

Çocuklar Neden Sınırlara Gereksinim Duyar?

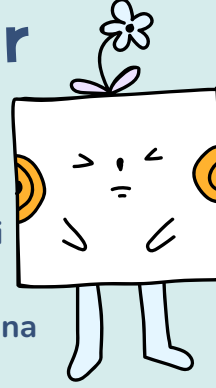
- Çocuklar belirgin sınırlar içerisinde dünyalarını sınama ve keşfetme ihtiyacı duyarlar.
- Yaşadıkları ortamın kurallarını anlamak isterler.
- Ebeveynlerinin kendilerinden beklentilerinin ne olduğunu bilmek ister.
- Kontrolün kimde olduğunu, kuralları ne kadar esnetebileceğini öğrenmek ister.
- Çocuğun yetişkinlikte kendi sınırlarını koruyabilmesi ve başkalarının sınırlarına saygı duyabilmesi için çocukken sınırlarını öğretmek gereklidir.
- Sınırlar güvenlik sağlar.



Çok geniş olan sınırlar (yetersiz kontrol) öğrenmeyi ve sorumluluk kazanmayı engeller, aşırı denemeyi teşvik eder.

Sınır Koyarken Yapılan Hatalar

- Belli belirsiz limitler
- Uyarılar ve verilen ikinci şanslar
- Yalvarmak, tatlı sözle ikna etmeye çalışmak
- Pazarlık etmek
- Aile büyüklerinin (dede, nine, vb) konulan sınırları çiğnemesi
- Tartışma ve çekişmeye girmek
- Zamanla değişeceğini, büyüyünce düzeleceğini ümit etmek
- Anne-baba arasındaki tutarsızlık
- Söylemler ile davranışlar arasında tutarsızlık



İnsanın özgürlüğü; istediği her şeyi yapabilmesinde değil, istemediği hiçbir şeyi yapmak zorunda olmamasındadır.

Jean Jacques Rousseau



Veli Broşürü

SINIR KOYMA



Koroza İlkokulu
Rehberlik Servisi

Hatice Dönmez
Psikolojik Danışman

Sınır Koyma Nedir?

Ebeveynlerin bir kural ve beklentiği öğretebilmek için çocuğun kendisini emniyette hissederek hareket edebileceği alanı belirleye yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmasına sınır koyma denir.



"Dengeli bir özgürlük ve kontrol sağlayan sınırlar, sağlıklı bir gelişme için en iyi ortamı yaratır."

Robert J. Mackenzie

Sözleriniz davranışlarınızla desteklenirse çocuklar, kurallar ve beklentiler hakkında net mesajlar alırlar.

Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Sınırları ihtiyaç dahilinde ortak karar ile belirleyin.
- Sınırları belirgin bir şekilde çizin.
- Kuralların az ve öz olmasına özen gösterin.
- Kurallar açık ve anlaşılır olsun.
- Kuralları uygularken net ve kararlı olun.
- Bir kural koymadan önce koyulan kuralların gerekliliğini sorgulayın.
- Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçları çocuğunuzla paylaşın.
- Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçının.
- Sınırları tutarlı bir şekilde uygulayın.
- Çocuğunuzun seçimlerinin sorumluluğunu almasına izin verin.



Çok kısıtlayıcı sınırlar (aşırı kontrol) öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, isyana yol açar.



Sınırlar Nasıl Uygulanır?

1. ADIM

Duyguları ve İstekleri Kabul Edin

ÖRNEK: Televizyon izlemek istediğini biliyorum.

2. ADIM

Sınırları İfade Edin

ÖRNEK: Ancak günde 1 saatten fazla televizyon izleyemezsin.

3. ADIM

Alternatif Seçenekler Belirleyin

ÖRNEK: Televizyon izlemek yerine oyuncaklarınızla oynayabilirsiniz.

4. ADIM

Sınıra Yönelik Duygu İfadesine İzin Verin

ÖRNEK: Televizyon izlemene izin vermediğim için bana öfke duyuyorsun.

