

## SINIR KOYMA

- Ebeveynlerin, bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için kullandıkları sürece sınır koyma denir. Sınır koymak, bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemeyi ifade eder.
- Çocuklar, kendilerinden ne beklediğini, ne kadar ileri gidebileceklerini, fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler.
- Sınır koymak demek çocuğun özgürlüğünü kısıtlamak, yasaklar getirmek, cezalar vermek demek değildir.
- Çocukların acıtmayan ama onları koruyan sınırlara ihtiyacı var. Sınır koymak denildiğinde aklımıza otoriter ve katı olmak gelse de şefkatin de eşlik ettiği sınırlar oluşturmakta fayda var.



### ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYAR?

- Çocuklar doğdukları ilk andan itibaren oldukça konforlu bir yaşam sürerler. Genellikle pek çok ihtiyaçları ebeveynleri tarafından karşılanır.
- Çocuk, kendini rahat hissettiği, çok sevildiğini ve değer gördüğünü bildiği, sınırların olmadığı bir ortamda, yaşamın getirmiş olduğu gereklilikleri yerine getirmek istemez. Bunları deneyimleyerek öğrenmek ister.
- Sınırları belirsiz olan deneyimleme her zaman olumlu ve zararsız şekilde sonuçlanmayabilir, o yüzden çocuklara daha güvenli ve çerçeveli bir alan yaratırız. Bu alan içerisinde deneyimlerinin sonucu olumlu da olsa olumsuz da olsa sonuçla daha zararsız bir şekilde yüzleşir.



## İLETİŞİM VESİTLERİ

- Eşler arasındaki açık iletişim, çocuğun yetiştirilmesinde ebeveyni daha etkili kılar. Bunun gibi, çocuğunuz ile aranızda yanlış anlamaya meydan bırakmayacak açıklıkta iyi bir iletişim kurulması, onun davranışını düzeltmesine yardımcı olmanız bakımından gerekmektedir. İyi ve açık iletişim aile bireylerinin birbirleriyle bol bol konuşmasını, birbirlerini dinlemesini de gerektirir. Çocuğunuz sizinle iyi iletişim kurmaya, sevginize ve disipline gereksinim duyar.



### SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR

- ✓ Duygusal Sınırlar
- ✓ Maddi Sınırlar
- ✓ Fiziksel Sınırlar
- ✓ Sosyal Sınırlar
- ✓ Dijital Sınırlar
- ✓ Kişisel Sınırlar

### SINIR KOYMANIN AMACI

- Sınır koymanın amacı çocuklara otokontrolü öğretmektir. Bu noktada yetişkinlerin gerekli sınırları belirlemesine ihtiyaç duyarlar.
- Çocuklar kendileri için belirlenen sınırlar tekrar edildikçe, uygulandıkça zaman içerisinde bunları öğrenirler ve hatırlatmalara ihtiyaç duymazlar, yavaş yavaş bunu içselleştirirler.





## SINIRLAR OLMAZSA

- Sınırlar, onaylanan davranışların yolunu belirler. Trafik işaretleri olmayan ya da çok az olan bir yolda gittiğinizi hayal edin. Ne yöne gideceğinizi bilemez, aklınız karışır hatta kaybolabilirsiniz...Belirsiz ve tutarsız sınırlar söz konusu olduğunda da çocuklar yoldan çıkıp kaybolabilirler. Sınırlar ne kadar açık ve tutarlı ise çocukların o yolda ilerlemesi daha kolaydır.

- Sınırların etkili bir şekilde belirlenmediği evlerde büyüyen çocuklar da tıpkı buna benzer şeyler yaşarlar. Dış dünyaya açıldıklarında çatışmalar, reddedilmeler ve olumsuz tepkilerle karşılaşır. Dünyalarını başarılı bir şekilde idare etmek ve yaşamak için ihtiyaç duydukları net mesajları alırlarsa bu karmaşık durumları engelleyebilirler.

## DOĞRU SINIRLAR NASIL KONULUR?

- 1.Ebeveyn çocuğunun isteğini anlayarak bunu basit şekilde açıklar: Keşke bu gece sinemaya gidebilseydin.
- 2.Ebeveyn spesifik bir davranış hakkındaki sınırları açıkça ifade eder: Ertesi gün okul varsa o akşam sinemaya gitmemek evimizin kuralıdır.
- 3.Ebeveyn isteğin en azından kısmen gerçekleşebileceği durumları örnek gösterir : Cuma ve cumartesi geceleri sinemaya gidebilirsin.
- 4.Ebeveyn sınır konmasından kaynaklanan itirazları ifade etmeleri için çocuğa yardım eder ve empatik ifadeler kullanır : Bu kuraldan hoşlanmadığın çok açık. Böyle bir kuralın olmamasını istiyorsun.



## SINIRLAR NASIL OLUŞTURULUR?

- Çocuğunuzun duygusunu kabul edin. «Şu an çok sıkıldığımı biliyorum.»
- Sınırı ifade edin. «Ancak telefon oyuncak değildir.»
- Alternatif sunun. «İstersen legolarınla oynayabilirsin.»

## EBEVEYNLER SINIR BELİRLERKEN NELERE

### DİKKAT ETMELİ?



- Esneklik sağlanmalı ama gevşek olmamalı.
  - Çerçevesi belli ama çok katı olmamalı.
  - Açık, net ve anlaşılır olmalı.
  - Anne baba ve çocuk ortak kararı olmalı.
  - Çocuğa alternatif seçenekler sunmalı.
- Ebeveynler kendi aralarında tutarlı ve kararlı olmalı.
  - Çocuğun yaşına göre güncellenmeli ve genişletilmeli.
  - Sevgi esirgenmemeli ve çocuğa rol model olunmalı.

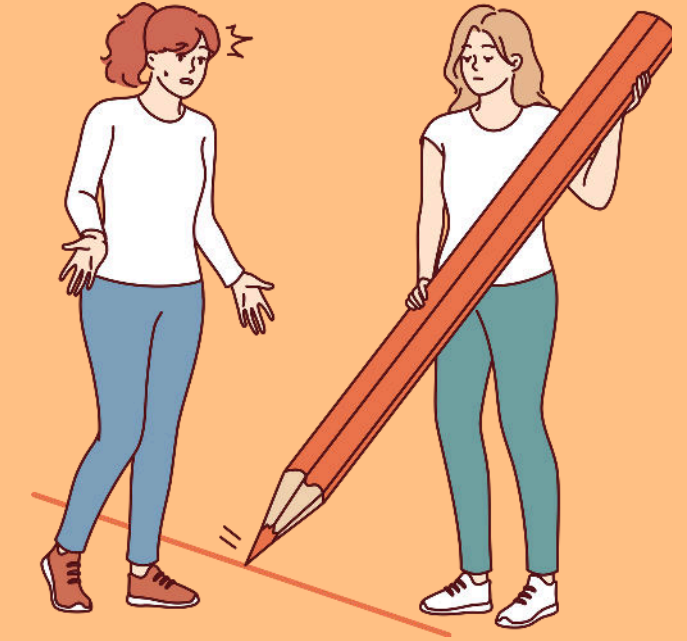
## SINIRLARI ZORLAMAK



Sınırları zorlamak; büyümenin daha bağımsız olmanın ve bir gün kendi seçimlerini yapabilmekten önemli bir parçasıdır. Çocukların büyüdükçe bireyselliklerini ortaya koyabilmeleri için bazen size meydan okumaları ve bazen de sizinle aynı fikirde olmamaları normaldir

## ÇOCUĞUNUZ BELİRLEDİĞİNİZ SINIRLARA

### UYMUYORSA



- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakin bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.
- Kuralı tekrarlarırken, “lütfen, rica etsem, yalvarırım” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “.....yapmanı bekliyorum” demeyi deneyin.
- Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, anne-babadan korkmasına ve ilerleyen zamanlarda onların anne babalık becerilerine saygı duymamasına sebep olabilir.
- Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.
- Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır.