

SINIR KOYMA

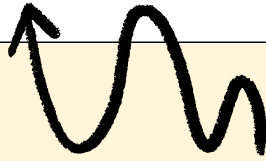
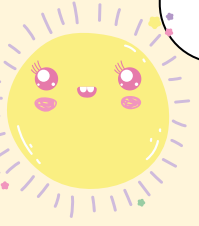
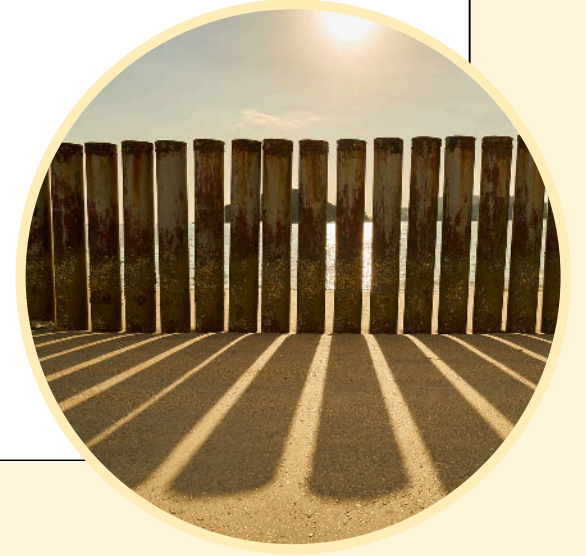
ORTAOKUL VELİ
BÜLTENİ



Sınır Koyma Nedir?

Bireyin kendi varlığını diğer bireylerden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlayan kurallar bütünüdür.

Etkin sınır koyma, çocukların kabul edilebilir davranışların neler olduğunu anlamaları ve bu davranışları geliştirilmeleri ve uygulayabilmeleri için fırsatlar oluşturmaktadır.



Sınır Koymada Amaç

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. Çocuklar farklı yaşlarda farklı gelişim özelliklerine sahip olacakları için, farklı sınırlara ihtiyaç duyarlar.

Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyar

- Çocuklar belirgin sınırlar içerisinde dünyalarını sinama ve keşfetme ihtiyacı duyarlar.
- Yaşadıkları ortamın kurallarını anlamak isterler.
- Ebeveynlerinin kendilerinden beklentilerinin ne olduğunu bilmek ister.



SINIR KOYMA T RLER 



F ZİKSEL SINIRLAR

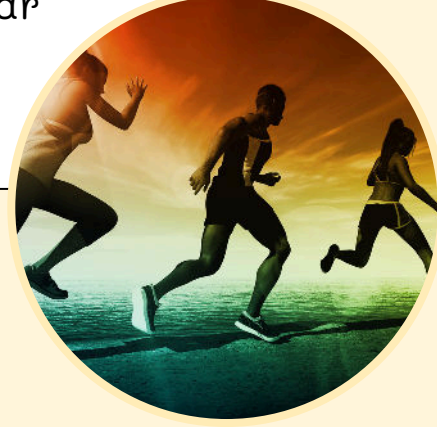
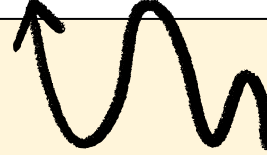
Fiziksel sınırlar, kişinin alanını ve bedenini koruma amacıyla belirlediği çizgilerdir. Mahremiyet, beden sınırları, fiziksel mesafe gibi unsurlar bu sınırlar içerisindedir.



DUYGUSAL SINIRLAR

Empati ve anlayış temel alınarak çocukların duygusal ihtiyaçlarının belirlenmesi ve onlara destek verilmesi duygusal sınırların netleşmesini sağlayarak çocukların kendilerini güvende hissetmelerini destekler.

Aynı zamanda duygusal bağın güçlenmesi için duygu ve düşüncelerin ifade edilmesine fırsat verilmesi sınıf içi duygusal sınırların sağlamlaştırılmasında etkili bir nokta olarak ifade edilebilir.



KİşİSEL SINIRLAR

Kiřisel sınırlar, diğer insanlarla etkileşimde ifade edilen tercihler, kararlar, değerler ve sorumlulukların yanı sıra, kişinin kendine ve başkalarına olan saygısını yansıtan ve tepkilerini içeren bir kavramdır.

ZAMAN SINIRLARI

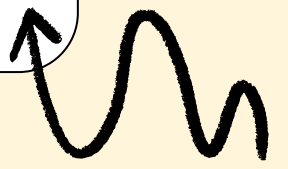
Aktivite ve etkinliklerin zaman yönetimi anlamına gelmektedir. Çocuđun etkinlik ve aktiviteler planlanırken fikrini sormak, yaptığı işlerle ilgili zaman öngörüsü kazandırmak için ne kadar süre kaldığı hakkında bilgiler vermek, yapılan plana ailece uymak, rutinelere herkesin gereken önemi göstermesi çocuğun zaman sınırlarının oluşmasına yardımcı olur.



ÇOCUKLARA SINIR KOYARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



- Bir kural koymadan önce koyulan kuralların gerekliliğini sorgulayın.
- Kurallar esnek, açık ve anlaşılır olsun. Kuralların uygulanmasında model olun.
- Kuralları uygularken net ve kararlı olun. Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçları çocuğunuzla paylaşın.
- Problemleri biriktirmeyin. Çünkü problemlerin birikmesi öfke ve saldırganlığa sebep olabilir.
- Kuralları oluştururken çocuğunuzu da sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşturun. Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçının.
- Çocuğunuzun sorumluluk alarak öz disiplin geliştirmesini sağlayın.



ÇOCUĞUNUZ SINIRLARA UYMUYORSA

- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir sınıra uymuyorsa, öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili sınırları tekrarlayın.
- Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.
- Kararlı ve tutarlı olduğunuzu hissettirin.
- Çocuğunuz ve siz sakinleşene kadar bekleyin.
- Çocuğunuz şiddete meyilliyse kendisine ve çevresine zarar vermesini engelleyin.
- Kuralı tekrarlarırken, “lütfen, nolur, rica ederim, yalvarırım” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “.....yapmanı bekliyorum” demeyi deneyin.
- Kurala uymama, saygısızlık, şiddet, öfke vb. durumlarında mola yöntemini kullanın.



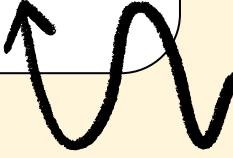
SINIR KOYMA VE CEZA



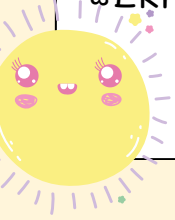
Sınır koyma ve ceza aynı kavramlar değildir.
Sınır koyma; olumsuz davranış ortaya çıkmadan önce gerçekleştirilir. Ceza; olumsuz davranıştan sonra verilir.

SANAL ORTAMLARDA SINIR KOYMA

İnternetin yanlış kullanımı; sağlıksız yaşam, ihmal ve istismar, dolandırıcılık, kötü niyetli insanların maruz kalmaya sebep/sanal zorbalık gibi olumsuz yaşam olaylarının sebebi olabilmektedir.



- Ebeveyn denetleme programı kullanın.
- Bulunmadığınız ortamlarda ekran kullanımına izin vermeyin.
- Çocuğunuzun yaşına ve gelişime uygun içeriklere izin verin.
- Ekran kullanım süresini sınırlayın.



HAZIRLAYANLAR



AKSARAY
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Mehmet Emin ÖZKARA
Selçuk ALBAN
Önder SİPAHİOĞLU
Maviş AVAN

Nebahat KÜTÜK
Ayşenur AYVAZ
Fatmanur ASLAN

