

SINIR KOYMA NEDİR?

Ebeveynlerin çocuklarına kuralları uygulamak veya beklentileri yerine getirmeleri için güvenli bir alan açmalarına sınır koyma denir. Sosyal varlıklar olan biz insanlar için sınırların varlığı çok önemlidir. Toplumsal yaşama uyum sağlayabilmemiz için sınırlarımızı oluşturmalı, korumalı ve diğer insanların sınırlarına saygı duymalıyız. Bu sayede sevgi ve saygı atmosferi oluşabilir.



ÇOCUKLARA NEDEN SINIR KOYULMALIDIR?

- ★ Çocuklar sınırlar sayesinde ebeveynlerinin onlardan beklentilerini fark ederler. örneğin: 'Belirli bir süreden fazla tabletle oynamanı istemiyorum çünkü bu ödevlerini yapmanı engelliyor.'
- ★ Sınırlar sayesinde çocuk yaşadığı ortamda bulunan kuralları kavrar.
- ★ Sınırlar çocukların sorumluluklarını fark etmesini ve yerine getirmesini sağlar. Kişisel bilinci artırır.
- ★ Sınırlar çocukların riskli ve zararlı davranışlardan kaçınmalarını sağlar.
- ★ Yetişkinler için de sınırlar çok önemlidir. Bir bireyin başkalarının sınırlarına saygı duyması ya da kendi sınırlarını koruması için bunun erken yaşta benimsetilmesi gerekir.



SINIR KOYMA

Bolu Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Adres: Tabaklar, Milli Eğitim
Müdürlüğü e-Sınav Merkezi yanı,
Anadolu Sk., 14100 Bolu
Merkez/Bolu
Telefon: 0 374 222 76 66

SINIR KOYARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Kuralların az sayıda ve anlaşılır olmasına dikkat edilmelidir.
- Kural koyulmadan önce nedenleri çocuğa anlatılmalıdır.
- Kurallar uygulanırken net ve kararlı olunmalıdır.
- Kurallara uyulmadığı takdirde olabilecek sorunlar çocuğa anlatılmalıdır.
- Sınırların belirlenmesi ve uygulanmasında anne ve baba ortak tutum sergilemelidir.
- Sınırlar belirlenirken çocuğun kişilik özellikleri dikkate alınmalı çocuktan yapamayacağı şeyleri istenmemelidir.

EBEVEYNLERE TAVSİYELER

- Çocuğunuzla güç çatışmasına girmekten ve baskıcı bir tutum sergilemekten kaçınin. Bağıırma, şiddet, hırpalama gibi davranışlar kurallara uyulmasını kolaylaştırmaz. Aksine çatışmayı büyütebilir.
- Belirlenen kurala uyulmadığı takdirde sakın bir ses tonuyla kuralı hatırlatın. Bu esnada çocuğunuzla aynı seviyede olmaya ve göz teması kurmaya çalışın.
- Kurallar hatırlatılırken ne çok sert ne çok yumuşak bir tutum sergileyin. Örneğin "rica ediyorum, yalvarırım" gibi ifadeleri de "yapacaksın edeceksin" gibi ifadeleri de kullanmayın. Kararlı bir ses tonu ile "...yapman gerekir." ya da "...yapmanı bekliyorum." gibi ifadeleri kullanın.
- Çocuğunuz ısrarla sınırlara uymamaya devam ediyorsa davranışın sonucuyla karşılaşmasını sağlayın.



SINIRLAR OLMAZSA NE OLUR?

- Birbirinin bedenine, haklarına, kişisel alan veya eşyalarına saygısı olmayan çocuklar yetişir.
- Aile ve toplum kuralları çiğnenir huzur ortamı oluşmaz.
- Sınırlar olmadan bireysel farklılıklar meydana gelmez.



1. DUYGU VE İSTEKLERİ KABUL EDİN

"Dışarı çıkıp arkadaşlarıyla oynamak istediğini biliyorum."

2. SINIRLARI ANLATIN

"Ama yağmurlu ve soğuk havalarda dışarı çıkamazsın."

SINIRLAR NASIL UYGULANIR ?

3 ALTERNATİF SEÇENEKLER SUNUN.

"Şu an dışarı çıkmak yerine evdeki oyuncaklarıyla oynayabilirsin. Ya da beraber bir oyun kurabiliriz."

4. SINIRA YÖNELİK DUYGU İFADELERİ KABUL EDİN

"Dışarı çıkmaya izin vermediğim için bana kızgınsın"