**TOKİ ŞEHİT HAKAN CAN ANAOKULU REHBERLİK BÜLTENİ**

Resmi veya grafiği açıklayan alt yazı.

Bülten Tarihi

#### Bu sayıda:

İş Adı

#### İlgi çeken özel konular:

 Burada ilginizi çeken konuyu kısaca vurgulayın.

 Burada ilginizi çeken konuyu kısaca vurgulayın.

 Burada ilginizi çeken konuyu kısaca vurgulayın.

 Burada ilginizi çeken konuyu kısaca vurgulayın.



# [Okulöncesi Dönemde Kuralların Önemi](http://www.minikokul.com/cocuklarda-inatlasma/)

##

##

## Sınırlar! Kurallar!

###### Her çocuk, hayatında sınırlara ihtiyaç duyar. Kaç yaşında olursa olsun, hayatının belirli bir düzende olması ve tutarlı kuralların konması, çocukların kişilik gelişimlerine katkıda bulunur, çünkü çocuklar, kişilik gelişimlerinin ilk dönemlerini tamamlayana kadar onlara sınır ve kural koyan, çeşitli düzenlemelerle hayatlarını güvenli hale getiren ebeveynlere ihtiyaç duyarlar.

## Okul Öncesi Dönemde Olması Gereken Kurallar

###### Okul öncesi dönem; çocuğunuzun dış dünyayı keşfe başladığı, hem kendinin hem de etrafın sınırlarını tanımaya çalıştığı bir dönemdir. Artan fiziksel hareketlilik ve yetkinlikle birlikte, çocuğunuz, konan her kuralı test etmek isteyebilir. Önemli olan, çok sayıda ve çeşitli kural koymak yerine, kuralları ve sınırları net olarak belirlemenizdir. Çocuğu korumak ve günlük hayatın düzenini sağlamak için yapılan düzenlemeler, anne-babanın sıkı takibini gerektirir. Bu dönemde;

###### Yemek yeme, uyuma ve öz bakım konularında kurallar belirleyerek bu kuralları, çocuğunuza da kısaca açıklamalısınız.

###### Çocuğunuz, vurma, itme, tükürme gibi zarar verici davranışlarına izninizin olmadığını mutlaka bilmeli ve siz de, ebeveyn olarak bu konuda önleyici bir tavır izlemelisiniz.

###### Mülkiyet duygusu, izin isteme, yabancılarla olan ilişkiler, vücudumuzun özel bölgeleri gibi konularda da kendi aile kültürünüze uygun kurallar koyabilirsiniz. Bu dönemde kurallar; kısa, net, somut, anlaşılır olmalı ve mutlaka tutarlı bir biçimde takip edilmelidir.

## 2–3 Yaş İnatlaşma Dönemi

###### 2–3 yaş dönemi, çocukların kurallara en çok direndikleri dönemdir. Bu dönemde çocuklar; konan her kurala karşı çıkar ve negativist bir tavır sergilerler. Anne-babanın her isteğine karşı çıkar, inatlaşır; kışın çorapsız, yazın kazakla dolaşmak isterler, çünkü bu şekilde, hem anne-babanın, dış dünyanın sınırlarını test ederler hem de kişiliklerini geliştirme yolunda ilk adımlarını atarlar.

###### Bu dönemin; inatlaşmalar, çekişmeler ve kuralları zorlamalarla geçeceğini bilmeniz ve küçük pratik yöntemlerle biraz daha sabırlı davranmanız en uygun yaklaşımdır. Kuralları net olarak koymanız, uzun açıklamalar yapmak yerine, çocuğunuza kuralları hatırlatmanız, onun inatlaştığı durumlarda dikkatini başka bir yöne çekerek çekişmeyi büyütmemeniz de size yardımcı olabilir. Ev içinde, dışarıda, yuvada, misafirlikte koyduğunuz kurallar için, diğer bireylerin de sizin tavrınızla benzer tutumlar içinde olmaları önemlidir. Aksi halde kurallar, çocuğunuzun kafasının karışmasına, hatta kuralları en çok uygulayan ebeveynden uzaklaşmasına sebep olabilir.

##

##

##  ****Bunlara Dikkat Etmelisiniz!****

##

* Koyduğunuz kurallar, çocuğunuzun psikolojik olgunlaşma düzeyine uygun olmalı.
* Gerekirse bazı kuralları çocuğunuzla birlikte belirlemelisiniz.
* Kuralları neden koyduğunuzu kısa cümlelerle anlatmalı, ancak çocuğunuzun ikna olmasını beklememelisiniz. Kuralları, özel durumlardaki küçük esneklikler dışında, her durum için aynı şekilde uygulamanız gerekir.
* Kuralları önceden belirlemeniz gerekir. Çocuğunuz hangi kuralın ne zaman geçerli olduğunu bilmelidir. Böylece beklentileriniz karşılıksız kalmaz.
* Çocuğunuzun hatırlamakta zorluk çektiği kurallar için; küçük yaşlarda resimli tablolar, büyük yaşlarda ise, yazılı anlaşmalar kullanabilirsiniz.
* Eşinizle aranızdaki tutarlılık, aynı söyleme sahip olmanız, birbirinizi şikâyet mercii olarak kullanmamanız da, çocuğunuzun kurallara uymasını kolaylaştırır.
* Çocuğunuz, koyduğunuz bir kurala uymuyorsa, önce sakin bir ses tonu ile uymasını istediğiniz kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken, onunla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı unutmayın.
* Kuralı tekrarlarken, “Lütfen, rica etsem, yalvarırım…” gibi söylemler yerine, kararlı, ancak sert olmayan bir ses tonu ile , “……. yapmanı bekliyorum.” deyin. Böylece çocuğunuz, sizin kararlı ve yetkin olduğunuzu görecektir.
* Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme gibi tavırlar, çocuğunuzun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, sizden korkmasına ve ilerleyen zamanlarda anne-babalık becerilerinize saygı duymamasına sebep olabilir.
* Çocuğunuz hala inatlaşıyorsa, kurallara uymayı reddediyorsa, davranışının sonucunu yaşayacağı duruma onu yönlendirin. “Peki, üstüne hırkanı giymediğin ve hava çok soğuk olduğu için, bu şekilde dışarı çıkmıyoruz.” diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.
* Çocuğunuzda inatlaşma, bazen size karşı tavır, bazen ilgi ihtiyacı, bazen ise, uygun olmayan tavırlarınızdan kaynaklanabilir.

**ÇOCUK EĞİTİMİNDE SINIR KOYMANIN ÖNEMİ**

***Neden Sınıra İhtiyaç Vardır?***

Çocuklar, kurallarını bilmedikleri bir dünyaya doğarlar. Büyüdükçe kendilerinden beklenenlerin değişmesi ve çeşitlenmesi ise, durumu daha da zora sokmaktadır. Sınırlar, bu öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli bir role sahiptir. Çocuklar, dünyayı tanıyıp, kendi başlarına bir şeyler yapmaya, yeni ilişkiler kurmaya başladıklarında değişik tepkilerle karşılaşırlar. Bunlarla başa çıkabilmeleri için ihtiyaçları olan en önemli rehber, **net sinyaller**dir. Çizilen sınırlar **anlaşılır** ve **tutarlı** olduğu sürece, çocuklar için onları anlamak ve uygulamak kolay olacaktır.

Çocuklar, çevreleriyle olan ilişkilerinde nerede durmaları gerektiğini deneyimleyerek öğrenirler. Zaman içinde yaşadıklarından çıkarımlarda bulunarak, yetişkinlerin güç ve kontrollerinin derecesini belirlerler. Bunun için de takip ettikleri yol oldukça etkilidir: “Yapmak istediklerini yap ve izle”.   Çocukların hepsi, yeterliliklerini fark etmek ve var olanın üzerine çıkarabilmek için,  kendi yaşamlarına ait **özgürlük**, **güç** ve **kontrol**e ihtiyaç duyarlar. **Yeni doğan döneminden başlayarak çizilen sınırlar, çocuğa ihtiyaç duyduğu özgürlük, güç ve kontrol imkânını sağlar.** S**ınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte, çocuğun kişilik özellikleri; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkendir. Ayrıca, her yaş için yeniden ayarlanmalıdır.** ***Belirlenen sınırlar, esnek ama gevşek olmayan; belirli ama tartışılamaz olmayan; tutarlı ama gerektiğinde değişebilir; zorlayacak ama incitmeyecek ve örselemeyecek nitelikte olmalıdır.***

**Sınırlar güven verir** ve çocuklarımız güvende hissetmelerini sağlayacak sınırları çizmemizi ve belirlediğimiz sınırları korumada kararlı olmamızı beklerler. Sınırlarını bildikleri alanlarda kendilerini güvende hissederler. Çünkü sınırı nereden ve nasıl zorlarsa ne ile karşılaşacağını bilir. O yüzden gereksiz hamleler yapmaz. Örneğin pencereden sarkan çocuğumuza neden sarkmaması gerektiğini anlatırken bir cetveli masanın kenarına koyup dengeyi kaybettiği takdirde yere düşeceğini göstermek, kendisinin de neden sarkmaması gerektiği konusunda somut bir örnek olacaktır. Böyle davranarak, çocuğa ana-babalık konusunda **yetkin** olduğumuz mesajını da vermiş oluruz ki; bu çok önemli bir hediyedir. Her konuda destek alabileceğini bildiği birilerinin olması çocuğu çok iyi hissettirir. Çizdiğimiz sınırların geniş, gevşek ve belirsiz olması, bir anlamda sınır olmaması anlamına gelir. Bu koşullarda çocuk, neyi, ne zaman, nasıl ve ne için yaptığını ya da yapması gerektiğini bilmediğinden, gerçek yaşama dair işe yarar deneyimler elde edememektedir. Örneğin, her yemek hazırlandığında sofraya gelmesi için 5 kez O’na seslenmek yerine, birlikte yemek yemeyi neden önemsediğinizi belirtip 2. hatırlatma sonrası hala gelmiyorsa sofrayı kaldırmak daha net bir mesaj olacaktır. Ayrıca kendi sınırlarının nerede bitmesi gerektiğini bilemeyen çocuklar arkadaş ilişkilerinde de tutarlı olamamakta, başkalarının özgürlüğünü göz ardı edebilmekte ve sorumluluk bilinci konusunda da zayıf olmaktadırlar. Kaybettiği ya da zarar verdiği bir eşyasının yenisi hemen yerine gelen çocuğun, bir arkadaşının eşyasına zarar verdiğinde aldığı tepkiye şaşırması çok doğaldır.Aynı şekilde sınırların çok katı, tartışılamaz ve değiştirilemez olduğu ailelerde de sıkıntı yaşanır. Bu tarz ailelerde çocuklara yeni yollar deneme ve araştırma için gereken özgürlük verilmemekte ve öğrenme için gereken zeminler engellenmektedir. Sürekli “şu saatte yatacaksın, şuraya gidemezsin, bunu yapamazsın” yönergelerini duymaya alışan çocuk iki türlü davranış sergiler ya her şeye boyun eğer ya da isyankar olur. Bunun yerine gerekçelerini açıklayarak yapabileceklerini ve yapamayacaklarını dile getirmek, yeri geldiğinde de esneklik yaratmak uygun olacaktır.**Çocukların uygun yaşam becerileri geliştirebilmeleri ve sorumluluk sahibi olabilmeleri için; açık, dengeli, tutarlı ve net kurallara ihtiyaçları vardır**. Dengeli sınırlar, sınama ihtiyaçlarını azaltır, isyankârlığı engeller ve sorumluluk duygusu kazanımına yardımcı olur.

User

**[Yıl]**

 ***Anne Babalar Neden Sınır Koymakta Zorlanırlar?***

Sınır koymanın önemini vurguladık, fakat ne oluyor da sınır koymakta zorlanıyoruz? Bunun birçok nedeni olabilir. Her şeyden evvel günümüz yaşam tarzının etkisi olabilir. Herkes olabildiğince çabuk her şeye sahip olmak istiyor, tüketim adeta bir ritüele dönüştü. Haliyle bu hızlı değişimden çocuklar da nasibini almaktadır.

Anne babaların çocukluklarından kalan bastırılmış istekleri ve yetiştirilme tarzları sınır koymalarına etki eder. Yaşadıklarına benzer deneyimleri kendi çocuklarına yaşatmak istememeleri sınır koymalarını engelleyebilir.

Anne babaların çocuklarıyla geçirecekleri sınırlı zaman dilimini şefkatli, iyi ilişkiler içinde geçirmek istemeleri sınır koyamamanın önemli bir nedenidir. Ayrıca çocuklarına “yeterince” zaman ayıramıyor olmanın huzursuzluğu ve suçluluk duygusu tutarsız davranmalarına yol açabilir.

Çocukların özellikle başkalarının yanında kurallara verdiği öfke tepkisinden anne babalar kendilerini sorumlu tutabiliyorlar. Bu durumda yaşanan suçluluk duygusu sınır koymayı zorlaştırabilir.

Çocuk eğitiminde bir şeyleri yanlış yapma kaygısıyla bir kısım anne babanın yaptıklarını çocuklarının tepkileriyle doğrulama ve onaylama ihtiyacı duymaları sınır koymada gerekli kararlılık ve sürekliliği göstermeyi engelleyebilmektedir.

Hiçbir çocuk dünyaya kullanım kılavuzu ile gelmemektedir. Çocuk yetiştirme konusundaki bilgi eksiklerimiz de doğru sınır koymamızı engeller.

***Sınır Nasıl Konmalıdır?***

* Sıcak, şeffaf, ilgili ve tutarlı bir anne babanın varlığı, en önemli şartlardan biridir. Çocukların, kabul gördükleri, sevildikleri ortamda kuralları kabul etmeleri kolaylaşır.
* Sınırlar bebeklikten itibaren konmalı ve yaş ilerledikçe yeniden düzenlenmelidir.
* Sınırlara uymanın önemi çocuklara net ifade edilmelidir.
* Sınırlar gerektiğinde değişebilir ve esnek olmalıdır.
* Amaca yönelik sınırlar konmalıdır. Sınır koyacağım diye her şeye “hayır” dememek gerekir.
* Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır.
* Olumsuz davranışların nedeni araştırılmalıdır çünkü her davranışın arkasında bir ihtiyaç, amaç veya sorun yatar.
* Çocuğa neyi yapamayacağı açıklanırken buna karşılık neleri yapabileceği de belirtilmelidir.
* Sınırları belirlerken çocukları da işin içine katmak durumu sahiplenmelerini sağlar.
* Sınırı/kuralı koyanın “baba” olduğu mesajı verilmemelidir.
* Çocuklara iyi bir model olmak önemlidir. Anne babanın ortak tutumu, genel duruşu ve davranışları en iyi sınır belirleyicisidir.

***Unutulmamalıdır ki çocuklara “çok rahat” bir hayat sunmak, onlara uzun vadede “yarar” sağlamak değil, “zarar” vermek anlamına gelir.***