

SINIR KOYMA



ÖNCE OTOKONTROL NEDİR BİRAZ ONDAN BAHSEDELİM ...

Aslında en kısa haliyle kişinin davranışlarını ve hislerini kontrolde tutma ,istediği şekilde yönlendirme **becerisi** olarak tanımlayabiliriz.

Beceri olması demek ; öğretilabilir ve geliştirilebilir anlamına gelir.

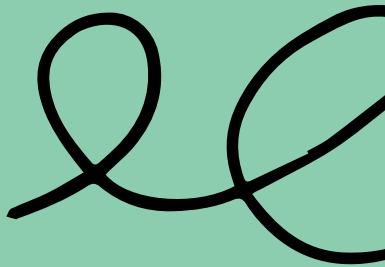


ÇOCUKLARIN ÖZ DENETİMLERİNİ
SAĞLAMALARI İÇİN ÜÇ TIP
KAYNAĞA İHTİYAÇLARI VARDIR ;

1) KENDİLERİ VE DİĞERLERİ
HAKKINDA İYİ DUYGULAR ,

2) DOĞRU VE YANLIŞI ANLAMA

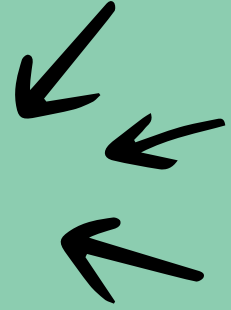
3) PROBLEMLERİ ÇÖZMEK İÇİN
ALTERNATİFLERİNİN OLMASI (
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK , ESNEK
OLABİLME)



KARDEŞ KAVRAMLAR

OTOKONTROL

SINIR



SORUMLULUK

OTOKONTROL BECERİSİ
GELİŞTİRMEDE İLK ADIM DOĞRU
SINIR ÇİZMEKTEN GEÇER.
SINIRLAR GÜVEN VERİR VE
ÇOCUKLAR SINIRLARI
BİLDİKLERİ ALANDA
KENDİLERİNİ DAHA GÜVENDE
HİSSEDELER , ÇÜNKÜ SINIRLAR
SAYESİNDE EYLEMLERİNİN
SONUCUNDA NEYLE
KARŞILAŞACAĞINI BİLİR.



SINIRLI BİR
ÖZGÜRLÜK



YENİDOĞAN DÖNEMİNDEN BAŞLAYARAK
ÇİZİLEN SINIRLAR ÇOCUĞA İHTİYAÇ
DUYDUĞU ÖZGÜRLÜK , GÜÇ VE
KONTROL İMKANI SAĞLAR .
SINIRLARIN GENEL HATLARINI
EBEVEYN BELİRLEMEKLE BİRLİKTE ,
ÇOCUĞUN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ;
SINIRLARIN ŞEKİLLENDİRİLMESİNDE
ÖNEMLİ BİR ETKENDİR .
AYRICA HER YAŞ İÇİN YENİDEN
AYARLANMALIDIR.



ANLAŞILIR
TUTARLI
GÜNCELLENEBİLİR



SINIR KOYMA

Ne ebeveynler ne de çocuklar polis gözetimindeymiş gibi karşı konulması zor bir çok kuralın bulunduğu bir atmosferde yaşamak isterler .
Kurallar bir kaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı , çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapılması istenenleri de açıklamalıdır.

**SINIRLAR
GEREKLİ
OLANA
KADAR
GEREKSİZDİR**



SINIRLARIMIZIN

GEVŞEK OLMASI



ÇİZDİĞİMİZ SINIRLARIN GENİŞ, GEVŞEK VE BELİRSİZ OLMASI , BİR ANLAMDA SINIR OLMAMASI ANLAMINA GELİR. BU KOŞULLARDA ÇOCUK NEYİ NE ZAMAN NASIL VE NE İÇİN YAPTIĞINI YA DA YAPMASI GEREKTİĞİNİ BİLEMEZ .

BU DURUM GERÇEK YAŞAMA DAİR İŞE YARAR DENEYİMLER ELDE ETMESİNİN DE ÖNÜNE GEÇER .

SINIR ÇİZİLİRKEN ŐU ADIMLAR İZLENMELİ

1. YANSITMA
2. SINIRI İFADE ETME
3. ALTERNATİF SUNMA

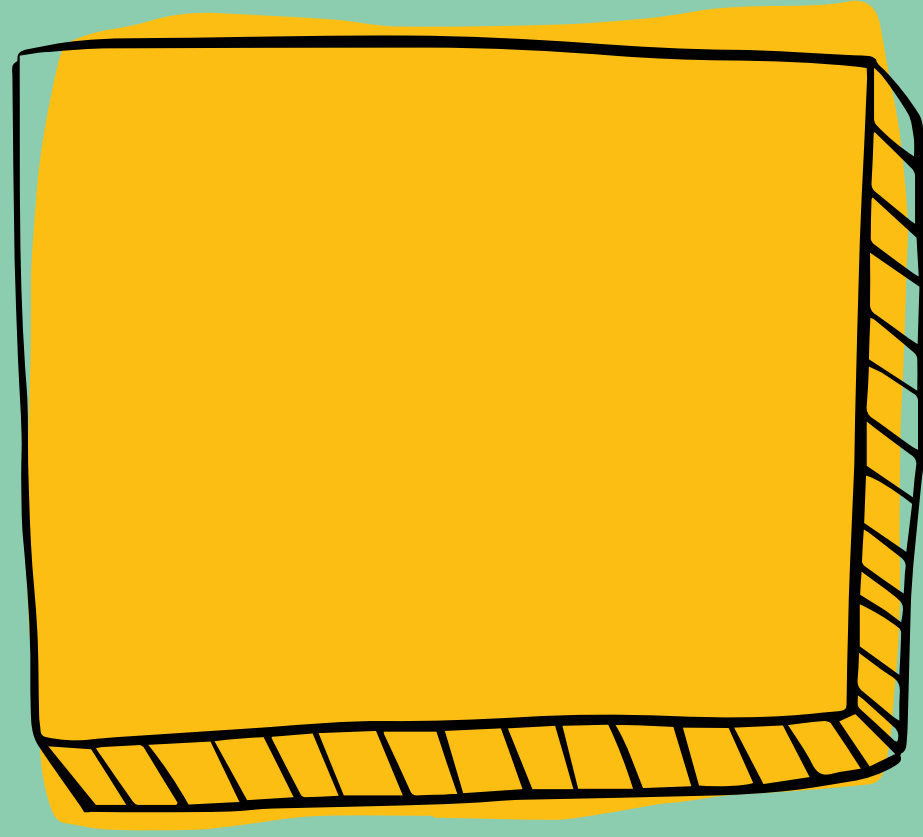
(YSA)



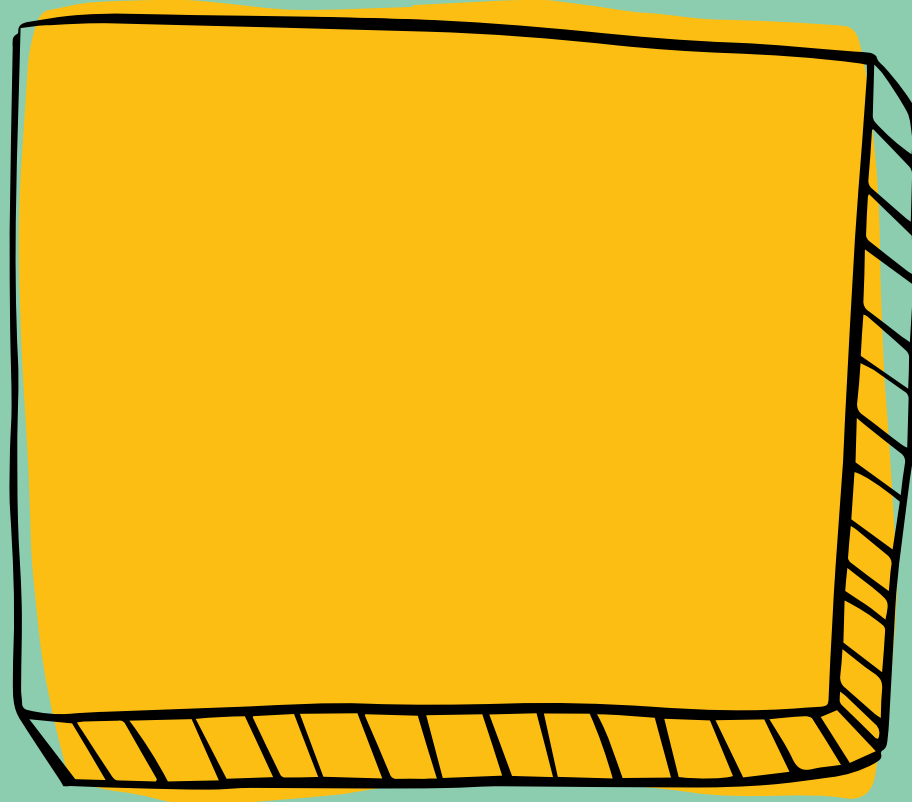
ÖRNEK ;
BEN BERBERİM , ŞİMDİ BU MAKASLA SENİN SAÇINI
KESECEĞİM (KAĞIT MAKASI)

- 1) YANSITMA : BİLİYORUM , SAÇIMI**
KESMEK İSTİYORSUN
- 2) SINIR : AMA O MAKAS BENİM**
SAÇIMI KESMEK İÇİN DEĞİL
- 3)ALTERNATİF SUNMA : EĞER**
İSTERSEN KAĞIDA BENİM RESMİMİ
ÇİZİP , ONUN SAÇLARINI
KESEBİLİRSİN

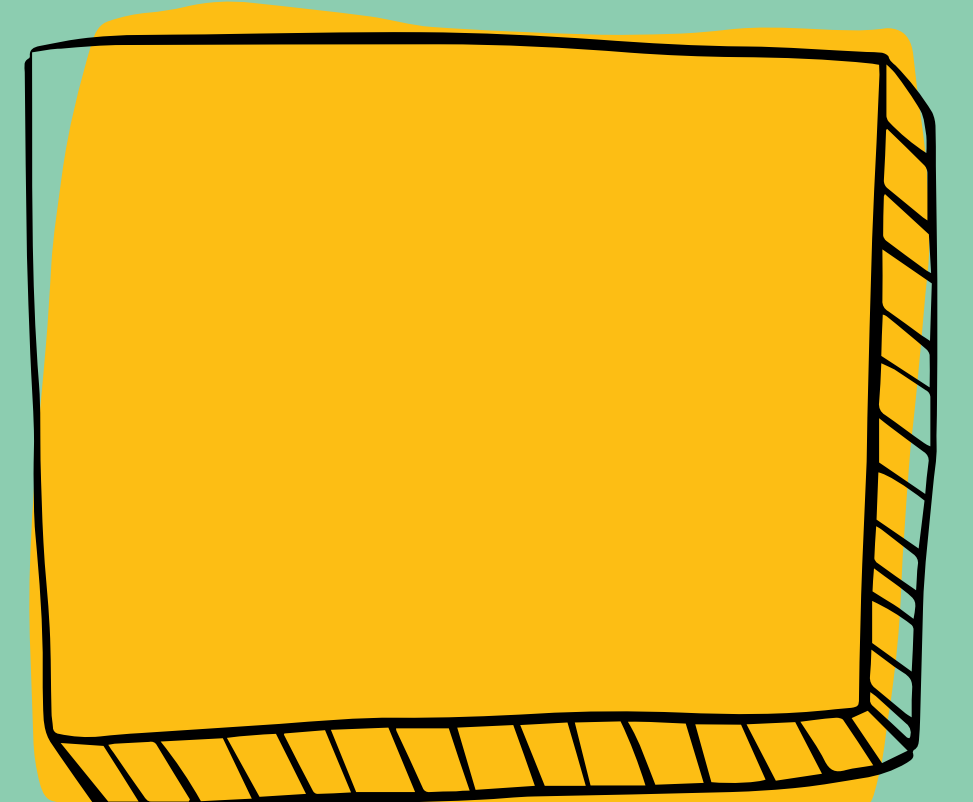
SINIR ALIŐTIRMASI



**çocuk okuldaki
oyuncađı evine
götürmek istiyor**

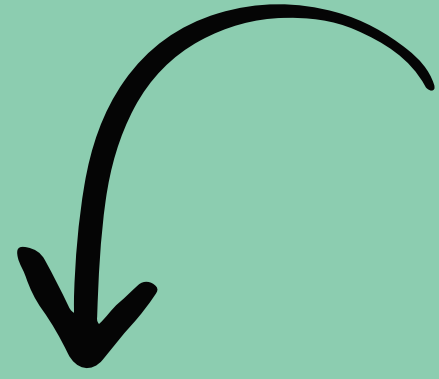


**çocuk içeriđi
uygun olmayan
videolar
seyretmek istiyor,**



**çocuk kısa
kolluyla evden
çıkılmak istiyor.**

**Çocuk sınırı almadı
ve inatlaşma
başladı**



**eğer o kısa kolluyu
giymeyi seçersen ,
onu elinden almamı
seçmiş olursun**

**Ütopik görünen bu
cümleler , yıllardır
oyun terapisinde
kullanılan
tekniklerden
alınmıştır.**

BEN ÇOCUĞUMLA

ARKADAŞ

GİBİYİM



ARKADAŞLIK İLİŞKİSİNDE EŞİTLİK VARDIR , TARAFLAR
BİRBİRİNE ÖNERİDE BULUNABİLİR.

KARARLAR UZLAŞARAK ALINIR , YAPTIRIM YOKTUR .

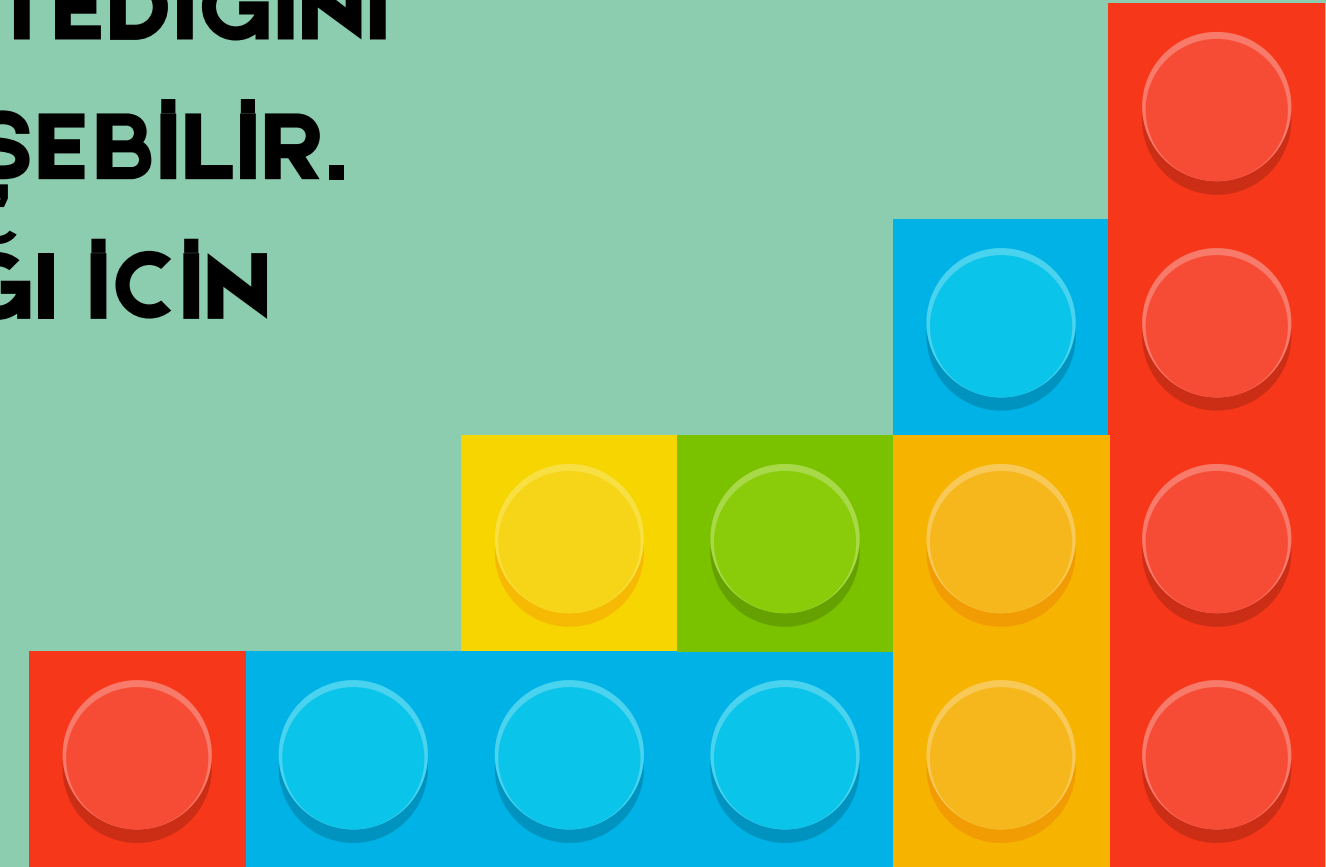
AMA ÇOCUKLAR İÇİN SINIR ÇİZERKEN TUTARLI
KURALLAR KOYAN , SEVGİ VE DESTEK VEREN
EBEVEYNLER GEREKLİDİR.

**SINIRLI BİR
ÖZGÜRLÜK**

SINIRI OLMAYAN ÇOCUKLAR NASIL OLUR

?

- **COCUK BİR BELİRSİZLİĞİN İCİNE ÇEKİLEBİLİR, NEYİN DOĞRU NEYİN YANLIŞ OLDUĞU KONUSUNDA AYRIM YAPAMAZ HALE GELEBİLİR.**
- **CEVRESİNDEKİ HER TÜRLÜ ORTAMA UYDURMAKTA SIKINTI YAŞAR .**
- **COCUK DIŞ DÜNYAYA ADIM ATTIĞINDA HER İSTEDİĞİNİ YAPABİLECEĞİNİ DÜŞÜNEN BİR BİREYE DÖNÜŞEBİLİR.**
- **KENDİLERİ DE SINIR ÇİZMEKTE ZORLANACAĞI İCİN TEHLİKELERE ACIKTIRLAR.**



ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİN GELİŞMESİNİ ENGELLEYEN DURUMLAR

- Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi, (HAZZI ERTELEME BECERİSİ)
- Aile içinde kuralların olmaması ya da olan kuralların sürekli değişmesi,
- Ailedeki otorite figürünün (anne-baba) etkisizliği, eksikliği ya da anne-babanın sürekli tutarsız davranması,
Aşırı baskıcı ya da serbest aile yapısı,
- Çocuğun istek, beklenti ya da ihtiyaçlarına değer verilmemesi ya da bunların istismar edilmesi,
- Çocuğun sorumluluğunda olan işlerin başkaları tarafından yapılması ya da üstlenilmesi (ödevlerini babasının yapması, odasını annesinin toplaması, yemeğini babaannesinin yedirmesi vs.)

ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİMİN GELİŞMESİNİ ENGELLEYEN DURUMLAR

- Yaşına ve gelişim sürecine uygun görevler ve sorumluluklar verilmemesi,
- Çocuğun davranışlarına, fikirlerine, görüş ve önerilerine değer verilmemesi,
- Çocuk adına kararlar alıp çocuğun bunlara uymaya zorlanması,
- Çocuğun anne-babaya ya da başka bireylere bağımlılığını arttıracak övgü sözleriyle takdir edilmesi (Bu yüzden çocuktaki ben-merkezci duyguların arttırılması.)
- Çocuğun kendi başına karar vermesini engelleyecek ve onda yetersizlik duygusu uyandıracak sözlerle itham edilmesi. “Sen yapamazsın”, “Senin gücün yetmez”, “Hayatta başaramazsın” vs.

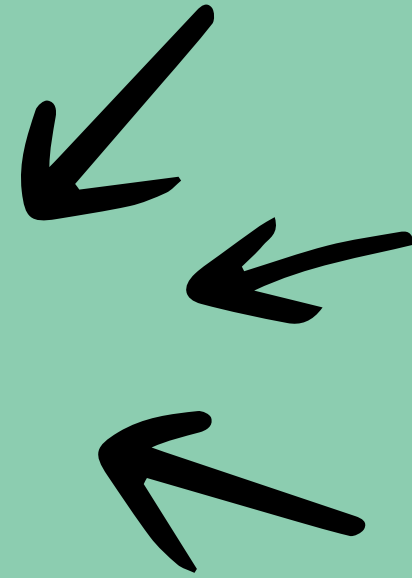


OTOKONTROL

OTOKONTROL

SINIR

SORUMLULUK



KARDEŞ
KAVRAMLAR

SORUMLULUK

ANNE BABALARIN ÇOCUKLARINA BİLGİ
ÖĞRETMEK YERİNE ÖNCELİKLE SORUMLULUK
VE ÖNCELİKLERİNİ(AİLEDEKİ TEMEL DEĞERLER
) ÖĞRETMELERİ GEREKİR .
DOĞAN CÜCELOĞLU

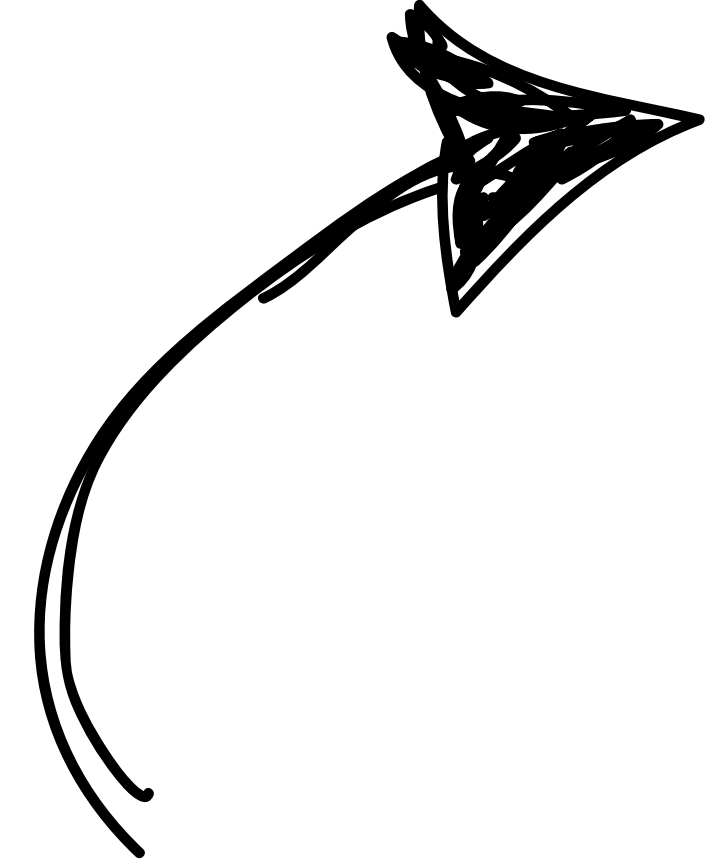
YAŞAM
SORUMLULUK
ALMAYI NASIL
ÖĞRETİYOR ?



Her davranışın bir sonucu var . Yaşam sebep sonuç ilişkisiyle sorumluluk almayı öğretir.

AİLE TOPLANTILARI HER HAFTA YARIM SAAT

HOŞ SOHBET
GÜLME , EĞLENME,
KUTU OYUNU VS
DAHA ÇOK İLETİŞİM
KURABİLECEĞİMİZ OYUNLAR.



SONRASINDA

CİDDİ İŞLER

HAFTALIK YAPILACAK İŞLER (ÇOCUK
BURADAN KENDİNE UYGUN BİR
GÖREV ALABİLİR)

3.5-4 YAŞINDAN SONRA MASAYI
TOPLAMAYA YARDIMCI OLMAK , EVCİL
HAYVANLA İLGİLENMEK VS.

SORUMLULUKLARIMIZ YERİNE
GETİRİLMEDİĞİNDE HAYATIN
ZORLAŞACAĞI , DÜZENİN
BOZULACAĞI ÇOCUĞA GÜZELCE
AKTARILIR.



KİTAP ÖNERİLERİ

ÇOCUĞUNUZA SINIR KOYMA - Robert J. Mackenzie

ÇOCUKLARDA SINIRLAR - Henry CLOUD

ANNE BABA VE ÇOCUK ARASINDA -Haim G. GINOTT

KOŞULSUZ EBEVEYNLİK -Alfie KOHN

ETKİLİ ANNE BABA EĞİTİMİ - Thomas GORDON

ÇOCUKLARDA DIŞ DİSİPLİN Mİ? İÇ DİSİPLİN Mİ ? - Thomas
GORDON

BÜTÜN BEYİNLİ ÇOCUK -Daniel J. SIEGEL

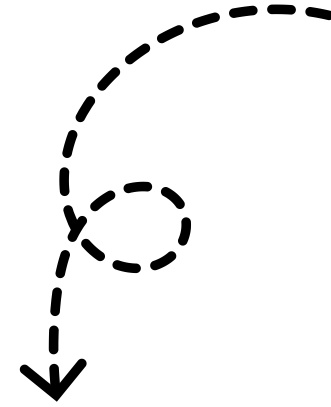
DENEMEDİĞİM YOL KALMADI - Isabelle FILLIOZAT



**ÇOCUK SORUMLULUĞUNU YERİNE
GETİRMEDİĞİNDE UTANDIRMAK VS.YOK**

**TEK SORUMLULUK OKULA GİDİP GELMEK
DEĞİLDİR.**

**SORUMLULUK VERMEK YETMEZ , SONUCUNU
BAZEN YAŞATMAK GEREKİR.**



**ONDAN DAHA FAZLA TELAŞLANMAK DAVRANIŞI
SÜRDÜRÜR.**





teşekkürler ...

HAZIRLAYANLAR:

ÜMMÜHAN YASIT
ÖZLEM BAYRAKTAR
BETÜL AYTEN
GÖZDE ÖZ KORALAY
AYLİN ATAR

