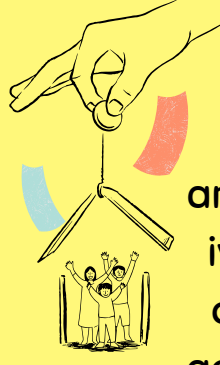
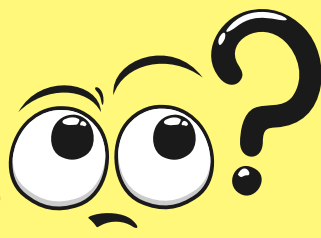


SINIR KOYMA NEDİR?



Çocuk ile ebeveyn arasında yanlış anlamaya meydan bırakmayacak açıklıkta iyi bir iletişim kurulması, onun davranışını düzeltmesine yardımcı olmaktadır. İyi ve açık iletişim aile bireylerinin birbirleriyle bol bol konuşmasını, birbirlerini dinlemesini de gerektirir. Çocuk ebeveynleri ile iyi iletişim kurmaya, sevgiye ve disipline gereksinim duyar.

ÇOCUKLA SINIR

KOYULABİLECEK ALANLAR

Duygusal Sınırlar

Fiziksel Sınırlar

Kişisel Sınırlar

Dijital Sınırlar

Sosyal Sınırlar

Maddi Sınırlar

SINIR KOYMANIN AMACI

- Sınır koymanın amacı çocuklara otokontrolü öğretmektir. Bu noktada çocuklar; 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 içselleştirip davranış haline getirirler.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE SINIR KOYMA VELİ BROŞÜRÜ

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.



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.



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 sıkıldığınızı biliyorum.»
- Sınırı ifade edin.
«Ancak telefon oyuncak değildir.»
- Alternatif sunun.
«İstersen legolarınla oynayabilirsin.»
- Son seçimleri ifade edin.



SINIRLARI ZORLAMAK

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



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.
- 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.

