



SINIR KOYMA PSİKOEĞİTİM KİTAPÇIĞI



GİRİŞ

SINIR KOYMA NEDİR?

Doğumdan itibaren kurulacak sağlıklı bir ebeveyn çocuk ilişkisi, bireyin bebeklikten yetişkinliğe kadar olan tüm sosyal ilişkilerini etkilemektedir. Ebeveyn çocuk ilişkisinin temeli ise bebeklik döneminde kurulacak olan sağlıklı bağlanma ile atılır. Sağlıklı bağlanma ile bebek ile ebeveyn arasında duygusal olarak olumlu ve karşılıklı doyum sağlayan bir ilişkinin kurulduğu görülmektedir (Gander ve Gardiner, 2015). Özellikle yaşamın ilk yıllarında ebeveyn ile oluşan bağ çocuğun ergenlik, yetişkinlik dönemlerindeki benlik oluşumu ve sosyal ilişkilerini de etkilemektedir. Çocukların ebeveynleri ile kuracakları başarılı ilişki, koşulsuz sevgi ve güven bağının onların gelecekteki hayatlarının temelini oluşturduğu, sağlıklı ebeveyn çocuk ilişkisi ile yetişen çocukların, aile içinde anlaşıldığını ve kabul gördüğünü hissederek daha özerk, kendine güvenli bireyler olarak yetiştikleri bilinmektedir (Tezel Şahin, 2014; akt. Yılmazer, 2020).

Etkin sınır koyma, ebeveynlerin çocuklarına istenilen davranışla ilgili kural ve beklentilerini öğretmek için kullandıkları süreci ifade eder. Etkin sınır koyma çocuklarda istenilmeyen davranışları önleme ve aile kurallarını en net ve anlaşılır şekilde çocuğa öğretme aşamasında ihtiyaç duyulan yöntemler bütünüdür (Mackenzie, 2003).



SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

Eğitimin ilk basamağı olan okul öncesi eğitim, çocuğun doğduğu günden temel eğitime başladığı güne kadar olan süreçtir. Bu süreç içinde çocuğun bedensel, bilişsel, sosyal, psikomotor ve dil gelişimi büyük ölçüde tamamlanmaktadır. Çocukların istenilen davranış özelliklerine sahip olmasını sağlayabilmek için onların gelişim özelliklerini iyi bilmek gerekmektedir. Gelişim özellikleri bilinmediği zaman çocuğun yetiştirilmesi tesadüflere bırakılır ve bu durumda istemeden çocuğa zarar verilebilir (Alisinanoğlu ve Kesicioğlu, 2012; Güneş ve diğ., 2018).

Çocuklar büyür ve değişir. Değiştikçe de daha çok özgürlük, ayrıcalık ve sorumluluk yüklenmeye hazır hale gelirler. Çocuklar; çevrelerini keşfetmeye, becerilerini geliştirmeye, yeni yetenekler kazanmaya ve bağımsız olmaya fırsat bulmalıdır. Onların işi budur. Bizim işimiz de bu normal gelişim sürecini engellemeden, onlara destek olacak sınırlar koymaktır (Mackenzie, 2003).

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 olabileceğini bilmek isterler. Sınırlar, bu öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli rol oynar ancak gönderilen mesajlar net değilse ebeveynin vermeye çalıştığı dersler işlemez duruma gelebilir (Mackenzie, 2003).



Etkin sınır koyma, ebeveynler açısından çocuklarının büyüme sürecindeki oldukça önemli ve zorlayıcı konularından biridir. Çünkü sınır koyma, çocukların zaman içerisinde değişebilen istenmedik davranışları karşısında ebeveynlerin uyguladıkları disiplin becerileri ile bu beceriyi sürdürebilme ve yeni sorunlar karşısında yeni çözümler üretebilme yeteneğine karşılık gelmektedir (Dibenedetto, 2016; akt. Yılmaz, 2020).

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 (Henry, 2010; akt. Yılmaz, 2020).

Sınır koymanın amacı, çocuklara otokontrolü öğretmektir. Bu noktada ebeveynlerinin gerekli sınırları belirlemesine ihtiyaç duyarlar. Çocuklar kendileri için belirlenen sınırlar tekrar edildikçe, uygulandıkça, zaman içerisinde bunları öğrenirler ve hatırlatmalara ihtiyaç duymazlar. Sınırlar ebeveyn tarafından tekrar edildikçe çocuklar yavaş yavaş bunu içselleştirir. Çocuklar farklı yaşlarda farklı gelişim özelliklerine sahip olacakları için, farklı sınırlara ihtiyaç duyarlar (Jonston ve ark.,1987; akt. Yılmaz, 2020).

Mackenzi (2003) de çocukların sınırlara ihtiyaç duyduğunu belirtmektedir. Bunun nedenini, sınırların büyüme aşamasındaki çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayacak araştırmalar yapmalarına yardımcı olması, ebeveynleri ve çevresi tarafından onaylanan davranışların tanımlanması, çevresindeki kişilerle olan ilişkilerinin tanımlanması, büyümenin ölçütü olması ve çocuğa güvenlik sağlaması olarak sıralamaktadır.



Mackenzi (2003) de çocukların sınırlara ihtiyaç duyduğunu belirtmektedir. Bunun nedenini, sınırların büyüme aşamasındaki çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayacak araştırmalar yapmalarına yardımcı olması, ebeveynleri ve çevresi tarafından onaylanan davranışların tanımlanması, çevresindeki kişilerle olan ilişkilerinin tanımlanması, büyümenin ölçütü olması ve çocuğa güvenlik sağlaması olarak sıralamaktadır.

Eşler arasındaki açık iletişim, çocuğun yetiştirilmesinde ana babayı daha etkili kılar. Bunun gibi, çocuğunuz ile aranızda yanlış anlamaya meydan bırakmayacak açıklıkta iyi bir iletişim kurulması, onun davranışını düzeltmesine yardımcı olmanız bakımından gerekmektedir. İyi ve açık iletişim aile bireylerinin birbirleriyle bol bol konuşmasını, birbirlerini dinlemesini de gerektirir. Çocuğunuz sizinle iyi iletişim kurmaya, sevginize ve disipline gereksinim duyar (Clark, 2005).

Ebeveynlerin çocuklarına yönelik etkin sınır koyma becerilerini ve bunun paralelinde ebeveyn çocuk ilişkisini etkileyen etmelere bakıldığında; çocuğa yönelik etmenler (yaş, cinsiyet, gelişim özelliği vb) aileye ilişkin etmenler (ebeveynlik tutumları, ailenin yapısı, ebeveynlerin öğrenim düzeyi, ebeveynlerin yaşları, çocuk sayısı vb) ve kültüre özgü etmenler karşımıza çıkmaktadır (Tahiroğlu ve ark., 2009).



SONUÇ

Yeni bir şehre taşındığınızı varsayın. Kimseyi tanımazsınız ama yeni arkadaşlar edinmek, mahallenize alışmak için can atarsınız. Komşularınızı evinize davet eder, onlara gidersiniz ama her seferinde size tuhaf bakarlar. Bu davranışınızdan rahatsız olmuş gibi görünürler.

Kendi kendinize, Ne yaptım ki ben? Diye düşünürsünüz. Kafanız karışmıştır. Hep yaptığınız şeyleri yapmaktasınız ama tasnif edilmemekte ve reddedilmektesinizdir. Ne yapacağınızı bilemez bir hale gelir ve tedirgin olmaya başlarsınız. Nasıl bir tavır almanız gerektiğini, sizden ne beklendiğini bilemezsiniz.

Kâbus gibi, değil mi? Sınırların etkili bir şekilde belirlenmediği evlerde büyüyen çocuklar da tıpkı buna benzer şeyler yaşarlar. Dış dünyaya açıldıklarında çatışmalar, reddedilmeler ve olumsuz tepkilerle karşılaşır. Dünyalarını başarılı bir şekilde idare etmek ve yaşamak için ihtiyaç duydukları net mesajları alırlarsa bu karmaşık durumları engelleyebilirler.

Çocuklar, bizim kurallarımız ve beklentilerimiz konusunda net ve açık mesajlar almalı ki doğru davranışlar sergilemeyi öğrenebilsinler. Bunu başarmaları bize bağlıdır(Mackenzie,2003).



- ALİSİNANOĞLU F, KESİCİOĞLU O (2010). Okul öncesi dönem çocuklarının davranış sorunlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Giresun İli Örneği). Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi, 3: 93-94.
- CLARK L,(2005). Sos! Anne Babalara Yardım(3. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi
- DİBENEDETTO EM (2016). Parental Perception of Limit Setting in Preschool Age Children With Special Needs. Doctoral Dissertation. Minnesota:Walden University College of Social and Behavioral Sciences
- GANDER MJ, GARDINER HW (2015). Çocuk ve Egen Gelişimi (3. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- GÜNEŞ G, KAYA G, AÇAR D (2018). 0 - 12 yaş çocuklarda problem davranışları olumlu yönde geliştirme süreci. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 31:167-168.
- HENRY C (2010). Aggression, containment and treatment enactments in the psychodynamics of limit setting. Journal of The American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry, 38: 341-356.
- JONSTON L, WILSON V, KRONBERG C (1987). Setting Limits: Tips for Parents of Young Children. Erişim adresi: [https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED293297.pdfHata! Köprü başvurusu geçerli değil.
- MACKENZIE RJ (2003). Çocuğunuza Sınır Koyma. İstanbul: Yakamoz Yayıncılık.
- TAHİROĞLU AY, BAHALI K, AVCI A, SEYDAOĞLU G, UZEL M (2009). Ailedeki disiplin yöntemleri, demografik özellikler ve çocuklardaki davranış sorunları arasındaki ilişki. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 16: 67- 82
- TEZEL ŞAHİN F (2014). Mother-child relation and factors affecting this relation. International Journal of Science Culture and Sport, 2: 79-88..
- YILMAZER Y,(2020). Çocuğun Davranışlarına Etkin Sınır Koymaya Yönelik Anne Eğitim Programının Annelerin Sınır Koyma Davranışı Ve Anne Çocuk İlişkisi Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi.Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı.



1.OTURUM

Kazanım: Sınır nedir, ne işe yarar gibi temel konuları anlama ve neden sınır koymamız gerektiğini fark etme.

Yaklaşık Süre: 60 dakika

Sınıf Düzeyi: Okul öncesi velileri

Ortam: Boş bir sınıf

Yöntem ve Teknik: Anlatım, Soru-cevap, Oyun, Beyin fırtınası

Gerekli Materyaller: Kalem, kişi sayısınca labirent çıktıları EK-1 ve EK-2), sınırlar broşürü (EK-3)

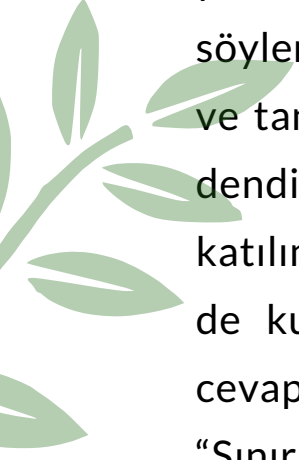
Hazırlık: Kişi sayısınca labirent çıktılarının, kalemlerin ve broşürlerin hazırlanması gerekmektedir. Mentimeter etkinliği uygulanacaksa öncesinde gerekli hazırlık yapılmalıdır.

Süreç:

Grup lideri katılımcılara kendini tanıtarak sınırlar psikoeğitim programını başlatır. Öncelikli olarak psikoeğitim programından kabaca bahseder. Dört oturumdan oluşan programın kazandırmayı amaçladığı başlıklardan bahsettikten sonra düzenli katılım ve oturumlarda bahsedilenlerin hayatlarına geçirilmesi ile bu psikoeğitim programından üst düzey verim alabilecekleri bilgisi verilir.

Ardından grubun birbirini tanıması için tanışma oyunu etkinliğine geçilir. Grup lideri oyunu anlatır ve tanışma oyunu başlar. Üç parmak açılır kişi önce başparmağını gösterir ve “Benim adım” der ardından işaret parmağını göstererek “X’in ebeveyniyim” dedikten sonra son olarak orta parmağı için de gruba/psikoeğitim programına yönelik bir iyi dilekte bulunur. Bu şekilde herkes tamamlandıktan sonra grup lideri söz alır.





Bu kısa girişin ardından ilk oturumda değinecekleri sınırlar nedir, ne işe yarar ve sınır koymak neden gereklidir konularından bahsedecekleri söylenir. Öncelikle sınırlar dendiğinde katılımcıların aklına gelen çağrışım ve tanımlamaların ne olduğunu öğrenmek üzerine “Sınır ve sınır koyma dendiğinde aklınıza gelenler nedir?” sorusu yöneltilir (Ortam ve katılımcılar uygunsa Mentimeter’da Word cloud uygulaması ile teknoloji de kullanılarak katılımcıların ilgisi daha da çekilebilir). Gelen birkaç cevaptan sonra cevaplar ile bağlantı da kurularak açıklama yapılır.

“Sınır kelimesi kimimizde olumsuz duygular uyandırıyor ve özgürlük düşüncesi ile çatıştığını varsayarak sınır koymaktan kaçınabiliyoruz. Kimimiz ise aksine çok katı kurallar koyarak kendimizi ve çevremizdekileri kalıplar içine hapsedebiliyoruz. Halbuki sınır bizi diğerlerinden ayıran noktalar olduğu gibi bizim nereye kadar ilerleyebileceğimizi gösteren kimi göstergelerdir diyebiliriz. Sınırlar gereklidir ve doğru konulan sınırlar bizim ve çevremizdekilerin fiziksel ve psikolojik açıdan sağlığımızı korurken bizlere güvende olduğumuzu hissettirir. Ayrıca sınırlar çocuğa otokontrolü öğretir.”

Bu açıklamanın ardından gruba birlikte bir etkinlik yapacakları açıklanır. Bu etkinlikte bir labirent bulmaca çözmeleri gerektiği belirtilerek bulmacaları bittikten sonra gruptaki diğerlerinin de bitirmesini bekleyecekleri söylenir. Ardından grubun yarısına tuzaklı labirentler dağıtılırken diğer yarıya tabelalı labirentler dağıtılır. Beklenti tabelalı labirenti çözenlerin daha kolay sonuca ulaşmasıdır. Katılımcı ebeveynler labirentleri çözdükten sonra lider paylaşımda bulunur.

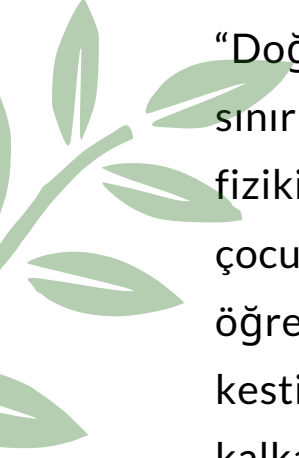


“Çözdüğünüz labirentler aynı olmakla birlikte bazı yönlerden birbirinden farklıydı. Bir tarafta içinde farklı tuzaklar bulunduran bu aynı labirent bir tarafta ise size buraya girme diyerek yol gösteriyordu. Sınır koymama ile sınır koymanın farkı da aynı bu labirentlerdeki gibidir. Sınır koyulmayan çocuk da hayatında kimi durumlarda çıkış yolunu bulabilir ama bunu başarırken yanlış yollara sapıp zarar görebilir ya da etrafında belli sınırlar olmadığı için aşırı davranabilir. Bazı çocuklar ise sınırların belirgin olmaması ile nasıl davranacağını bilemeyip hareketsiz kalabilir. Diğer tarafta bize buraya girme, buraya girilmez tabelalarının olduğu labirentte olduğu gibi belli sınırlar çizildiğinde güvenli yolda kalmamız daha kolay olur. Bizi gözetten birileri olduğu farkındalığı o sınırlar içinde daha rahat hareket etmemizi sağlar. Yapmış olduğunuz labirent etkinliği bunun basit bir karşılaştırmasıydı. Bu etkinlikte bulunmayan örnek ise katı sınırlar dediğimiz otoriter sınırlardır. Katı sınırlara sahipsek ya da etrafımızda böyle kişiler varsa yakınlık kurmakta zorlanırsak, nasıl davranacağımızı bilemez ya da kendimiz olamayız. Aynı şekilde katı sınırlara sahip ebeveynlerle büyüyen çocuklar da ebeveynleri ile yakınlık kurmakta zorlanır. Günümüzde belki de önceki nesillere zıt olarak katı sınırlardan zaten kaçınan bir ebeveyn kitlesi var; fakat bu sefer de tam zıttı olan aşırı geçirgen olan, gevşek, belirsiz sınırlar arasında çocukların yine olumsuz etkilendiğini görüyoruz.”

“Peki doğru sınırların konulması ne işe yarar?” sorusu katılımcılara yöneltilir. Gelen cevaplar beyin fırtınası tekniğinde olduğu gibi doğrulanıp yanlışlanmadan tahtaya yahut yansıtılan ekrana yazılır. Gelen cevapların geçerliliği üzerine ise daha sonrasında tartışılır.

Tek tek cevaplar irdelendikten sonra grup lideri doğru sınır koymanın faydalarını toparlar.





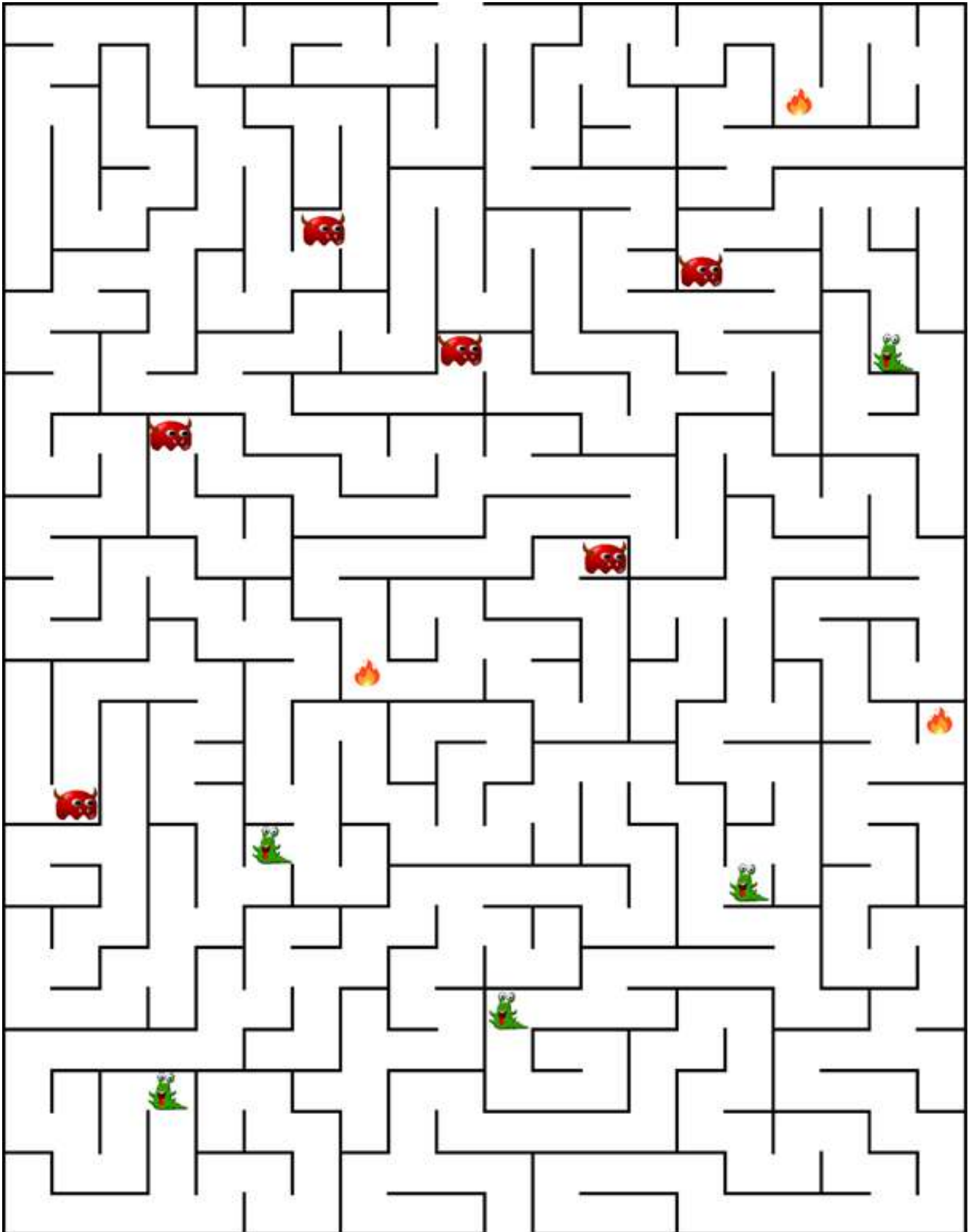
“Doğru sınır koymak çocuğa otokontrol kazandırır. Sınırları bilen ocuk o sınırların güvenliği içinde hareket edebilir ve sınırlar çocuğun mental ve fiziki açıdan güvende hissetmesini sağlar. Sınırlar içinde seçim yapabilen ocuk kendi seçimlerinin sorumluluğunu alabilir. Kurallara uymayı öğrenen ocuk toplumsal açıdan da farklı gruplarda nasıl davranacağını kestirebilir ve bu sosyal açıdan zorluk yağama noktasında ona koruyucu kalkan olur. Sınırlardan kaynaklı yağanacak aile içi sorunların önüne geçerek daha huzurlu bir aile ortamı sağlanır. Fark ettiğiniz gibi aslında doğru sınırlar koyabilmek birçok zorlantılı yağantınının ve huzursuzluğun önüne geçer.”

“Sonraki oturumlarımızda aile içindeki davranış rntlerimiz sınırlara etkisi, neye ne zaman sınır konulur, sınır nasıl konulur gibi konulara değineceğiz. Bugün konuştuğumuz konularla ilgili aklınıza takılan soru var mı?”

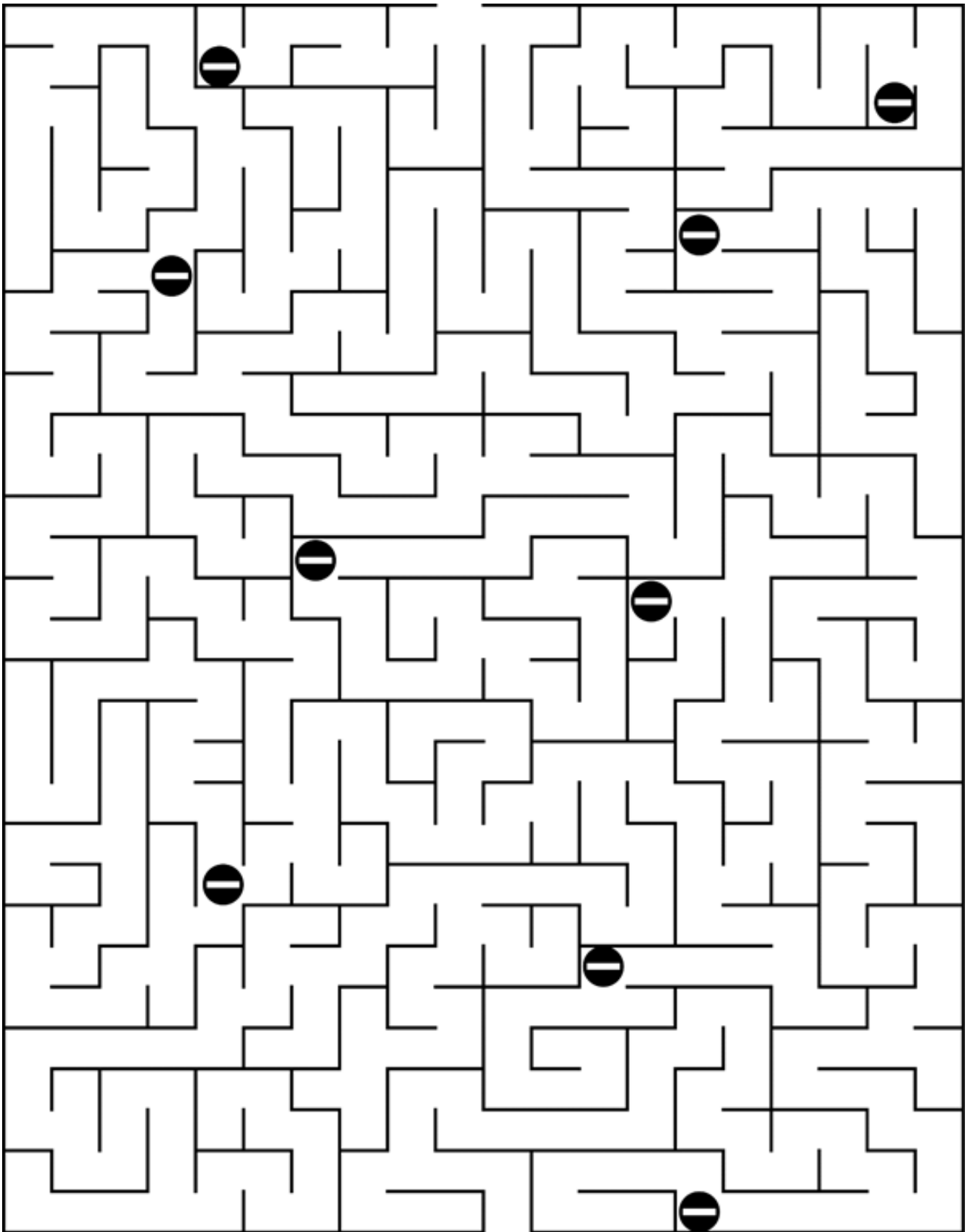
Soru var ise sorular üzerine konuşulduktan sonra bir veliden oturum zeti yapması istenir, gönüllü yok ise lider özetlemeyi yapar ve sınırlar ile ilgili broşür katılımcılara dağıtılarak katılımları için teşekkür edilir. Sonraki oturumun zamanı hakkında bilgilendirme yapılarak oturum sonlandırılır.



EK1

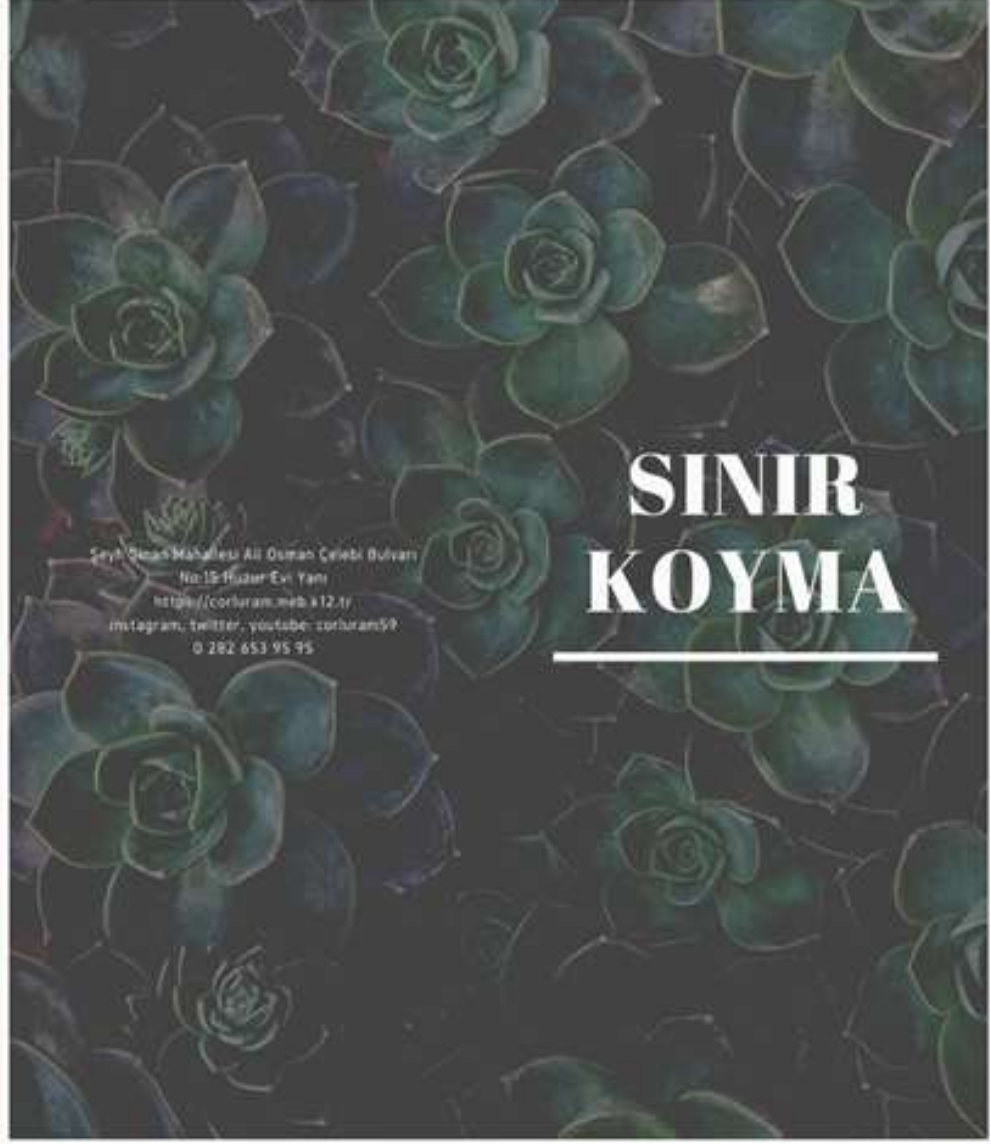


EK2



EK3

Net ve anlaşılır mesajlar, duruma uygun ve tutarlı davranışlar çocuk için net ve anlaşılır sınırlar demektir.



Sınır Koyma

Sınır koyma; çocuğa istenilen davranışların kazandırılması, kuralların öğretimi ve istenilmeyen davranışların önüne geçilmesi ile ilgilidir.

Çocuklar büyürken ebeveynlerini ve çevresini dener. Ne kadar ileri gidebileceğinin provasını yapar. Doğru sınırlar bu noktada çocuk için özgürlük, rahatlık, güven ve sorumluluk bilinci sağlar.

Doğru sınır koymak çocuk ve aile için gerekli ve koruyucudur.

Neden sınır koymalı?*

- Sınırlar çocukların öz denetim becerileri gelişmesinde yardımcı olur.
- Sınır koyarak hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretiriz.
- Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeyi her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir ve istediklerinin neden her zaman gerçekleşmeyeceğini daha rahat kavrar.
- Doğru sınırlar koyarak çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak beyin bağlantılarını güçlendirmiş oluruz.
- Sınırlar, çocukları fiziksel, zihinsel ve psikolojik anlamda güvende hissettirir.
- Çocuk kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişir.
- Çocuk ve diğer aile üyeleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamına katkı sağlar.

*Kaynak: Akın Çiğdem Akın, Psikolojik Danışmanlık ve Terapi Uzmanı



2.OTURUM

KAZANIM: Ebeveyn tutumları hakkında bilgi sahibi olur. Benimsenen tutumun sınır koymaya olumlu/olumsuz etkileriyle ilgili olarak farkındalık kazanır. Gelişim dönemi özelliklerini öğrenir. Çocuğuna ne zaman sınır koyması gerektiğini fark eder.

SÜRE:60 Dakika

SINIF DÜZEYİ: Okulöncesi Velileri

ORTAM: Boş Bir Sınıf

YÖNTEM VE TEKNİK: Anlatım, Soru-Cevap, Drama,

MATERYALLER:Ebeveyn Tutumları Broşürü(EK 1), Ebeveyn tutumlarıyla ilgili resimler (EK 2), Ebeveyn tutumlarının yazılı olduğu kartlar (EK 3), resimleri ve kartları koymak için bir adet torba, Gelişim Dönemi Özellikleri ve Problem Davranışlar Sunusu (EK-4), soruların yazılı olduğu kağıtlar (EK-5), soru kağıtlarını koymak amaçlı bir torba.


GİRİŞ:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır. Oturuma öncelikle geçen haftaki konuşulanlar özetlenerek başlanır. Sonrasında bu oturumda ebeveyn tutumlarından ve benimsenen bu tutumların çocuklara sınır koyma üzerindeki etkilerinden bahsedilir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta bilgi paylaşımının tek yönlü bir anlatım olarak değil karşılıklı bilgi alışverişi şeklinde olmasıdır.

GELİŞTİRME:

Bu bölüme 50 dakika ayrılmıştır. Katılımcılara ebeveyn tutumları konusunda hazırlanmış olan broşür(EK 1) dağıtılır ve incelemeleri için kısa bir süre tanınır.Sonrasında katılımcı ebeveynlerin,çocuk yetiştirirken hangi tutumu benimsediklerini birkaç cümleyle grup üyeleriyle paylaşmaları istenir. İstekli üyelerin paylaşımlarda bulunması önemli olmakla birlikte her katılımcının paylaşımda bulunabilmesi için grup liderinin üyeleri desteklemesi gerekmektedir.






Etkinliğin ikinci aşamasında oturum öncesinde hazırlanan üzerinde farklı ebeveyn tutumlarıyla ilgili olan çeşitli resimlerin olduğu ve ebeveyn tutumlarının yazılı olduğu kartların bulunduğu torbadan ebeveynlerden bir kart seçmeleri istenir (EK 2-EK 3). Çıkan bu resimlerle bunların ilişkili olduğu ebeveyn tutumunu seçen kişiler ikişerli bir grup olur.(Kişi sayısı fazla ise gerekli materyaller sağlanarak gruplar 4 kişiye kadar çıkarılabilir). Sonrasında öncelikle grup üyeleri çıkan bu tutumun özellikleri hakkında konuşur. Ardından bu tutumun sınır koyma üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri grupça incelenir. Son olarak da gruptan bir sözcü seçilir ve konuşulanları tüm gruba aktarır. Bu esnada katılımcı ebeveynler doğru olmayan bir bilgi verirse grup lideri araya girerek doğru bilgiyi gruptakilerle paylaşır. Bu etkinlikte öğrenilen bu bilgiler bir otorite(öğretmen, grup lideri vs.) tarafından değil de yaşları, bilgi birikimleri ve ortak rolleri bakımından birbirlerine benzeyen kişiler tarafından sohbet havasında konuşulması, öğrenilmesi bu bilgilerin içselleştirilmesine daha olumlu katkı sağlayacaktır.

Etkinliğin üçüncü aşamasında velilere şu soru yöneltilir. “Çocuklarınızın önceki yaşlarında fark etmediğiniz yeni ortaya çıkmaya başlayan özellikleri nelerdir?”. Gönüllü velilerden cevaplar alınır. Velilerin cevapları alındıktan sonra grup lideri ‘Çocuklarımız büyüdükçe onların farklı özellikler gösterdiğiniz fark ederiz. Bu özellikleri gelişim dönemi özellikleri olarak adlandırıyoruz. Belirli yaşlar arasında bireyler ortak özellikler gösterirler. Şimdi çocuklarımızın bulunduğu yaş dönemine kadar ki gelişim özelliklerinin neler olduğunu öğrenelim’ der ve Gelişim Dönemi Özellikleri ve Problem Davranışlar Sunusu (EK-4) velilere sunulur.





Sunum tamamlandıktan sonra velilerin soruları alınır ve cevaplanır. Velilere şu açıklama yapılır: “Gelişim dönemi özelliklerini bilmemiz önemlidir. Çünkü bazı davranışlar çocukların yaşlarından dolayı ortaya çıkabilir ve aslında problem davranış olmayabilir. Eğer hangi davranışların çocuğun yaşına göre uygun olduğunu bilirsek o zaman çocuğumuza ne zaman sınır koymamız gerektiğini de biliriz. Şimdi sizlerle kısa bir etkinlik yapacağız”. Grubun büyüklüğüne ve kalan zamana göre 2 ya da 4 veli gönüllü olarak seçilir. Veliler ikili gruplar oluştururlar. Bir veliden problem davranış sergileyen çocuğu canlandırması diğer velinin ise ebeveyn olması istenir. Veliler kendi aralarında kimin çocuk kim ebeveyni canlandıracağına karar verirler. Ebe olan veliler canlandırmayı gerçekleştirirler. Canlandırma tamamlandıktan sonra grubun geri kalan kısmı kura çeker. Gönüllü olan velilerden başlanarak her bir kağıttaki soru (EK-5) sesli okunur ve gruptaki her bir üyenin soruya cevap vermesi beklenir. Kalan zamana göre aynı etkinlik farklı üyelerin canlandırmalarıyla birkaç kez tekrar edilebilir. Devamında gruba “Değerli veliler, burada sorduğumuz sorular çocuklarımız problem davranış sergilediklerinde sormamız gereken sorulardır. Bu sorulara verdiğimiz cevaplara göre çocuğumuza nasıl bir sınır koymamız gerektiğine karar verebiliriz. Eğer sorun çocuğumuzun gelişim dönemi özelliklerinden kaynaklıysa, ilk defa karşılaştığımız bir durumsa, çocuğun yeni girdiği bir ortamdaki duygusal durumundan, kaygı ya da korkusundan kaynaklanıyorsa o zaman çocuğumuzu dinleyerek sorunun kaynağını anlamaya çalışmak ve davranışın doğrusunu açıklamak yeterli olacaktır. Çocuğumuza nasıl sınır koymamız gerektiğini sonraki oturumlarda daha detaylı olarak inceleyeceğiz.”

DEĞERLENDİRME:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır. Etkinliğin son aşamasında grup lideri sorusu olan ebeveynlerin sorularını cevaplandırır. Gönüllü olan velilerden oturum özetlenmesi istenir. Gönüllü veli bulunmadığı takdirde özetleme grup lideri tarafından yapılır. Velilere katılımlarından dolayı teşekkür edilir ve bir sonraki oturumda görüşmek üzere oturum sonlandırılır.



Mükemmeliyetçi Tutum

Bu tutumdaki anne-babalar çocuğun gösterdiği başarıyı yeterli bulmazlar ve hep daha fazlasını isterler.
Bu beklentiler çocuğun yaşının ve kapasitesinin çok üstündedir.
Ebeveynler çocuğu sürekli diğer çocuklarla kıyaslama eğiliminde olurlar.



Ebeveynlere Tavsiyeler

Kuralları çocukla birlikte oluşturun ve gerekçelerini açıklayın.
Çocuğun sergilediği olumlu davranışları takdir edin ve pekiştirin.
Her durumda çocuğu dinleyerek kendini ifade etmesini sağlayın.
Çocuğun yetenekleri doğrultusunda gerçekçi beklentiler oluşturun.
Çocuğun başarıyı tatmasına fırsat verin.
Çocukla birlikte kaliteli zaman geçirin.
Sözlerinizle değil davranışlarınızla model olun.
Çocuğa doğru davranışı kazandırmada ceza vermek yerine sınır koyun.
Sorunları siz üstlenmeyin.
Çocukla birlikte çözüm arayışında bulunun.
İsteğinizi dayatmak yerine çocuğa seçenekler sunun.

Çorlu Rehberlik ve
Araştırma Merkezi

Çorlu Rehberlik ve
Araştırma Merkezi
Rehberlik Bölümü



Ebeveyn Tutumları

Demokratik Tutum

Aşırı İzin Verici Tutum

Tutarsız Tutum

Aşırı Koruyucu Tutum

Baskıcı Tutum

Mükemmeliyetçi Tutum



Windows'u Etkinleştirmek İçin
Windows'u etkinleştirin.



Demokratik Tutum

En sağlıklı tutumdur.
Çocuğa koşulsuz sevgi gösterilir.
Çocuğa rehberlik edilir ve çocuğun verdiği kararlara saygı duyulur.
Çocuğa sorumluluk verilir.
Evde herkes için her durumda geçerli olan aile içi kurallar vardır.

Tutarsız Tutum

Anne ve baba çocuk yetiştirme konusunda farklı tutumlar sergiliyor olabilir.
Ebeveynler çocuğun davranışlarını bazen cezalandırırken aynı davranışı bazen onaylıyor olabilir.
Çocuk davranışlarının sonucunda nasıl bir tepkiyle karşılaşacağını bilmediği için kaygılıdır.

Baskıcı Tutum

Ailede sert kurallar ve katı bir disiplin anlayışı vardır.
Çocuk sorgulamadan her kurala uymak zorundadır.
Çocuğun hata yapmasına fırsat verilmez ve hata yaptığında ağır bir şekilde eleştirilir.

Aşırı İzin Verici Tutum

Çok çocuklu ailelerde görülme olasılığı daha fazladır.
Ebeveynler çocuğunun çoğu zaman nerde ne yaptığını bilmez.
Çocuğa evde olumlu rol model yoktur.

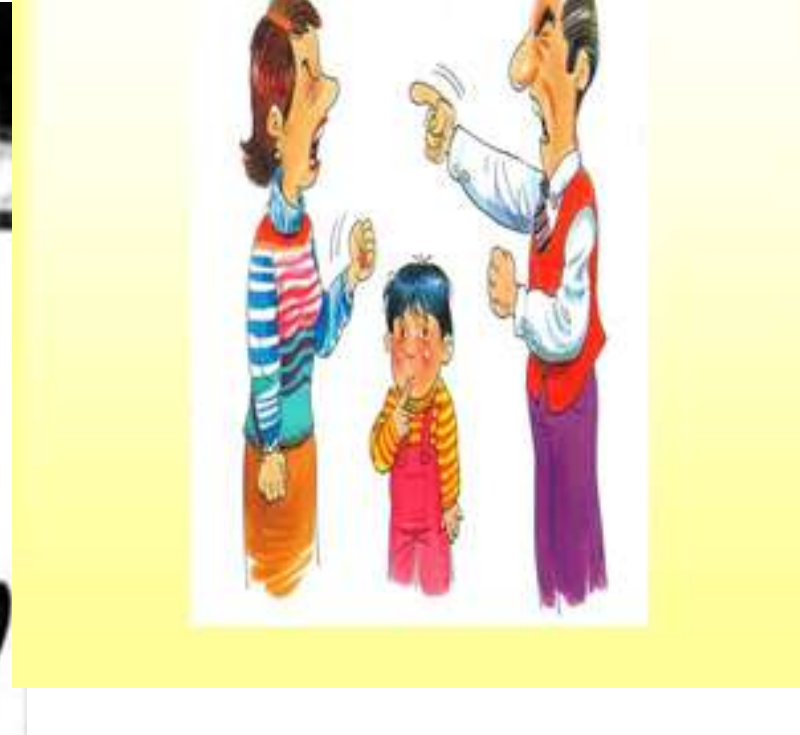
Aşırı Koruyucu Tutum

Çocuğun bireyselleşme davranışını engelleyen bir tutumdur.
Bu tutuma sahip aile çocuğun her davranışını kendisi yapar.
Çocuğun üşmesine, düşmesine, keşfetmesine fırsat verilmez.



Çorlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Şeyh Sinan Mahallesi Ali Osman Çelebi Bulvarı No:15 Çorlu Huzurevi Yanı ÇORLU/ TEKİRDAĞ
Telefon: 0282 673 80 90
E-posta: 864972.ram@gmail.com



**MÜKEMMELLİYETÇİ
TUTUM**

**DEMOKRATİK
TUTUM**

**TUTARSIZ
TUTUM**

**BASKICI
TUTUM**

**AŞIRI İZİN VERİCİ
TUTUM**

**AŞIRI KORUYUCU
TUTUM**

GELİŞİM DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

Çorlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Erikson'un Psikososyal Gelişim Evreleri

- Temel Güvene Karşı Güvensizlik (0-1 yaş)
- Özerkliğe Karşı Utanç ve Şüphe (1-3 yaş)
- Girişimciliğe Karşı Suçluluk (3-6 yaş)

Özerkliğe Karşı Utanç ve Şüphe (1-3 yaş)

Çocuğun emeklemeye ve yürümeye başlaması ile birlikte anneye olan bağıhtığı azalır. Çocuk kendi başına hareket etmekten zevk alır.

Çocuğun kendi başına hareket etmek ihtiyacı kavram "ÖZERKLİK" olarak tanımlanır.

Bu dönemde anne baba çocuğuna kendi eylemlerini yapabilmesi için izin vermelidir. Kendi kendine yemek yeme, eşyalarını toplama, giyinme ve soyunma, giysisini seçme gibi davranışlarda çocuk teşvik edilmelidir. Böylece çocukta bağımsızlık duygusunun temelleri atılır.

ÖZERKLİK İHTİYACI

Çocuklar büyürken kendilerini keşfetmek için sınırlarını zorlar. Çocuğun bağımsız olma isteği anne-babayla arasında birtakım sorunların çıkmasına neden olur. Bu aşamada sınırların koyulması önemlidir. Ancak bazı problem davranışlar gelişim dönemine bağılı olarak ortaya çıkabilir.

Temel Güvene Karşı Güvensizlik (0-1 yaş)

Bebekğin ihtiyaclarının anne ya da başka bir bakım veren tarafından tam ve zamanında karşılanması onun çevreye duyduğu güven duygusunun temelini oluşturur.

'Ben ağlırsam besleme ilgilenirler' 'Acıkıldığında karımı doyururlar'

Bu iladeiler zamanla çevreye güven duygusunun yerini alır. Bebekğin ihtiyaçları karşılanmadığı zaman çevreyi tehlikeli ve güvensiz olarak algılar.



Girişimciliğe Karşı Suçluluk (3-6 yaş)

Çocuk bu dönemde, belli amaçlara yönelik girişimler başlatır ve sorumluluk almaya ister. Çocuk çevresinde olup bitenlere daha duyarlı ve meraklı hale gelişir. Çocuk çevresindeki olayları anlayabilmek için sık sık sorular sorar, keşfetmeye ve araştırmaya yönelik bağımsız bir takım girişimlerde bulunmak ister.

Çocuğun yaşama kaygı yönelik girişimci davranışlarının yetişkinler tarafından azaltılması, ayıklanması onun bu davranışları için suçluluk duygusuna neden olur.



Karşılaşılabilecek Problem Davranışlar



Yalan Söylemek



İzinsiz Eya Almak



Aşın Hareketlilik



İnatçılık



Saldırgan Davranış

KAYGI, KORKU VE PARMAK EMME

Kaygı ve korku, yaşla birlikte azalmıyorsa, özellikle geceleri uykuda nöbet şeklinde gerçekleşiyorsa ve çocuk panik halinde çığlık atarak uyanıyorsa bu durumda uzman desteği alınmalıdır. Kaygı ve korku parmak emme gibi problem davranışlara neden olabilir. Parmak emme bir yaşından sonra da devam ediyorsa problem davranış olarak ele alınabilir. Bunlar dışındaki durumlar gelişim döneminden kaynaklı olabilir ve kısa süreli ise problem davranış olarak değerlendirilmemelidir.



SALDIRGAN DAVRANIŞ

Vurma, itme gibi saldırgan davranışlar çocukların duygularını kontrol etmekte zorlanmaları ve problem çözebilmek için daha iyi bir yol bilmediği için ortaya çıkan bir davranış biçimidir. Ancak çocuk bu davranışları çok sık gösterirse özel bir destek alınmalıdır. Bu tarz durumlarda özellikle çocuğun sevildiğini hissedip hissetmediği gözden geçirilmelidir.



YALAN SÖYLEME

Okul öncesi dönemin başlarında yalan söyleme gelişim döneminden kaynaklı görünebilir. Çünkü bu dönemde çocuk gerçek ile hayal dünyasındaki olayları ayırt edemez. 5-6 yaşlarına geldiğinde çocuk gerçeğe yalan arasındaki farkı ayırt etmeye başlar. Bu dönemde çok sık yalan söylüyorsa problem davranış olarak ele alınabilir.



İNATÇILIK

Çocuğun yalnızca belirli durumlara itiraz etme durumunun olup olmadığı gözden geçirilmelidir. Eğer kronik bir itiraz etme durumu varsa uzman desteği alınmalıdır. Ayrıca belirli sınırların çizilmeye başlanması gerekmektedir.



İZİNSİZ EŞYA ALMA

Okul öncesi dönemde çocuklar kendilerine ait olmayan herhangi bir eşyanın izinsiz alınması gerektiğine ilişkin bilgiye sahip değildirler. İstedikleri bir eşyaya sahip olabilmek için istemenin yeterli olduğunu düşünürler. Ancak 5-6 yaşlarına geldiklerinde kendilerini kontrol etmeye başlarlar. Bu yaşlarda devam eden böyle bir alışkanlık varsa problem davranış olarak göz önünde bulundurulmalıdır.



Dinlediğiniz için teşekkür ederim.





*Problem oluşturan
davranış çocuğun yaşına
ve gelişim özelliklerine
uygun mu?*



*Bu davranış çocuğun
hangi ihtiyaından
kaynaklanıyor?*



*Bu davranış ne sıklıkla
ortaya çıkıyor?*



*Bu davranış ne
zamandan beri
görülmeye başlandı?*





*Çocuk bu davranışın
yanlış olduğunu ve
doğrusunu biliyor mu?*



*Evide bu davranışla ilgili
bir kural var mı?*



*Bu davranışı göstererek
çocuğunuz size ne
söylemek istiyor
olabilir?*



*Çocuğun problem
davranışı çıkmadan
hemen önce ne oluyor?*



GELİŞİM DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

Çorlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi





Erikson'un Psikososyal Gelişim Evreleri

- Temel Güvene Karşı Güvensizlik (0-1 yaş)
- Özerkliğe Karşı Utanç ve Şüphe (1-3 yaş)
- Girişimciliğe Karşı Suçluluk (3-6 yaş)



Temel Güvene Karşı Güvensizlik (0-1 yaş)

Bebeğin ihtiyaçlarının anne ya da başka bir bakım veren tarafından tam ve zamanında karşılanması onun çevreye duyduğu güven duygusunun temellini oluşturur.

'Ben ağlarsam benimle ilgilenirler'

'Acıktığımda karnımı doyururlar'

Bu ifadeler zamanla çevreye güven duygusunun yerini alır. Bebeğin ihtiyaçları karşılanmadığı zaman çevreyi tehlikeli ve güvensiz olarak algılar.



Özerkliğe Karşı Utanç ve Şüphe (1-3 yaş)

Çocuğun emeklemeye ve yürümeye başlaması ile birlikte anneye olan bağlılığı azalır. Çocuk kendi başına hareket etmekten zevk alır.

Çocuğun kendi başına hareket etmek ihtiyacı kavramı 'ÖZERKLİK' olarak tanımlanır.

Bu dönemde anne baba çocuğuna kendi eylemlerini yapabilmesi için izin vermelidir. Kendi kendine yemek yeme, eşyalarını toplama, giyinme ve soyunma, giysisini seçme gibi davranışlarda çocuk teşvik edilmelidir. Böylece çocukta bağımsızlık duygusunun temelleri atılır.



Girişimciliğe Karşı Suçluluk (3-6 yaş)

Çocuk bu dönemde, belli amaçlara yönelik girişimler başlatır ve sorumluluk almayı ister. Çocuk çevresinde olup bitenlere daha duyarlı ve meraklı hale gelmiştir. Çocuk çevresindeki olayları anlayabilmek için sık sık sorular sorar, keşfetmeye ve araştırmaya yönelik bağımsız bir takım girişimlerde bulunmak ister.

Çocuğun yaşamı keşfe yönelik girişimci davranışlarının yetişkinler tarafından azarlanması, ayıplanması onun bu davranışları için suçluluk duymasına neden olur.



ÖZERKLİK İHTİYACI

Çocuklar büyürken kendilerini keşfetmek için sınırlarını zorlar. Çocuğun bağımsız olma isteği anne-babayla arasında birtakım sorunların çıkmasına neden olur. Bu aşamada sınırların koyulması önemlidir.

Ancak bazı problem davranışlar gelişim dönemine bağlı olarak ortaya çıkabilir.



Karşılaşılabilecek Problem Davranışlar



Yalan
Söylemek



İzinsiz Eşya
Almak



Aşırı
Hareketlilik



İnatçılık



Saldırgan
Davranış





KAYGI, KORKU VE PARMAK EMME

Kaygı ve korku, yaşla birlikte azalmıyorsa, özellikle geceleri uykuda nöbet şeklinde gerçekleşiyorsa ve çocuk panik halinde çılgınlık atarak uyanıyorsa bu durumda uzman desteği alınmalıdır. Kaygı ve korku parmak emme gibi problem davranışlara neden olabilir. Parmak emme bir yaşından sonra da devam ediyorsa problem davranış olarak ele alınabilir. Bunlar dışındaki durumlar gelişim döneminden kaynaklı olabilir ve kısa süreli ise problem davranış olarak değerlendirilmemelidir.





SALDIRGAN DAVRANIŞ

Vurma, itme gibi saldırgan davranışlar çocukların duygularını kontrol etmekte zorlanmaları ve problem çözebilmek için daha iyi bir yol bilmediği için ortaya çıkan bir davranış biçimidir. Ancak çocuk bu davranışları çok sık gösterirse özel bir destek alınmalıdır. Bu tarz durumlarda özellikle çocuğun sevildiğini hissedip hissetmediği gözden geçirilmelidir.





YALAN SÖYLEME

Okul öncesi dönemin başlarında yalan söyleme gelişim döneminden kaynaklı görünebilir. Çünkü bu dönemde çocuk gerçek ile hayal dünyasındaki olayları ayırt edemez. 5-6 yaşlarına geldiğinde çocuk gerçeğe yalan arasındaki farkı ayırt etmeye başlar. Bu dönemde çok sık yalan söylüyorsa problem davranış olarak ele alınabilir.



İNATÇILIK

Çocuğun yalnızca belirli durumlara itiraz etme durumunun olup olmadığı gözden geçirilmelidir. Eğer kronik bir itiraz etme durumu varsa uzman desteği alınmalıdır. Ayrıca belirli sınırların çizilmeye başlanması gerekmektedir.



İZİNSİZ EŞYA ALMA

Okul öncesi dönemde çocuklar kendilerine ait olmayan herhangi bir eşyanın izinsiz alınmaması gerektiğine ilişkin bilgiye sahip değildirler. İstedikleri bir eşyaya sahip olabilmek için istemenin yeterli olduğunu düşünürler. Ancak 5-6 yaşlarına geldiklerinde kendilerini kontrol etmeye başlarlar. Bu yaşlarda devam eden böyle bir alışkanlık varsa problem davranış olarak göz önünde bulundurulmalıdır.



Dinlediğiniz
için teşekkür
ederim.



3.OTURUM

KAZANIM: Çocuğun duygularını kabullenmesini sağlama. Velinin çocuğuyla empati kurmasını sağlama. Çocuğa sınır koyarken alternatif seçenekleri belirleme

SÜRE: 60 Dakika

SINIF DÜZEYİ: Okulöncesi Velileri

ORTAM: Boş Bir Sınıf

YÖNTEM VE TEKNİK: Anlatım, Soru-Cevap, Örnek Olay, Isınma Oyunu

MATERYALLER: Balon, Müzik çalar, Minder, Kalem, A4 Kâğıdı, Duygu Kartları (EK-1), Sınır Koyma ve Seçenek Sunma” (EK-2) Sunumu, “Alternatif Seçenekler Üret” Formu (EK-3)

SÜREÇ:

Giriş:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır.

Grup lideri, oturum saatini ve yerini önceden haber verdiği velilere etkinlik sınıfına geldiğinde her birini karşılar ve onları sınıfa alır.

Grup lideri tüm veliler oturduktan sonra velilere hoş geldiniz deyip tekrar katılım gösterdikleri için teşekkür eder.

Grup lideri önceki oturumun özetini yapmak isteyen veliye söz hakkı verilir.

Özet yapmak isteyen veli çıkmazsa özet lider tarafından yapılır. Grup lideri, bu oturumda yapılacak olan etkinliklerden kısaca bahseder.



Geliştirme:

Bu bölüme 50 dakika ayrılmıştır.

Önceki oturum özetlendikten ve lider bu oturumda neler yapılacağından söz ettikten sonra ilk etkinlik olan “Duygu Hatıraları” etkinliğine geçilir.

“Sevinç, korku, öfke, hüzn, utanç, şaşkınlık, tikslenme(iğrenme)” duygularının isimleri bir kağıda yazılarak rulo şeklinde katlanır ve renkli balonların içine bir duygu kartı konulur.(EK-1 kullanabilirsiniz.) Grup üyesi sayısına göre bir duygu birden fazla yazılabilir. Grup üyesi sayısı ile balonların sayısı eşit olmalıdır. İçi duygu kartlarıyla dolu olan renkli balonların grup lideri tarafından önceden hazırlanmış olması gerekir.

Renkli balonlar sınıfın ortasında durur. Veliler ayakta balonların etrafındadırlar. Arka fonda bir müzik çalmaya başlar. Müzik çaldığı andan itibaren veliler balonlar etrafında yürüeyebilir hızlı hareketler edebilir dans edip ritim tutabilirler. (Müzik süresi 3-5 dakika arası olmalıdır) Müzik durduğunda her bir veli bir balon seçer. Balonu ellerine alan veliler çember şeklinde dizilmiş minderlere otururlar. Sırayla her bir veli balonunu patlatır ve çıkan duyguyu grup arkadaşlarıyla paylaşır. Daha sonra grup lideri her bir veliye bir A4 kağıdı ve bir kalem dağıtır. Balonlarından çıkan duygu ile ilgili çocukluklarına dair bir anı yazmalarını ister. Anı yazmaları için 10 dakika verilir. 10 dakikanın sonunda gönüllü olan veli ile anıların paylaşımına başlanır. Tüm veliler anılarını paylaştıktan sonra grup lideri şöyle bir açıklama yapar:

“Evet değerli velilerimiz biraz önce paylaştığınız gibi biz insanoğlu olarak birçok duygulara sahibiz. İster çocuk olalım ister yetişkin yaşadığımız anlar biz de bazı duygular bırakırlar. Sizler de bir zamanlar çocuktunuz ve bazen öfkelendiğiniz bazen mutlu olduğunuz bazen korktuğunuz birçok anlar yaşadınız. Şimdi bir anne baba olarak çocuklarınızın da sizler gibi farklı anlar karşısında farklı duygular yaşayabileceğini sizlere hatırlatmak isterim.”



Grup lideri konuşmasının ardından velilere eklemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar.

Veliler söylemek istediklerini ekler ve 1. etkinlik sonlandırılır.

Birinci etkinlik sonlandırıldıktan sonra “Sınır Koyma ve Seçenek Sunma”(EK-2) sunumu grup lideri tarafından velilere sunulur. Sunum 10 dakika sürer. Sunum sonunda velilerin soruları var ise soruları cevaplandırılır ve “Alternatif Seçenekler Üret” etkinliğine geçilir.

Veliler çember şeklinde otururlar. “Alternatif Seçenekler Üret” formu (EK-3) velilere dağıtılır. Formu 15 dakika içinde doldurmaları istenir. Daha sonra gönüllü veliden başlanarak doldurulan formlar grupta paylaşılır. Tüm veliler paylaşım yaptıktan sonra soruları olan velilerin ikinci etkinlik ile ilgili soruları cevaplandırılır.

Soruların cevaplandırılmasıyla ikinci etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır.

Oturum sonunda grup lideri oturum boyunca yapılanları özetler. Grupta herhangi bir sorusu olan varsa onları dinler ve cevaplar. Velilere katılımlarından dolayı teşekkür edilir ve bir dahaki oturumda görüşmek üzere oturum sonlandırılır.



EK1

(Renkli kartları kesip balonların içine rulo Şeklinde koyabilirsiniz.)

SEVİNÇ

KORKU

ÖFKE

HÜZÜN

UTANÇ

ŞAŞKINLIK

TİKSİNME



EK2

(“Sınır Koyma ve Seçenek Sunma” Sunumu)



DOĞRU SINIR KOYMAK

Sınır koymak demek çocuğun özgürlüğünü kısıtlamak, yasaklar getirmek, cezalar vermek demek değildir.

Aksine çocuğun özgüven gelişimini destekleyerek yerine göre nasıl doğru davranacağı hakkında çocuğu bilgilendirmek, çevresiyle doğru iletişim kurmayı öğretmek ve çocuğun güvende olmasını sağlamak demektir. Doğru sınır koymak kısaca çocuğa sınırlar içinde sınırsızlığı, özgürlüğu öğretmektir.



SINIR BELİRLEMENİN
DÖRT BASAMAKLI
"HAREKETE GEÇME
METODU"

- 1) Duyguyu Kabul Edin
- 2) Sınırı ifade Edin
- 3) Alternatif Seçenekler
Hedefleyin
- 4) Son Seçimleri ifade Edin





Duyguyu Kabul Edin

Çocuğunuzun duygusunu kabul edin:(sesiniz empati ve anlayış içermeli)

"Ali, duvarı boyamanın eğlenceli olacağını düşündüğünü biliyorum..." Çocuk duygularının, isteklerinin ve dileklerinin ebeveyn tarafından geçerli olduğunu ve kabul edildiğini öğrenir. Sadece bu empatiyi duyarak çocuğunuzun duygularını yansıtmanız birçok kez onun duygusunun veya ihtiyacının yoğunluğunu azaltır.





Sınırı ifade Edin

Sınırı ifade ederken belirli ve net olun.
İfadenizin kısa sürmesi önemlidir.

"Ama duvar boyamak için değildir."





Alternatif Seçenekler Hedefleyin

Çocuğun yaşına bağlı olarak bir ya da daha çok seçenek sağlayabilirsiniz.

"Boyama yapmak için resim kağıtlarını (resim kağıtlarını işaret ederek) kullanabilirsin."

Hedef davranışlar, çocuğa kendini kontrol etme alıştırmaları yapmak için fırsat tanıyarak, duygularını ya da asıl hareketini ifade edebilmesi için kabul edilebilir bir çıkış yolu sunacaktır.





Son seçimleri ifade edin



Bir sınır belirlediğinizde çocuk bu sınıra uyum sağlayamıyorsa çocuğa seçenek sunun

"Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarla oynamamayı seçmiş olursun."





**SINIR SEÇENEK
SUNMA ÖRNEKLERİ**



Kardeşine vurmak isteyen bir çocuk

1. Öfkeli olduğunu ve kardeşine vurmak istediğini biliyorum.
2. Kardeşin vurmak için değil.
3. Hacıyatmaza vurabilirsin.
4. Kardeşine vurmayı seçersen seni 5 dakika molaya çıkarmamı seçmiş olursun.





Kumu Kum havuzundan dışarı atma



- 1)Alperciğim, kumları kum havuzundan dışarı atmak sanırım hoşuna gitti.
- 2)Ancak biz kumları kum havuzundan dışarı atmıyoruz.
- 3)Eğer kumları bir yerden başka bir yere aktarmak istiyorsan, kumları bu kovanın içine doldurabilirsin.
- 4)Alperciğim, eğer kumları dışarı atmayı tercih ediyorsan bu oyuna devam edemeyiz.



Masanın üzerine çıkması



- 1)Murat'cim, masaya çıkmak sanırım hoşuna gitti.
- 2)Ama biz sınıfta masanın üstüne çıkmıyoruz.
- 3)Eğer çıkmak istiyorsan tırmanma merdivenine çıkabilirsin.
- 4.)i Eğer masaya çıkmaya devam ediyorsan benim yanımda oturmayı segiyorsun demektir.



DINLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜRLER :)



EK3

ALTERNATİF SEÇENEKLER ÜRET FORMU

Aşağıdaki durumlar ile karşılaştığınızda nasıl sınır koymanız gerektiğini aşamalar halinde yazınız.

Bahçe saati bitiminde ısrarla içeri girmek istemeyen çocuk.



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....



Halının üzerinde oyun hamuruyla oynamaya çalışan çocuk.



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....



Çocuğunuzla oyun oynamak istiyorsunuz ama o oynarken çığlık atıyor, oyuncakları fırlatıyor ve evdeki eşyalara zarar veriyor



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....



Tablet oynama süresini aşmaya çalışan bir çocuk.



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....



4.OTURUM

KAZANIM: Sınır Koymanın Çocuğun Hayatın Olumlu Etkileyeceğini Farketme

SÜRE: 60 Dakika

SINIF DÜZEYİ: Okulöncesi Velileri

ORTAM: Boş Bir Sınıf

YÖNTEM VE TEKNİK: Anlatım, Soru-Cevap, Farkındalık Çalışması, Isınma Oyunu

MATERYALLER: Sunu için gerekli bilgisayar vb., sınıf ortamı ise sıra değil ise masalara veya sandalyeler, kalem.

Giriş:

Öğretmen sınıfa girer ve velilere 'hepiniz sınırlar psikoeğitiminin son oturumuna hoş geldiniz, şimdi ortada bir halka oluşturalım' diyerek veliler ile bir yuvarlak oluşturur. Ardından velilerden geçtikleri 3 oturum ile ilgili akıllarında kalan, onlar için konunun önemini anlatan 1 cümle söylemelerini ister. Öğretmen velilere düşünceleri için süre tanımaz. Hızlı bir şekilde arka arkaya cevapları alır velilerden yerlerine oturmalarını ister ve oturumu açar.

Öğretmen velilerin söylediklerini de göz önünde bulundurarak yapmış olduğu 3 oturumu kısaca özetler ve 4. Oturuma başlar.



Geliştirme:

Öğretmen diğer oturumların özetlemesini bitirdikten sonra bir etkinlik ile devam eder. Bu etkinlikte boş bir alana ihtiyaç duyulmaktadır. Sınıf içerisinde ise sıraları değil ise birkaç masa ya da sandalye kullanarak bir parkur oluşturur. Masa veya sandalyeleri çapraz kullanarak düz gitmeyi engellemeye çalışır. Parkur kurulmadan önce bir velinin gözleri bağlanır, ardından parkur oluşturulur. Veliden hiçbir masaya/sıraya çarpmadan parkuru tamamlaması istenir. Çapraz konulan ve velinin görmesine izin verilmeden oluşturulan masalarda velinin hiçbir yere çarpmadan veya dokunmadan parkuru tamamlaması mümkün olmayacaktır. Ardından başka bir velinin gözleri kapatılır ve parkur oluşturulur. Ancak bu sefer veliye engellere bakması için 10 saniye zaman tanınır ve masalara olabildiğince az temas ederek parkuru tamamlaması beklenir. Bu iki veli arasında önceden belirlenmiş parkurlarda parkuru gören velinin daha az sorun yaşayarak ve daha kısa sürede tamamlaması beklenmektedir.

Öğretmen velilere 'işte sayın veliler çocuklarımız her zaman bizlerin yanında olmayacaklar, büyürken kendi sınırlarını belirlemez, sınırlarını göstermez ve onları bilmedikleri bir ortamda tek başına bırakmanız gerekirse engellere takılacak ve zorlanacaktır. Ancak çocuk sınırların farkında olursa ona göre hareket edecek ve yapacaklarının farkında olacaktır.' Denerek, yapılan etkinliğin sonunda gözleri kapatılan ve hiçbir şey söylenmeyen velinin daha çok canının yanma ihtimali olduğuna dikkat çekilir. Sınırları ev içerisinde oluşturulmayan çocuk dışarıda aynı gözleri kapalı olan veli gibi hareket edecek ve sınırları oluşturulan çocuğa göre daha fazla zorluk yaşayacaktır mesajı veliye verilmek istenmektedir.



Bu etkinlikte sınır koymanın önemi kavratılmak istenmektedir. Öğretmen uygulamada veli gönüllülüğünü göz önünde bulundurmalıdır. Etkinliği en fazla 3 veliye uygular ve etkinlik ile ilgili kazanımları veliler ile beraber ifade eder.

Öğretmen 'Sayın veliler 3 haftadır sizler ile sınır koyma üzerine konuştuk ve bir çok etkinlik yaptık şimdi son olarak sizlere sınır koymanın önemini vurgulayan bir sunu yapacağım' der ve sınır koymanın olumlu ve iyileştirici yanlarını anlatan sunumu (Ek 1) velilere aktarır ve sınır koymada velilerin dikkat etmesi gereken noktaların üstünden geçer.

Öğretmen velilere 'çocuklarımıza sınır koyarken anne-babanın kendi otoritesini kullanmasının ne derecede önemli olduğunu, anne - babanın birbirlerinin söylediklerinin arkalarında durmanın önemini ve bir durumda kararlı durmalarının' sınır koymadaki önemini kavratmış olması gereken oturumlardan sonuncusudur.

Son olarak velilere Ek3 ü dağıtarak sınır koyma ile ilgili düşüncelerini alır. Olumlu düşünceleri olumsuz düşünceleri, olumsuzdan olumluya dönen düşünceleri yazarak ifade etmelerini ister. Velilere bunun için biraz zaman tanır ve herkesin paylaşmasını ister.

Bütün bu paylaşımlardan sonra grup lideri öğretmen velilerin sorularını cevaplar. Son olarak oturumu özetler ve iyi dilekler ile sonlandırır.



EK1

SINIR KOYMA



HER ÜLKENİN SINIRLARI VARKEN HER İNSANIN HER ÇOCUĞUN SINIRLARI OLMASI NORMALDİR.

- Ebeveynlerin bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için kullandıkları sürece "**sınır koyma**" denir.
- Çocuklar kendi yapabileceklerinin farkına varmak için kendi sınırlarını oluşturmaya çalışırlar.
- Sınır çizmek olumsuz bir kavram değildir. Aslında olması gereken doğru sınırları çizerek çocuğun kurabileceği ilişkileri içinde gerekli bir temeldir.



-
- Çocuk kendisi için neyin faydalı neyin faydasız neyin yararlı ve ya neyin kendisine zarar verebileceğini bilemez. Hayatının ilk dönemlerinden itibaren biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan en büyük gelişmelerin yaşandığı dönemler çocukluk ve ergenlik dönemleridir bu sebeple ki çocuk anne ve babanın / bakım veren kişinin rehberliğine ihtiyaç duyar.
 - Çocuğun hayatla ilgili birçok şeyi öğrenmesi ve kendi kendine yetecek hale gelmesi hem anne-babanın doğru yönlendirmesini hem de çocuğa fırsat vermesini gerektirir.



-
- Çocuklar sınırları zorlamayı sevseler de aslında ihtiyaç duydukları, hayatı anlamlandırabilmek için istikrarlı ve tutarlı sınırlardır. Çocuklar anne ve babalarının rehberliğine güvenmek isterler.
 - Beklenenin aksine çocuklar sınırlarının belli olduğu bir dünya da kendilerini daha güvende hissederler.



-
- Kurallar ve sınırlar belirlenirken, ailenin felsefesi ne olursa olsun, çocuğun yaşadığı ortam, geniş topluma ve değişik çevrelere uyumunu etkiler, çocuk sosyal bir ortamda yaşadığı sürece kurallar hep karşısına çıkacaktır. Ev ortamı dış dünyanın minyatür bir kopyası olarak çocuğa sunulmalıdır, gerçekleri farklı göstermemek gerekir.
 - Sınırları olamayan aşırı serbest ailelerde evi yöneten çocuktur, televizyon kumandasının hakimiyeti ondadır, ne yemek pişeyeceğine o karar verir, hafta sonu nereye gidileceğini o belirler, kardeş yapılıp yapılmayacağı dahi ona sorulur. Oysa çocuk, her şeyi elde edemeyeceğini görmeli, her istediğinin gerçekleşemeyeceğini anlamalı, ölçülü ve sabırlı olmayı öğrenmeli, isteklerinin de bir sınırı olduğunu aile ortamında keşfetmelidir.



ÇOCUK İLE KONUŞURKEN ANNE BABANIN KENDİ OTORİTESİNİ KULLANMASI

- Çocuk ile konuşurken ve sınırları belirlerken anne ve baba otoritenin kendilerinde olduğunun farkında olmalıdırlar. Burada otorite olmaktan kasıt çocuğa sert ve kötü davranmak değildir. Çocuğa anne babanın daha bilgili, deneyimli ve bazı konularda söz hakkının kendisinde olduğunu kabul ettirmektir.
- Anne – baba çocuğun arkadaşı değildir. Tabi ki çocuklarını dinleyecek ve onda destek olacaklardır ancak bütün bunlar yaparken ebeveynlik rollerinin ve otoritelerinin farkında olmalıdırlar.



ANNE İLE BABANIN SÖZ BİRLİĞİ YAPMASI

- Sınır koymada en önemli etmenlerden biri anne babanın söz birliğı yapmasıdır. Annenin hayır dediğine babanın evet demesi yada tersi durumunda çocuğun bundan faydalanabileceğı hem sorumluluklarını yerine getirmemesi hem de sınırlarını nasıl çizeceğini bilememesini beraberinde getirebilir. Anne ve baba çocukları ile ilgili kararları birbirleri ile konuşmadan almamalıdır. Çocuk anne babaya sınırları ve ya sorumlulukları ile ilgili bir soru sorduğunda anne baba daha önce konuşmuşlar ise söz birliğı ile cevap vermelidir. Daha önce konuşulmamış bir konu ise çocuğun önünde tartışmaktan kaçınılmalı ve 'bu konuyu annenle/babanla konuştuktan sonra cevaplayacağız' şeklinde açıklamalar daha sağlıklı bir iletişim için etkili olacaktır.



ANNE İLE BABANIN SÖZ BİRLİĞİ YAPMASI

- Özellikle sınır bildiren yönergelerde söz birliği ÇOK önemlidir. Örneğin oyun saati bitmiş çocuk biraz daha oyun oynayabilmek için anne babayı zorlayacaktır. Anne ya da babadan bir tanesi diğerinin aksine 'biraz daha oynasın, yarım saatin ne zararı olur vb.' açıklamalar kullanırsa sınır çizilememiş olur. Çocuk zamanı bitse bile oyun oynayabileceği durumunu izin istemesi gereken bütün durumlarda kullanmaya çalışacaktır.
- Sınır çizilmek istenen çocukta anne ve baba aynı durumlarda aynı şeyleri desteklemeli ve bir birlerinin arkalarında durmalıdır.



KARARLI VE TUTARLI OLABİLMEK

- Kararlı olabilmek sınır koymanın en temel taşlarından birisidir. Çocuk dünya ya geldiği andan itibaren bakım veren kişilerin sınırlarını kontrol edeyerek bazen de zorlayarak kendi sınırlarını oluşturur. Anne ve babanın sınır koyulması istenen davranış ve durum karşısında kararlı olmaları çok önemlidir.
- Anne ve baba kararlı durmamaları durumunda (1 kez hayır dedikleri duruma 2. kez evet sonra tekrar hayır demeleri gibi) çocuk sınırını zorlamaya devam edecek ve istenilen davranışın öğrenilmesi zorlaşacaktır. Örneğin çocuk yaşı yetmediği halde ön koltukta oturmak istiyor ise anne baba bir izin verip bir vermiyorlar ise çocuk bunu istemeye ve diretmeye devam edecektir. Ancak anne baba kararlı olup 'ön koltukta oturmak çocuklar için tehlikelidir, yeterince büyümeden ön koltukta yolculuk yapmana izin vermiyoruz' şeklinde bir açıklama yapıp her defasında kararlı olurlar ise çocuk diretmeyecektir ve arabaya binerken oturması gereken yere geçecektir.



KARARLI VE TUTARLI OLABİLMEK

Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç 'kurallar bu sefer bozulabiliyorsa demek ki başka sefer de bozulabilir' olur. Bu gerçek onlara geçici bir zafer duygusu hissettirse de uzun vadede onların kişilik gelişimleri için çok da destekleyici bir durum değildir. Kuralların net ve istikrarlı olmadığı evlerde büyüyen çocukların okulda da sıkıntı yaşaması muhtemeldir. Ayrıca güvenilir, rehber anne-baba figürleri yaşanan istikrarsızlıktan dolayı zamanla eski güvenilirliklerini kaybeder ve sorgulanmaya başlarlar; bu da uzun vadede çocuk gelişimi açısından duygusal ve sosyal problemleri beraberinde getirebilir.



ÇOCUĞA HAYIR DIYEBİLMEK

- Sınır belirlenirken dikkat edilecek noktalardan bir tanesi de 'HAYIR' diyebilmektir. Ailelerin bazıları hayır demeyi doğru bulmazken, bazıları ise her isteğe hayır diyebilmektedir. Hayır aslında aileler için sihirli bir sözcük olmalıdır. Her zaman değil, hiç değil gerekli yerlerde kullanılmalıdır ve tutarlılık gerektirmektedir.
- Örneğin çocuğunuz yemeklerden önce çikolata yemek istiyorsa buna hayır demeliyiz ancak her yemek öncesi girişimin cevabı hayır olmalıdır. Hayır derken açıklama yapmaya ve daha önce öğrendiğimiz seçenek sunma yöntemini kullanmaya dikkat etmeliyiz.
- Ya da çocuğumuz aile bütçemizin üzerinde bir ayakkabı, telefon vb ürünlerden birini ısrarla talep ediyorsa 'Hayır. Bu için gerekli paramız/kazancımız yok. İşine yarayacak ve beğenebileceğin başka seçenekler de olmalı onlara da bir göz atalım' şeklinde bir açıklama yapılabilir. Sınırları konmayan çocuk bunu ilk aşamada kabul etmeyecektir. Ancak aynı her duruma Hayır cevabı alan çocuk durumu kabullenecektir.



ÇOCUĞUN ÖZ GÜVENİNİ ZEDELEMEMEK

- Sınır koyma denilince akla hep sert ifade edilen kurallar gelmektedir. Bu sebeple ebeveynler bazen bu durumu kendilerince ve çocuklarınca sakıncalı görüp çocuklarının özgüvenlerinin kırılacağını düşünmektedirler. Ve bu ailelerin çocuklarının serbest bırakıldığında özgüvenleri yüksek olan bireyler olacaklarına dair düşünceleri vardır. Kural koyan anne babalar, sanıldığı gibi aksine çocuklarına daha az ilgi ve sevgi göstermezler, aksine onların hayatını düzene sokarak kendilerini güvende hissetmelerini sağlar, sevgilerini de başka yollardan göstermeyi tercih ederler. Aynı zamanda sınır koymak ve kural koymak çocuğun özgüvenine zarar vermez aksine çocuk kendini güvenli hissettiği zaman daha özgüvenli yetişecektir.



-
- Anne-baba mülkiyet duygusu, izin isteme, yabancılarla olan ilişkiler gibi konularda da uygun kurallar koyabilirler.
 - Bu kurallara ek olarak aileler kendi ihtiyaçlarına uygun olan kuralları evlerinde belirleyip uyulması için gereken açıklamaları yapabilirler.



KURALA UYUM YOKSA!

- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.
- Kuralı tekrarlariken, "lütfen, rica etsem, yalvarırım" gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, "___yapmanı bekliyorum" demeyi deneyin.
- Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, anne babadan korkmasına ve ilerleyen zamanlarda onların anne babalık becerilerine saygı duymamasına sebep olabilir.
- Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, "Peki üstüne hırkanı giymediğin ve hava çok soğuk olduğu için, bu şekilde dışarı çıkmıyoruz" diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.



EK OLARAK..

- Gerek dikkat sürelerinin azlığı gerekse zihinsel becerilerinin soyut kavramları anlamak için yeterli olmayışı nedeniyle çocuklar anne babalarının yaptığı açıklamaları dinlemekte, akılda tutmakta ve anlamakta zorlanabilirler. Bu nedenle fazla açıklama yapmak yerine çocuğa neyin uygun olup, neyin uygun olmadığı kısa ve basit bir şekilde anlatılmalıdır.
- İstenmeyen davranış karşısında fiziksel ceza kullanılması da söz dinlememe davranışını arttırır. Ceza, çocuklara nasıl davranmaları gerektiğini öğretme konusunda etkili bir araç değildir. Ceza yapılmaması gereken davranışı öğretir, istenen davranışı değil.
- Çocuklar bir kuralın uygulanmasındaki tutarsızlığı fark ettiklerinde anne-babanın başka konularda söylediklerine uymakta da problem çıkarabilirler.



EK OLARAK..

- Çocuğunuz koyulan kurallara uyduğunda onu, "Sözümü dinlediğin için seninle gurur duyuyorum " şeklinde sözel olarak motive edebilirsiniz. Anne-babası tarafından kabul gördüğünü ve davranışının beğenildiğini gören her çocuk, aynı davranışı tekrarlamak isteyecektir.
- Çocuğunuzla sorun çıkmadan önce kurduğunuz iletişim, koyduğunuz kurallara uyulması konusunda da etkili olacaktır. Ancak çocuğunuzla iyi bir iletişim kurduğunuzda çocuğunuz sizi dinlemeye ve istediğinizi yapmaya istekli olacaktır. Aksi halde "söz dinlememek" anne-babaya duyulan öfkenin bir ifadesi olarak ve anne-babaya tepki biçiminde ortaya çıkan bir sonuç olabilmektedir.
- Kurallara uymamak bazen anne babaya karşı tavır, bazen ilgi ihtiyacı, bazen ise uygun olmayan ebeveyn tavırlarından kaynaklanabilir. Bu nedenle, sorunun esas çözümü, çocuk kurala uymadığı anda değil, genel hayatında yapılacak düzenlemelerdedir.



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM



