



İZMİR İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
YEREL HEDEF İÇERİK HAZIRLAMA KOMİSYONU

SINIR KOYMA



VELİ BİLGİLENDİRME SEMİNERİ

İzmir-2023

SINIR NEDİR?



Çoğu ebeveyn sınır denildiğinde çocuğa söz dinletmek, disipline etmek, otorite gibi tanımları aklına getirir.

Fakat çocuk yetiştirmede sınır koymak bir bahçeye duvar örmeye benzer.

Çocuklar doğduklarından itibaren dünyanın nasıl bir yer olduğunu anlamaya çalışırlar.

Ebeveynlerin sunduğu ortam ve verdikleri mesaja göre dünyanın güvenli olup olmadığını, sevmeye değer olup olmadığına dair karar vererek bir hayat senaryosu yazarlar.

Bireyin kendi istek ve ihtiyaçları ile karşısındakinin istek- ihtiyaçlarını dengede tutabildiği, hak ve sorumluluklarının nerede başlayıp nerede bittiğini anlamayı sağlar.



MENTAL

Kendi düşüncelerine,
değerlerine ve
fikirlere sahip olma
özgürlüğü

"Sana katılmasam
da perspektifine
saygı duyuyorum."

DUYGUSAL

Duygusal olarak ne
kadar ulaşılabilirsin?

"Sana ne kadar destek
olmak istesem de gerekli
duygusal kapasiteye
sahip değilim."

MADDİ

Maddi kararlar vermek
veya başkalarına borç
vermek

"Sana zaten daha
geçen hafta borç
verdim, şimdi tekrar
veremem."

İÇSEL

Öz düzenleme,
kendine ve
başkalarına
harcanan enerji

"Bütün hafta sosyalleştim,
hafta sonu yalnız kalmak
istiyorum."

SÖZLÜ

Konuşmak
istemediğin
konular

"Bu konuşmaya dahil
olmak istemiyorum."

FİZİKSEL

Gizlilik, kişisel alan,
ve senin bedeninin

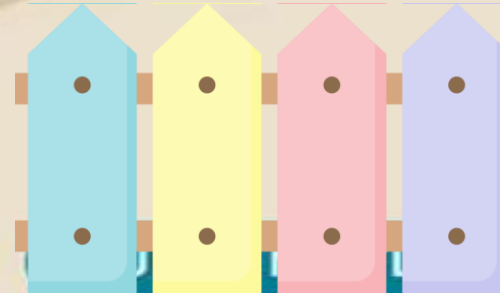
"Tanımadığım
insanlarla
sarılmamayı tercih
ediyorum."

ZAMAN

Biriyle veya bir şey
yaparken ne kadar
zaman harcıyorsun?

"Yalnızca 30 dakika
kalabilirim."

Sınırların 7 Türü



FİZİKSEL SINIRLAR

•Konuşurken sürekli dokunan bir arkadaş veya aile üyesi



•Toplu taşımada yayılarak oturan insan



•İzinsiz oda, masa, telefon, cüzdan, çanta karıştıran kişi (aile üyeleri dahil)



•El şakası yapan arkadaş



•Öğrencinin okula telefon getirerek izinsiz görüntü alması, sosyal medyada paylaşması



SÖZLÜ SINIRLAR

Onur kırıcı ve hakaret
içeren kelimelerin çocuğa
karşı kullanılması



Neden yüksek not
almıyorsun diyen
arkadaş, aile üyesi

Çocuğun arkadaşı ya da
kardeşi ile sürekli
kıyaslanması

Neden çok kilolusun, çok
zayıfsın gibi dış görünüş
özelliklerine düşüncesizce
yorum yapan arkadaş, aile
üyesi

MADDİ SINIRLAR



•**Sürekli borç isteyen ve söz verdiği tarihte ödemeyen kişi**

•**Her defasında hesabı ödetip ben sana sonra öderim deyip ödemeyen kişi**

•**Okul kantininden ihtiyaçlarını arkadaşları adına ödeyen veya ödeten kişi**



ZAMAN SINIRI

- Gece geç, sabah erken saatlerde arayıp konuşmak isteyen kişi
- Sık sık çat kapı eve gelen kişi
- Geline gitmek bilmeyen misafir
- Arayınca kapatmak bilmeyen kişi
- Toplantıları belirlenen saatte bitiremeyen kişi



MENTAL SINIR



•Kendi tercihini dayatan kişi

•Tuttuğu takımı değiştirmeye zorlayan aile üyesi ya da arkadaş



•Bir diziyi ya da programı izlediği için eleştiren kişi



•Hobilerinize ve zevklerinize müdahale eden kişi (Yine mi maç izleyeceksin, bu yaşta sonra folklör senin neyine diyen kişi)



•Ergenlerde giyim tarzı, arkadaş ilişkileri, dinlenen müzik, kullandıkları dil, taktıkları takı gibi konularda bireysel ya da grup dayatmasının olması



DUYGUSAL SINIR

•Sesini yükselten ve azarlayan kişi



•Konuşana kayıtsız kalıp sorulana cevap-tepki vermeyen kişi



•Argo sözleri rahatlıkla ve utanmadan söyleyen kişi



•Şaka adı altında etiketleyen ve lakap takan kişi ya da grup



•Zorbalık yapan kişi



•Baskı kuran kişi“onu yapma, bunu deme, şununla görüşme, şunu giyme, orada konuşma”gibi



•Bir kişiyi mizah ya da alay konusu yapan kişi (kişi siz olmasanız da bunu yapan kişiyi uyarmalı)



İÇSEL SINIR

• **Dinlenme ve tatil ihtiyacınızı anlamayan kişi**



• **Uyuma ve dinlenme anında saygı göstermeyen kişi**



• **İyi hissetmeme ve neşesiz olma durumuna saygı duymayan kişi**



• **Sosyalleşmeme isteğinizi kabul etmeyen kişi**

• **Yas gibi zor günlerde sınırlarınızı ihlal eden kişi**



• **Sürekli kendi dertlerine ve sorunlarına sizi boğan kişi**

• **Sizi dinlemeyip sürekli olarak sözünüzü kesen kişi**



• **Paydaşı olduğunuz bir konuda fikrinizi sormayan kişi**



ÖRNEK OLAY-1

Şimdi tüm bu bilgileri 13 yaşındaki Deniz ve anne-babasının ilişkilerinde uygulayalım.

- Deniz 13 yaşında ve anne-babasının ilk çocuğudur. Küçüklüğünden bu yana birçok davranışı deneme fırsatı bulmuştur. Her davranışında anne-babasının vereceği tepkilere göre davranışlarını sürdürmekte veya bırakmaktadır.



- Tabi bu her zaman böyle olmamaktadır. Özellikle bazen güvenli bazen güvenli olmayan dijital oyunlar Deniz için çok çekicidir. Dijital ortamda online oyunlar oynamakta ve yeni arkadaşlar edinmektedir. Ancak bu dijital ortam hem internet bağımlılığı için hem de siber zorbalık adına Deniz için çok tehlikeli ve riskli olabilir.

ÖRNEK OLAY-1



• Bu sebeple anne-babanın, Deniz ile birlikte sağlık ve güvenlik gerekçesiyle bir sınır çizmesi gerekir. Deniz online oyun oynamak için bilgisayarını ya da telefonunu açtığı anda annesi ona bunun için bir saat ve içerik belirlemeleri gerektiğini ve güvenli internet ortamını kullanmasını söyler.

• Deniz tabii ki bunu bir defa söyleyen annesinin sözünü dinlemeyecek, bir kaç defa şansını denemek isteyecektir. Her seferinde annesi aynı tepkiyi verirse (kendi ile tutarlı olma) Deniz bunu kabul edecektir. Ama Deniz babası evde olduğunda da aynı dijital oyunları oynamak isteyerek bilgisayarını-telefonunu açmak isteyecektir. Eğer babası ona kıyamaz ve kuralı-sınırı esnetirse Deniz annesine bu kuralı esnetme konusunda ısrar edecektir.



ÖRNEK OLAY-1



- Deniz biz ne kadar kuralı hatırlatsak da bilgisayarını-telefonunu açıp oyun oynamaya kalkışabilir. Böyle bir durumda bağırarak, kötü sözler söylemek, tehdit etmek ya da kaba kuvvet kullanmak (itelemek, sarsmak, vurmak gibi) yerine elinden telefonu-bilgisayarı almak ve kuralı hatırlatmak yeterlidir.
- Deniz ergenlik döneminde olduğu için ağlayarak, bağırarak ya da elindeki telefonu yere atarak, küserek isteğinde ısrar edecektir. Deniz'le o sırada iletişimde bulunan kişi ve diğer aile fertlerinin bu durumda sınırı korumaya özen göstermeleri gerekmektedir. Eğer Deniz yaptığı bu protestolar sonucunda istediğine ulaşırsa bu yolu her zaman deneyecektir.
- Ancak tüm aile fertleri bu kuralın-sınırın gerekliliğinde hem fikir olduklarında Deniz uzun ısrarlara gerek kalmadan bu sınırı süre ve içerik olarak kabul edecektir. Deniz bu konuda özdenetimini sağlayarak teknolojiyi bilinçli ve güvenli kullanacaktır.

PEKİ NE YAPMALI?



•Deniz kurallara uyarak odasında ya da anne-babasının yanında kendisine uygun güvenli sitelerde ve belirlenen saatlerde oyun oynarken de anne-babası ona “Ne kadar güzel, kurallara uyarak oynuyorsun. Aferin benim oğluma.” gibi sözel pekiştiriciler kullanmalıdır. Beraberinde anne-baba da bilinçli teknoloji kullanımı konusunda Deniz’e rol-model olmalıdır. Koşulsuz sevgi çocuğa kendini iyi hissettirecektir.

Ne kadar güzel,
kurallara uyarak
oynuyorsun

Bu konuda kararlı
olduğunu görmek beni
çok mutlu ediyor.

Aferin benim
oğluma!

ÖRNEK OLAY-2



- Deniz'in ödevlerle başı derttedir.Deniz çoğu zaman ödev yapmayı reddetmekte, anne-babası ile çatışma yaşamaktadır.Ebeveynlerin öncelikle zamanı nasıl kullanması gerektiğini Deniz'e anlatmaları gerekmektedir.
- Deniz okul sorumluluklarını yerine getirdikten sonra diğer kendi seçtiği aktiviteleri de yapabilmelidir.
- Eğer Deniz her gün okuldan geldikten sonraki süreci kendine göre planlıyor (çok net bir plan -program olmak zorunda değil) ve sorumluluklarını yerine getiriyorsa zaten sınırlara uyum sağlamış demektir.

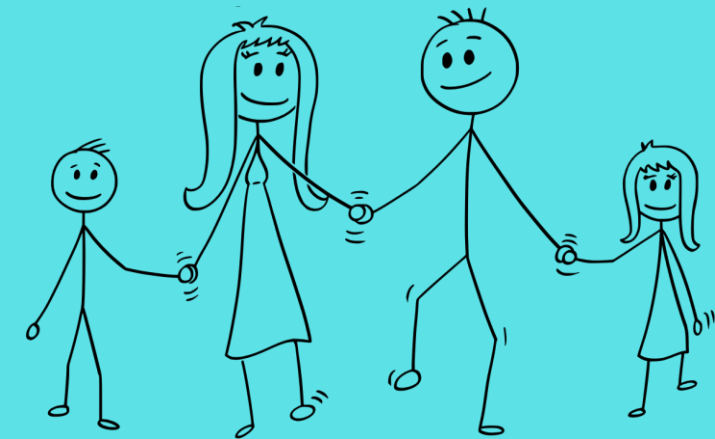


ÖRNEK OLAY-2



•Anne-baba ders çalışma, kitap okuma, yemek, oyun oynama, yatma saati gibi konularda Deniz ile ortak karar almalıdır. Ancak Deniz sorumluklarını yerine getirmekte sorun yaşıyorsa orada anne-baba “ödevlerini yaptıktan sonra diğer istediğin aktivite ile ilgilenebilirsin. Aksi takdirde diğer aktivitelere geçmene izin veremeyeceğim.” biçiminde bir açıklama yaparak sınırını hatırlatmalıdır.

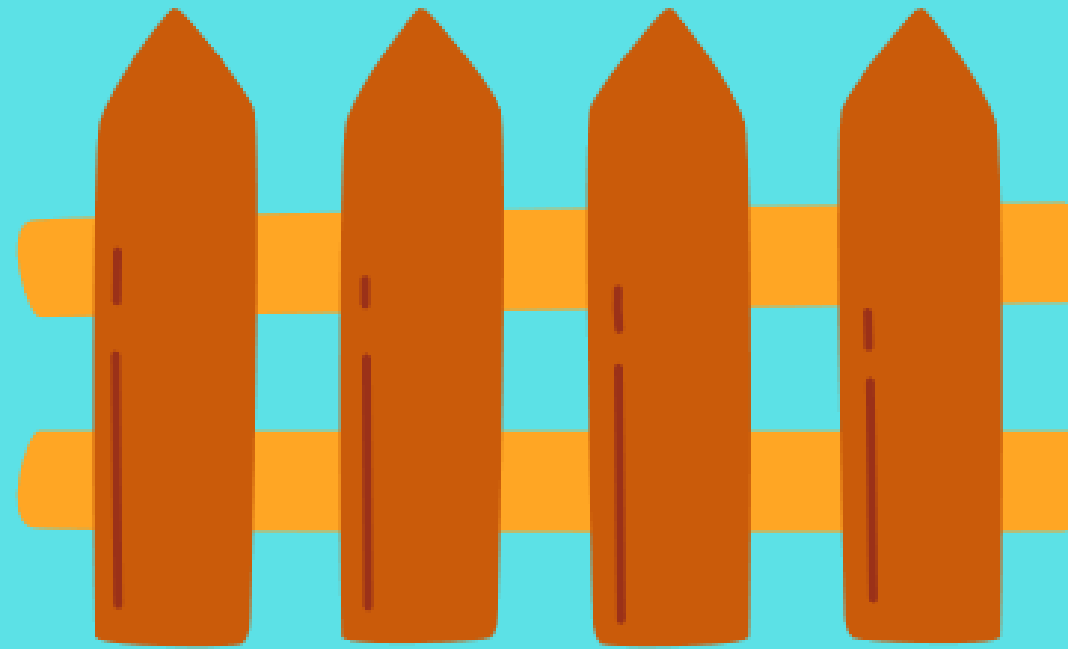
•Deniz’in küçükken yaptığı gibi ısrar etmesi halinde anne ve babası kontrolü kaybetmeyerek kararlı davranmalıdırlar.





ÖZETLE;

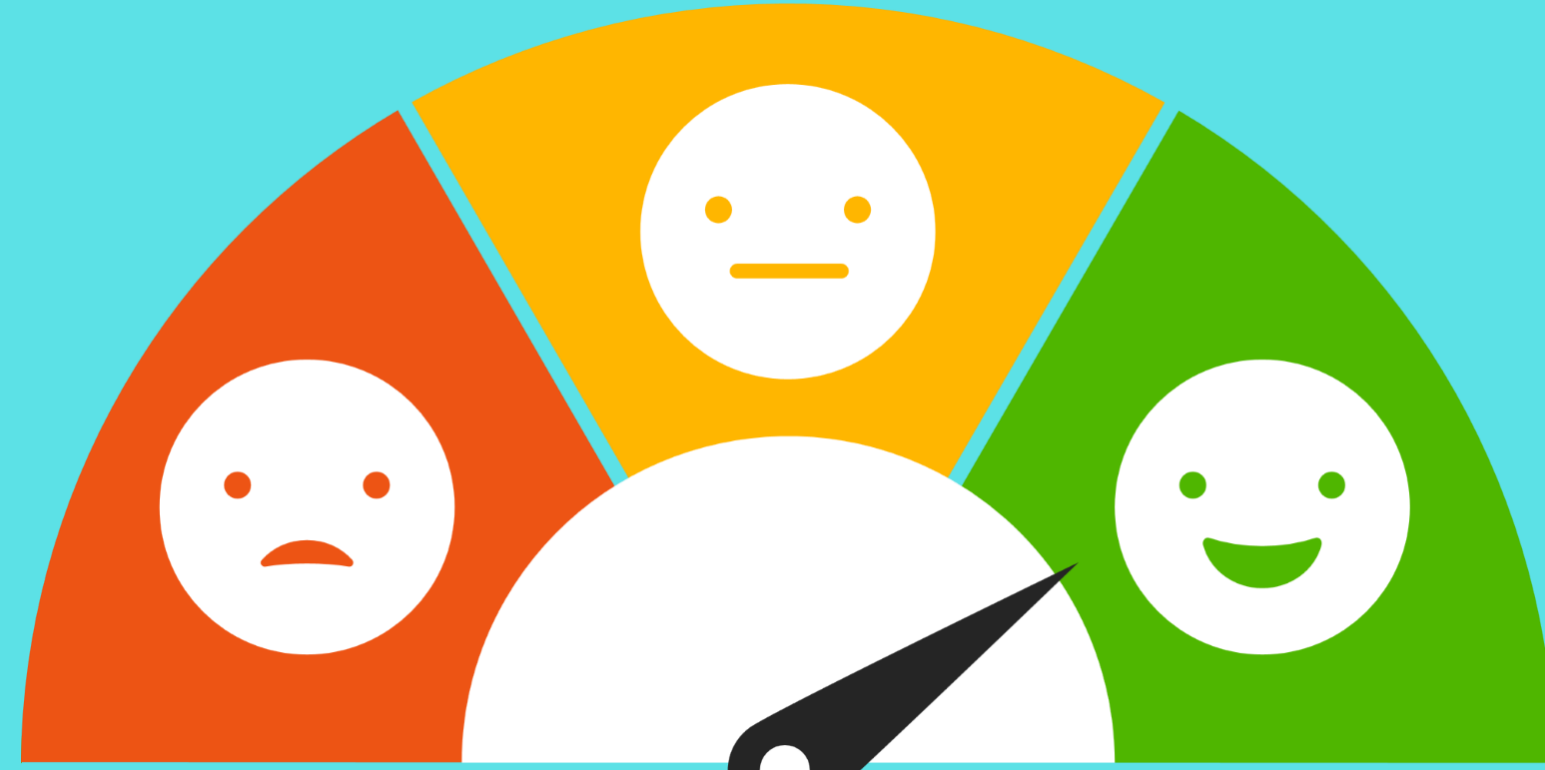
- **Aileler sağlık ve güvenlik konularında net sınırları gerekçeleriyle beraber çizdiklerinde ve bu sınırlar içinde çocuğu yetiştiren ebeveynler olarak tutarlılıklarını sürdürdüklerinde sağlıklı ve keyifli bir aile ortamı oluşturabilirler. Böylece özgüven sahibi çocuklar yetiştirebilirler.**
- **SINIRLAR HAYATIMIZI GÜVENDE TUTAR VE BAŞKALARI İLE SOSYAL YAŞAMDA DENGEMİZİ SAĞLAR.**

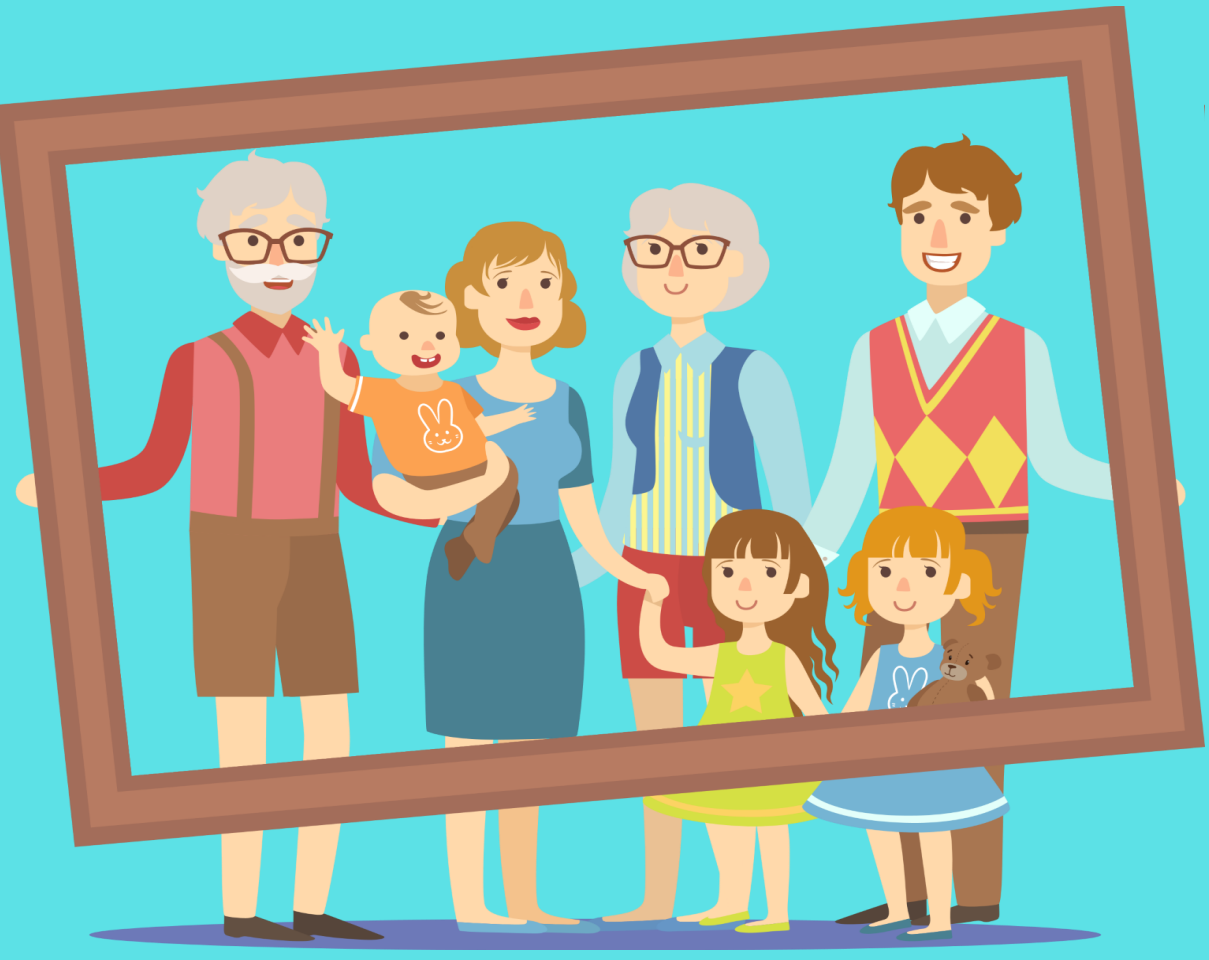


KÜÇÜK BİR DEĞERLENDİRME



- Çocuğunuzla ilişkilerinizde işe yarayan ve sizi rahatlatan üç sınır nedir?
- Çocuğunuzla ilişkilerinizde işe yaramayan ve zora sokan üç sınır nedir?





**•Bu eğitimden sonra
sınırlarınıza
dair deęiřtirmeyi
düşündüğünüz en az
bir kararınızı söyleyiniz/yazınız.**

KAYNAKÇA

- <https://www.kişisel.com/post/seven-kinds-of-boundaries-at-work>
- <https://madalyonklinik.com/gundem/cocuklariniza-sinir-koymak/>
 - <https://www.thestressexperts.com/blog/basic-boundaries>



İZMİR İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
YEREL HEDEF İÇERİK HAZIRLAMA KOMİSYONU



KATILIMINIZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ...