

AYLIK E-BÜLTEN

EKİM 2024

SAYI:2

SINIR KOYMA

Sınırlar, çocuklara neyin kabul edilebilir olduğunu ve neyin olmadığını öğretir, bu da onların güvenli ve sorumlu bireyler olarak yetişmelerine yardımcı olur. Sınırlar, çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlar ve aynı zamanda disiplinli bir yaşam tarzı benimsemelerine katkıda bulunur. Ancak, sınırları koyarken sevgi ve anlayışla yaklaşmak önemlidir. Katı ve cezalandırıcı yöntemler yerine, açıklayıcı ve rehberlik edici bir tutum sergilemek, çocukların bu sınırları içselleştirmelerini kolaylaştırır.



İÇİNDEKİLER

1. Sınır Koyma Nedir?
2. Sınır Koymanın İşlevleri
3. Sınır Türleri
4. Çocuklarda Sınırlar
5. Ergenlerde Sınırlar
6. Sınır Koyma Yaklaşımları
7. Öğretmenlere Öneriler: Sınır Koyma Aşamaları

SINIR KOYMA:

- Her davranışın bir sonucu olduğunu,
- Davranışlarının sonuçlarını üstlenmelerinin önemini,
- Davranışlarının sonuçları doğrultusunda gelecekteki davranışlarına yön verebileceklerini,
- Yaşlarına uygun biçimde sorumluluk almalarının gerekliliğini cesaretlendirici bir biçimde öğretme sürecidir.

Bir evin etrafındaki çitleri düşünün. Bu çitler evi nasıl koruyorsa, bizim de etrafımızda kişisel sınırlarımız vardır. Bu sınırları gözle göremeyiz. Hayali bir çember gibi düşünün. İstemediğimiz kişileri bu sınırların dışında tutarsak kendimizi korumuş oluruz.

SINIR TÜRLERİ

FİZİKSEL SINIRLAR

Fiziksel sınırlar, kişinin bedenini ve fiziksel alanını korumak için belirlediği sınırlardır. Bu sınırlar, çevremizdekilerin bize ne kadar yaklaşabileceğini, ne tür bir fiziksel temasın bizim için uygun olduğunu, ne kadar mahremiyete ihtiyacımız olduğunu ve kişisel alanımızda nasıl davranmaları gerektiğini ortaya koyar.

DUYGUSAL SINIRLAR

Duygusal sınırlar, duyguların önemsenmesi, ifade edilmesi, başkalarının duygularına anlayış gösterilmesi, başkalarının da sizin duygularınızı geçiştirmeyip önem vermesi hakkını korumaktadır. Kişi, duygusal sınırlarını belirleyerek, duygusal olarak yıpratıcı ilişkilere veya durumlara karşı kendisini korur.



KİŞİSEL SINIRLAR

Bireylerin diğerleri ile olan iletişimde bahsettiği fikirleri, tercihleri, günlük yaşamda verdiği kararları, sorumlulukları, bireyin kendisine ve başkalarına yönelik tepki ve davranışları ile onlara duyduğu saygıyı ifade etmektedir. Özel eşyaların izinsiz olarak kullanılmaması, güvenli ve yaşına uygun olduğu takdirde tercihlerine saygı duymak ve seçim hakkı sunmak gibi tutum ve davranışlar gençlerin kişisel sınır bilincinin oluşmasını sağlar.

SOSYAL VE SANAL SINIRLAR

Sosyal sınırlar, diğer insanlarla olan ilişkilerimizi düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır. Davet ve sosyal etkinliklere katılıp katılmama tercihi, kişisel bilgilerin kiminle ne ölçüde paylaşılacağı vb. sosyal sınırlarımız kapsamındadır. Günümüzde bilgisayar, akıllı telefon, sosyal medya platformları vb. yaygın olarak kullanılması sosyal sınırlarımıza "sanal sınırlar" boyutunu da eklemeyi gerekli kılmaktadır.

MALİ SINIRLAR ZAMAN SINIRI

Zaman sınırları, zamanımızı nasıl harcamak istediğimizin kararının bizde olduğunu gösterir. İstemediğimiz halde başkaları tarafından yapmamızı istenilenleri yapmak, zamanımızın boşa harcanmasına sebep olur ve sorumluluklarımızı aksatmamıza neden olabilir.

Maddi sınırlar; mali kaynaklarımızı, mal varlığımızı, paramızı istediğimiz gibi harcama hakkını bize tanır. Ayrıca mali varlıklarımızı ve paramızı kimlerle paylaşıp paylaşmayacağımızın kararının da bizde olduğunu gösterir.

"Yaşam boyunca sınırlara ihtiyaç duyarız. Çünkü sınırlar, sorumluluk almak, güvende olmak, neden sonuç ilişkilerini anlamak, duygularımızı düzenlemek, kendimize ve ötekine saygı duymak gibi hayatımızda psikolojik iyi oluşumuzu destekleyecek temel öğeleri barındırır. Evde başlayan okulda devam eden ve sonra dışarıda çeşitlenen bu sınırlar aşamalı olarak bir öncekinin üzerine inşa edilir. Bebeğin, çocuğun ya da ergenin kazandığı her sınır bilinci, bir sonraki sınıra uyumunu kolaylaştırır."

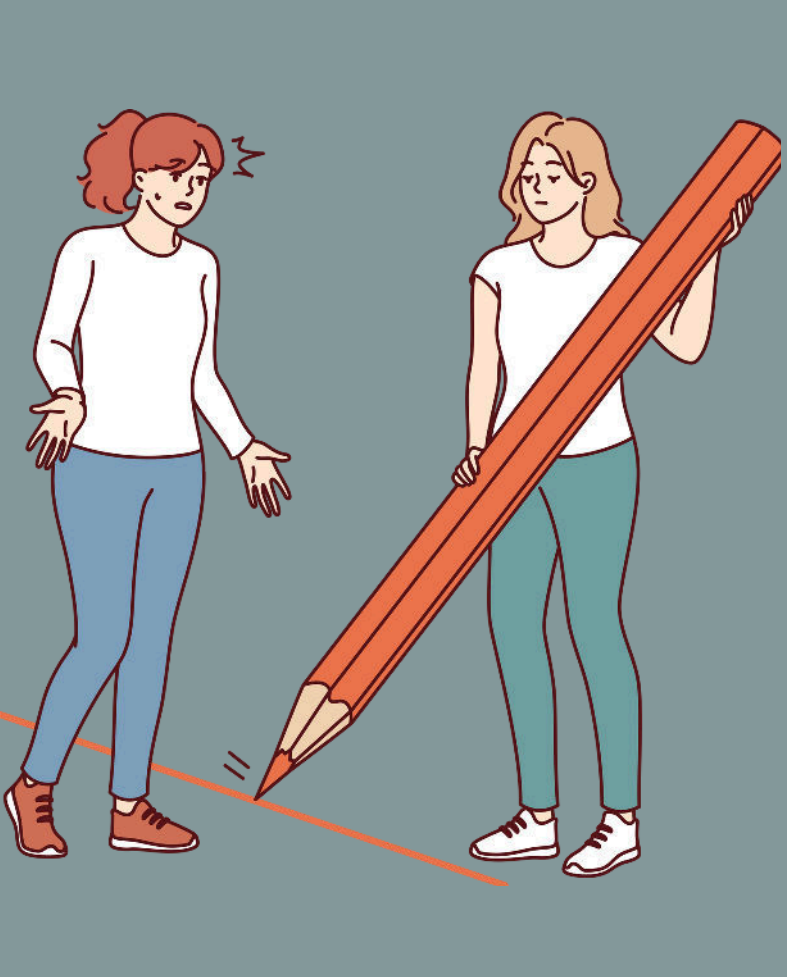


Bir iletişim içine girdiğimiz her durumda kendi kişisel alanımız, karşımızdakinin kişisel alanı ve var olan iletişim sonucu bulduğumuz ortak bir alan vardır. Dolayısı ile insan ilişkilerinde sınırlar aynı zamanda bireyin bir diğeri ile girdiği ilişkide kendi alanının nerede başlayıp nerede bittiğini de betimlemektedir.

DİSİPLİN SEVGİDEN SONRA BİR ÇOCUĞA VERİLEBİLECEK EN GÜZEL HEDİYEDİR

Sınır koyma; ebeveynlerin çocuklarında istedikleri davranışlar ile ilgili uyulmasını bekledikleri kuralları istenmedik davranışlar karşısında kullanılan disiplin yöntemlerini kapsayan, çocuğun gelişimi ve eğitimi açısından önemli evrensel bir kavramdır.

Sınır koyma; ebeveynlerin bir kural ve beklentiği öğretebilmek için çocuğun kendisini emniyette hissederek hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmasıdır.



Hayat boyu sınırlara ihtiyaç duyulur ve bunlar sorumluluk almayı, güvende hissetmeyi, neden-sonuç ilişkilerini anlamayı, duygusal dengeyi sağlamayı, kendimize ve başkalarına saygı göstermeyi sağlar. Aynı zamanda psikolojik iyi oluşun temel unsurlarını taşır ve bu yönüyle hayati öneme sahiptirler.



Sınırlar, kişinin isteklerini, ihtiyaçlarını ve tercihlerini ifade ettiği iletişimde belirlediği çizgilerdir. Bu sınırlar, başkalarının sınırlarına da saygı gösterildiğinde karşılıklı ve sağlıklı bir şekilde oluşturulur.

**ÇOCUĞA ÖĞRETİLMEME, KAZANDIRILMAYA ÇALIŞILAN BECERİ,
DAVRANIŞ YA DA BİLGİ HER NE OLURSA OLSUN EN ÖNEMLİ NOKTA
SEVGİ İLE YAKLAŞMAKTIR.**

Dengeli bir özgürlük ve kontrol sağlayan sınırlar, sağlıklı bir gelişme için en iyi ortamı yaratır.

Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Kendilerinden ne beklendiğini, davranışlarında ne kadar ileri gidebileceklerini, fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler.



SINIRLAR, ONAYLANAN DAVRANIŞLARIN YOLUNU BELİRLER

Çizgileri ve uyarı tabelaları olmayan ya da çok az olan bir yolda gitmek insanın kafasını çok karıştırır. Hangi tarafa gideceğinizi bilemezsiniz. Yol gösteren işaretler ve uyarı tabelaları olmazsa yanlış yola sapabilir, hatalar yapıp kaybolabilirsiniz. İstendik davranışların yolunu öğrenmeye çalışan çocuklar da aynen buna benzer bir durum yaşayabilirler. Pek çok ebeveyn çocuklarından ne beklediklerinin bilincindedir ama çocuklar ebeveynlerinin akıllarını okuyamaz. Çocuklar ebeveynlerinin akıllarında değil, gerçek bir dünyada yaşıyor ve sadece yaşadıklarıyla bir sonuca varıyorlar.

SINIRLAR İLİŞKİLERİ BELİRLER



Bir sabah Deniz sofraya oturduğunda annesi ona kahvaltıda ne istediğini sordu. “Krep istiyorum, çok güzel!” dedi Deniz. “Çok güzeldir, evet. Ama krep yapacak vaktim yok. Başka bir şey iste. Tost yapayım mı?” “Başka bir şey istemiyorum” diye ısrar etti Deniz sınırlı bir sesle. “Ben krep istiyorum!” “Tavada yumurta yer misin?” “Krep yerim! Başka bir şey yemem!” dedi Deniz öfkeyle. “Lütfen, hayatım, kahvaltı etmen gerek.” “Krep yerim!” “İyi, peki madem.” Annesi istemese de krep yapmaya başladı.

Bu örnekte kim çocuk, kim anne? Daha güçlü ve kontrolü olan kim? Anne mi, çocuk mu? Anne çocuğunu kırmak istemiyor ama sınırları gevşeterek çocuğuna, son sözü söyleyebileceğini, annesinin sabrını tüketip istediğini yaptırabileceğini öğretmiş oluyor. Çocuk ve anne bu yüzden ileride başka konularda da çok tartışma yaşayacaklar.



Beş yaşındaki Elif sabah sofraya oturduğunda annesi ona yumurta pişireceğini söylüyor. Sonra da, “Çırpılmış mı istersin, tavada yumurta mı, yoksa omlet mi?” diye soruyor.

Elif’in annesi koyduğu sınırlar ve beklentileri konusunda çok açık davranıyor. Elif’e seçme özgürlüğü ve kahvaltıda kontrol etme gücü veriyor ama sınırlar içinde. Verdiği mesaj net ve anlaşılır. Bu davranışını sürdürürse Elif daha fazla ısrarcı olmayacak, güç savaşına girmeyecek ve durması gerektiği yeri öğrenmiş olacak.

SINIRLAR GÜVENLİK SAĞLAR

Çocukların kendileri için belirlenen sınırları biliyor olmaları, kendilerini güvende hissetmelerine neden olmaktadır.



SINIR BELİRLEME DİNAMİK BİR SÜREÇTİR

Çocuklar ebeveynlerinin anne ve baba gibi davranmalarını bekler. Ebeveynlerinin kararlı olmasına ihtiyaçları vardır. Onlara kesin ve net sınırlar koymanızı beklerler ve buna güvenirler. Sınırlar güven verir. Saygılı sınırların belirlenmesi çocuklara güçlü mesajlar verir: Ben senin annemim, babamım. Güçlüyüm, becerikliyim. Bana güvenebilirsin, sana doğru yolu gösteririm. Annesinin kurallarını ve otoritesini zorlarken Ahmet'in duymak istediği mesajlar işte bunlardı.



Üç yaşındaki bir çocuk ile on yaşındaki bir çocuğun aynı saatte uyumasını bekleyebilir miyiz? Muhtemelen hayır. Çocuklar büyür ve değişir. Değiştikçe de daha çok özgürlük, ayrıcalık ve sorumluluk yüklenmeye hazır hale gelirler. Uyuma saatlerinden, oyun tercihlerine kadar pek çok durum değişmektedir. Bizim işimiz de bu normal gelişim sürecini engellemeden, onlara destek olacak sınırlar koymaktır.

Bir çocuğun ailesinden göreceği sevgi, ilgi ve anlayış çocuğun gelişimi için ne kadar önemliyse, ebeveynler tarafından konulacak sınırlar da o kadar önemlidir.

ÇOCUKLARDA SINIRLAR

Çocuklardaki karşı gelme, inatlaşma ve istenmedik davranışların ortaya çıktığı yıllar olması nedeniyle okul öncesi dönem etkin sınır koyma açısından oldukça önemlidir. Çocuklarda karşı gelme ve inatlaşma davranışlarının başlangıcı 2-3 yaş arasındadır. 4 yaş civarında bu inatlaşmalar en üst seviyeye çıkar. Bu nedenle, dönem "inatlaşma evresi, hayır evresi" gibi isimlerle adlandırılmaktadır.



Çocuklarda sıklıkla görülen bitmek bilmeyen istekler ve tehlikeli davranışlar ya da ebeveynlerin değerleri ve ihtiyaçlarıyla uyuşmayan davranışlar karşısında sınır koyma yöntemleri kullanılmalıdır. Yapılan araştırmalar, çocukların kendilerine sınır koyma konusunda yeterince deneyime sahip olmadıkları için ailelerinin kendilerine sınır koymasına ihtiyaç duyduklarını belirtmektedir. İstenmedik davranışlar karşısında ebeveyn tarafından çocuğa sınır konulduğunda, bu durum çocuk ile ebeveyn arasında geçici çatışma ve gerginlik yaşanmasına neden olur. Oysa bu durum güvenli ilişkilerin sürdürülmesini ve yaşamla ilişkili olan kuralların düzenlenmesini sağlar.

Araştırmacılar klinik olarak belirgin davranış problemlerin ortaya çıkabilmesi açısından okul öncesi dönemin kritik bir süreç olduğunu, bu nedenle okul öncesi dönemde müdahalelere başlamanın öneminden bahsetmişlerdir. Aksi takdirde erken dönemde görülen istenmedik davranış problemlerinin süreklilik arz eden problemler olarak orta çocukluk ve ergenlikte ev ve okul bağlamında olumsuz etkileşim sarmalı riskini açıkça artıracaklarını belirtmişlerdir.

Gelişimsel süreçler açısından bakıldığında 3-4 yaş arası çocukların bağımsızlaşma ve bireyselleşme yani özerkleşme dönemi olduğu görülmektedir. Gelişen hareket ve konuşma becerilerine paralel olarak çocuğun kendi varlığını kabul ettirmek ve bağımsızlığını kazanmak amacıyla yapmış olduğu inatlaşmalar, dönemin beklenen ve normal bir özelliğidir.

Çocuğun ailesinin yanı sıra komşuları, arkadaşları, akrabaları ve okulu gibi genişleyen sosyal çevresine de zamanla bu inatlaşma ve istenmedik davranışların olumsuz etkileri yansımaktadır. Bu etkilerin ortadan kaldırılması ya da engellenebilmesi için ebeveynler tarafından uygun ve etkin disiplin yöntemlerinin kullanılması gerekmektedir.

Çocuklar, ebeveynleri tarafından hangi davranışlarının kabul edilip hangilerinin kabul edilmediğini ve kabul edilen ya da izin verilen davranışların da sınırlarını bilme ihtiyacı duymaktadırlar. Çocukların kendileri için belirlenen sınırları biliyor olmaları, kendilerini güvende hissetmelerine neden olmaktadır.



Bir çocuğun ailesinden göreceği sevgi, ilgi ve anlayış çocuğun gelişimi için ne kadar önemliyse, ebeveynler tarafından konulacak sınırlar da o kadar önemlidir. İstenmedik davranışlar karşısında etkin sınır koyma ile çocuğun yanlışlarını fark etmesi, kendi doğrularını keşfetmesi ve öz denetimini kazanmasını sağlanmaktadır.

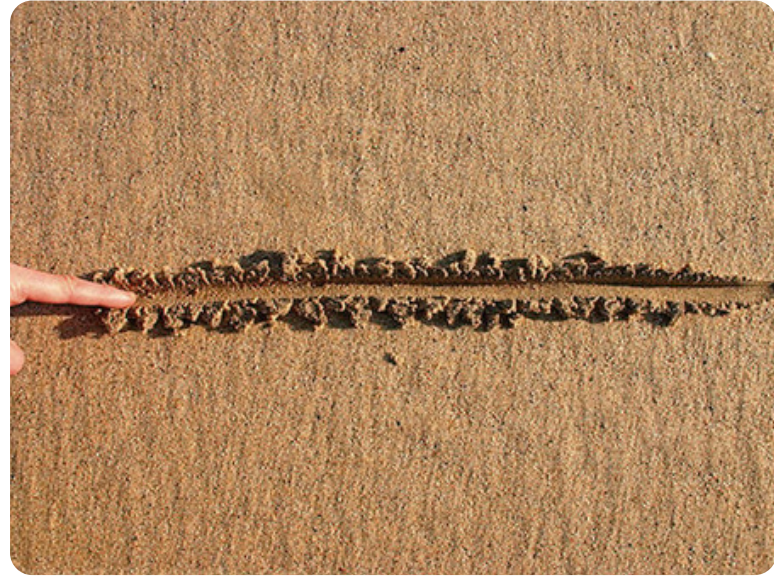
Değişimin çok hızlı olduğu bu dönemde ergen bir yandan bağımsızlık ararken diğer yandan sınırlara ihtiyaç duymaktadır. Bu değişim sürecinde ebeveyne düşen çocuğu anlamak, fikirlerini önemsemek ve kendini güvende hissedeceği sınırları oluşturmaktır. Bu değişim sürecinde, ihtiyaç duyulması halinde sınırlar yeniden inşa edilebilir.

ERGENLERDE SINIRLAR

Ergenler, yetişkin olmaya çalıştıkları bu süreçte yaşamlarını sürdürdükleri çevrenin kurallarını bilmeye ihtiyaç duyarlar. Bu yüzden, ne yapıp ne yapamayacaklarını, neyi ne dereceye kadar yapıp yapamayacaklarını bilmek isterler. Çünkü sınırları belirlenmiş bir dünya kendilerini daha güvende hissettirir. Ergenler, içinde buldukları dönem gereği bazen sınırları zorlayabilirler fakat kendilerini güvende hissetmek ve dünyayı anlamlandırabilmek için hayatlarında sınırlara da ihtiyaç duyarlar.

Ebeveynler bu dönemde bazen ne yapacaklarını bilemediklerinden yakınırlar. Çünkü ergen, zihinsel gelişim ve bireyselleşme süreciyle birlikte, özgür olmak, bağımsız hareket etmek, alınan kararlarda söz sahibi olmak, hayatına yön vermek ister. Çocuklukta geçerli olan kuralları artık geçersiz olarak görür. Ebeveynler de bunlara ne düzeyde izin verecekleri konusunda kararlı kalırlar.

Bu süreçte onlara yardım edebilmek için, ergenlerin geçirmekte oldukları karmaşık süreç dikkate alınıp, onlara direnç göstermemek uygun olacaktır. Ergenler, sınırları zorlayıp kimliklerini oluşturabilmek için kafalarındaki birçok soruya cevap ararlar. Onlarla güç savaşına girmeden, net bir şekilde yönlendirme yapmak, daha iyi seçim yapmaları için onlara yol göstermek ve davranışlarının sorumluluğunu almalarını sağlamak yardımcı olacaktır.



SINIR KOYULMADAN ÖNCE CEVAP VERİLMESİ GEREKEN SORULAR

1	2	3
HEDEF NEDİR?	GERÇEKTEN GEREKLİ MİDİR?	SINIRLAR ERGENİN GELİŞİMİNİ DESTEKLİYOR MU ENGELLİYOR MU?

KONULACAK DOĞRU SINIRLAR, KEŞFEDERKEN GELİŞEN ERGENİN GELİŞİMİNİ KOLAYLAŞTIRIR.

ERGENLERİN SINIRLARINA KARAR VERMEK, HEM ÖZGÜRLÜK HEM SORUMLULUK ARASINDA DENGE KURMAKLA OLUR.



- Ergenler kurallar üzerinde söz hakkının olmasını ve daha özgür olmayı isterler, bu sebeple belirlenecek sınırlar "esnek" olmalıdır. Sınırların ne kadar esnetileceği, ergenin ne kadar sorumluluk üstlenebileceğiyle doğru orantılıdır.
- Sınırlar belirlenirken karar aşamasında ergenler de sürece dahil edilmelidir.
- Seçeneklerini keşfetmesine olanak tanınmalıdır.
- Sınır ihlali görmezden gelinmemeli ve sınır ihlali durumunda olası sonuçlar önceden konuşulmalıdır.

Yumuşak Yaklaşım Sınırsız özgürlük	Demokratik Yaklaşım Sınırlı Özgürlük	Cezacı Yaklaşım Özgürlüksüz
İkna ederek Sorun Çözme Kazanan-Kaybeden	İş Birliği ve Sorumluluk ile Sorun Çözme Kazanan-Kazanan	Güç ile Sorun Çözme Kazanan-Kaybeden

SINIR KOYMA YAKLAŞIMLARI

1 CEZACI YA DA OTOKRATİK YAKLAŞIM (ÖZGÜRLÜKSÜZ SINIRLAR)

Otokrat ya da Cezacı Yaklaşım

Ebeveynin İnancı	Çocuklar acı çekmeden öğrenemezler. Çocuklar yöntemlerinizden korkmazlarsa kurallara saygı göstermezler. Çocuklarımı kontrol etmek benim görevim. Çocuklarımin sorunlarını çözmek benim görevim.
Güç ve Kontrol	Ebeveynde
Sorun Çözme	Zorla sorun çözme. Düşmanca tutum. Kazanan-Kaybeden(Öğreten Kazanır) Bütün sorunları ebeveyn yönetir ve kontrol eder.
Çocuğun Öğrendiği	Problem çözme süreci ebeveynin kontrolündedir. İletişimde ve problem çözmeye kırıncı yöntemler.
Çocuğun Tepkisi	Öfke, inatçılık, intikam, isyan, geri çekilme, korku, bastırılma

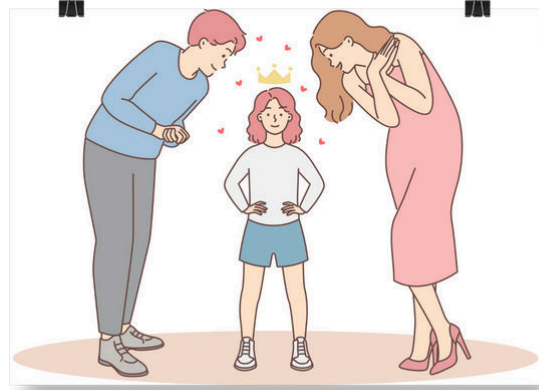


Ceza veren ebeveynler hep polis, dedektif, yargıç, gardiyan, gözaltı memuru gibi rolleri oynamışlardır. Onların görevi çocuklarının hatalarını bulmak, suçu belirlemek, suçlamak, ceza vermek ve bunu uygulamaktır. Çoğu zaman düşmanca olan bu sorun çözme sürecini ebeveyn yönetir ve kontrol eder. Verilen cezalar çok ağırdır. Bir eğitim modeli olarak cezacı yaklaşım, istenmeyen davranışı durdurur ama bağımsız problem çözmeyi, sorumluluk ya da otokontrol hakkında olumlu dersi vermemiştir.

Cezacı yaklaşımda kararları ebeveyn verir ve problem çözme aşamalarını onlar yürütür. Bütün güç ve kontrol onlardadır ve çocuklar bu sürecin dışında bırakılmışlardır. Cezacı yaklaşım, çocukların sorumluluk alma ve öğrenme fırsatlarını yok eder. Ceza vermek çocukları alçaltır. Duygularını incitir, onları öfkelenendirir, direnmeye ya da geri çekilmeye iter. Sert yöntemler, işbirliği mesajlarının yerine ulaşmasını engeller. Bazı ebeveynler cezacı yaklaşımın işe yaradığını düşünebilir. Sonuçta çocukların yanlış davranışları son bulur. Ancak etkililikten anlaşılan yanlış davranışın anında durdurulması ise cezacı yaklaşım işe yaramıştır. Ama ceza verme ile oluşan işbirliğinin ağır bir bedeli vardır: Yaralanmış duygular, hasar görmüş ilişkiler ve öfkeli güç savaşları.

2

YUMUŞAK YAKLAŞIM (SINIRSIZ ÖZGÜRLÜK)



Yumuşak Ebeveyn Yaklaşımı

Ebeveynin Yaklaşımı	Çocuklar, iş birliği yapmanın en doğru yol olduğunu anladıklarında iş birliğine yanaşırlar. benim görevim çocuklarıma hizmet etmek ve onları mutlu etmektir. Çocuklarıma üzen sonuçlar etkin olamaz.
Güç ve Kontrol	Hepsi çocuklarda
Sorun Çözme	İkna yöntemiyle Kazanan-Kaybeden (Çocuklar kazanır) Problem çözümünü ebeveyn üstlenir.
Çocukların Öğrendikleri	Kurallar başkaları içindir, benim için değil. Ben istediğimi yaparım. Çocuklarının sorunlarını çözmek ebeveynin sorumluluğundadır.
Çocuğun Tepkisi	Bağımlılık, saygısızlık, bencillik, sınırları test etme, kuralları ve otoriteyi zorlayıp reddetme, söylenenleri duymazdan gelme, sözleriyle ebeveyni yıpratma.

Yumuşak yaklaşım, cezacı yaklaşımın katı ve otokrat doğasına bir tepki olarak, 1960 ve 1970'lerde belirgin biçimde ortaya çıktı. Ebeveynlerin çoğu özgürlük, eşitlik ve karşılıklı saygı prensiplerine dayanan yeni ve daha demokratik bir çocuk yetiştirme yöntemi arıyordu.



Yumuşak yaklaşımı kullanan ebeveynler kurallarının belirsiz olmasını istemezler. Çocuklarını öfkelenmeden ve üzmeden mesajlarını vermek isterler. Davranışlarının sonucuna katlanmak zorunda olan çocukların öfkelenip sinirlenmelerinin, onları psikolojik yönden yıpratacağına inanırlar. Bu yüzden de çocuklarını üzgün gördüklerinde onları duygusal hasarlardan korumak için hemen geri adım atarlar. Çocuklar üzülmiş numarası yapabilir mi? Elbette!

DEMOKRATİK YAKLAŞIM (SINIRLI ÖZGÜRLÜK)

Demokratik Yaklaşım Kullanan Ebeveyn Yaklaşımı

Ebeveynin İnançları	Çocuklar sorunlarını kendi başlarına çözebilirler. Çocuklara seçenekler sunulmalı ve davranışlarının sonuçlarından ders almalarına izin verilmelidir. Cesaret verme, işbirliğini artırır.
Güç ve Kontrol	Çocuklara, sorumluluğunu taşıyabilecekleri kadar güç ve kontrol verilmelidir.
Sorun Çözme Süreci	İşbirliği, Kazanan-kazanan, Karşılıklı saygı Çocuklar sorun çözme sürecine aktif olarak katılır.
Çocukların Öğrendikleri	Sorumluluk, İşbirliği, Bağımsızlık, Kurallara ve otoriteye saygı, Benlik kontrolü
Çocuğun Tepkisi	Daha çok işbirliği, Sınırların daha az test edilmesi, Kendi başlarına sorun çözmeleri, Ebeveyni ciddiye alma

Cezacı yaklaşım sert ama saygılı değildir. Yumuşak yaklaşım saygılı ama sert değildir. Her iki yaklaşım da kazanan-kaybeden yöntemine göre sorun çözer ve öğrenme konusunda yanlış inançlar barındırır. İkisi de sorumluluk kazanmayı öğretmez ve en temel eğitim amaçlarına bile ulaşamaz. Cezacı ve yumuşak yaklaşıma bir alternatif olarak demokratik yaklaşım ortaya çıkmıştır.

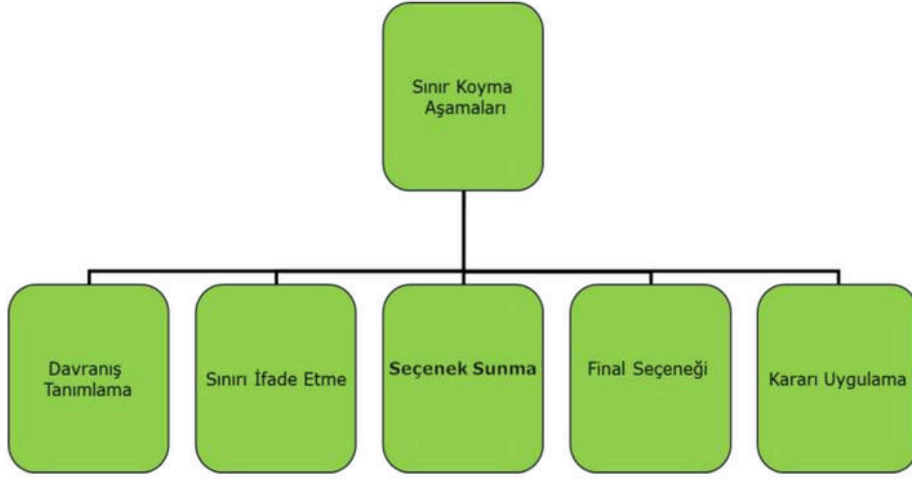
Demokratik yaklaşım, her iki tarafın da kazandığı bir yöntemdir. Sertlikle saygı birleşir ve temel eğitim amaçlarını karşılar. Demokratik yaklaşım yanlış davranışı durdurur, sorumluluk öğretir, onaylanan davranışlarla ilgili kuralları net bir şekilde iletmemizi sağlar. En iyisi de bu yaklaşım bize duygular incinmeden, ilişkiler hasar görmeden ya da güç savaşlarına girilmeden amacımıza ulaşma fırsatı verir.



ETKİN ÇOCUK EĞİTİMİNİN, SERTLİK VE SAYGI ARASINDA BİR DENGEDE OLMASI GEREKİR.

Demokratik sözü, sınırların nasıl belirleneceğini anlatmak için kullanılmaktadır. Cezacı ya da otokratik yaklaşım özgürlükleri kısıtlar. Yumuşak yaklaşım sınırsız özgürlük verir. Demokratik yaklaşım ise diğer iki yaklaşım arasında bir denge kurar. Kesin sınırlar dâhilinde özgürlük sunar. Aşırı geniş ya da aşırı kısıtlayıcı değildir. Çocuklar sağlıklı denemeler yapabilir, aynı zamanda keşiflerine yol gösterecek kesin sınırları vardır.

Diğer yöntemlerin aksine, demokratik yaklaşım işbirlikçidir; düşmanca değildir. Çocuğun eğitimini hedef alır: Öğretme ve öğrenme. Ebeveyn; kesin ve net sınırlar, kabul edilebilir seçenekler ve yapıcı sonuçlar ortaya koyarak çocukların sorun çözme becerilerini destekler.



ADIM 1: DAVRANIŞ TANIMLAMA

Kurallar belirlenirken daima sınırlar net ve açık olmalıdır. *(Yerinize oturun yerine ders başladığında tüm öğrenciler yerlerine oturacaktır.)*

Kurallar oluşturulurken davranışa odaklanılmalıdır. *(Derse başlayabilmemiz için yerinize oturmanız gerekiyor.)*

Öğrencilerin kişilik özelliklerine olumsuz vurgu yapılmamalıdır.

ADIM 2: SINIRI İFADE ETME

Karar verilen sınır belirtilmelidir. *(Dolaşma ihtiyacın olduğunu görüyorum; ancak derse başlayabilmek için herkesin yerine oturması kuralımız vardı. Biz derste dolaşarak arkadaşlarımızı rahatsız etmiyoruz.)*

ADIM 3: SEÇENEK SUNMA

Olumsuz davranış yerine alternatif sunulmalıdır. *(Bunun yerine tahtayı temizleyip yerine oturabilirsin ya da doğrudan yerine geçebilirsin.)*

ADIM 4: FİNAL SEÇENEĞİ

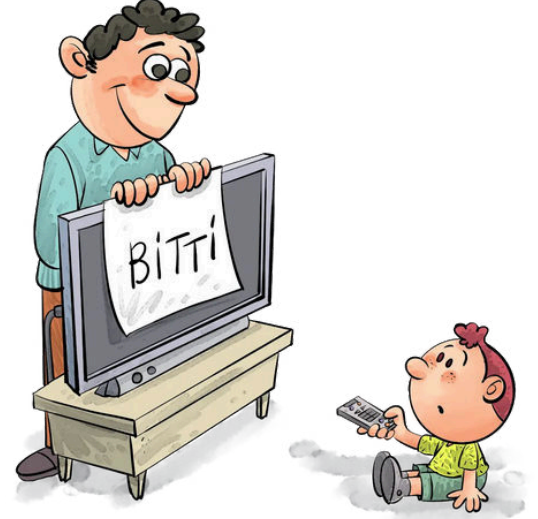
Öğrenci olumsuz davranışa devam ediyorsa öğrencinin seçtiği davranış ve bunun sonucu belirtilmelidir. *(Sınıf içinde dolaşmaya devam ederek ders bitene kadar bana yakın olan sırada oturmayı tercih ediyorsun.)*

ADIM 5: KARARI UYGULAMA

Kural ihlali sonucunda yapılmasına karar verilen durum net bir şekilde uygulanmalıdır. *(Ders süresi bitene kadar öğrenci öğretmen masasına yakın sıraya alınır.)*



ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER: SINIR KOYMA AŞAMALARI



- Sınırların, kuralların ve beklentilerin açık ve net olmasına dikkat edin.
- Bugünün problemleri ile bugün ilgilenin.
- Bütün öğrencilere eşit saygı ve sevgi ile yaklaşın.
- Olumlu davranışları takdir edici olumlu yaklaşım benimseyin.
 - Problem durumla ilk işaret ortaya çıktığında ilgilenin.
- Empatik olun (Onlar gibi düşünüp yetişkin gibi davranın.)
 - Sonuçları net bir şekilde açıklayın.
- Koyulan sınırlara uyulmaması durumunda önceden belirlenen sonuçları tutarlı bir şekilde her öğrenci için uygulayın.
- Kurallara uyma konusunda öğrencilere rol model olun.
 - Hayır deme becerileri destekleyin ve öğrencilerin sınırlarına saygı duyun.



AYLIK E-BÜLTEN

EKİM 2024

SAYI:2

SINIR KOYMA

KAYNAKÇA

1. Bayraktar, F. (2007). Olumlu ergen gelişiminde ebeveyn/akran ilişkilerinin önemi. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 14(3), 157-166.
2. Cloud, H. & Townsend, J. (1997). Sınırlar (3. Bs.) (Çev: İ. Güpgüpoğlu). İstanbul: Sistem.
3. Çetin, H., Çok, F. (2011). Anababaların Ergen Çocuklarını İzlemeleri: Bir Gözden Geçirme. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi : 18 (3).
4. Dibenedetto, E.M. (2016). Parental perception of limit setting in preschool age children with special needs. Doctoral Dissertation. Minnesota: Walden University College of Social and Behavioral Sciences.
5. Ekşi, H. (2020). Sınıfta karşılaşılan davranış problemleri ve bunlara karşı geliştirilen önlemler. İçinde Sınıf Yönetimi (2. Bs.) (Ed: B. Dilmaç ve H. Ekşi). Ankara: Pegem Akademi
6. Ginot, H.G., Ginot, A. & Goddard, W.W. (2018). Anne baba ve çocuk arasında (Çev: A. Tüfekçi) (16. bs.). İstanbul: Okyanus.
7. Jonston L., Wilson V., Konberg C. (1987). Setting Limits: Tips for Parents of Young Children.
8. Mackenzie, R.J. (2012). Çocuğunuza Sınır Koyma. Yakamoz Yayınları.
9. Martin S., (2020). 7 Types of Boundaries You May Need. PsychCentral.
10. Müthiş Psikoloji. (2019). Hayır Diyebilme Sanatı. Destek Yayınları, İstanbul.
11. Navaro, L. (2020). Gerçekten Beni Duyuyor Musun?, Remzi Kitabevi, İstanbul.
12. Yaşar, M. (2016) . Sınıf yönetimini etkileyen çevresel unsurlar. İçinde Okul öncesinde sınıf yönetimi (Ed: Y. Aktaş Arnas ve F. Sadık) (ss: 25-44). Ankara: Pegem.
13. Yılmaz Y. (2020). Çocuğun davranışlarına etkin sınır koymaya yönelik anne eğitim programının annelerin sınır koyma davranışı ve anne çocuk ilişkisi üzerindeki etkisi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.
14. <https://www.dokortakvimi.com/blog/ergenlik-donemindeki-cocuguma-nasil-sinir-koyabilirim>
15. <https://www.terapiglobal.com/hayir-diyebilmenin-otesinde-saglikli-kisisel-sinirlar-belirleme>
16. https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/relationships_personal_boundaries.pdf

BİZE ULAŞIN

TELEFON
0312 316 23 72

INSTAGRAM
ramkecioren

WEBSITE
keciorenram.meb.k12.tr

EMAIL
ramkecioren@gmail.com