



## ÇOCUKLARA SINIR KOYMAK



### Sınırlar neden önemli



Bilmediğiniz bir yolda, tabelalar, işaretler, ya da navigasyonunuz olmadan ilerlemeye çalışmak ne kadar güvenilir olur? Çocukların da bazı davranışları yapmaması gerektiğini öğrenmeleri ve sınırları bilmeleri için onlara yönlerini gösteren işaret ve uyarılara ihtiyacı vardır.

Sınır koymak, çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir.

Sınır koymak, çocuğa bir beklenti ya da kuralı ona kendini güvende hissettirerek, rahat edebileceği alanları belirleyerek öğrettiğimiz, her bireyin gelişiminde önemli rol oynayan pozitif bir süreçtir.



Sınır koymak, ebeveynin çocukla arasındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır. Çocuğu baskılamak, katı sınırlar koymak, her yönden kontrol altına almak demek değildir.

# Sınır Koyarken nelere dikkat etmeliyiz?



- Kurallarınız çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olmalı, çocuğunuz büyüdükçe alacağı sorumluluklar yeniden düzenlenmeli,
- Açık, net anlaşılır olmalı

- Kuralları belirlerken çocukların da fikirlerinin alınması, karar aşamasına dahil edilmeleri, kuralları benimsemelerini kolaylaştırır.
- Kuralları uygulama sürecinde eşler arası uyum ve istikrar sağlanmalı.
- Tutarsız davranışlar çocukların kafasını karıştırır, 'bir defa bozulabiliyorsa tekrar bozulabilir' anlayışıyla sınırları zorlamalarına sebep olur.



- Kurallar ve değerler önce anne babalar tarafından içselleştirilerek, uygulanmalı böylece çocuklara rol model olunmalı. Unutmamalıyız ki çocuklar söylenilenlerden çok gördüklerini yaparlar.



# Sınır Koymanın Yararları Nedir?

## Çocukları;

- Öz denetim becerilerini geliştirmesine,
- Yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almasına,
- Toplum kurallarına uyum sağlamasına, sosyal becerilerin gelişmesine,



- Fiziksel ve psikolojik anlamda güvenlik hissinin oluşmasına,
- Haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamalarına,



- Varlığının ve sınırlarının farkında olmaları böylece kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilmelerine yardımcı olur.
- Keşif ve öğrenmeyi güvenle yapabilecekleri bir alan sağlar.



# Sınırları nasıl ifade etmeliyiz?



1) Empatik bir ses tonuyla çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin:

**Örnek: "Duvarı çizmenin sana eğlenceli geldiğini biliyorum."**

2) Kesin bir ses tonuyla sınırı net olarak kısaca ifade edin:

**Örnek: "Duvar boyamak için değildir."**



3) Çocuğun yaşına uygun kabul edilebilir alternatif seçenekler belirleyin:

**Örnek: Kağıtları göstererek "Boyama yapmak için resim kağıtlarını kullanabilirsin."**



**Amacımız çocuğun duygusunu kabul ederek, güvenli sınırlar içerisinde davranışını ifade etmesini sağlamak**

# Sınırlara uyulmadığında nasıl davranmalıyız?



Çocuğunuz birlikte belirlediğiniz bir kurala uymadığında; onun boy hizasına eğilerek göz teması kurup, kararlı bir ses tonuyla kuralınızı tekrarlayın.

- Çocuklar kurallara uymadıklarında, anne babaların **rica etme, yalvarma davranışları**: kurallara uyup uyamama kararının çocuklara ait olduğu izlenimi yaratır.
- Ceza vermek, vurmak, bağışlamak ise çocuğun kuralları sevmemesine, kurallara cezadan kaçmak için uymasına ya da yapacağı yasak davranışları gizlice yapmasına, sebep olur.



- Davranışının sonucuyla yüzleşmesini sağlayın
- '.....seçersen.....seçmiş olursun' cümle kalıbını kullanarak çocuğa davranışının sonucunun; bir ceza değil kendi seçimi olduğunu öğretiyoruz.

Örneğin: Duvarı boyamaya devam eden çocuğa 'Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarınla oynamamayı seçmiş olursun'

