

SINIR KOYMA NEDİR?

Ebeveynlerin, bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için kullandıkları sürece sınır koyma denir. Sınır koymak, bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemeyi ifade eder.

Sınır koymak demek çocuğun özgürlüğünü kısıtlamak, yasaklar getirmek, cezalar vermek demek değildir.

Sınır koymak denildiğinde aklımıza otoriter ve katı olmak gelse de şefkatin de eşlik ettiği sınırlar oluşturmak önemlidir.



SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR

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

SINIR KOYMANIN AMACI,

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.



İLKOKUL DÖNEMİ ÇOCUKLARI İÇİN SINIR KOYMA VELİ BROŞÜRÜ

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

SINIRLAR
ÇOCUKLARIMIZI KORUR!



SINIRLAR NASIL OLUŞTURULUR?

Çocuğunuzun duygusunu kabul edin.

«Şu an çok sıkıldığımı biliyorum.»

Sınırı ifade edin

«Ancak telefon oyuncak değildir.»

Alternatif sunun

«İstersen legolarla oynayabilirsin.»



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.

ÇOCUĞUNUZ BELİRLEDİĞİNİZ SINIRLARA 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.

Kuralı tekrarlarlarken, “lütfen, rica etsem, yalvarırım” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “.....yapmanı bekliyorum” demeyi deneyin.

Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğın her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır.

Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.