



VELİ BÜLTENİ

Lüleburgaz Zübeyde Hanım Anaokulu
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

PDR Servisinden...

Değerli velimiz,



Zaman zaman “ne desem, ne yapsam olmuyor. Sözümü hiç dinlemiyor. Artık ne yapacağımı şaşırdım” diye düşündüğünüz anlar olabilir. Bu gibi durumlarda bazen kendi ebeveynlik tarzınızı sorguluyor belki de çocuğunuzun neden böyle davrandığını bulmaya çalışıyorsunuz.

Buna karşın çocuklar, doğdukları andan itibaren ebeveynlerin şefkatli kollarında büyümektedir. Genellikle tüm ihtiyaçları ebeveynleri tarafından karşılanmaktadır. Bu konforlu ortamda büyüyen çocuklar, kendilerini güvende hissetmekte, sevildiğini ve değer gördüğünü bilmektedir. Ancak sınırların belirsiz olduğu bir ortamda, hayatın gerçekleriyle yüzleşmekten de kaçınabilmektedirler. Deneyimleyerek öğrenmek isterler fakat sınırları olmayan deneyimler her zaman olumlu sonuçlar doğurmayabilir. Bu nedenle çocuklara güvenli ve belirli sınırlar içinde bir öğrenme ortamı sunmak önemlidir. Bu süreç, çocukların sorumluluk almayı, karar vermeyi ve sonuçlarla yüzleşmeyi öğrenmesine ve daha uyumlu bir çocuk olmasına yardımcı olur.

Rollo May da “Bir nehrin oluşabilmesi için su kadar sınırlara da ihtiyaç vardır.” diyerek sınırların öneminden bahsetmiştir. Bu bülten tıpkı bir nehir gibi kendisini oluşturan çocuklarımızın, kendini gerçekleştirme sürecinde ihtiyaç duydukları sınırlara ilişkin siz velilerimizi bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır.

Keyifli okumalar dilerim.

Okan USLU

Uzman Psikolojik Danışman

BU SAYIDA;

- Sınır Nedir?
- Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar?
- Neyi Yanlış Yapıyoruz?
- Kesin (Sağlıklı) Sınırlar Belirlemenin Yolları
- Neler Yapabiliriz?
- Kitap Önerileri

SINIR NEDİR?

Daha önce hiç bilmediğiniz bir yolda, gitmediğiniz bir yerde hiçbir işaret, harita, tabela, navigasyon olmadan yürümeye çalıştınız mı? Kafa karıştırıcı değil mi?

Çocuklar da günlük yaşamlarında daha önce karşılaşmadığı durumlar karşısında ya da toplumdaki düzen içerisinde ne yapacağını bilmek ister. Bilemediği durumlarda bu onlar için de kafa karıştırıcı olabilmektedir.

Çocukların da neden o davranışı yapmaması gerektiğini öğrenmeleri ve sınırları bilmeleri için onlara yönlerini gösteren işaret ve uyarılara ihtiyacı vardır. Sınır koyma, çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir.

İşte bu noktada ebeveynlerin, bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için kullandıkları sürece sınır koyma denir. Sınır koyma aynı zamanda çocuğa bakım veren kişinin, çocukla aralarındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır. Sınırlar çocuğu destekleyici, koruyucu ve yaşama hazırlayıcı işleve sahiptir. Sınır koymak, güvenlik ve çocuğu yönlendirmek anlamına gelir.

Bir Örnek

Ebeveyn: Oynamadan önce odanı temizle!

Çocuk: Odasını temizlemeden oyuna gidiyor.

Ebeveyn: Yine temizlemeden gitmiş serzenişleriyle odayı temizler.

**Oyuna gitmek için
can atan çocuk
için kural hangisi?**

Söz: Odanı temizle.

Davranış: Odanı temizlemesen de olur.

WARNING WARNING WARNING



ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYARLAR?

Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Kendilerinden ne beklendiğini, diğer insanların gözünde durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini, fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler. Temel amaç güvende olacağı sınırlar çizerek toplumsal uyumu için uygun davranışları öğrenmesini sağlamaktır.

- **Çocuğun hareket alanını belirler, istediği ayrıcalığı elde etme koşullarını sunar.**

Okulda öğretmenin sözünü keserken tartışma mı çıkarmaya çalışıyor? Hayır, o normal olduğunu düşündüğü ve kendi hareket alanında olduğunu düşündüğü için bunu yapıyor.

- **Çocukların araştırma yapması için özgürlük alanı sağlar.**

Doğru olan nedir, olmayan nedir? Kontrol kimde? Ne kadar ileri gidebilirim? Fazla ileri gidersem ne olur? sorularına cevap arar.

- **Sınırlar ilişkileri belirler.**

Ailede ipler kimin elinde? Yetişkinlerle ilişkilerinde ne kadar güç ve kontrol sahibi olduklarını sınırlar belirler. Çocuk kim, anne kim?

- **Sınırlar güvenlik sağlar.**

3 yaşınızdasınız. Tabureye basmadan musluktan su içemiyorsunuz. İki tekerlekli bisiklete binemiyor, öğleden sonra uyuyamazsanız ayakta duramıyorsunuz ama ebeveyninize bir şey söylediğinizde hemen yapıyorlar. Onlar size bir şey söyleyince küsüp somurtuyorsunuz, onlar da vazgeçiyorlar. Ebeveynlerinden daha güçlü ve kontrol sahibi olduklarını hissetmek çocuklar için rahatsızlık vericidir ve güvendedim mesajını engeller. Güvende hissedebilmeleri için sağlıklı sınırlara ihtiyaçları vardır.



Sayı: 6 Çocuklara Sağlıklı Sınır Koyma

- Çocuğu kendi davranışlarından sorumlu tutar. Çocuğun kendisine ve başkalarına saygısı gelişir.
- Bireyin sosyal ve kişiler arası ilişkilerini belirler. Çocukların sosyal becerilerini arttırır.

NEYİ YANLIŞ YAPIYORUZ?

CEZACI YAKLAŞIM (GÜÇ İLE SORUN ÇÖZME)

Cezacı yaklaşımda problem çözen ya da sınır koyma sürecini yöneten ebeveynin kendisidir. Ceza verme yöntemi ile sorun çözülmeye çalışılır ve genellikle cezalar çok ağırdır.

Ceza vermek çocukları alçaltmakta, duygularını incitmekte ve onları öfkeliendirmektedir. Genellikle direnme ya da geri çekilme ile sonuçlanır. Baskın bir yöntem olması ve gücün tek taraflı olmasından kaynaklı istenmeyen davranışı durdursa da çocuğa bağımsız problem çözmeyi, sorumluluk sahibi olmayı ve çocuğun kendi kendisini kontrol etmesini öğretmez. Bu nedenle çocukların sorumluluk alma ve öğrenme fırsatlarını da yok eder. Sınırlar özgürlüksüzdür, çocuğun seçme şansı yoktur.

Örnek:

Anne: "Ne yapıyorsunuz siz? Bıktım artık sizden, kavga etmeden sessizce oynamak bu kadar mı zor?

-İlk ben oynuyordum, o zorla geldi benden aldı.

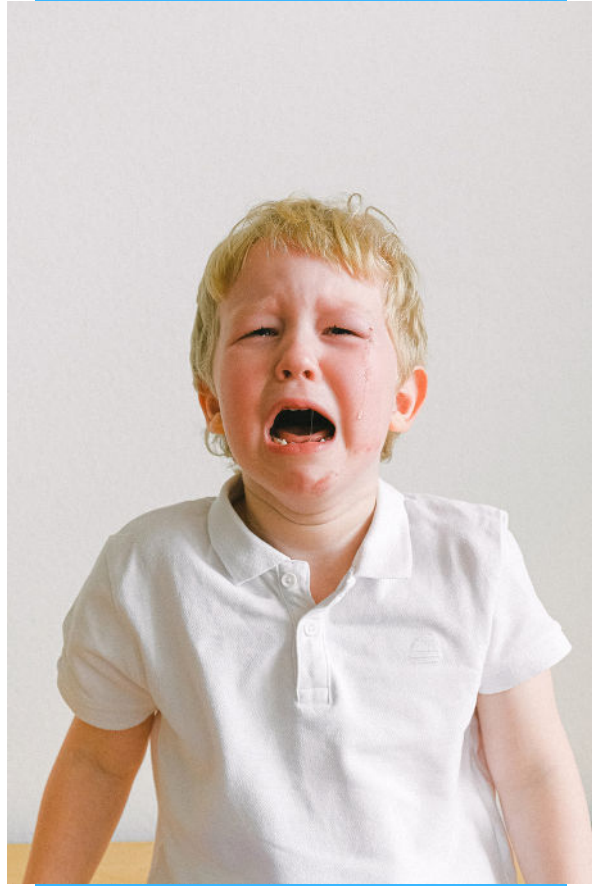
-Hayır, yalan söylüyor, ilk ben görmüştüm. O bana versin.

Anne: İkinizde ilk oynuyor olamazsınız. Biriniz yalan söylüyor, çabuk doğruyu söyleyin.

-Ben oynuyordum.

-Hayır ben.

Anne: İkinizin de doğru söylemeyeceğine adım kadar emindim zaten. Yetti artık kavgalarınız da yalanlarınız da. Bunu alıyorum bununla artık kimse oynamayacak. İsrar ederseniz sizi odanıza kapatırım. Anlaşıldı mı?



Örnekte de görüldüğü üzere çocukların söz hakkı yoktur. Ve bunun sonucunda çocukların ne öğrendiği de tartışma konusudur. Yüksek ihtimalle bu davranış tekrarladığında yine anne veya babanın devreye girmesi gerekecektir. Bu olmadığı takdirde çocuklar yine bildiği yol olan kavga, bağırma yolunu tercih edecektir. Günün sonunda çocukların “teşekkür ederim anne, buna ihtiyacım vardı. Artık ne dediğini anlıyorum, bir daha bunlar olmayacak” gibi bir söylem içine girmeyeceği de gayet açık gözükmektedir.

YUMUŞAK YAKLAŞIM (İKNA EDEREK SORUN ÇÖZME)

Yumuşak yaklaşımda ebeveynler, sürekli yöntem güncellemek zorunda kalırlar. Çocukları ikna ederek sorunları çözmeye ve sınırlar çizmeye çalışırlar. Sürekli dil dökme, hatırlatma, yalvarma, pazarlık etme, azarlama, müzakere etme gibi süreçler yürütülür. Bunun sonucunda ebeveyn çok geç bir sonuç elde eder ya da genellikle iş yaramaz ve tekrar farklı bir yola girilir. Ebeveynler için oldukça yorucu ve yıpratıcı bir yöntemdir. Çocuğun sınırları öğrenmesi ve verilen mesajları anlaması açısından cezacı yaklaşımdan daha kötüdür (Mackenzie, 2014).

Örneğin: Arabanızla eve gidiyorsunuz. Kavşaklarda araba olmadığını görünce kırmızı ışığı dikkate almadan yola devam ediyorsunuz. En sonunda trafik polisi sizi durduruyor ve "Dört kırmızı ışığı da geçtiniz, bu kanunlara aykırıdır. Kanunlar sizin güvenliğinizi için konulmuştur. Lütfen bir dahaki sefere kanunlara uyun." Sonrasında arabasına binip uzaklaşıyor. Başka da bir şey yapmıyor. Buradaki kişinin tekrar kırmızı ışıkta geçme olasılığı ne kadar yüksekse çocuğunuzun da kurallara uymaması o kadar olasıdır.





Yumuşak yaklaşım veli ve ebeveyn arasındaki defalarca tekrar eden bir iletişimsizlik mücadelesidir. Çocuk bizi ne kadar bu iletişimsizlik mücadelesine çekmeye çalışırsa çalışsın biz girmeyeceğiz.

TUTARSIZ YAKLAŞIM (BİRAZ ÖYLE BİRAZ BÖYLE)

Bu yaklaşımda çocuğa karışık mesajlar iletilmektedir. Ebeveyn odaklı bir yaklaşımdır. Ebeveyn iyi günündeyse, keyfi yerindeyse, sabır sınırı yüksekse ve evdeki problemlerle uğraşabilecek enerjileri varsa yumuşak bir yaklaşıma girerken tersi durumda ise ceza yöntemine başvurmaktadır.

Çocuğun neyi, ne zaman, hangi şartta yapabileceğine dair net bir mesaj olmadığı için genellikle çocuğun denemeleri ve isyanını teşvik eden bir yaklaşımdır. Çocuğun öğrenme ve sorumluluk almasını engeller.

Örnek: 6 yaşındaki Kerem; futbol, karate, boks gibi sert sporlardan çok hoşlanıyordu. Ailesi ona bu sporların dışarıda yapılması gerektiğini söylemişti ama keyifleri yerindeyken ya da onunla uğraşacak zamanları yokken ev içindeki davranışları görmezden geliyorlardı.

Burada mesaj nedir? Evde bu sert sporları yapmak doğru mu, değil mi?

Aslında ikisi de doğru. Peki Kerem ne zaman doğru olduğunu nasıl bilecek? Yapacağını yapacak ve ailesinin ne kadar sabredebileceğine dikkat edecek.



KESİN (SAĞLIKLI) SINIR KOYMANIN YOLLARI

- Başlamadan önce ebeveynin bir sınır koyucu olarak kendisine sorması gereken bazı sorular var: Ben bu sınırı neden koyuyorum: Çocuğun ihtiyacı var mı? Güvenliğini ve sağlığını sağlayacak mı?
- Kuralların yaşı ile bağlantılı olarak şekilde az ve net olmasına özen gösterin.
- Sınırlar çocukları cezalandırma amacıyla konulmamalıdır. Ceza olarak uygulanan sınır kuralı çocuklar içselleştirmez. Ceza öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyen bir yaklaşımdır.
- Konulan sınırla, kuralla ilgili olarak çocukla konuşulmalı ve ortak bir karar alınmış gibi çocuğa kabul ettirilmelidir.
- Çocuktan istenilen sınırın üzerine konuşulmalı ve bu sınır aşılsa ne gibi sonuçla karşılaşılır, çocukla tartışılmalıdır.
- Kuralın amacının yaşamımızı düzenlemek olduğu çocuğa anlatılmalıdır. Kurallar olmazsa neler olur? sorusu, çocuğa sorulmalıdır. Çocuğun olabilecek olumsuz durumlar üzerinde düşünülmesi sağlanmalıdır. Çocuğa kendisini sosyal yaşamda rahatsız eden davranışlar sorulmalıdır. Bu davranışların kendisinde yarattığı duygular sorulmalıdır.
- Kural konurken çocuğun yaşı, gelişim özellikleri ve kişiliği göz önünde bulundurulmalı bunlar dikkate alınarak kural ve sınır konulmalıdır. Herkese ve her zamana uygun kural olmadığı gibi kuralların zamanla gözden geçirilmesi ve çocuğa göre esnetilmesi de gerekebilir.



Sayı: 6 Çocuklara Sağlıklı Sınır Koyma

1) Mesajı davranış üzerinde yoğunlaştırın!

Kural koyarken çocuğun kişiliği üzerinden yorum yapmayın. Nasıl biri olduğu ile nasıl davrandığının ayrı şeyler olduğunu (odasını toplamayan bir çocuğun salak olmayacağı gibi) unutmuyarak çocukta beklenen davranışı ifade edin.

2) Açık, anlaşılır ve kesin olun!

Dışarı çıkan çocuğa fazla geç kalma, zamanında gel demek yerine "Akşam 18.30'da evde ol" demek gibi.

3) Normal ses tonunuzla konuşun.

Çocuğun kuralları benimsemesi veya uygulaması için yüksek sesin etkili olduğu düşünülebilir. Ancak çocuğu ikna etmek için bağırma gerektirmez. Kararlı ve normal ses tonu kullanın. Çocuğun kurallara uyması için davranışlarınız bağırımdan daha etkili bir yöntemdir.

4) Gerekli durumlarda sonuçları belirleyin!

Çocuğa koyduğunuz sınır, kurallara uymaması durumunda çocuğun maruz kalacağı sonuçların planlanması önem taşımaktadır. Kurallara uyulması ve uyulmaması çocuk için aynı sonuca çıkıyorsa çocuklar uymamayı daha çok tercih edecektir. Örneğin: Söz dinlenemeyen çocuğun elinden cips paketini almak, oyuncağı toplamayan çocuğa birkaç gün oyuncaklarını vermemek, çocuk TV'nin sesini kısıyorsa TV'yi kapatmak, çocuğun kirli sepetine koymadığı kıyafetleri yıkamamak gibi.

5) Sözlerinizi davranışlarınızla destekleyin!

Eğer sonuçlara da uymak konusunda direnç gösteriyorsa mola yöntemi gibi yöntemlerle ilettiğiniz sonuçları davranışlarınızla destekleyin.

ÖZETLE:

- **Duyguyu Kabul Edin ve Davranışı Vurgulayın:** O oyuncak ile şuan oynamak istediğini biliyorum.
- **Sınırı İfade Edin:** Ancak birbirinize bağırmadan ve tartışmadan oyuncak ile oynamalısınız.
- **Alternatif Seçenekler Sunun:** İkinizde 10 dakika sırayla oynayabilirsiniz.



- **Son Seçimleri ifade Edin:** Sakince beraber oynamayacaksanız oyuncağı ikinizin de elinden alırım.

Sizi Zorlarlarsa...



- **Kontrol Tekniği:** Ne dediğimi anladın mı? Duyduklarını bir de sen söyler misin? şeklinde söylediklerinizin çocuktaki karşılığını ve çocuğun sizi anlayıp anlamadığını, anladıysa nasıl anladığını **kontrol** edebilirsiniz.
- **Son Verme Tekniği:** Sınırları zorlamaya devam ederse, tartışma ve pazarlığa sizi sokmaya çalışırsa uygulanır. "Konuşma bitmiştir. Devam edecek olursan..." katlanacağı sonuç belirtilir. Tartışma bitti. Ya söz dinlersin ya da söz dinlemek için on dakika odanda beklersin. Hangisini seçiyorsun?
- **Sakinleşme Tekniği:** Taraflar öfkeli olduğunda kural ve sınırlar hakkında konuşmak direnç sağlamanın ötesine geçmez. Bu nedenle öncelikle sakinleşmeli, sonrasında süreç gözden geçirilmelidir. Örneğin: **İki taraf:** İkimizde biraz sakinleşelim. Beş dakika sonra devam ederiz. Saat kuralım. **Çocuk:** Bana çok kızdın. Beş dakika bekleyip sakinleşelim. Saati kuruyorum. Gidip biraz sakinleş. **Ebeveyn:** Çok sinirliyim, biraz sakinleşmem gerek. Odama gidiyorum. Sakinleştiğimde kaldığımız yerden devam ederiz. Daha sonrasında çocuğun sakinleşip sakinleşmediğini ve konuşmaya hazır olup olmadığını konuşmaya hazır mısın? diye sorarak emin olabiliriz.
- **Mola Yöntemi:** Dirençli çocuklarda veya dirençli durumlarda çocuğun davranışsal olarak seçtiği kararın sonucunu yaşaması ve olanlar hakkında düşünebilmesi için mola yöntemi kullanılabilir. Mola yöntemi hem anlayış hem de uygulama yönünden ceza ile karıştırılmamalı amacın çocuğun yaptıklarının sonucunu yaşaması olduğu unutulmamalıdır. Bu nedenle dikkat edilmesi gereken bazı unsurlar bulunmaktadır:



Sayı: 6 Çocuklara Sağlıklı Sınır Koyma



- 1.Mola yöntemini kısa süreli uygulayın:** Süre olarak "çocuğun yaşı çarpı 1" kuralı uygulanabilir. Problem durumlarında bu süre 2-3 katına çıkarılabilir (vurma, ısırma, saldırma gibi).
- 2.Uygulamadan önce çocuklara anlatılmalıdır:** Sözümü dinlemezsen beş dakikalığına seni odana göndereceğim. Alarm kuracağım ve süre dolunca sana haber vereceğim. Süre dolmadan dışarı çıkarsan yeniden gireceksin ve süre baştan başlayacak. Gerek duydukça bunu yapacağız. Anladın mı? Şimdi sen anlat bakalım.
- 3.Uygun bir mola yeri bulun:** Mola yeri eğlenceli şeylerden uzakta olmalıdır. Mola verirken çocuklarda zaman algısı oluşmadığından kum saati kullanabilir, alarm kurabilirsiniz.
- 4.Molayı seçenek olarak ilk etapta sun:** Evin içinde takla atılmaz yoksa odana gönderirim. Hangisini seçiyorsun?
- 5.Kurallar çiğnendiğinde doğrudan mola yöntemini uygulayın:** Kimseye vuramazsın. Odana git, 10 dakika düşün. Alarmı kuruyorum. Sınırlar zorlandığında, saygısız davranışlara karşı, küstah davranışlara karşı, düşmanca ve kırıcı olduğunda, şiddet dolu saldırgan davranışlara karşı, öfke nöbetlerinde doğrudan kullanabilirsiniz.
- 6.Çıkmaya hazır olduğunda içten bir sesle yanınıza çağırın:** Nasihat etmeyin, nutuk çekmeyin.
- 7.Mola yöntemi ev dışında da kullanılabilir:** Markette oturulabilir bir alanı kullanabilirsiniz gibi.
- 8.Mola yerine gitmek istemezse, seçenek sunun:** Ya sen gidersin ya da ben götürürüm ve süren iki katına çıkar. Hangisini seçiyorsun? gibi. Seçeneklerin sınırlı olmasına özen gösterin, örneğin iki seçenek sunmak bu yaş grubu için önerilir. Süre dolmadan çıkarsa odasına götürün ve süreyi yeniden başlatın. Mola yerini terk ederse zorla götürün. Bağırıp çağırabilir mola yerini terk etmesine izin vermeyin. Eşyaları dağıtırsa moladayken toplatın bunları toplamadan çıkamayacağını söyleyin.

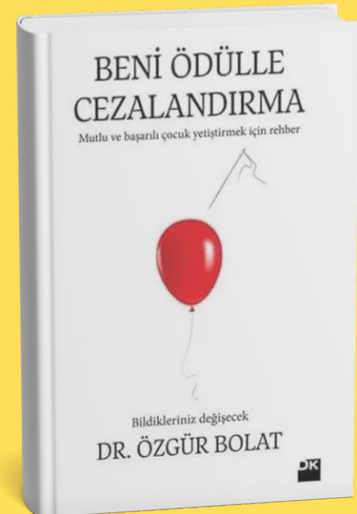


- **Fiziksel Kontrol:** Şiddet içeren, zarar veren, kendisini ve çevresindekini tehlikeye atan bir davranışta bulunuyorsa sarılır gibi onu tutup davranış sona erene kadar bekleriz.

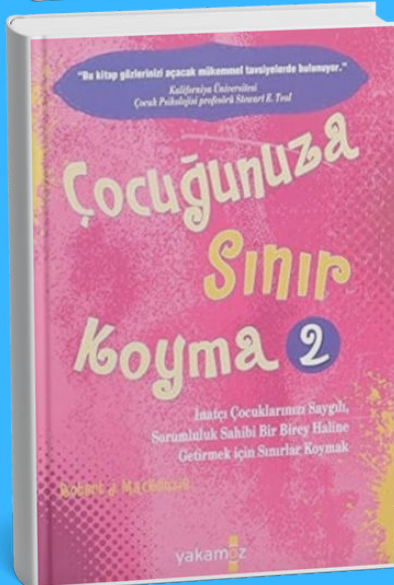
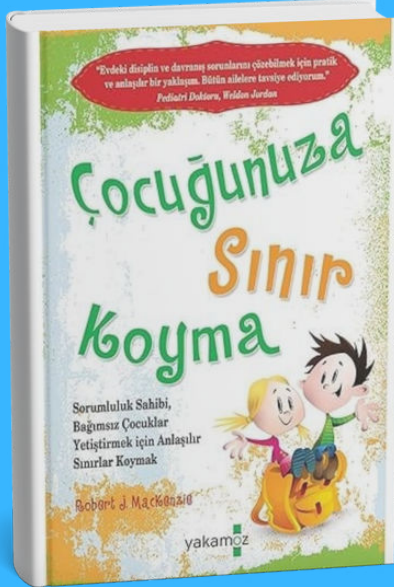
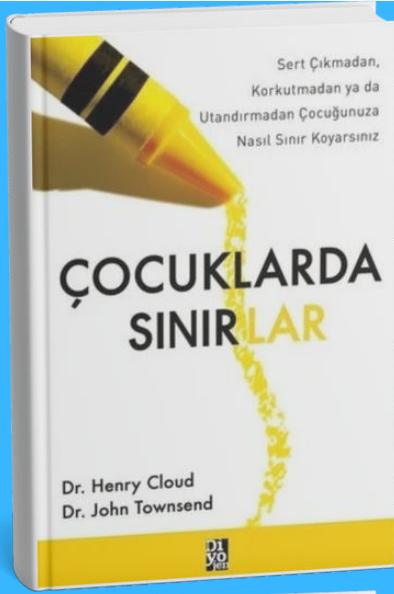
Sınırlar ve Sorumluluklar

- Çocuklara sorumluluk aşılacak ve kurallar konusunda da daha uyumlu olmalarını sağlamak amacıyla çeşitli sorumluluklar vermek faydalı olacaktır. Aşağıda yaşlara göre çocuklara verilebilecek görev ve sorumluluklar bulunmaktadır. Çocuk için bir rutin ve görev çizelgesi hazırlanarak bu ve çocuğa uyan diğer kurallar benimsettirilebilir.
- **İki-Üç Yaş Görevleri :**
 - 1.Oyuncakları toplayıp yerlerine koymak
 - 2.Yeri süpürmek
 - 3.Peçete, tabak ve kaşıkları masaya koymak
 - 4.Yemekten sonra tabağını, çatal ve kaşığı kaldırarak
 - 5.Kahvaltıda sunulan iki seçenekten birini seçmek
 - 6.Yemekten sonra masayı silmek
 - 7.Tuvalet eğitimi almak
 - 8.Yardımla giyinip soyunmak
 - 9.Alişveriş dönüşü poşetleri boşaltmak
 - 10.Basit yemeklere yardım etmek
 - 11.Hayvanları beslemeye yardım etmek
 - 12.Ceketleri asmak
- **Dört Yaş Görevleri:**
 - 1.Bahçe işlerine yardım etmek
 - 2.Bulaşık makinesini doldurmaya yardım etmek
 - 3.Ekmeğine reçel sürmek
 - 4.Mikseri ya da blenderi tutmak
 - 5.Oyun oynarken nerede olacağını haber vermek
 - 6.Ceket ya da çantaları alçak askılara asmak
 - 7.Kullandığı eşyaları yerine koymak
 - 8.Sütlü mısır gevreği hazırlamak
- **Beş Yaş Görevleri:**
 - 1.Yemek yapmaya ve alışverişe yardım etmek
 - 2.Kahvaltı hazırlamak, sandviç yapmak
 - 3.Yemekten sonra sofrayı toplamak

Kitap Önerileri



Kitap Önerileri



Sayı: 6 Çocuklara Sağlıklı Sınır Koyma

- 4.Yatağını toplamak, odasını temizlemek
- 5.Kıyafetlerini seçmek ve kendi başına giyinmek
- 6.Sofrayı kurallarına göre kurmak
- 7.Temiz kıyafetlerini dolabına koymak
- 8.Ayakkabılarını bağlamak
- 9.Saçlarını taramak

Kolaylaştırıcılar

- **Kural/Rutin Çizelgem:** Okulöncesi dönemde çocukları için sözel yönergeler daha dikkat çekici ve kalıcıdır. Bu nedenle hem çocuklara kuralları ve sorumlulukları hatırlatmak hem de yapılıp yapılmadığını takip edebilmek için görsellerden oluşan bir çizelge hazırlanabilir. Bu çizelgeler internet veya kırtasiyeler üzerinden hazır da alınabilir. Ev ortamında bir renkli karton, hatırlatıcı görseller, magnet ve yapıştırıcı ile bir çizelge hazırlayabilirsiniz.



- **Pratik Öneriler:** TV, tablet kullanımını kısıtlamak istiyorsanız örneğin günde 1 saat TV hakkını 2'ye bölerek **iki tane tv jetonu** oluşturabilirsiniz. Her gün bu jetonlar çocuklara verilebilir ve çocuk size jetonu getirdiğinde yarım saatlik ilk hakkı başlamış olur. Jeton bitince TV hakkı da biter. Diğer yandan ekran kullanımı gibi kısıtlamalarda ailenin rol model olması da önemlidir. Hep beraber oyunlar oynayabilir, kitap okuyabilirsiniz.

Vedalaşmadan Önce...

- Her çocuk anlaşılacak ister. Bu nedenle çocuğun davranışlarını doğru yönetmek, duygularını düzenlemesini sağlamak, özgüvenli, sorumluluk sahibi kısaca kendini gerçekleştirmiş bir birey yetiştirmek istiyorsak öncelikle anlamamız gerekir. Çocuğu anlamadan, onunla oturup konuşmadan, neden sunmadan doğrudan kural koymak oldukça işlevsiz bir yöntemdir. Diğer yandan problemler her zaman sınırlarla ilgili değildir. Çocuğun problem davranışları ya da öncesine göre farklı davranışlarını gözlemlediğinizde altta yatan farklı bir durum olup olmadığı da mutlaka göz önüne alınmalı, yoğunlaşan ve devam eden durumlara ilişkin bir uzman desteği alınmalıdır.
- Kural koyma ve uygulama konusunda kararlı olmanız ne kadar önemliyse çocukların bu kural sürecine dahil olması ve fikirlerinin alınması da bir o kadar önemlidir. Katı bir biçimde "ben yaptım oldu, ben istedim olacak" gibi çocuğu yok sayan bir yaklaşımla kural koyulmaması gerekir.
- Bir çocuğun 3 ebeveyni olduğunu ve 3 ebeveynin de çocuğu aynı derecede etkilediğini unutmamak gerekir: Anne, baba ve anne baba arasındaki ilişki. Doğru davranış görmek istiyorsak öncelikle ebeveynler olarak sizlerin doğru örnek olması, doğru davranış sergilemesi gerekir. Yaptıklarınız her zaman söylediklerinizden daha etkili olacaktır.
- Sevildiğini, ailede bir yeri olduğunu, istediği zaman anne babasının kendisini dinleyeceğini ve ne olursa olsun onu kabul edeceğini bir çocuğun bilmesi ve hissetmesi oldukça önemlidir. Bu nedenle çocuğun duygularını konuşmak, kendini ifade etmesini sağlayacak ortamlar yaratmak konusunda da sorumlu olduğumuzu hatırlamak gerekmektedir.

KAYNAKÇA:

- Çocuğunuza Sınır Koyma 1/2-Robert J. Mackenzie-Yakamoz Yayınları
- Erken Çocuklukta Sınır Koyma-Kırklareli İl Milli Eğitim Müdürlüğü
- Çocuklarda Sınırlar-Henry Cloud& John Townsend-Koridor Yayınları
- canva.com.tr
- Çocuklara Sınır Koyma-Kocasinan Rehberlik ve Araştırma Merkezi
- [LunarBaboon \(The Awkward Yeti Guest Comic\)](#)



Sayı: 6 Çocuklara Sağlıklı Sınırlar Koyma **Ekim, 2024**

Bu dünyada kalbinden geçen,
istediğin her şeye sahip olmanı
istiyorum.

Dondurma
alabilir miyiz?

Hayır.



Lüleburgaz Zübeyde Hanım Anaokulu
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi