

Çocuklara Sınır Koymak



"Bir nehrin oluşabilmesi için su kadar sınırlara da ihtiyaç vardır."

Rollo MAY

SINIR KOYMA NEDİR?

Ebeveynlerin bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için kullandıkları sürece sınır koyma denir.

Sınır Koymak Ne Demek Değildir?

Çocuğun;

- Özgürlüğünü kısıtlamak
- Yasaklar getirmek
- Cezalar vermek değildir.



Çocuğa Sınır Koymanın Faydaları Nelerdir?

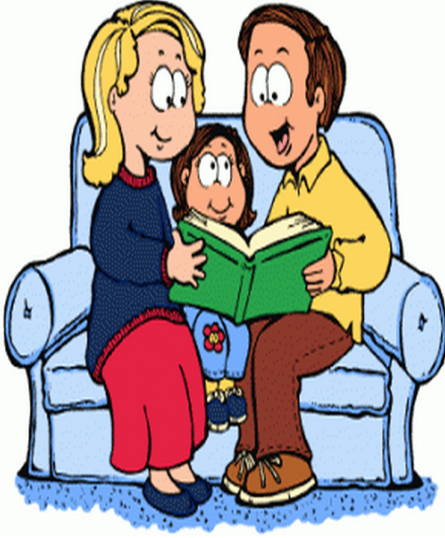
1. Sınırlar çocuğa güvende olduğunu hissettirir!
2. Sınırlar çocuğun sosyal becerilerini ve uyumunu artırır!
3. Sınırlar çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirir!
4. Sınırlar aile ilişkilerini iyileştirir!

Çocuklar neden sınırlara ihtiyaç duyarlar?

- ❖ Sınırlar öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli rol oynar.
- ❖ Çocuklar belirgin sınırlar içerisinde dünyalarını sına ve keşfetme ihtiyacı duyarlar.
- ❖ Yaşadıkları ortamın kurallarını anlamak isterler.
- ❖ Ebeveynlerinin kendilerinden ne beklediğini, diğer insanların gözünde durdukları yeri bilmek isterler.
- ❖ Kontrolün kimde olduğunu, kuralları ne kadar esnetebileceğini, kuralları esnettiğinde sonuçlarının neler olacağını öğrenmek ister.
- ❖ Sınırlar büyümenin ölçütüdür. Gelişim dönemlerine göre farklılık gösterir.

Çocuklara Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

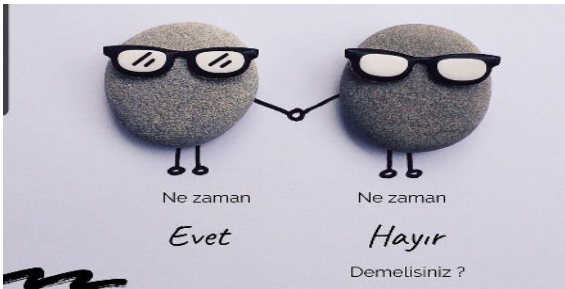
- ❖ Anne baba aynı fikirde olmalı
- ❖ Sınır iyi tanımlanmalı
- ❖ Çocuk sınırlara uyduğu zaman takdir edilmeli
- ❖ Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçları çocuğunuzla paylaşın
- ❖ Problemleri biriktirmeyin. Çünkü problemlerin birikmesi öfke ve saldırganlığa sebep olabilir.
- ❖ Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçının.
- ❖ Çocuklarımız ile ilgili alacağımız kararlarda sürece onları da katmalıyız.
- ❖ Kuralların uygulanmasında model olun.



SINIRLAR NASIL BELİRLENİR?

ÇOCUĞUN;

- ❖ GELİŞİMİ
- ❖ SAĞLIĞI
- ❖ GÜVENLİĞİ
- ❖ ANNE BABA BEKLENTİLERİ DİKKATE ALINARAK BELİRLENİR.



Anne Baba Olarak Sınır Koymakta Neden Zorlanıyoruz?

- ❖ Çocukla geçirilen zamanın kısıtlı olması
- ❖ Baskı altında büyümüş anne babaların çocuklarını serbest bırakmayı tercih etmeleri
- ❖ Çalışan ebeveynlerin suçluluk duygusu
- ❖ Hayır dedikten sonra kararlı davranmak için mücadele etmenin zorluğu
- ❖ Zamanı sorunsuz geçirme isteği
- ❖ Serbestlik ve özgürlük kavramının karıştırılması



Çocuğunuz Kurallara Uymuyorsa

- ❖ Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın.
- ❖ Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.
- ❖ Kararlı ve tutarlı olduğunuzu hissettirin.
- ❖ Çocuğunuz ve siz sakinleşene kadar bekleyin.
- ❖ Kuralı tekrarlarlarken, "lütfen, nolur, rica ederim, yalvarırım" gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, ".....yapmanı bekliyorum" demeyi deneyin.