygusu yeterlidir. Borçlu hissetmek ise bizim sınır koyma becerimizi engeller.

 Bir sınırı koyduktan sonra ona artık ihtiyaç duymazsam mutsuz olurum: Sahip olduğumuz sınırlara artık ihtiyaç duymadığımızı fark ettiğimizde veya başka türlü sınırlara ihtiyaç duyduğumuzu düşündüğümüzde onları değiştirebilir ve esnetebiliriz. Sınırlarımız duvar değil çittir.

ÖNERİLEN KAYNAKLAR

