

# SINIR KOYMA

## DEĞERLİ VELİLER;

Bireyler gibi çocukların da kendilerine has yapıları vardır. bireysel farklılıklara rağmen çocuklar “sınırlandırılmaya” ihtiyaç duyarlar. Sınırlar çocukların hem kendilerini hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar. Onlara keşfetme imkanı sunar. Olabildiğince açık, dengeli, tutarlı ve net kurallar; çocuğunuzun güvende hissetme, sorumluluk alma, öz kontrol ve özgürlük gibi kavramları içselleştirmesine yardımcı olmaktadır.

## SINIR KOYARKEN;

- Anlaşılır
- Net
- Dengeli
- Tutarlı

olmak sınır koyarken dikkat etmeniz gereken unsurlardır

## Sınır:

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

## Sınır Olduğunda;

- Sorumluluk duygusunu geliştirir.
- Sosyal becerilerini ve uyumunu artırır.
- Sınırlar çocukları hem fiziksel hemde psikolojik anlamda güvende hissettirir.
- Çocuklar sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- Anlaşılır, net, dengeli ve tutarlı şekilde konulan sınır ile aile ilişkileri kuvvetlenir.

## Sınırlar Olmadığında;

- Uyum sorunu yaşarlar
- Arkadaşlık ilişkilerinde problem yaşarlar
- sınıf ve grup etkinliklerine katılmakta zorlanırlar
- Kendilerine zarar verecek davranışı ölçemezler.



## Ailelere Öneriler: Sınır koymanın Kuralları:

- **Açıklama:** Neden hayır dediğimizi çocuk mutlaka bilmelidir.
- **Duyguları Onaylama:** Çocuk o an da hangi duygu içerisindeyse bunu ona iletmek onu anlaşılmiş hissettirecek ve çatışmada aynı tarafta olduğunuzu gösterecektir.
- **Hayır yerine Evetle Başlamak:** “Hayır çikolata yiyemezsin” yerine “Evet yiyebilirsin yemekten sonra” gibi kuralımızı bozmayan ama cümleye evetle başlayan ifadelerde çocuk reddedilmiş hissetmeyecek sadece kuralların olduğunu görecektir.
- **Ağlama yerine Ağlayabilirsin:** Çocuklar bazen canları acıdığına, üzüldüklerinde ağlarlar, bazende istediklerini yaptırmanın yolu olarak ağlamayı keşfetmişlerdir. Özellikle ikinci seçenekteki nedenle ağlıyorsa o ağlarken sakın bir ses tonuyla “Seni ağlarken duyamadım, sen ağlayıp rahatladıktan sonra konuşalım.” demek onun kendi kendini kontrol etmesini de öğrenmesine yardım edecektir.



- **Seçenek sunma:** Çocuğa hayır derken bunu hayırda bırakmak çocuklarda engellenmişlik duygusu yaratır. Sonrasında seçenek sunun uygun alternatifler belirleyin. Örneğin duvarı boyamak isteyen bir çocuk için “Duvarı boyamak istediğini biliyorum. Duvar boyamak için değil, kağıdı boyaya bilirsin.” şeklinde yönlendirebiliriz.
- **Sonuçtan Haberdar Etme:** Çocuğu tehdit etmek yerine olayın sonuçlarından haberdar etmek gerekir. Örneğin “Ona vurmaya bırakmazsan seni öğretmenine şikayet ederim.” demek yerine yaptığının bir bedeli olacağını hatırlatmak, “Ona vurmaya bırakmazsan onu elinden almak zorunda kalırım.”
- **Tutarlılık:** Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. ebeveynlerin kendi içinde tutarlılığı da çok önemlidir. Ebeveynlerden birinin evet derken diğerinin hayır demesi oldukça yanlış bir tutumdur