

GEDİKKAYA

ANAOKULU

Aile Bülteni

EKİM 2024

Bu Ayki Konumuz

ÇOCUKLARDA KURAL VE SINIRLAR



Bülten İçeriği

- SINIR KOYMAK NE DEMEKTİR?
- SINIR KOYMA KURALLARI NELERDİR?
- ÇOCUKLARA SINIR KOYMANIN FAYDALARI
- SINIR KOYARKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?
- EKRAN SÜRESİ İÇİN ÇOCUKLARA KURAL KOYMA



Daha önce hiç bilmediğiniz bir yolda,
hiçbir işaret, tabela olmadan
yürümeye çalıştınız mı?

Oldukça kafa karıştırıcıdır, öyle
değil mi?

Çocukların da neden o davranışı
yapmaması gerektiğini öğrenmeleri
ve sınırları bilmeleri için,
onlara yönlerini gösteren işaret ve
uyarılara ihtiyacı vardır.



SINIR KOYMA

Çocuğa hangi davranışın riskli
olduğunu, hangisinin güvenli
olduğunu, davranışı
gerçekleştirdiğinde karşısına
hangi sonucun çıkacağını
öğretir.



Eğer çocuğunuza sınır koymaz
ve onaylamadığınız bir
davranışı gerçekleştirmesine
izin vererseniz,

*Çocuğunuzu o davranışının
yanlış olduğunu öğrenme
şansından mahrum bırakmış
olursunuz.

SINIR KOYARKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

Çocuğun yaşına ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olmalıdır.

Sınırlar oldukça kısa, az sayıda ve net olmalıdır.

Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.

Anne babanın kendi içinde tutarlı olması da oldukça önemlidir.

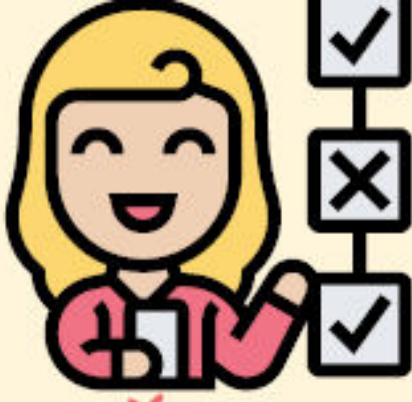
Sınır koyarken odaklanmamız gereken kişi çocuktur, sorumluluk çocuktur, o yüzden "biz" kelimesini kullanmıyoruz. (Örn. "Biz onu yere vurmuyoruz" değil, "O yere vurmak için değil", diyoruz.)



Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.

ÇOCUKLARA SINIR KOYMANIN FAYDALARI

GÜVENLİK	ÖZ-DENETİM VE DİSİPLİN	SORUMLULUK VE BAĞIMSIZLIK	SOSYAL BECERİLER
Sınırlar, çocukların güvenliğini sağlamak için önemlidir. Riskli davranışları ve tehlikeli durumları sınırlar ile belirlemek çocuğun güvenliği için önemli bir adımdır.	Öz denetim ve disiplin becerileri çocuklukta sağlıklı sınırlar ile gelişir. Çocukların toplum kurallarına uymaları ve kendi davranışlarını kontrol etmeyi öğrenmeleri belirli sınırlar ile mümkündür.	Sınırlar, çocukların sorumluluk sahibi olmasını ve bağımsızlık kazanmasını sağlar. Sınırlar sayesinde çocukların özgüvenleri artar ve kendi istek ve becerileri ile başarılı olmayı öğrenirler.	Sınırlar, çocukların sosyal becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Bu sosyal beceriler; kurallara uymayı, işbirliği yapmayı ve başkalarına ve onların haklarına saygı duymayı öğrenmeleri ile mümkündür.



ÇOCUKLARA SINIR KOYMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

**Kids
RULE**

POZİTİF TAKVİYELER KULLANIN

Sınırlarınızı belirlerken pozitif takviyeler kullanmak, çocukların istenmeyen davranışlarından kaçınmalarını teşvik eder. İstenilen davranışları sergilediklerinde övgü, teşekkür veya küçük ödülleri gibi pozitif geribildirimler vermek, çocukların sınırlara uymalarını artırır.

MANTIKLI AÇIKLAMALAR YAPIN

Sınırlarınızı çocuklarınıza açıklarken mantıklı ve anlaşılır olmaya özen gösterin. Onlara neden belirli bir sınırla karşı karşıya olduklarını ve nasıl davranmaları gerektiğini anlatın. Bu, onların sınırları anlamalarına ve daha iyi bir şekilde uyum sağlamalarına yardımcı olur.

ÖRNEK OLUN

Çocuklara sınır koyma konusunda en etkili yöntemlerden biri, sizin örnek olmanızdır. Kendiniz de sınırlara uyun ve istediğiniz davranışları sergileyin.

Çocuklar, davranışlarınızı gözlemleyerek ve taklit ederek sınırlara daha kolay uyarlar.

SEÇENEK SUNUN

Çocuklar yönergelere daha çabuk uyarlar.

'Bugün bu bluzumu giymek istersin yoksa bu tişörtü mü?'

Kısa ve açık cümlelerle konuşun.

HAYIR DEMEDEN DİNLEYİN

Sınır koyarken çok fazla 'hayır' kelimesini kullanmak çocuğunuzda aranızda güç mücadelesine sebep olur. Özellikle 2-3 yaş civarlarındaysa 'hayır' kelimesini söyleme hakkı ona aittir. En azından o öyle düşünmektedir. 'Hayır tablete bakamazsın' yerine 'tablete bakmak yerine bana yardım edebilir misin?' diyerek onun odak noktasını değiştirebilirsiniz.

ESNEKLİK GÖSTERİN

Sınırlarınızı belirlerken bazen esnek olmanız gerekebilir. Çocuklar büyüdükçe ve geliştikçe, ihtiyaçları ve yetenekleri değişebilir. Bu durumda sınırları yeniden değerlendirmek ve gerektiğinde ayarlamak önemlidir. Esneklik göstermek, çocukların sorumluluk almayı öğrenmelerine ve kendi kararlarını vermelerine yardımcı olur.

HER EVİN KURALI OLMALI

Çocuğunuzun sınırlarını öğrenmesini istiyorsanız öncelikle evde en ihtiyaç duyduğunuz şeylere karşı bir kural listesi hazırlamalısınız. Örneğin, akşam 09:00'da yatılacak.

EKRAN SÜRESİ İÇİN ÇOCUKLARA KURAL KOYMA

Günlük hayatımızda her geçen gün daha fazla maruz kaldığımız mavi ışık ve ekranlar, sadece biz yetişkinler için değil, çocuklar için de büyük tehlike arz ediyor. Hareketsiz bir yaşam tarzı ise birçok rahatsızlığı beraberinde getiriyor. Bu konuda çocuklara sınır koymayı istiyorsanız,

Bu yöntemleri izleyebilirsiniz;

YATAK ODALARINDAKİ CİHAZLARI KALDIRMAK	Elektronik cihazları yatak odalarından uzaklaştırmak, çocuklara sınır koymada takibi kolaylaştırarak size yardımcı olacaktır. Ortak alanlarda beraber yararlanılan cihazlar sayesinde kontrol sizde olur. Taşınabilmesi kolay dizüstü bilgisayar, tablet gibi cihazları ise gece vaktinde şarja koyarak onlardan uzaklaştırabilirsiniz.
LİMİT BELİRLEMEK	Ekran saatlerinin belirli olması, hafta içi ihtiyaç dışında bilgisayarı kullanmamak veya yemek saatinde televizyon izlememek çocuklara sınır koyma konusunda size yardımcı olabilir. Ebeveyn kontrolünü aktifleştirebileceğiniz uygulamalar da süreci daha kolay yönetmenizi sağlayabilir.
ALTERNATİFLER SUNMAK	Alışkanlıkları değiştirmek yetişkinler için bile zorlayıcıyken, teknolojiye doğmuş çocukların ekran süresini azaltmak oldukça uğraştırıcı olabilir. Çocuklara sınır koymaya çalışırken onlara farklı alternatifler sunmak sürecin daha verimli ilerlemesini sağlayacaktır. Bu, küçük yaştaki çocuğunuz ile oyun oynamak olabilirken daha büyük bir çocukta fiziksel aktivite olabilir. Çocukların egzersiz yapmayı günlük hayatlarına entegre etmeleri, ebeveynlerinin onlara katacağı çok değerli bir kazanım olacaktır.

Çocuğunuzdan nasıl bir davranış göstermesini istiyorsanız, siz de ona uygun bir modelde hareket etmelisiniz.

Sınır Koymak Çocuğa
Sevilmediğini Hissettirir
mi?

SORU

cevap

Çocuklara sınır koymamızın onları sevip sevmememizle bir ilgisi yoktur. Çocuklara da bunun sevgiyle ilgili olmadığını, onları hatalarıyla ve doğrularıyla koşulsuz sevdiğimizi anlattığımızda bunu daha iyi anlayacaklardır.

Sınır Seçenek Sunma Örnekleri

*Masasını boyamak isteyen bir çocuk

1. Masanı boyamak istediğini biliyorum.
2. Masa boyamak için değil.
3. Kağıtları boyayabilirsin.
4. Masanı boyamayı seçersen bugün boyalarla oynamamayı seçmiş olursun.

*Tablet oynama süresini aşmaya çalışan bir çocuk

"Daha çok tablet oynamak istediğini biliyorum, bu hoşuna giderdi. Daha fazla tablet oynamakta ısrar etmeyi seçersen yarın tablet oynamamayı seçmiş olursun, ısrar etmemeyi seçersen yarın tablet oynamayı seçmiş olursun."

KONUYU ÖZETLEYECEK OLURSAK

- Sınırlar, çocukların yaşlarına ve gelişim özelliklerine uygun olmalıdır. Gelişim sürecini engelleyici bir tutum sergilenmemelidir. Çocuğa yaşının özgürlüğü verilmelidir.
- "Yapma! Dur!" şeklinde tepki vermek yerine bu sınırı neden koyma ihtiyacı hissettiğini açıklamak önemlidir.
- Çocuğunun hizasına eğilerek ve göz teması kurarak sınırları ona anlatılmak iletişim için önemli bir noktadır.
- Ebeveynler arasında ortak bir dille sınırlar belirlenmeli, kurallar başka kişiler tarafından değiştirilmemesi tutarlılık açısından önemlidir. Belirlenen HAYIR'lar EVET'lere dönerse bu çocuğun "esneyebiliriz, biraz daha zorlayabilirim" şeklinde bir tutum izlemesine neden olabilir.
- Tartışma veya kriz anlarında sınırlar oluşturulmamalıdır. Bu zamanlarda oluşan sınırlar işe yaramaz. Kurallar ve sınırlar herkesin sakin olduğu ve birbirini dinlediği anda oluşturulmalıdır. Uyulmayan kurallar karşı nasıl hatırlatmalar yapılacağı önceden konuşulmalıdır.