



# ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA VELİ BÜLTENİ



## SINIR KOYMA.....

Çocuğun ya da ergenin, belli durumlarda nasıl davranacağına, belli davranış ya da tutumlar arasında hangisini tercih edeceğine dair farkındalık kazanma ve bunu günlük yaşamda farklı ortamlarda kullanabilme becerisi olarak tanımlanabilir.



### SINIRLAR;

Çocuğun neyi yapıp neyi yapamayacağını, uygun olan davranışın ne olduğunu, kendisinden ne beklendiğini gösterir, Çocuğun yön bulmasını, kendini güvende hissetmesini ve iç disiplin kazanmasını sağlar.



Çocuklar sınırları olmadan doğar. Sınır ve kurallarla ilk olarak aile ortamında karşılaşır. Gelecek tüm yaşamında karşılaşabileceği sınırların temeli erken dönemde oluşacağından, aile de başat unsur haline gelmektedir. Ancak sınır koymak ebeveynler için her zaman kolay değildir

## ANNE VE BABALARI SINIR KOYMADA ZORLAYAN ETKENLER:

- Değişen yaşam tarzı,
- Şefkat ve iyi ilişki isteği
- Suçluluk duygusu,
- Bastırılmış istekler ve yetiştirme tarzı,
- Çocuktan gelem olumsuz tepkiler,
- Çocuğa Yeterince zaman ayıramama

## SINIR KOYMADA TEMEL İLKELER

- Sıcak, sevecen, ilgili ve tutarlı bir aile ortamı, sınır koymanın en önemli şartıdır. Çocuk ya da ergenler sevildikleri, değer gördükleri ortamlarda kuralları daha rahat kabul ederler.
- Sınır koyma dinamik bir süreçtir. Sınırlar bebeklikten itibaren konulmalı ve yaş ilerledikçe yeniden düzenlenmelidir.
- Sadece yaşa göre değil, kural koyma davranışı çocuğun kişiliğine göre de değişebilmektedir.
- Kural koymak her şeye hayır demek değildir. Yeri geldiğinde gerekli esneklikte sağlanmalıdır.
- Dayatmacı olmayan, seçenek sunan, çocuk ya da ergenin seçeneklerini değerli gören bir ortam olmalıdır

- Belirlenen sınırlar, tartışılmaz olmayan, tutarlı ama gerektiğinde değişebilir; zorlayacak ama incitmeyecek ve örselemeyecek nitelikte olmalıdır.

- Çocuğa neyi yapmayacağı söylenirken, neyi yapacağı da söylenmelidir.

- Kurallar az sayıda, açık, anlaşılır ve düzeye uygun olmalıdır. Çok fazla kurala boğmak uygun davranışı oluşturma konusunda etkisiz kalacaktır.

- Çocuk ya da ergenler söylediklerinizden çok yaptıklarınıza bakarlar. Bu nedenle söylem ve eylemleriniz mutlaka uyumlu olmalıdır.

- Ergenlik dönemi aynı zamanda isyan ve ebeveyn sabrının üst düzeyde test edildiği bir evredir. Sınır konulmalı ancak bu sınırlar daha geniş ve esnek olmalıdır.

- Kurallar konulurken tek taraflı olarak ebeveynlerce konulmamalı çocuklar sürece dahil edilmelidir. Aksi durumda onlar ailenin değil anne ve babanın kuralları olacaktır

## AİLELERE ÖNERİLER

- Ebeveynler arası çelişkiden kaçının, ortak ve kararlı bir tutum belirleyin, bu durum kuralları anlama ve benimseme sürecini kısaltacaktır.
- Rolünüzü doğru konumlandırın, anne babalık arkadaşlık değil, çocuk ve ergenlerin sırtlarını dayayabilecekleri, onları emniyetli sınırlar içinde tutabilecek güven unsurudur.



- Kural koyma, sınırların benimsenmesi ve davranışa dönüşmesi zaman alır. Anında sonuç beklemeyin, sabırlı olun.
- Çocuk ya da ergenlerin söylemlerini doğrudan reddetmeyin, bu onlarda inatlaşmaya neden olacaktır. Bunun yerine "Haklısın, seni anlıyorum" gibi olumlu ifadelerle başlayın.
- Hayır dediğinizde mutlaka gerekçesini açıklayın ve bunu yaparken yaş evresi özelliklerini göz önünde tutun

•Çocuk istenmeyen davranışı sergilediğinde, vereceğiniz tepkiler sevilmediğine dönük düşünce oluşturabilir. Onu değil, davranışı sevmediğinizi söylemek, sevginize dair şüpheyi ortadan kaldıracaktır.

•Kendine ya da başkalarına zarar vermediği sürece denemeler yapmasına ve davranışlarının sonuçlarıyla yüzleşmesine izin verin.



## ÖZETLE

- Sınırların olmadığı bir hayat yoktur.
- Sınır ve kuralların öğrenildiği ilk yer ailedir.
- Sınır koyma eğitimi sevgiyle desteklendiğinde başarıya ulaşacaktır
- Sınır koyma engelleme, yasaklama değil, çocuk ve ergene yol gösterme, rehberlik etmedir.
- Sınır koymada yapmak daima söylemekten daha etkilidir.