

\*Görmek istediğiniz davranışları sergileyin, öğüt vermek yerine ona davranışlarınızla örnek olun. Eylem sözden daha etkilidir.

\*Kurallar ve sınırlar, güce ve zorlamaya dayanırsa, bağımlılık gelişir ve olgunlaşmamış bir çocuk/genç yetişir. Sorunları çözmek için “güç” kullanmayın. Şiddet gören çocuk/genç şiddeti öğrenir.

\*Çocuğunuzun birey olduğunu; duyguları ve düşünceleri olduğunu, yapacakları ve yaşayacakları konusunda kararları olduğunu, kendine ait bir alana ihtiyacının olduğunu unutmayın. “Özel alan” a saygının karşılıklı olduğunu unutmayın.

\*Kendi kişisel sınırlar ve hassasiyetleriniz kadar çocuğunuzun kişisel sınırlar ve hassasiyetlerini önemseyin ve gözetin.

\*Kendi mahremiyetinizi korumak ve çocuğunuzun mahremiyetine saygı, kişisel-fiziksel sınırlarla ilgilidir. Bunun önemini çocuğunuza öğretmenin en etkili yolunun davranışlarınızla ona model olmak olduğunu unutmayın.

\*Çocuğunuzun fikirlerini, becerilerini, çabasını önemseyin; sorumluluk almasına ve bağımsızlaşmasına destek olun. Bu “sınırlar” ı öğrenmesine katkıda bulunacaktır.

\*Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına özen gösterin.

\*İnternet ve dijital teknolojilerin olmadığı ya da çocuklarınızın onlara kayıtsız kaldığı bir dünyanın imkansız olduğu bir dönemdeyiz. Bu nedenle internet ve dijital teknoloji konusunda bilgi sahibi olun.

\*Dijital ebeveyn olun, dijital ebeveynlik, zorbalık da dâhil dijital ortamdaki her türlü sosyal ilişki üzerine çocuğa rehberlik etmek ve en uygun sosyal ileti biçimlerini öğretmek demektir. Çocuğunuzun siber dünyadaki etkinliklerine gösterdiğiniz ilgi, sağladığınız duygusal sıcaklık ve çocukla işbirliği yapmanız, gencin çevrimiçi etkinlikleri üzerine konuşmasını, kısıtlayıcı kontrolden daha çok destekler.

\*Çocuğunuzun çevrimiçi faaliyetleri ile ilgilenin, haberdar olun. İnternet erişim araçları için ortak kullanım alanları oluşturun. Güvenlik tedbirleri alın, internet filtrelerini gerekiyorsa aile kontrol uygulamalarını indirin. Çocuğunuzun çevrimiçi ve dışı olduğu zamanlar ve aktiviteleri için sağlıklı bir denge oluşturun. Çevrimiçi davranışlarınızla ve teknoloji kullanımınız ile çocuğunuza örnek olun.

#### KAYNAKLAR:

- 1-Anne-Baba Eğitimi, Ankara Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü Özel Eğitim Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü, 2006, Kozan Ofset, Ankara.
- 2-Davranış Değiştirme Süreci, Ankara Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü Özel Eğitim Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü, 2007, Ankara.
- 3- Sınır Koyma Psiko eğitim Kitapçığı, Çorlu Rehberlik Araştırma Merkezi
- 4- Siber Zorbalık Karşısında Bir Kalkan: Dijital Ebeveynlik, Dr. Öğrt. Üyesi Ahu Öztürk, Bursa U. Ü. Psikoloji Bl. Gelişim Psikolojisi ABD, Osmangazi Rehberlik Araştırma Merkezi E-Dergi 2023, Bursa.
- 5-Teknolojiye Bağımlı Yaşama, Yeşilay TBM Alan Kitaplığı Dizisi No: 4, 2016, İstanbul
- 6-Güvenli İnternet Kullanımı, Aile Eğitimi Serisi, Özel Eğitim Rehberlik ve Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara.
- 7- Çocuklarımız İçin Bilinçli İnternet Kullanımı-Lise Veli Broşürü, Özel Eğitim Rehberlik ve Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara.
- 8-Yakın İlişkiler ve “Ben” Broşürü, Türkiye Aile Sağlığı ve Planlama Vakfı (TAPV), İstanbul

## ÇOCUKLARA VE GENÇLERE SINIR KOYMAK: VELİ BROŞÜRÜ (LİSE)



BURSA  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



bursameb



bursailmem16



bursailmem16



bursa.meb.gov.tr



## SINIR NEDİR? ÇOCUKLAR VE GENÇLER SINIRLARA NEDEN İHTİYAÇ DUYARLAR?

Çocuklar ve gençler dünyadaki kuralları anlamak isterler ve buna gereksinim duyarlar. Kendilerinden ne beklendiğini, kontrolün kimde olduğunu, ne kadar ileri gidebileceklerini ve ileri gittiklerinde ne olabileceğini bilmek isterler. Diğerleri ile ilişkilerinde buldukları yeri bilmek ve artan beceri ve kapasitelerini ölçmek arzusundadırlar. Sınırlar, çocukların ve gençlerin kendilerini ve dünyalarını anlamalarına yardımcı olur ve onlara önemli bir keşif ve öğrenme ortamı sunar.

Sınırları belirlemek dinamik bir süreçtir. Çocuklar büyüdükçe değişir ve yetişkinler (anne-babalar ve öğretmenler) için çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişimlerini sürdüreceği şekilde genişleme ve ayarlama yapmak oldukça zordur. Bu zor görevi başarabilmek için, hem kararlı, hem de esnek olunmalıdır. Sağlıklı deneme ve keşifleri yüreklendirecek kadar kararlı ve gelişmeye izin verecek kadar esnek sınırlar belirlenebilmelidir. Etkin sınır koyma, çocuklara ve gençlere, istenilen davranışla ilgili kural ve beklentileri öğretmek için kullanılan süreci ifade eder.

Çocuklar büyür ve değişir. Değiştikçe de daha çok özgürlük, ayrıcalık ve sorumluluk yüklenmeye hazır hale gelirler. Çocuklar ve gençler çevrelerini keşfetmeye, becerilerini geliştirmeye, yeni yetenekler kazanmaya ve bağımsız olmaya fırsat bulmalıdır. Onların işi budur. Bizim işimiz de bu normal gelişim sürecinin engellemeden, onlara destek olacak sınırlar koymaktır.

Çocuklar, onaylanabilir davranışlar gösterebilmek için, yetişkinlerden kurallar ve beklentiler konusunda net mesajlara ihtiyaç duyarlar. Sınır koymanın amacı otokontrolü öğretmektir.

\*Sınırlar, çocukların araştırma yapmalarına yardımcı olur. Çocuklar ve gençler, çok küçük yaştan itibaren, sürekli denemeler ve keşifler yapmakta, dünyayı ve onun nasıl işlediği konusunda bilgi toplamaktadırlar. Sınırlar, onaylanan davranışları tanımlar.

\*Sınırlar, ilişkileri tanımlar. Çocuklara ve gençlere belirgin sınırlar sunulduğunda, ilişkilerle ilgili "burada yetkili olan kim?, ne kadar ileri gidilebilirim?, çok ileri gidersem ne olur?" gibi önemli soruların cevaplarını alırlar.

\*Sınırlar, güven verir ve güvenliği sağlar. Evde anne-babanın, okulda öğretmenin sınırları belirlemede kararlı ve net olmalarına ihtiyaç duyarlar. Güven ve devamlılık buna bağlıdır.

\*Sınırlar, büyümenin ölçütüdür. Sınırlar anne-babalara ve öğretmenlere, çocukların/ gençlerin nelere hazır olup olmadıklarını gösterir.



## SINIR, DİSİPLİN VE AİLE TUTUMLARI

Doğumdan itibaren çocuk, fizik ve sosyal çevreye uyum sağlarken bu çabasında en büyük desteği anne-babasından alır. Çocuk kendini ifade edebilmeyi, kendini yöneten (otonom) bir birey olmayı ailesinden öğrenir. Disiplin, çocuğa istenilen davranış ve alışkanlıkları öğretmek, kendi kendini denetleme olan ahlak gelişimini sağlamaktır. Bu da dıştan gelen bir zorlamayla olmaz. Önemli olan içselleştirilmiş bir sorumluluk duygusunun oluşturulmasıdır.

Disiplin, tutarlılık ve esneklik kavramlarını da içine alır. İyi bir disiplin, çocuğun baskı altında kalmadan kendi kendisini yönetmesini hedefler. Disiplin, yapıcı ve eğitici olmalıdır. Rehber olmalı, mantıksız yasak ve sınırlamalar içermemelidir.

Çocuklar büyüdükçe anne-babanın etkisi azalır ve özellikle ergenlik döneminin başlamasıyla diğer sosyal etkenlerin rolü giderek artar. Ancak bu, gencin anne-babasına ihtiyaç duymadığı anlamına gelmez. Bütün araştırmalar gençlerin hayatlarındaki en etkili kişilerin ebeveynler olduğunu göstermektedir. Anne-babalar çocuklarını, sevgiyle yoğrulmuş disiplin anlayışıyla sağlıklı bir şekilde yetiştirebilirler.

## ANNE-BABALARA ÖNERİLER

\*Çocuğunuzla ilgili kuralları onunla birlikte koyun. Onu kattığınızda sürecin daha etkili olduğunu göreceksiniz. Kural koyarken klişelerden kaçının, her çocuğun ihtiyacı farklı olabilir.

\*Kuralların çok fazla ve/veya belirsiz olmamasına dikkat edin. Bu durum ilişkilerdeki çatışmaları artırır.

\*Ceza neyin yapılmayacağını söyler, ödül ise ne olursa daha iyi olacağını gösterir. Mümkün olduğunca ödülü tercih edin.

\*Emir vermek yerine seçenekler sunun. Karar vermek çocuğun/gencin kişiliğini güçlendirir. Fazla müdahaleci ya da kurtarıcı olmayın.



BURSA  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



bursameb



bursailmem16



bursailmem16



bursa.meb.gov.tr