



SINIR KOYMA VE HAYIR DİYE BİLME BECERİLERİ

PDR HİZMETLERİ BÖLÜMÜ | VELİ BÜLTENİ

ÇAYCUMA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Sevgili Anne Babalar,

Hepimiz, çocuklarımızın kendi ayakları üstünde duran, kim olduğunu bilen, ne istediğini, ne istemediğini bilen ve bu isteklerini hayata geçirebilen, gerektiğinde “Hayır”, gerektiğinde “Evet”

diyebilen kendine güvenli bireyler olsun istiyoruz. Ayrıca çocuklarımızı doğabilecek zararlardan korumak istiyoruz. Bunun için ona sınırlar koymalı ve “Hayır” diyebilmeyi öğretmeliyiz.

Aksi takdirde, hayatının sorumluluğunu alamayan, yaşamını kontrol etmekte ve yönetmekte zorlanan, hayır demek istediği halde “Hayır” diyemeyen, duygularını ve düşüncelerini, dolaşısıyla da kendini ifade edemeyen, tüm bunların sonucunda istekleri genelde gerçekleşmediği için sürekli hayal kırıklığına uğrayan; sevgisini, zamanını, enerjisini, parasını çaldırmaya yatkın bireyler yetiştirmemiz işten bile değil...

Bu sayıda:

Sınır Koymak	1
Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar?	2
Sınır Koymada Yapılan Yanlışlar	2
Anne-babalar çocuklarına sınır koymakta neden zorlanıyorlar?	2
Sınırlar nasıl konmalı?	2
“Hayır” Diyebilmek	3
Nasıl “Hayır” Demeli	3
Çocuklara Mahremiyetin Önemi Nasıl Kazandırılır?	4



SINIR KOYMAK

Öncelikle belirtelim ki çocuklara hayır diyerek kötü anne baba olmayız. Çocuklar sınırlarını bilmeye ihtiyaç duyar. Onlar her şeyi isteyebilir, her şeyi hak görebilirler. Fakat onlara sağladığımız aşırı kolaylık ve rahatlık mutluluktan çok mutsuzluk getirir.

Kural konulmayan her isteği yerine getirilen çocuklar bencil, empati duygusu gelişmemiş bireyler olurlar. Bu nedenle okul, iş ve sosyal ilişkilerinde sorun yaşarlar.

Çocuklar yaptıkları davranışlarının doğuracağı sonuçları tahmin edemezler. Ya da olumsuz sonuçlarını bilseler bile oto kontrolleri gelişmediği için o davranışları yapmaya devam ederler.

Sınır Koymak:
Çocuğun kendini güvende hissederek; hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmaktır.



ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYARLAR?

- ⇒ Başkaları ile başarılı ilişkiler kurabilmeleri için,
- ⇒ Onaylanabilir davranışlar göstermek için,
- ⇒ Kurallara ihtiyaç duyduklarından,
- ⇒ Korundukları, güvende oldukları ve değer verildikleri duygusu hissetmeleri için,
- ⇒ Aile içi kurallara uymaları, işbirliği yapmalarını, otoriteye saygı duymalarını sağladığından,
- ⇒ Sorumluluk kazandırdığı için,
- ⇒ Onun hatalı davranışlarını düzeltme fırsatı verdiği için sınırlara ihtiyaç duyarlar.



SINIR KOYMADA YAPILAN YANLIŞLAR

- * Sınır koymayı, ceza vermek, azarlamak ya da dövmek olarak algılamak.
- * Çok fazla kural koymak.
- * Kurallar konusunda anne-babanın farklı davranması.
- * Çocuğun yaptığı olumsuz davranışların babadan gizlenmesi.
- * Büyükanne ve dedelerin, anne ve babanın koyduğu kuralları çiğnemesi.
- * Kuralların sadece sözde kalması.
- * Kural koymak için çocuğun büyümesini beklemek.

ANNE-BABALAR ÇOCUKLARINA SINIR KOYMAKTA NEDEN ZORLANIYORLAR?

- ⇒ Çünkü çocuklarına hayır diyemiyorlar.
- ⇒ Çünkü çocuklarını kendi anne babalarından farklı yetiştirmeye çalışıyorlar.
- ⇒ Çünkü çocuklarını çok sınırlıyorlar.
- ⇒ Çünkü kendilerini eğitimden uzak tutuyorlar.
- ⇒ Çünkü çocuklarına emretmek istemiyorlar.
- ⇒ Çünkü çocuklarını şımartıyorlar.



“EĞİTİM ANNE DİZİNDE BAŞLAR; HER SÖYLENEN SÖZCÜK, ÇOCUĞUN KİŞİLİĞİNE KONAN BİR TUĞLADIR.”

SINIRLAR NASIL KONMALI?

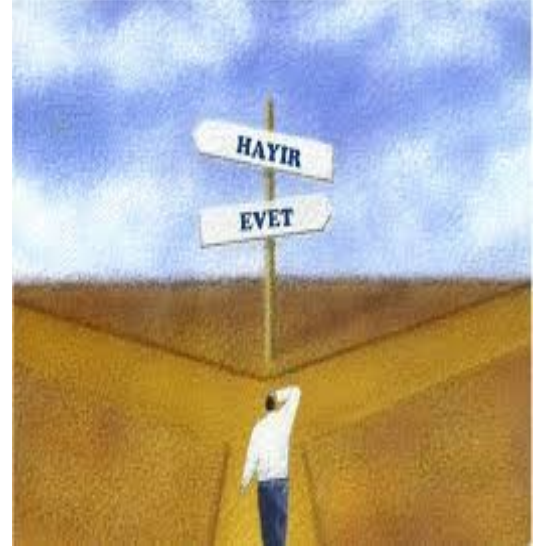
- ⇒ Kurallar konusunda asla pazarlık yapmayın.
- ⇒ Sınır koyarken ondan ne isteyip ne istemediğinizi çocuğunuza açıklayın.
- ⇒ Kurallar çocuğun anlayabileceği düzeyde ve basit olmalı.
- ⇒ Kuralları oluşturulurken çocuğun da fikri alın.
- ⇒ Kurala uymadığında uygulanacak yaptırımını önceden çocuğa bildirin.
- ⇒ Çocukların her istediğini yerine getirmeyin, her istediğine de karşı çıkmayın.
- ⇒ Çocuğunuza bir davranışı yaptırmak için alternatifler sunun.
- ⇒ Kurallar konusunda eşinizle tutarlı olun.
- ⇒ Çocuğunuz hangi yaşta olursa olsun bilgisayar ve televizyon kullanımı konusunda zaman ve içerik sınırlaması getirin.
- ⇒ Çocuğunuza iyi bir model olun.
- ⇒ Çocuğunuza yapmaması gerekenleri değil, yapması gerekenleri söyleyin.
- ⇒ Onun sizin sevginize ve ilginize daima ihtiyacı olduğunu unutmayın ve onunla mümkün olduğu kadar birlikte vakit geçirin.

“HAYIR” DİYEBİLMEK

Çocuğun söz dinlemesi, hayır demekten çekinmesi, istemediği halde büyüklerinin isteklerini yerine getirmek zorunda olduğunu kabul etmesi, onu her türlü istismar edilmeye açık, zayıf bir kişilik sahibi yapar. Hayır deme becerisi gelişmemiş çocuk ve gençler akran baskısına daha kolay boyun eğler. Oysa küçük yaştan itibaren fikri sorular, tercihlerine saygı duyulan, hayır ve evet cevaplarına itibar edilen ve yeri geldiğinde kararının be-

delini ödemeyi öğrenen bireyler ise güçlü bir kişilik sahibi olarak yetişir.

Çocuklara nerede 'hayır', nerede 'evet' diyeceğini ve bu kararının sorumluluğunu taşıması gerektiğini öğretmek de yine ebeveynlere düşüyor. Öğretmenin en etkili yolu ise annelerin babaların model olacak davranışlar sergilemeleridir.



NASIL “HAYIR” DEMELİ?

- Kızıp bağırmadan sakın bir şekilde “Hayır” deyin. *“Karşıdayken göz teması kurarak, gündelik sakın bir konuşma tonuyla”*
- Bir kez “hayır” dediğinizle kararınızdan geri dönmeyin.
- “Hayır” dedikten sonra kısa ve net bir şekilde sebebini belirtin. *“Sana ödevinde yardım edemeyeceğim, çünkü öğretmen herkesin ödevi yardım almadan yapması gerektiğini söyledi.”*

- Uygun durumlarda isteğini başka bir zamana erteleyin. *“Hava yağmurlu olduğu için parka gidemeyiz. Ama yağmur dindiğinde istersen dışarı çıkabiliriz.”*
- Uygun durumlarda farklı bir şekilde yardımcı olabileceğinizi belirtin. *“Senin için bu yazıyı yazamam fakat istersen sen yazarken okuyabilirim.”*

“Çocuklar ölmesin, öldürülmesin, kelebekler gibi ateşe atılarak yanmasın, bedenlerine ve ruhlarına kötü eller dokunmasın, onlar bizim geleceğimiz.”
-Uz. Dr. Cem KEÇE-

- Bazı durumlarda düşünmek için süre isteyebilir ve düşündükten sonra karar verebilirsiniz. *“Sana oyuncak alıp alamayacağımızı, bu ayki harcamalarımıza bir göz attıktan sonra söyleyebiliriz.”*





Pehlivanlar Mah. Hisar Cad. No:51
Çaycuma/ZONGULDAK

Telefon: 0 372 615 76 10
Web: caycumaram.meb.k12.tr

**“SEVGİMİZİ GÖSTERMEK İÇİN
ÇOCUĞU ISIRMAK,
DUDAKLARINDAN ÖPMEK,
“AŞKIM, SEVGİLİM” GİBİ SÖZLER
KULLANMAK DA BİR ÇEŞİT
İSTİSMARDIR.”**



Birbirimizin eşyalarını
izin isteyerek alıyoruz.



Dışardan gelince ve
yemeklerden sonra
ellerimizi yıkıyoruz.



Sorunlarımızı
konuşarak çözüyoruz.



İstemeden
birbirimizi
kırdığımızda özür
diliyoruz.



Yemeklerimizi sakince ve
güzelce yiyoruz.



Oyuncak, kitap
ve eşya için
kavga etmeyip
birbirimizle
paylaşıyoruz.



Tüm kurallara anne baba
olarak biz de uyuyoruz.

ÇOCUKLARA MAHREMİYETİN ÖNEMİ NASIL KAZANDIRILIR?

Mahremiyet eğitimi genellikle aileler tarafından konuşulması ayıp olarak görüldüğünden çok fazla dile getirilmez. Ancak çocuklarımızın sağlığı ve güvenliği için bu eğitimin mutlaka aile tarafından verilmesi gerekir.

Bunun için ailelere şunlar önerilmektedir;

* Çocuğun tuvalet alışkanlığını kazanmaya başladığı ve kendi cinsiyetini fark etmeye başladığı dönemde çocuğa **özel bölge** tanımı kazandırılmalıdır.

* Çocuğun cinsellikle ilgili sorular sormaya başladığı dönemde panik yapmadan , ayıp diye azarlamadan ve soruları geçiştirmeden, çok fazla ayrıntıya girmeden çocuğun merakı onların yaşlarına, gelişim seviyelerine ve ihtiyaçlarına uygun olarak giderilmelidir.

* 2 yaşından itibaren çocuğun odası anne babasının odasından ayrılmalıdır.

* Birlikte aynı odayı kullanan kız ve erkek kardeşlerin de ilkokula başladıklarında odaları ayrılmalıdır. Evde ikinci bir oda yoksa en azından çocukların kıyafetlerini giyip çıkarabileceği ayrı bir bölme yapılmalıdır.

* “Onlar daha küçük.” ya da “Onlar kardeş, bir şey olmaz.” gibi yaklaşımlarla başkalarının yanında çocukların kıyafetleri değiştirilmemelidir.

* Başka birisinin odasına girerken kapının çalınması gerektiği anne babalar model olarak çocuklarına öğretmelidir.

* Özellikle 4 yaşından sonra çocuğu iç çamaşırı ile yıkamak gerekir. İç çamaşırı çıkarırken ve temizlerken gözler kısılabılır ya da baş hafif yana çevrilebilir.

* Çocuklara mahrem alanlarla ilgili şakalar yapılmamalıdır. “Oğlum göster amcalarına p...”vb.

* 4 yaşından itibaren çocuklar tuvaletin özel bir mekan olduğunu öğrenmeli. Anne babalar çocuklarıyla birlikte tuvalete girmemelidir.

* Çocuklara özellikle arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde kendisine istemedi-

“Kollarını iki yana açtığında orası senin özel bölgeni gösterir, yabancılar daha fazlasına yaklaşamaz”



ği bir şeyi yapan ya da yaptırmaya çalışan, zorlayan arkadaşlarına ve yetişkinlere “hayır” demekten çekinmemesi söylenmelidir.

* Çocuğun izlediği tv programları ve internette girdiği siteler kontrol edilmeli ve yaşına uygun tercihler yapılması sağlanmalıdır.

* Oynadıkları oyuncaklar izledikleri çizgi filmler dikkatli seçilmelidir.

* Çocukların yanında kaba, argo, müstehcen sözlerin kullanılmamasına özen gösterilmelidir.

* Anne babalar ev içindeki kıyafetlerine, konuşmalarına, şakalarına dikkat etmelidir.