

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 beklendiğini, 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?

- 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.

SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR

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

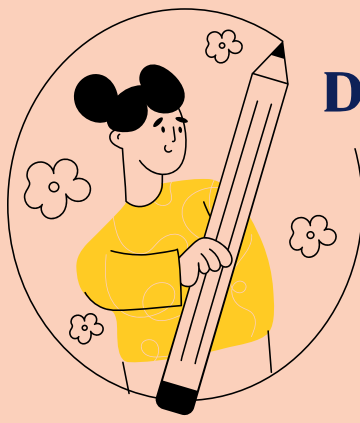
LİSEDE SINIR KOYMA VELİ BROŞÜRÜ





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.

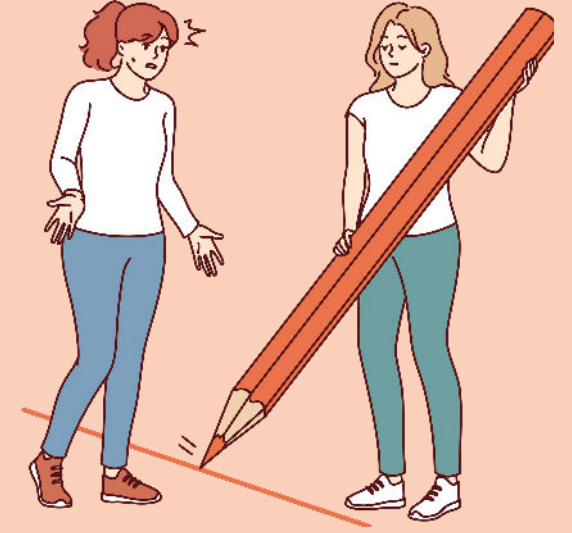
• 3.Ebeveyn isteğin en azından kısmen gerçekleşebileceği durumları örnek gösterir :

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.**

ÇOCUĞUNUZ BELİRLEDİĞİNİZ SINIRLARA UYMUYORSA



- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz kurala uymuyorsa, öncelikle sakın bir ses tonuyla kuralı tekrarlayın. Çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.
- Kuralı tekrarlarlarken, “lütfen, rica etsem” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan ses tonu ile, “....yapmanı bekliyorum” demeyi deneyin.
- Yüksek ses, bağırma, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, ebeveynlerinden korkmasına 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.