

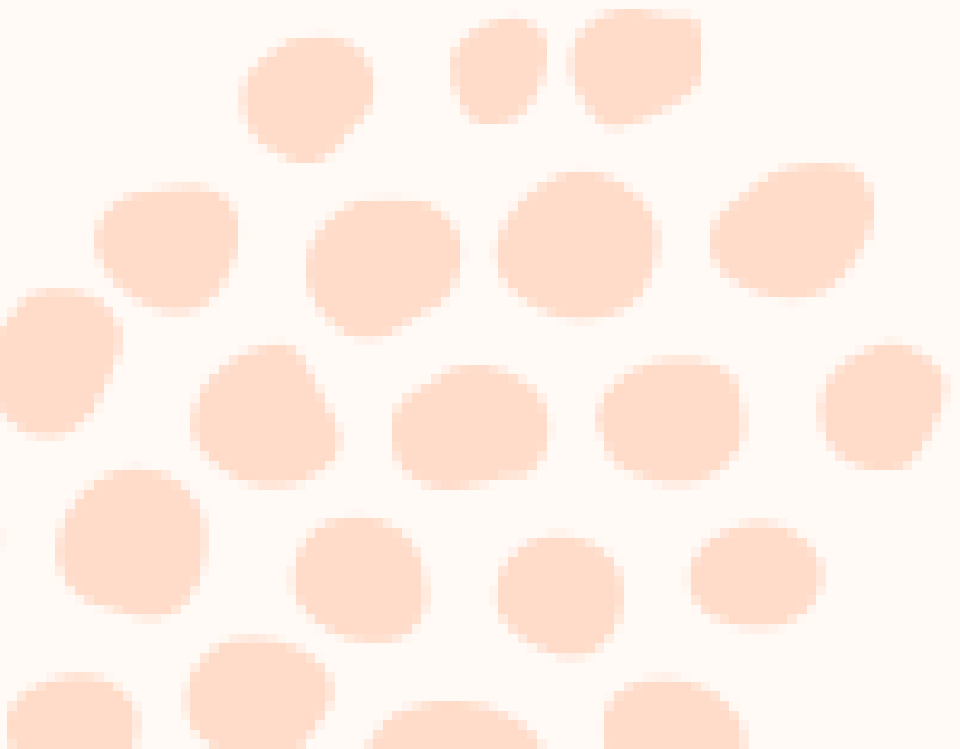
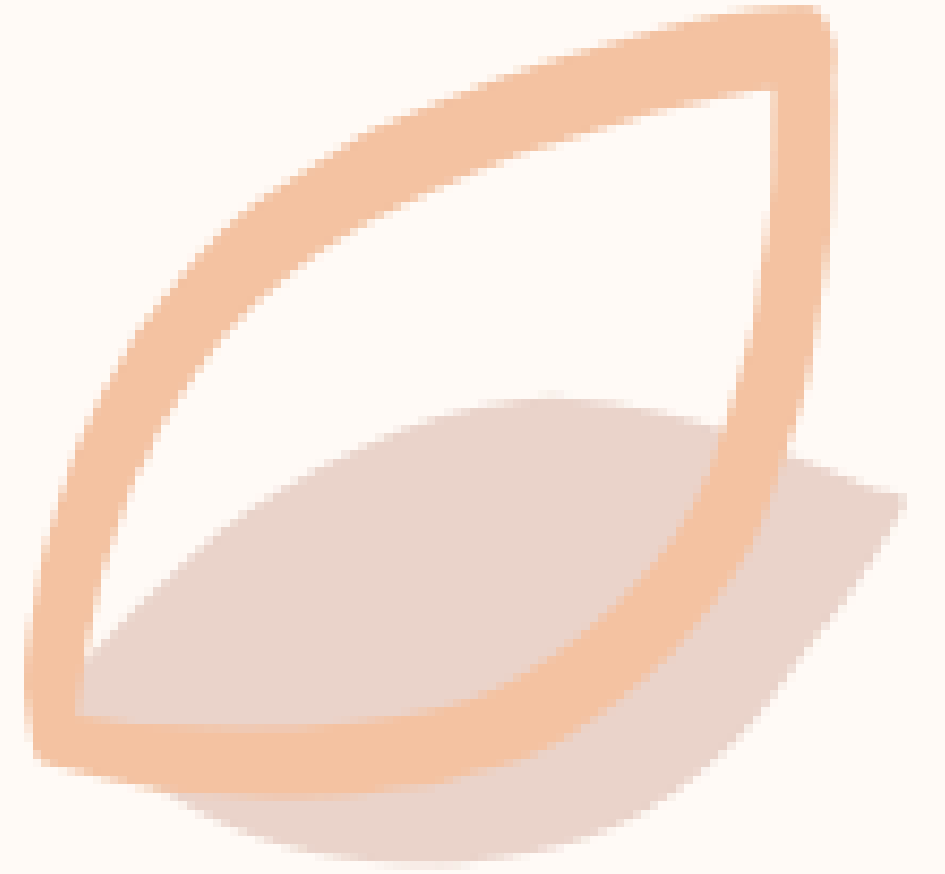


İZMİR İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

2023- 2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
YEREL HEDEF 'SINIR KOYMA' ORTAÖĞRETİM
VELİ SUNUMU

SINIRLAR
VE
BIREY
OLMAK

Birey, hayatının kontrolünün elinde olduğunu hissetmeye ihtiyaç duyar. Bu da sınırlarla mümkündür. Neyin 'ben' olduğunu ve neyin 'ben' olmadığını tanımlar, ruhun korunmasında yardımcı olur.



Sınırlar

- Destekleyici
- Koruyucu
- Yaşama hazırlayıcı

işleve sahiptir.

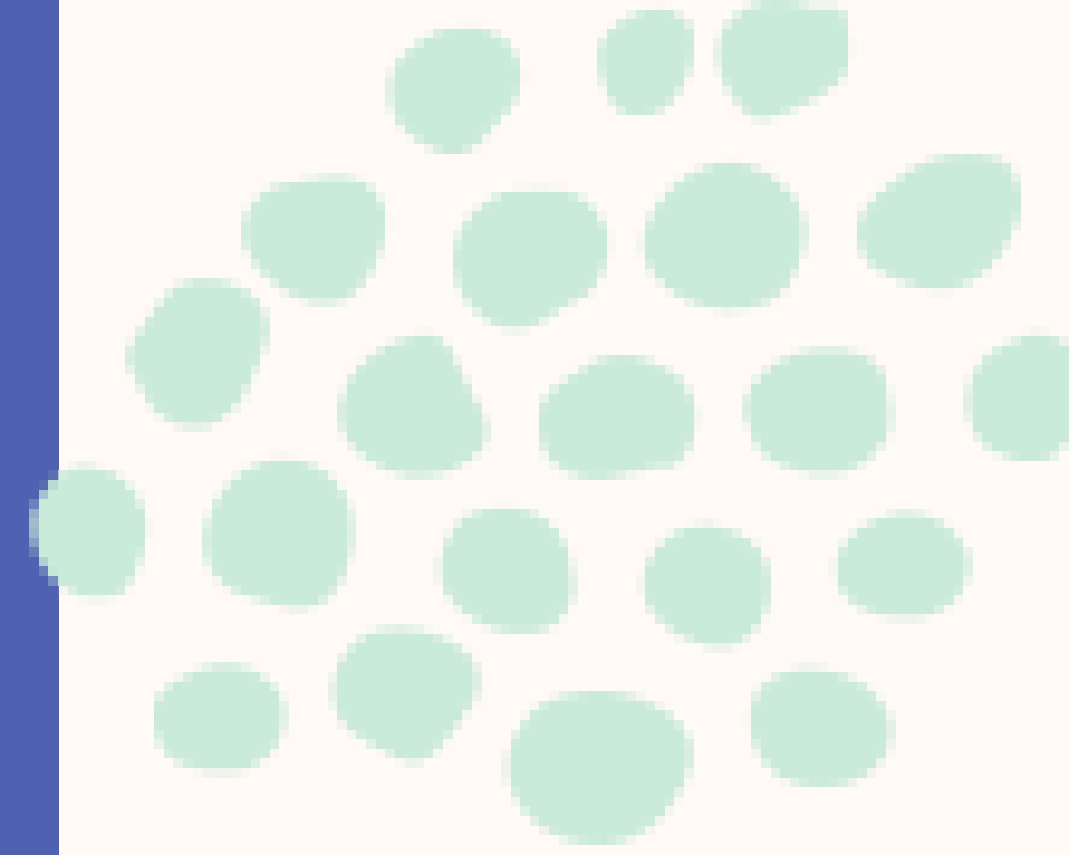


SINIRLARIN 7 TÜRÜ

- Fiziksel
- Sözel (Kelimeler)
- Zaman
- Duygusal
- Mental
- Maddi
- içsel

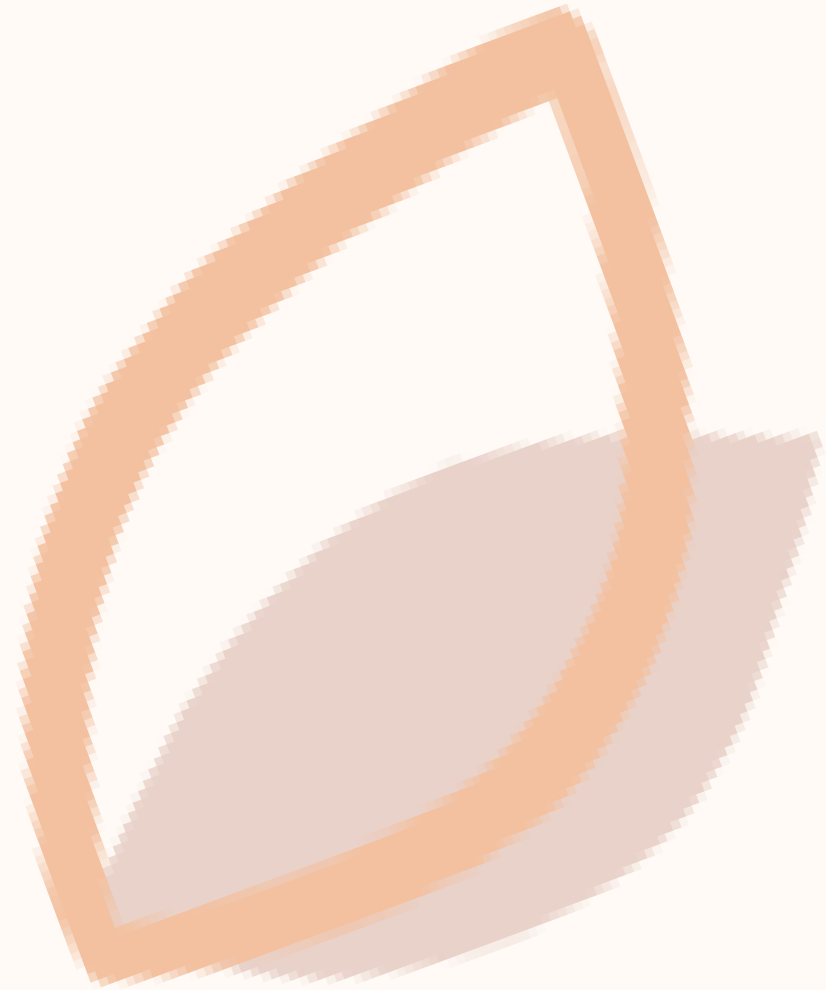


FİZİKSEL



Kişiyi tanımlayan en temel sınır, fiziksel deridir. Deri sınırı, iyiyi içeride kötüyü dışarıda tutar, örneğin mikropları dışarıda tutarak enfeksiyondan korur. Aynı zamanda kollar iki yana açıldığında vücudun çevresinde oluşan çember de kişinin fiziksel alanıdır. Yabancı ya da samimi olunmayan kişilerin bu alanın içinde durması kişiyi rahatsız eder.

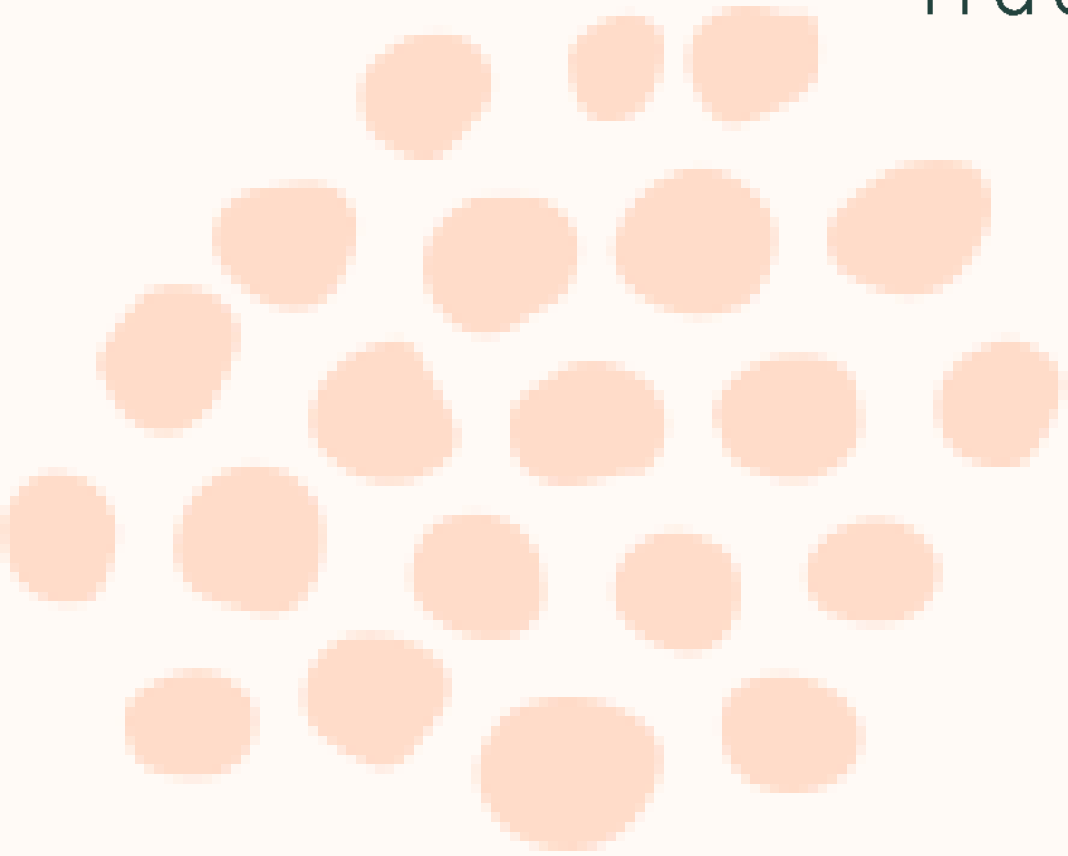
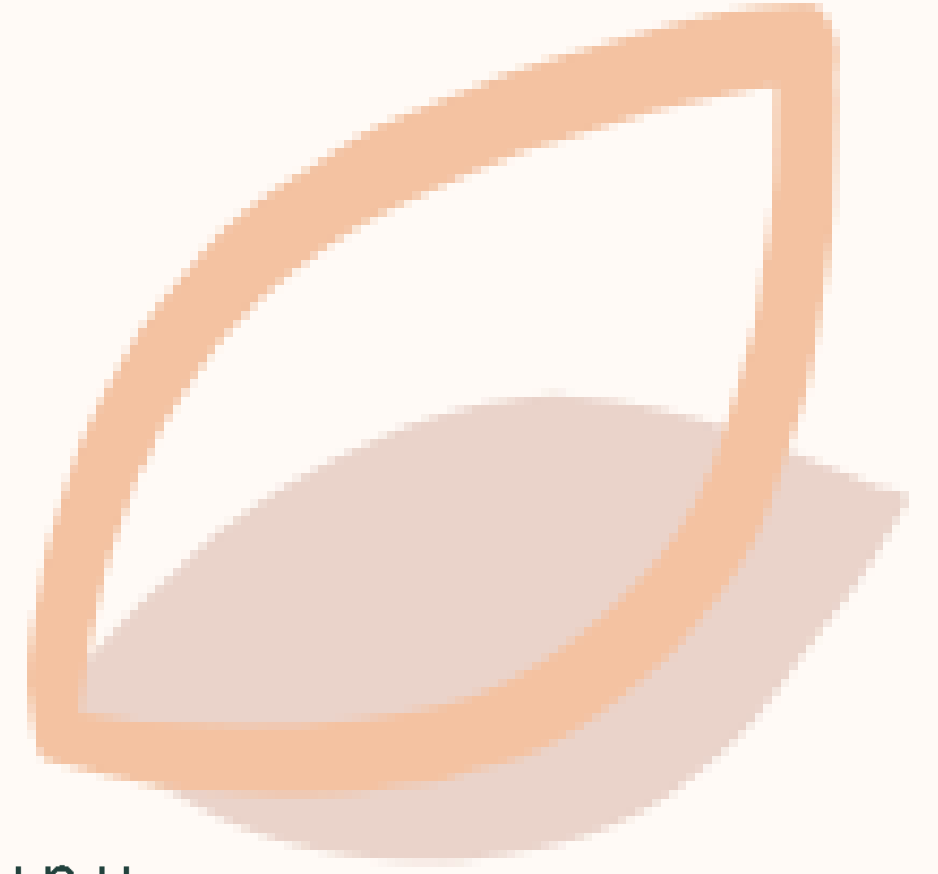
SÖZEL



Fiziksel dünyada sınırlar görünürdür, soyut dünyada ise sınırlar görünmez. Kişi sözleriyle iyi koruma sağlayan tahta perdeler oluşturabilir, kendini ifade etmek istediği zamanlar olabileceği gibi konuşmak istemediği zamanlar ve konular da olabilir.



En temel sınır belirleyici kelime 'HAYIR'dır. Diğer insanlara kişinin onlardan farklı olduğunu, var olduğunu ve kendi denetiminde olduğunu bildirir. "HAYIR"ı açıkça ifade etmek gerekir.



ZAMAN

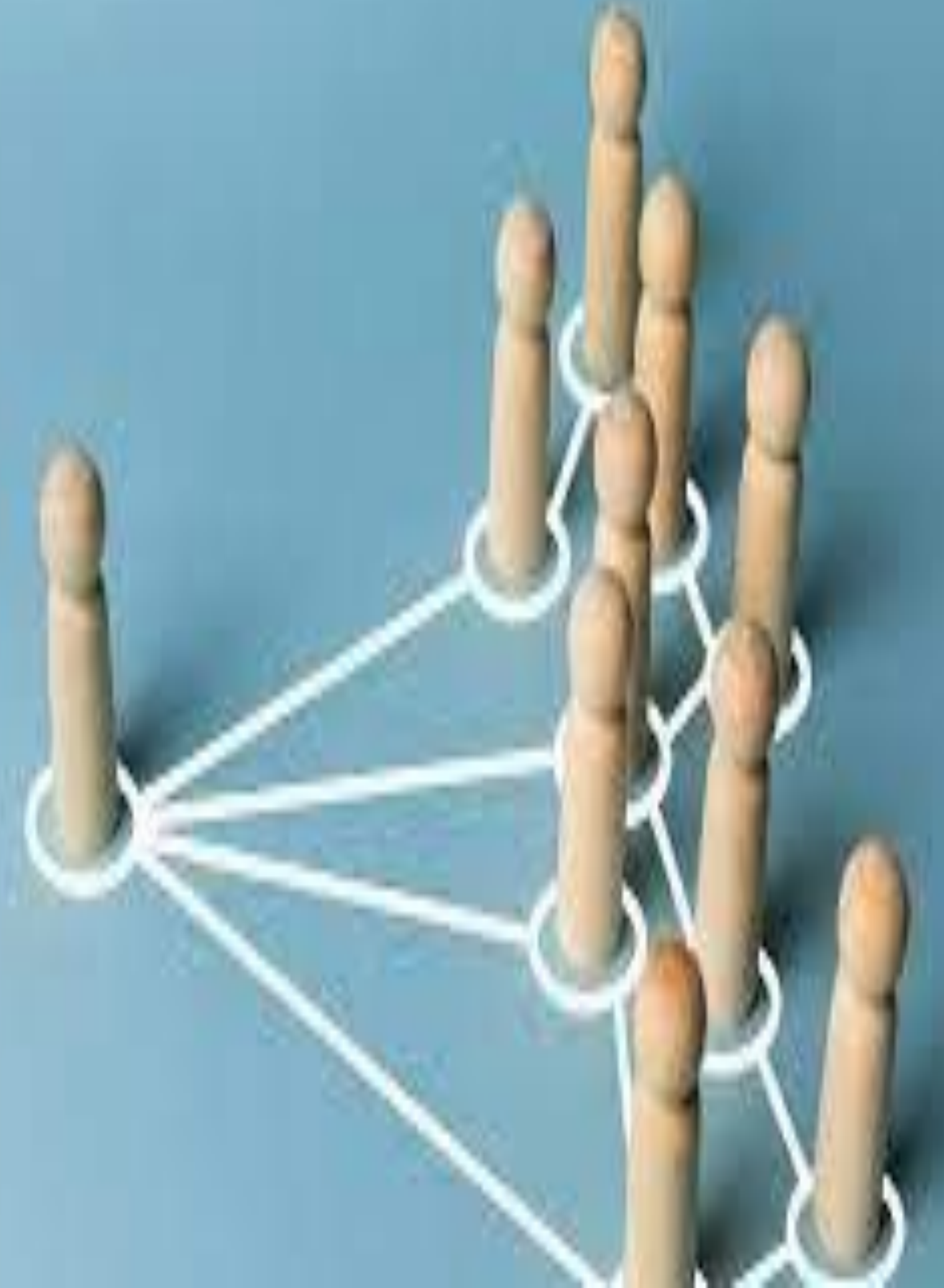
Zamanı kullanmak herkesin kendisinin alacağı bir karardır. Bir kişiye, kişinin kendisine ya da bir işe ayıracağı vakti kişi belirler. Bir kişiye ya da bir projeye daha fazla vakit ayırmak istememek ve sınır koymak, kişinin denetiminden çıkmamalıdır. Bazen sürekli görüşülen bir kişiden ayrı zaman geçirmek iyileştirici bile olabilir.

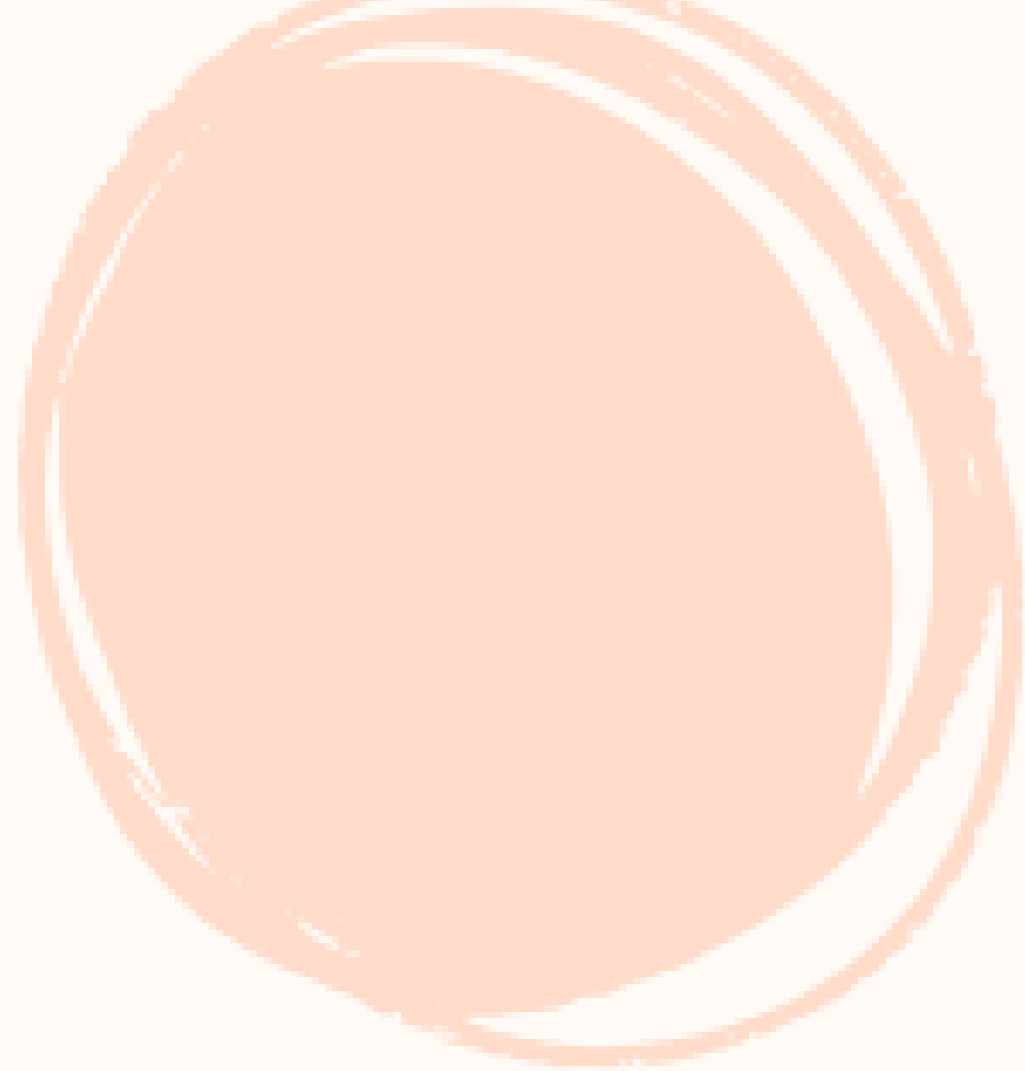


DUYGUSAL

Duygusal sınırlar,kişiyekendi duygu ve düşüncelerine sahip olma, duyguların eleştirilmesine ve yok sayılmasına izin vermeme hakkını tanıır. Bu sınırlar duyguları çevredeki diğer insanların duygularından ayırır ve onların ne hissettiğinden sorumlu olunmadığını, yalnızca kendi duygularından sorumlu olduğunu gösterir.

Duygusal sınırlar aynı zamanda, ilişkideki yakınlık doğası ve düzeyi için uygun olmayan kişisel bilgileri paylaşmadan,kişilerin birbirlerinin hislerine saygı göstererek duygusal güvenlik alanı oluşturulmasına izin verir.





it's okay to feel



your feelings

"Çocuklarımızın önünde beni azarladığında kendimi utanmış ve güçsüz hissediyorum." ya da "Bunu tartışırken kendimi rahat hissetmiyorum." gibi cümlelerle duyguları ifade edebilmek duygusal sınırların korunabildiğini gösterir.



MENTAL

Düşünce, değer ve fikirleri içerir. Herkesin kendi fikirlerine, değerlerine ve düşüncelerine sahip olma özgürlüğü vardır. İnançlar da bu kategorinin içine girer.

“Senin gibi düşünmesem de inancına saygı duyuyorum” demek hem kendi fikir ve inançlarına sahip çıktığını hem de karşısındaki kişinin sınırlarını ihlal etmediğini gösterir.



MADDİ

Bu aralar
harcamalarım dikkat
etmem gerekiyor!



Mali kaynakların, mal varlığının, paranın istenildiği gibi harcama hakkını kişiye verir ve kimlerle paylaşılıp paylaşılmayacağını kararının kişide olduğunu gösterir.



İÇSEL

Bu, kişiyi ve başkalarını kendinden koruyan sınırdır. Bu Sınır, neyin içeriye alındığıyla ve neyin dışarıda bırakıldığıyla ilgilidir. Güçlü duyguların (öfke, acı, heyecan...) ayrılmasına ve bunların nasıl ifade edileceğine yardımcı olur.

Kişiyi dürtü kontrolü sağlar. Aşırı tepki verilmesini engeller.

Dışarıdan gelen eleştiriyi kabul edip etmemek bu sınırlara dahildir



SINIRLARI BELİRLERKEN;

- Çocuğumuzu iyi tanımak, gelişim özelliklerini göz önünde bulundurmak, desteklemek, engellememek,
- Açık ve anlaşılır bir dil kullanarak, birlikte karar vermek,
- Ses tonuna dikkat etmek,
- Uyum göstermenin sonuçlarını belirtmek,





- Yasaklar yerine sınırlı seçenekler sunmak,
- Neyi yapmaması gerektiğini değil, neyi yapması gerektiğini söylemek,
- Kendi davranışlarımız ve söylemlerimizde de tutarlı olarak, yol gösterici, rehber niteliğinde davranmak,
- Ergene katı davranmak değil, onu geliştirici özelliği olduğunu gözden kaçırmamak,

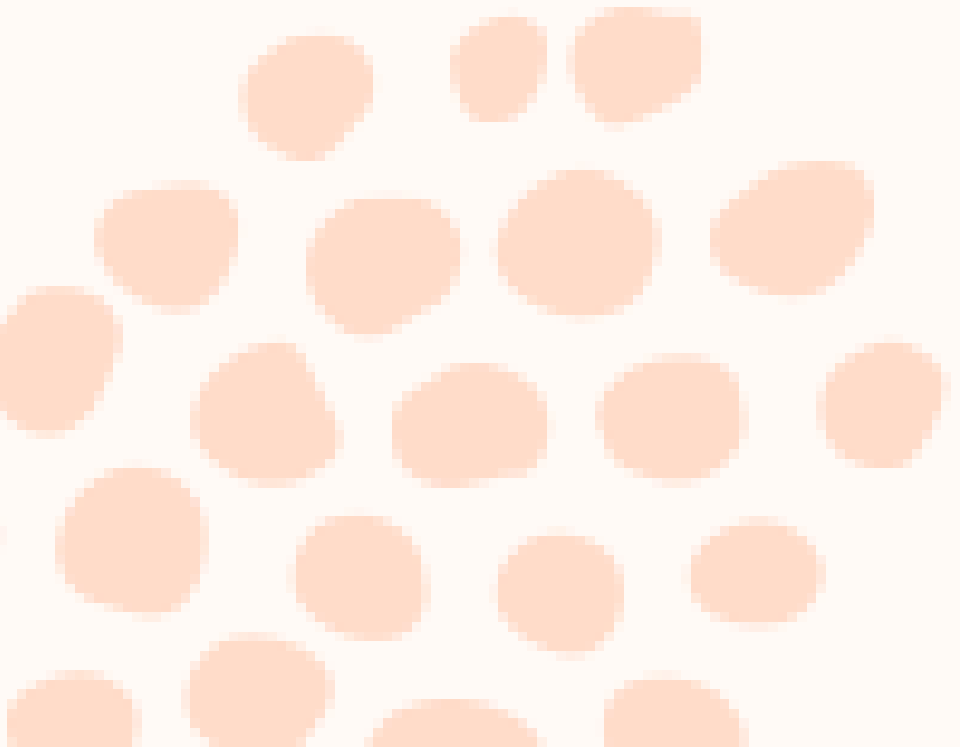
- Ergenlik dönemi özelliği olan “ebeveynden uzaklaşma”yı hoş görüp, sevgi ve şefkat temelli yaklaşımla elinden tutmaya devam etmek,
- Olumlu davranışa odaklanmak, doğru ölçüde överek, içsel motivasyonunu ve davranışın devamlılığını sağlamak,
- Davranışlarının sonuçlarının sorumluluğunu almalarına izin vermek,





- Kural ve sınır ihlalinde bireye değil davranışa odaklanmak, mesajların davranışa yönelik olmasına zen göstermek,
- Kriz anlarında kural hakkında direktmek yerine sakinleşmesine yardımcı olmak

ÖNEMLİDİR.



SINIRLARI KORUMANIN FAYDALARI

- Toplumsal yaşama uyumlu olabilmeyi, özgür ve başkalarının sınırlarını bilerek özgürlüklerine saygılı olmayı sağlar.
- Benlik algısı, benlik saygısı ve öz disiplin gelişir.
- Bedensel, ruhsal, bilişsel ve toplumsal gelişimi destekler; kişiyi "birey" yapar.
- Güven ortamı sağlar.

- Aile içi iletişimi güçlenir ve aidiyet duygusunu pekiştirir.
- Kişiyi davranışlarından sorumlu olduğunu öğretir.
- Zaman yönetimi becerisi kazandırır; ergenlik dönemi risk alma davranışlarında önleyici rol oynar.

Unutmayınız ki çocuklar anne ve babalarını örnek alır!

AİLE TUTUMLARI

BASKICI AİLE TUTUMLARI

Kararlar yetişkinler tarafından alınır. Çocuğun anne babaya itiraz etmeden itaat etmesi beklenir.

TAVİZKAR AİLE TUTUMU

Net sınırlar, kurallar yoktur. Anne baba, çocuk ne isterse ve ne yaparsa kabul edebilir.

DESTEKLEYİCİ AİLE TUTUMU

Kuralların ve kararların nedenleri çocuğa açıklanır, çocukla konuşulur. Kurallar açıktır, tutarlı bir şekilde uygulanır.

*AİLE
TUTUMLARI
SINIRLAR
VE
ÖRNEKLERİ*



Baskıcı Aile Tutumu

Anne: (Bağırarak) Kızım, ne oluyor? 5 dakika kavga etmeden duramıyorsunuz, bıktım artık. Bir işimi yaptırmadınız.

Ece: Ama anne Naz...

Anne: Sus, bir de abla olacaksın. Kaç defa dedim ağlatma kardeşini diye. Niye ağlıyorsun kızım?

Naz: (Ağlayarak) Ablam tişörtümü aldı.

Anne: Çabuk ver kardeşinin tişörtünü.

Ece: Niye verecekmişim?

Anne: Bak, hala konuşuyor, ver dedim sana bana karşı gelme demedim mi ben sana? (Ece'yi çimdikler, tişörtü elinden çekerek alır, ve Naz'a verir.) Çabuk odana git ve yemeğe kadar da orada kal.

Tavizkâr Aile Tutumu

Zeynep annesi ile alışverişe çıkmıştır. Gördüğü bir çift ayakkabıyı almak ister.

Zeynep: Bu ayakkabıdan tüm arkadaşlarımda var, ben de istiyorum.

Anne: Hayır kızım.

Zeynep: Ne olur istiyorum.

Anne: Ama bu ayakkabılar çok pahalı, hem şu anda ayakkabıya ihtiyacın yok.

Zeynep: Hiç bir şey almıyorsun. Bıktım artık.

Anne: Kızım, kaç tane ayakkabın var. Modası geçmeden giysen.

Zeynep: Benim hiç bir isteğimi yapmıyorsun. (Ağlamaklı)

Anne: Tamam kızım. Tamam alalım, şimdi tatsızlık olmasın.

Destekleyici Aile Tutumu

Emre hafta sonu arkadaşının evinde kalmak ister.

Emre: Anne, bu Cumartesi gecesi Can'larda kalabilir miyim? Can'ın doğum günü.

Anne : Çok heyecanlısın bakıyorum.

Emre : Evet. Hem basketbol oynayacağız, hem de birlikte zaman geçireceğiz.

Anne: Peki gece niye onlarda kalmak istiyorsun? Bu program gündüz yapılamayacak bir program mı?

Emre : Can onlarda kalırsam akşam beraber film seyredebileceğimizi söyledi. Ben de çok istiyorum, daha önce hiçbir arkadaşım da kalmadım.

Anne : Emre'ciğim, çok istediğini görüyorum ancak biliyorsun baban ve ben senin henüz bir arkadaşında kalmanı doğru bulmuyoruz. Bunu daha önce de konuşmuştuk ve 18 yaşına gelene kadar buna izin veremeyeceğimizi ve neden olduğunu sana açıklamıştık.

Destekleyici Aile Tutumu

Emre : Ama bu haksızlık, Kerim'in anne babası izin veriyor.

Anne : Olabilir, onların aile kuralları farklı, bizimkiler farklı. Ancak istersen seni Can'lardan geç bir saatte alabilirim.

Emre : Saat kaçta? Geç olur .inşallah.

Anne : Tamam, tamam. Saat 23:00 iyi mi?

Emre : İyi, biz de biraz daha fazla beraber vakit geçirmiş oluruz.

Dinlediğiniz için

Teşekkür ederiz

KAYNAKÇA

Cloud, H. & Townsend J. (2022) Sınırlar. Çev; İpek İbik. Dıyojen Yayıncılık, İstanbul.

Mackenzie Robert J.(2022) İnatçı Ergen Çocuğunuza Sınır Koyma Çev; Damla Atamer, İstanbul.

<https://www.youtube.com/live/u9Rkivh3aJ?feature=share>

<https://sks.iyte.edu.tr/wp-content/uploads/sites/107/2018/11/OCUKLARIMIZA-SINIR-KOYMAK.ppt>

https://www.anneysen.com/1-6-yas-cocuk/makale/davranis-akademisyenanne-den-cocuklara-sinir-koymak-icin-4-sok-yontemi_10981

<https://www.dbe.com.tr/tr/yetiskin-ve-aile/11/hangi-sinirlar-ozgurlestirir/>

Anne Destek Eğitim Vakfı (AÇEV) Aile Eğitimi Programı Kitapları

<https://www.dbe.com.tr/tr/yetiskin-ve-aile/11/hangi-sinirlar-ozgurlestirir/>

<https://www.k8siegel.com/post/seven-kinds-of-boundaries-at-work>

İZMİR İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ YEREL HEDEF İÇERİK HAZIRLAMA KOMİSYONU

SÜMEYRA BÜŞRA EROĞLU

BERRİN UZUNDERE

SEYHAN BALTACI

ELÇİN YEGENGİL

SEDA KOCAHAN

ATINÇ ULAY

ŞELELE ALAN