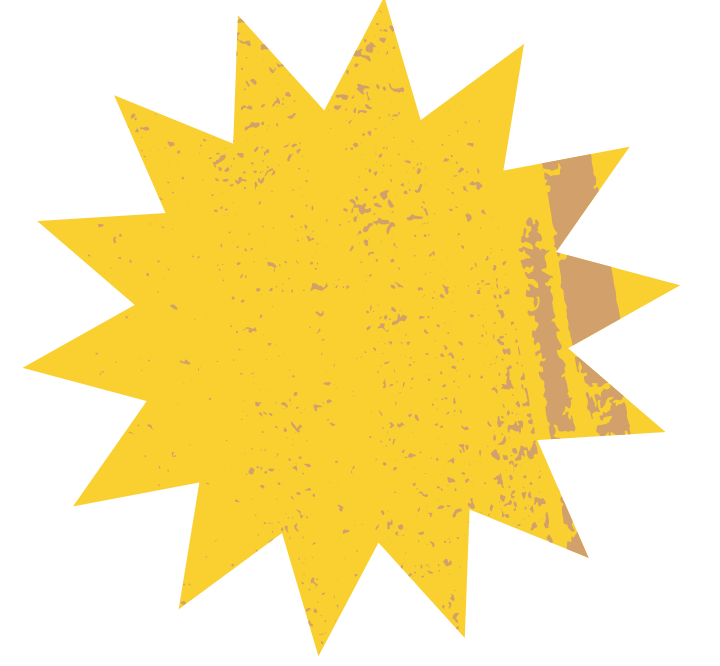


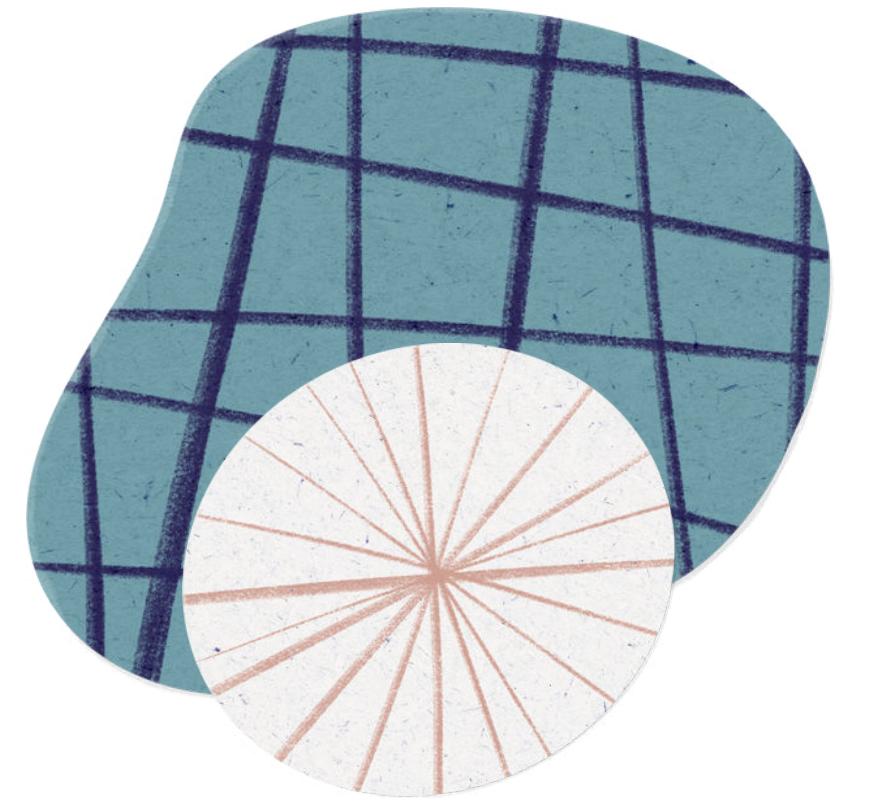
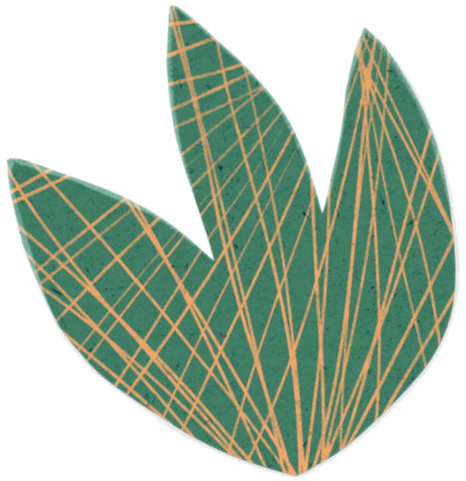


T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
DİYARBAKIR İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



Sınır Koyma

Lise



“ İerik

Sınır Nedir?

Şefkatli Sınır

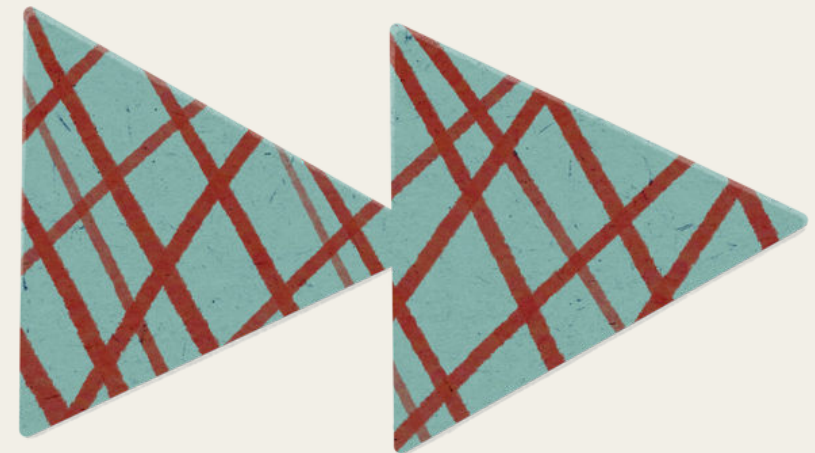
Sınır Nasıl Oluşturulur?

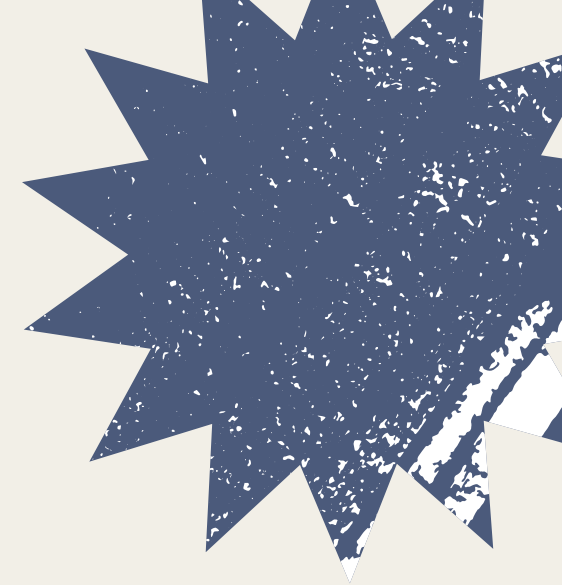
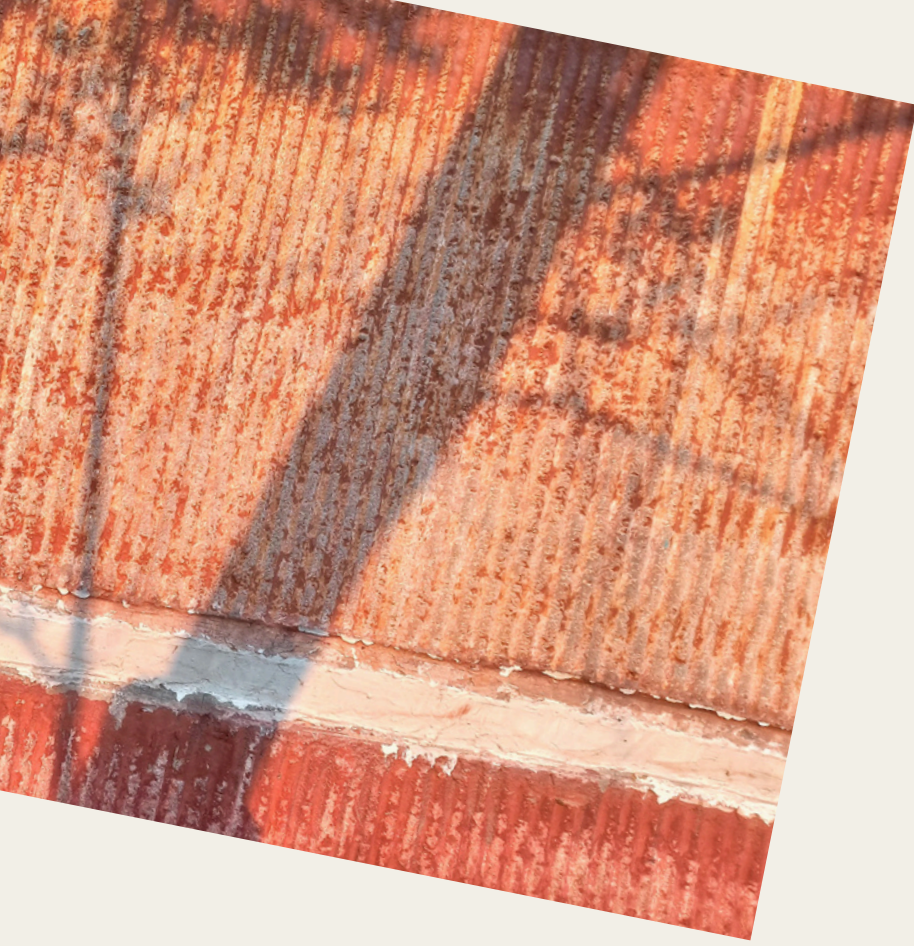
Hayır Dendiğinde Nasıl Hissediyoruz?

Sınır Konulabilecek Alanlar

Teknoloji Kullanımında Sınırlar

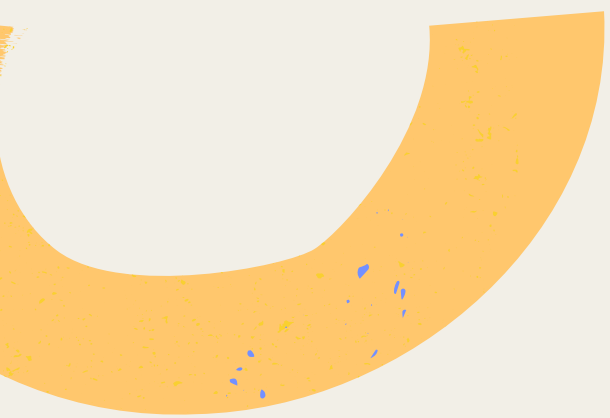
Sınır Koymaya Neden İhtiyaç Duyulur?





Çocuklara yanlış yaptığı, kusurlu olduğu yerde doğruyu göstermek, bunun hayatta karşılığı ve cezası olduğunu öğretmek çocuklara yapılacak en büyük iyiliktir.”

Prof. Dr. Yankı YAZGAN

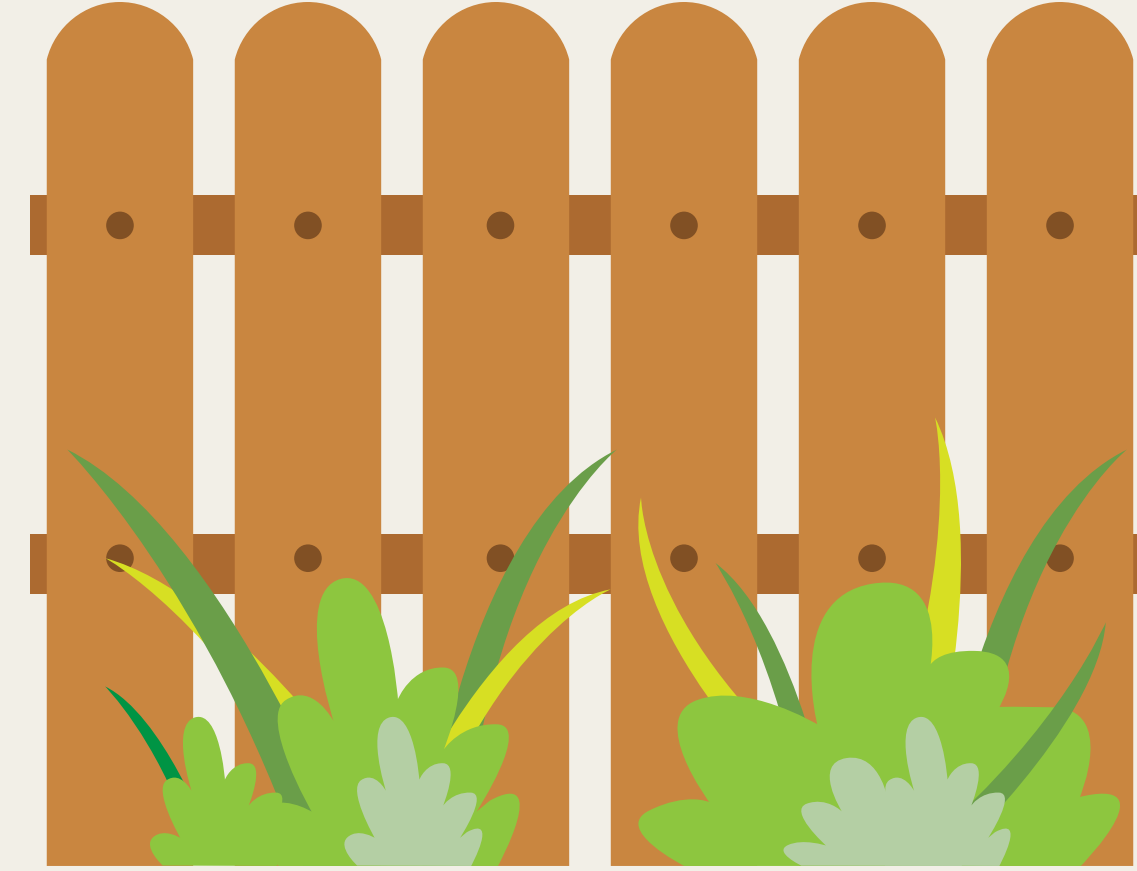




Sınır Nedir?

Sınırlar, “Çocuğun neyi yapıp neyi yapamayacağını, uygun olan davranışın ne olduğunu, kendisinden ne beklendiğini gösterir.”

Sınır koyma, çocuklardan istenilen davranışlarla ilgili genel kuralları ve beklentileri öğretmek için kullanılan bir yoldur.



Biraz düşünelim...



- Sınır koymak deyince aklınıza ne geliyor?
- Sizin için sınırın işlevsel olduğu yerler neler?
- Size küçükken konulan sınırlar nelerdi ve bu sınırlar size nasıl sunuldu?
- Siz çocuğunuza, çevrenizdekilere sınır koyabiliyor musunuz?
- Koyduğunuz sınırların dili nasıl?



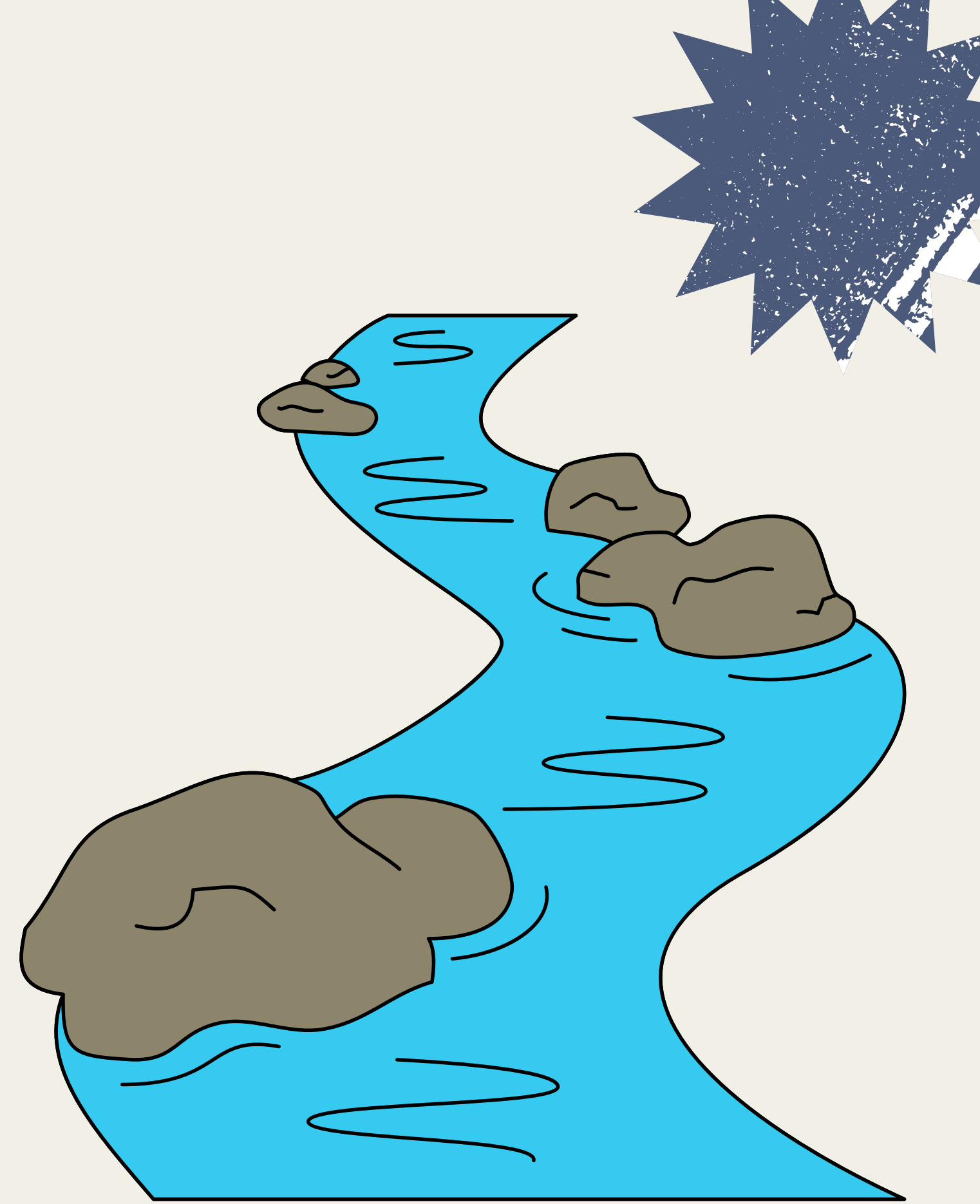
Şefkatli Sınırlar



Çocukların acıtmayan ama onları koruyan sınırlara ihtiyacı var.

Sınır koymak denildiğinde aklımıza otoriter ve katı olmak gelse de şefkatin de eşlik ettiği sınırlar oluşturmakta fayda var.

“Bir nehrin oluşabilmesi için su kadar sınırlara da ihtiyaç vardır.” (Rollo May).



Sınır Nasıl Oluşturulur?



•Çocuğunuzun duygusunu kabul edin.

«Şu an çok sıkıldığını biliyorum.»

•Sınırı ifade edin.

«Ancak telefon oyuncak değildir.»

•Alternatif sunun.

«İstersen legolarınla oynayabilirsin.»

Sınır Nasıl Oluşturulur?



Sınır koymak, çocuğa sürekli ne yapması gerektiğini söylemek değildir.

Aile içinde kurallar çocukla birlikte belirlenmeli ve geri kalan alanlarda çocuğa esneklik sağlanmalıdır.

Biraz düşünelim...



Hayır'ınız «Belki, Bazen veya Evet» Mi?



Ebeveynler Sınır Belirlerken Nelere Dikkat Etmeli?

Esneklik sağlamalı ama gevşek olmamalı

Çerçevesi belli ama çok katı olmamalı

Açık, net ve anlaşılır olmalı

Anne baba ve çocuk ortak kararı olmalı

Ebeveynler kendi aralarında tutarlı ve kararlı olmalı

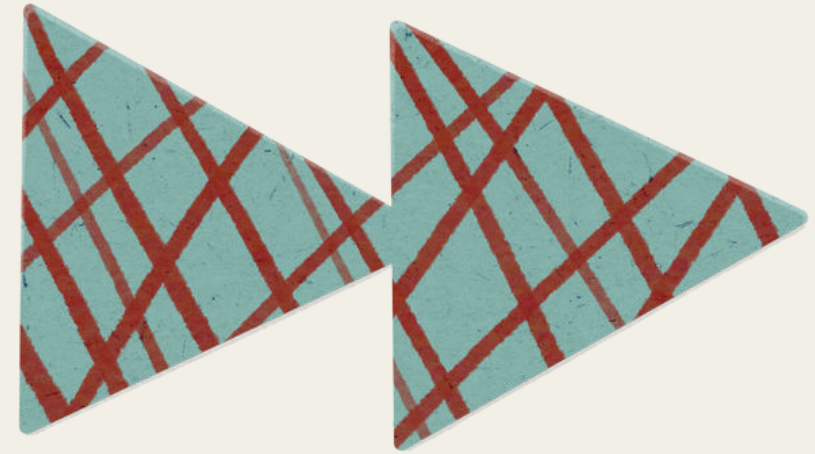
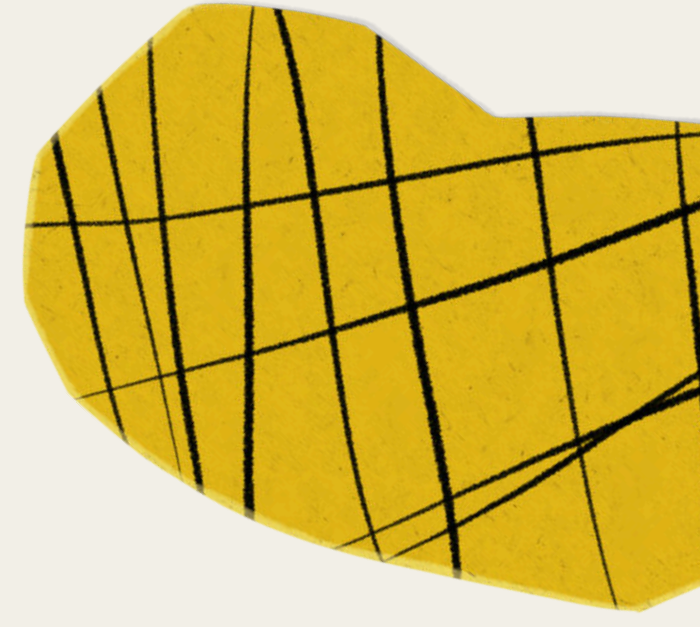
Çocuğun yaşına göre güncellenmeli ve genişletilmeli

Sevgi esirgenmemeli ve çocuğa rol model olunmalı

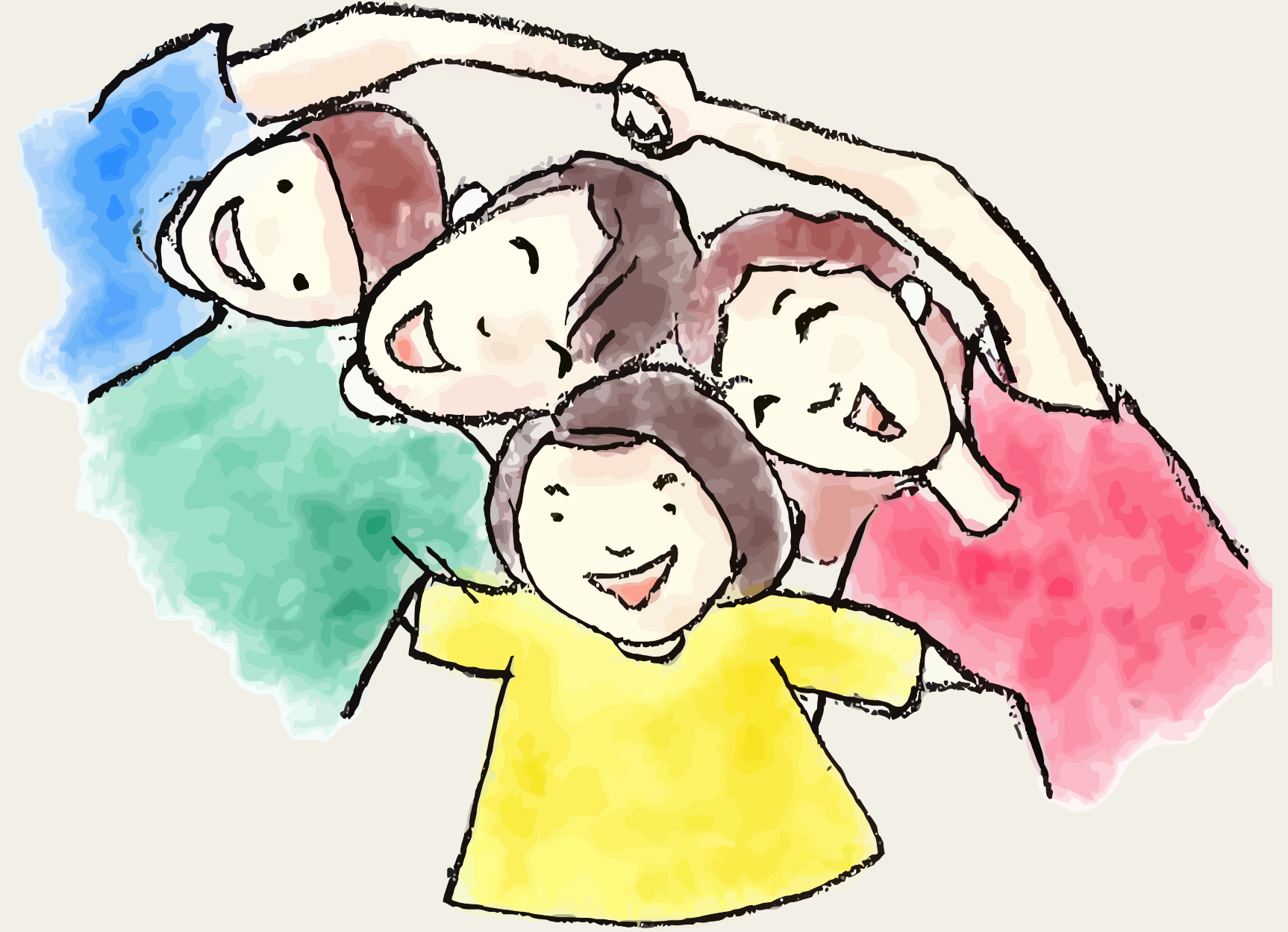
Çocuğa alternatif seçenekler sunmalı

Sınırları zorlamak; büyümenin daha bağımsız olmanın ve bir gün kendi seçimlerini yapabilmenin önemli bir parçasıdır.

Çocukların büyüdüğü bireyselliklerini ortaya koyabilmeleri için bazen size meydan okumaları ve bazen de sizinle aynı fikirde olmamaları normaldir.



**Bir ebeveyn olarak göreviniz,
çocuklara sınırlarını saygıyla,
kızmadan veya
meydan okumadan nasıl test
edeceklerini öğretmek ve
nihayetinde sorumlunun siz
ebeveynler olduğunu bilmektir.**



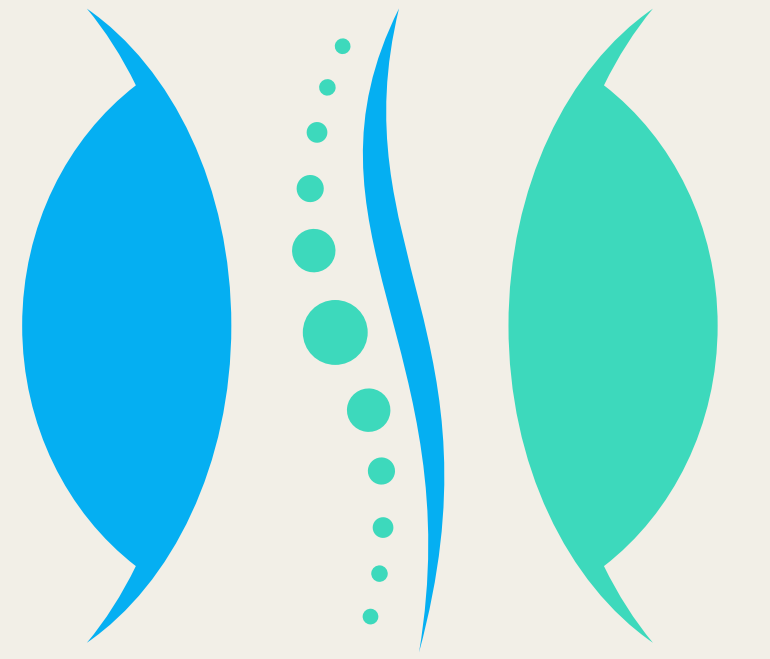
Biraz düşünelim...



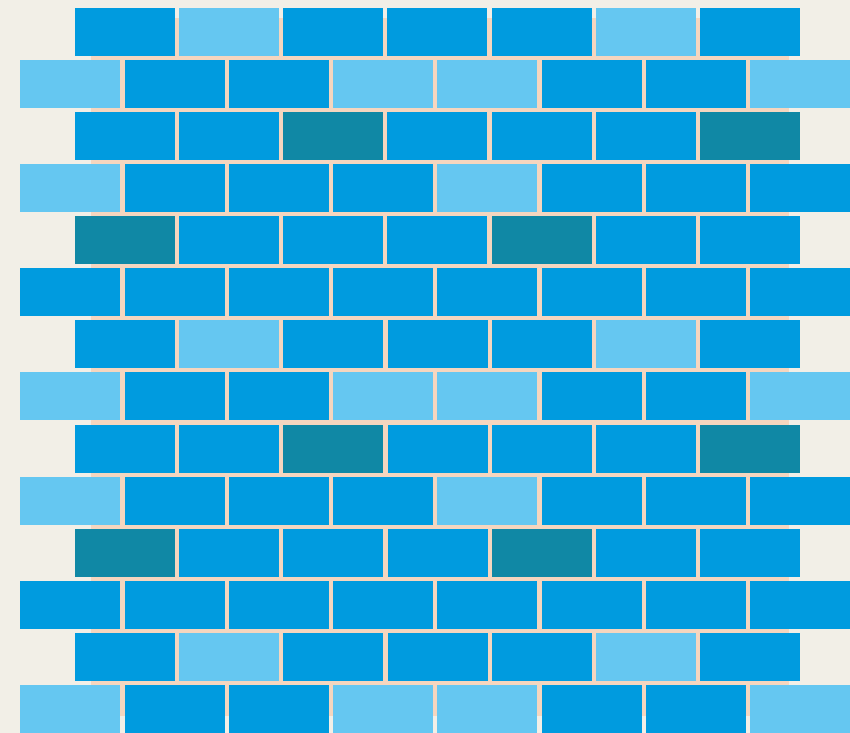
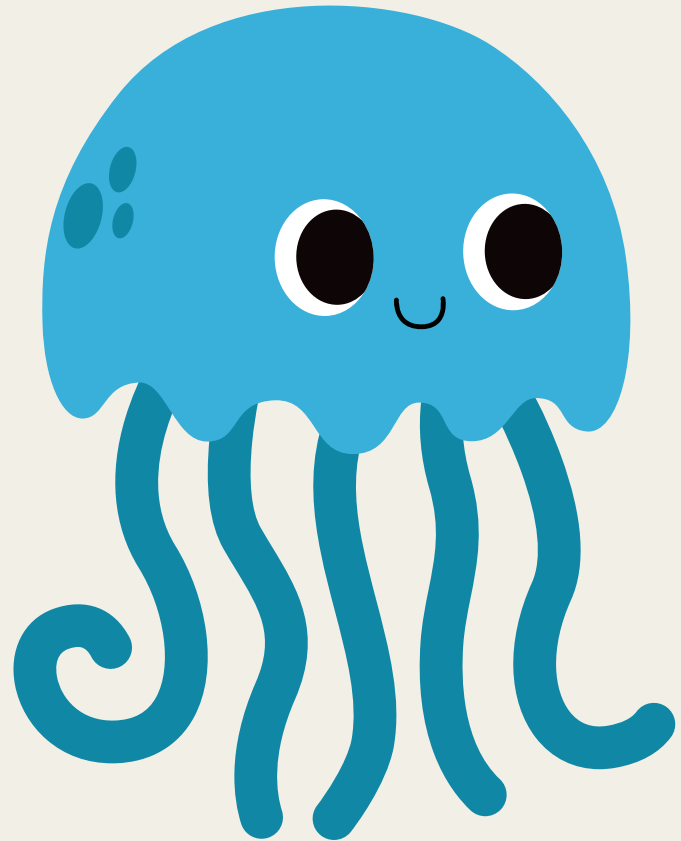
Siz, size hayır dendiğinde nasıl hissediyorsunuz?



KİŞİSEL SINIRLAR



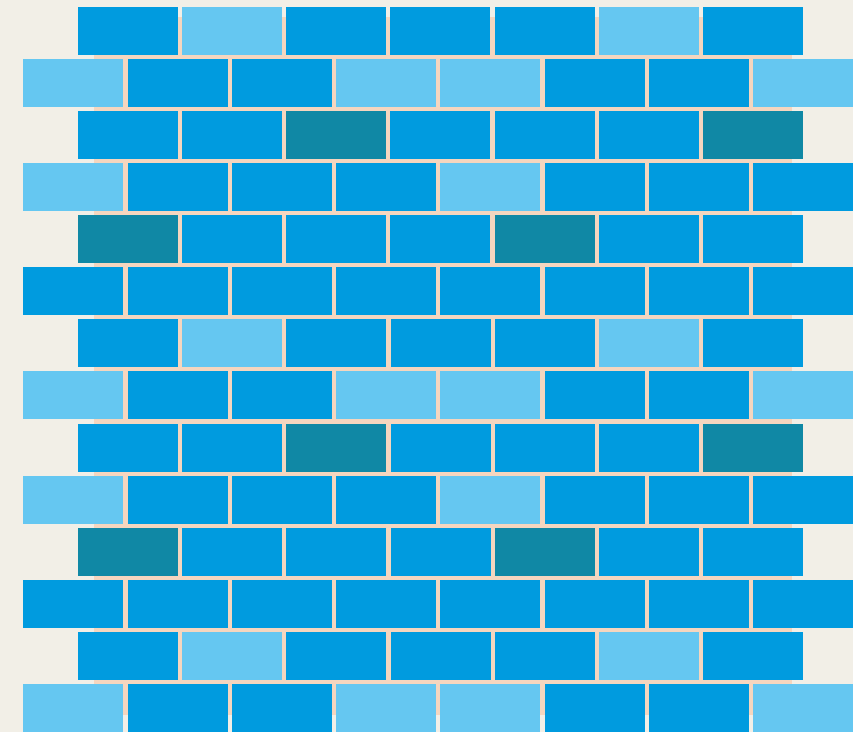
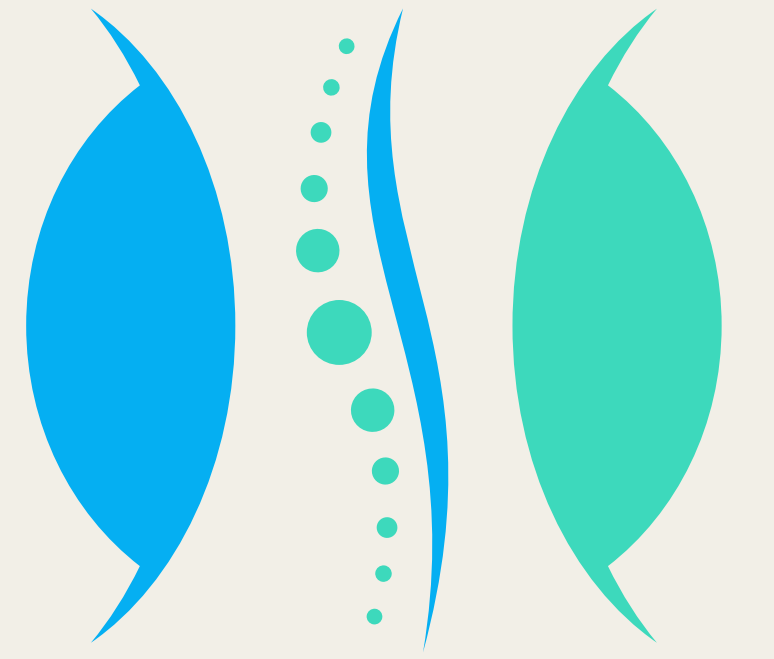
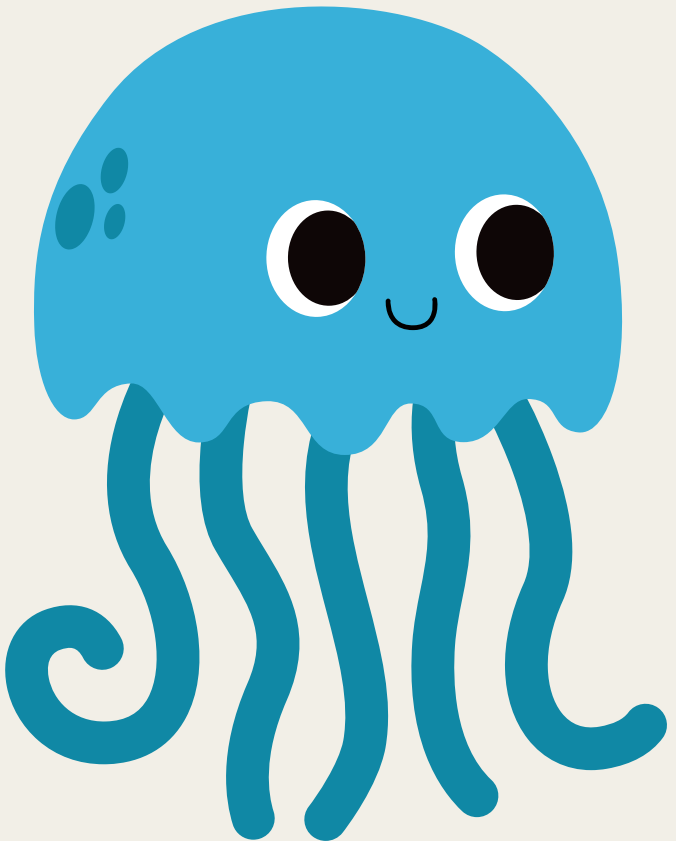
Kişisel sınırlar, deniz anası gibi bulunduğu kabın şeklini alacak kadar sınırları muğlak veya tuğla gibi sert olmak yerine omurga gibi esnek ve aynı zamanda sınırları net olmalıdır.



KİŞİSEL SINIRLAR

Kişisel sınırların çok katı olması, içe kapanmaya neden olabilir, uyum sağlamayı ve kişisel ilişkileri güçleştirebilir.

Geçirgen olması ise, diğer insanların kendi kişisel hayatlarına kolayca müdahale edebilmesine neden olur ve hayır demeyi zorlaştırır.



Sınır Konulabilecek Alanlar

Fiziksel
Sınırlar

Duygusal
Sınırlar

Sosyal
Sınırlar

Maddi
Sınırlar

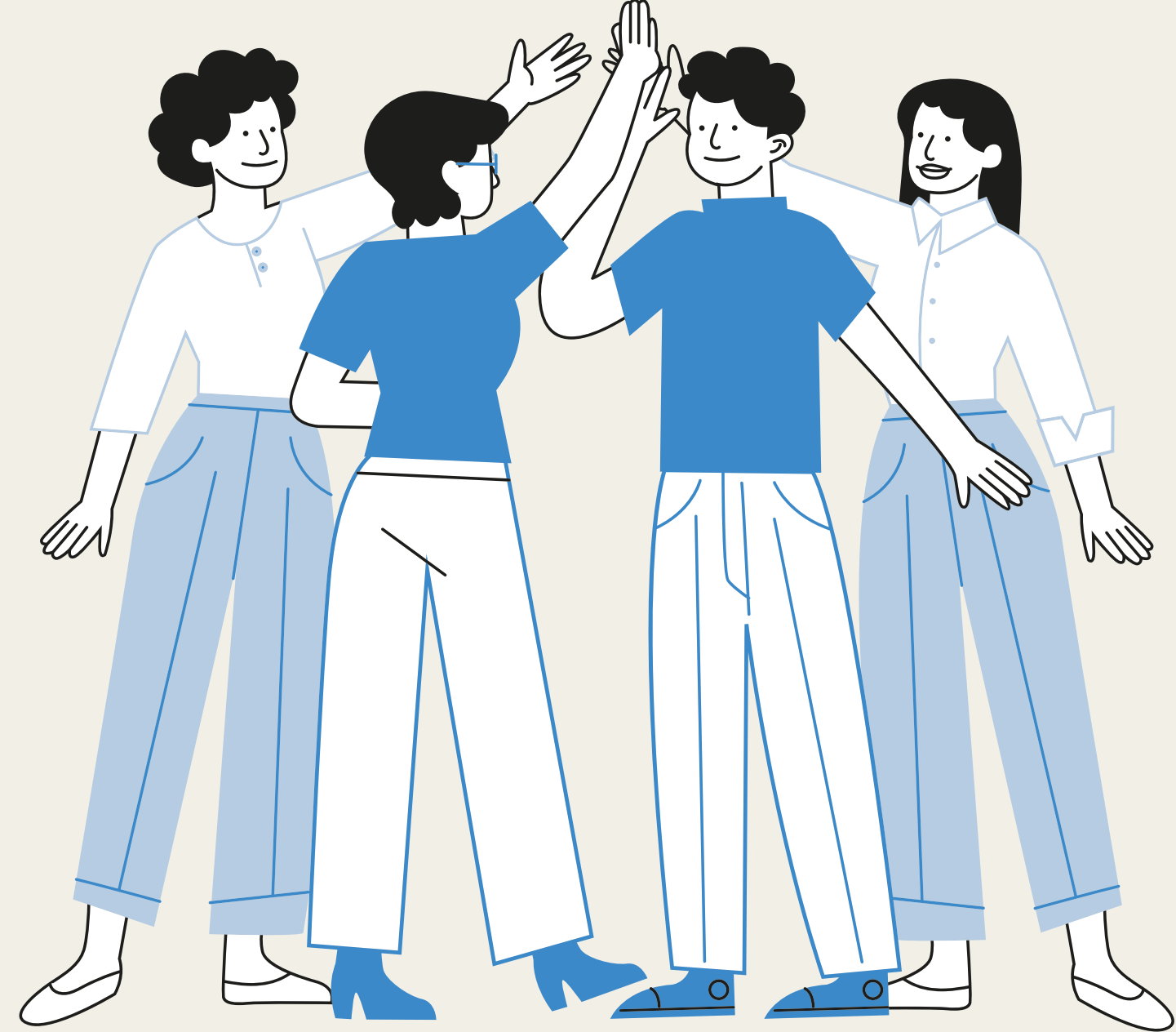
Teknoloji
Kullanımında
Sınırlar

FİZİKSEL SINIRLAR

Bedensel bütünlük ve fiziksel özerklik hakkıdır.

Bu, insanların fiziksel temasa “hayır deme” hakkına sahip olduğu gerçeğini pekiştirir.

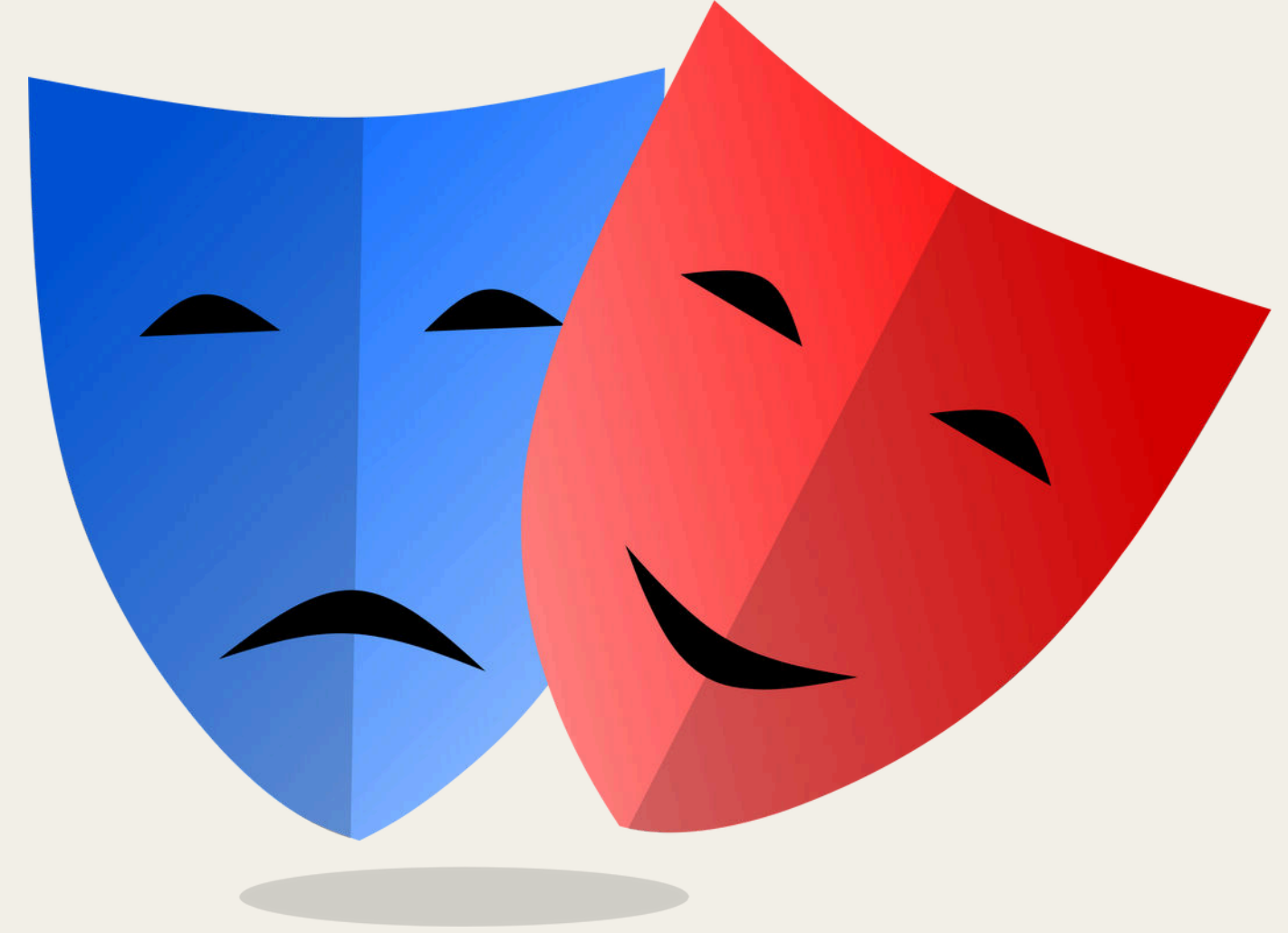
- Çocukları temasa zorlamamak, odasına kapısını çalarak girmek fiziksel sınırlarını koruyabilmesi açısından önemlidir.**



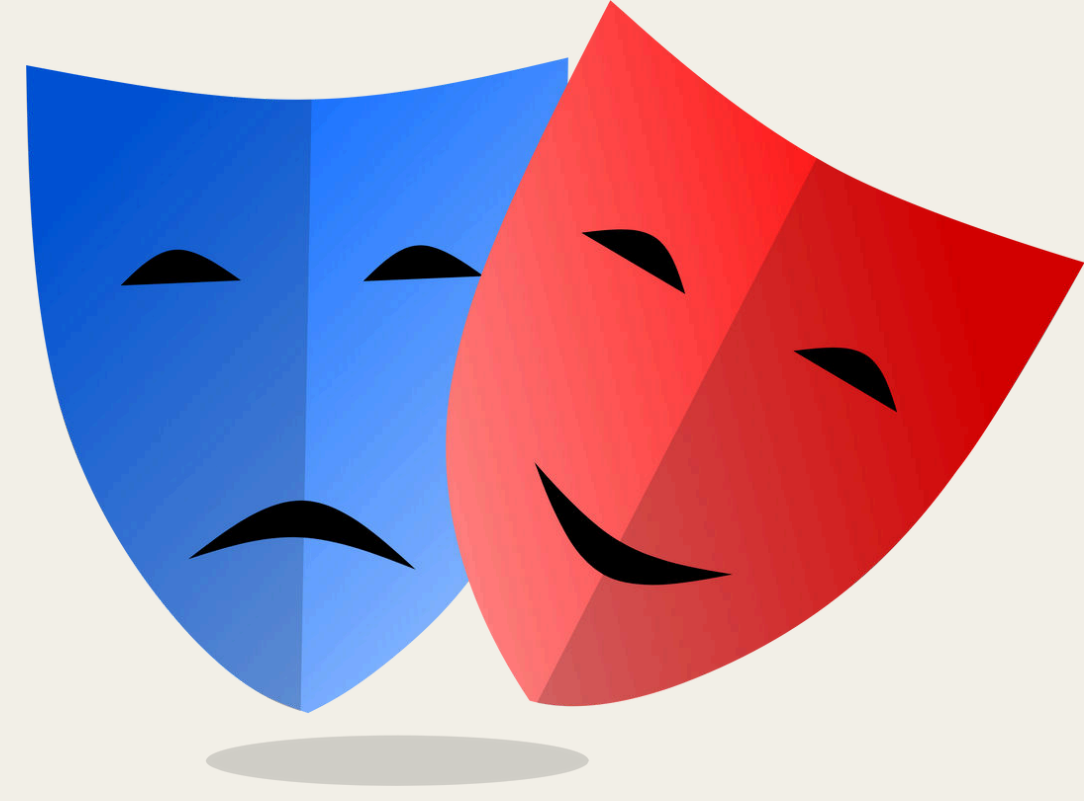
DUYGUSAL SINIRLAR

Hissettiğimiz tüm duygular doğal ve kabul edilebilirdir.

Duygusal sınırlar bize hissettiğimiz duygularımızın eleştirilmemesi ve yok sayılmaması hakkını tanır.



DUYGUSAL SINIRLAR



Çocuğun ya da ergenin duygusunu kabul etmek, olumsuz duyguları yok saymamak, üzüldüğünde, kızgın olduğunda ya da korkup kaygılandığında:

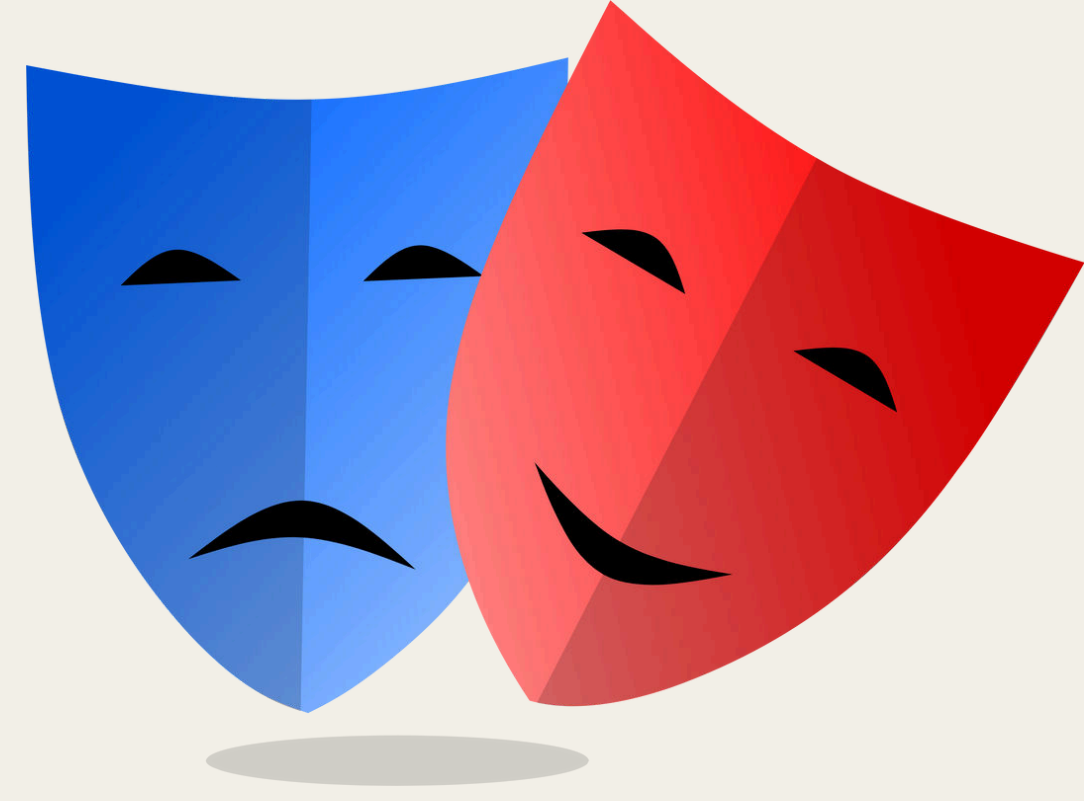
“Üzülme.”,

“Bunda korkulacak ne var?”,

“Endişelenecek bir şey yok.”,

“Kızma!” demek yerine;

DUYGUSAL SINIRLAR



“Bu yaşadığın seni çok üzdü.”,

“Bu rüya seni çok korkuttu.”,

“Sana yatma vaktini/ödevlerini/kuralları hatırlatmam seni kızdırıyor.”

demek onların duygularını onaylayıp bunun doğal ve yaşanabilir olduğunu vurgulamak ilişkilerde kabulü, anlayışı ve dolayısıyla duygusal sınırlara saygıyı da beraberinde getirir.

SOSYAL SINIRLAR



Dil, din, ırk ayrımı yapmadan tüm insanlarla iletişime açık olmak demektir. Ebeveynlerin bu konuda rol model olmaları çocuğun sosyal ilişkilerinde hoşgörölü davranması için önemlidir.

MADDİ SINIRLAR



Sahip olduğumuz eşyaları, maddi varlığımızı istediğimiz şekilde kullanabilme hakkımızdır.

Ebeveynler çocuklarına diğer çocukların eşyalarını paylaşıp paylaşmama konusundaki kararlarına saygı duymayı öğretmelidir.

TEKNOLOJİ KULLANIMINDA SINIRLAR



Günümüzde teknolojik cihazların kullanımı giderek artarken, ekran maruziyeti çocuklar için obezite, saldırganlık, dikkat eksikliği ve uyku bozuklukları gibi fiziksel, psikolojik ve zihinsel problemler ortaya çıkarabilmektedir.

TEKNOLOJİ KULLANIMINDA SINIRLAR



Günümüzde teknolojik cihazların kullanımı giderek artarken, ekran maruziyeti çocuklar için obezite, saldırganlık, dikkat eksikliği ve uyku bozuklukları gibi fiziksel, psikolojik ve zihinsel problemler ortaya çıkarabilmektedir.

TEKNOLOJİ KULLANIMINDA SINIRLAR



Aileler teknolojik cihazların kullanımını sıklıkla hafta içi tamamen kısıtlayıp hafta sonu kullanıma izin vermektedir. Bu durum da çocuğun hafta sonu kontrolsüz bir biçimde ekrana maruz kalmasına neden olabilmektedir.

TEKNOLOJİ KULLANIMINDA SINIRLAR



Çocuklarla etkin, açık ve sağlıklı iletişim kurmak çok değerlidir. Teknoloji kullanımında zorbalığa ve istismara maruz kalmamaları için kaygı duymadan, rahatsızlık duydukları durumları hemen size ve yakınındaki, güvendiği bir yetişkine çekinmeden anlatmasını öğretebilirsiniz.

TEKNOLOJİ KULLANIMINDA SINIRLAR



Aksi takdirde çocuklar ailelerinden çekindikleri, azar işitmemek veya eleştirilmemek için aylarca hatta senelerce istismara veya zorbalıkla tek başlarına mücadele etmek durumunda kalmaktadırlar.

COCUKLARDA SAĞLIKLI DİJİTAL ALIŞKANLIKLAR GELİŞTİRMEK İÇİN



- 1. Teknolojik gelişmeler konusunda bilgi sahibi olun ve çocuğunuzu yakından takip edin.**
- 2. Çocuğunuzu bilgilendirin.**
- 3. Çocuğunuzu farklı seçenekler bulması konusunda destekleyin.**
- 4. Birlikte vakit geçirin.**

EKRAN KULLANIMI



Bağımlılık geliştirmeyi engellemek amacıyla, uyarıcı maddenin ortamdan çekilmesi gereklidir. Bu nedenle çocuğunuzun bilgisayar kullanım süresini sınırlandırmanız çok önemlidir.

Koyduğunuz kurallar açık, net, tutarlı, kesin ve uygulanabilir olmalıdır. Ancak tamamen yasaklamak; uygulanabilir, gerçekçi ve doğru bir çözüm olmayacaktır.

EKRAN KULLANIMI



Yatmadan önceki 90 dakikalık sürede ekranlardan uzak durulmasını sağlamanız sağlık ve uyku açısından yararlı olacaktır.

AİLE PAYLAŞIM SAATLERİ



- Çocuğunuzun geleceğe dair hayalleri, hedefleri hakkında konuşabilirsiniz.
- Çocuğunuzun arkadaşlarıyla birlikte nasıl vakit geçirdikleri hakkında sohbet edebilirsiniz.
 - Ailece, yakın gelecek planlarınız hakkında konuşabilirsiniz.
- Çocuğunuzun hobileri, ilgileri ve güçlü yönleri hakkında konuşabilirsiniz.

AİLE PAYLAŞIM SAATLERİ



- Meslekler hakkında paylaşımlarda bulunabilirsiniz.
 - Kutu oyunları oynayabilirsiniz.
- Eski fotoğraflara bakabilir, anılarınızı paylaşabilirsiniz.
 - Birlikte yemek, kek, pasta vb. yapabilirsiniz.
- Uzun bir akşam yemeği yiyebilir ve sohbet edebilirsiniz.



AKRAN ZORBALIĞI

- **Zorbalık, aralarında güç eşitsizliği olan bir veya daha fazla öğrencinin başka bir öğrenciye kasıtlı ve tekrarlayan bir biçimde olumsuz davranışlar sergilemesidir.**
- **Vurma, itme gibi fiziksel bütünlüğüne zarar verecek şekilde olabileceği gibi; lakap takma, hakaret etme gibi sözel veya ilişkilerine müdahalede bulunma, söylenti yayma, dedikodu çıkarma gibi ilişkisel de olabilir.**

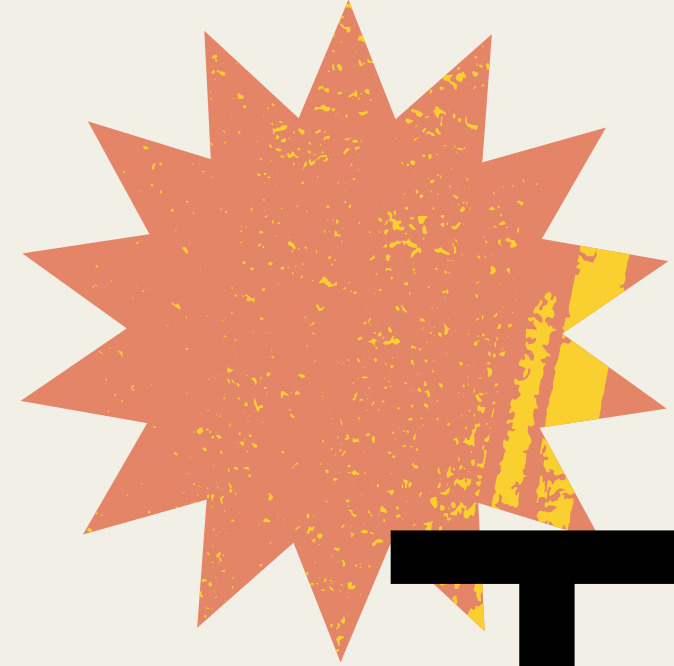
AKRAN ZORBALIĞI



- Çocuklara sınırları öğretmek, kendi sınırları tanımalarını ve korumalarını aynı zamanda diğerlerinin sınırlarına saygı duymalarını sağlar.

“ SINIR KOYMAYA NEDEN İHTİYAC DUYULUR?

- Çocukların kabul gören ve görmeyen davranışları ayırt etmesini,
 - Empati becerisinin gelişmesini,
 - Saygı içerisinde güçlü ilişkiler kurmasını,
 - Güvenli alanı öğrenmesini,
 - Kendini kontrol edebilmesini,
 - Sorumluluk almasını,
 - Kişisel alanını tanımasını ve korumasını sağlar.
 - Ebeveyn çocuk arasındaki çatışmaları azaltır.



Teşekkürler

