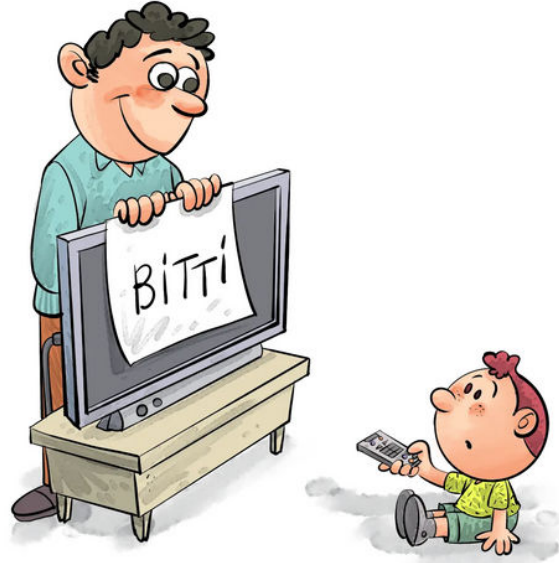


Çocuklarda Sınır Koyma

Veli Broşürü



**Bozova
Atatürk Ortaokulu
Rehberlik Servisi**

Sınır Koyma Nedir?

Sınır koyma; 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 koyma aynı zamanda ebeveynin çocukla arasındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır.



Sınır Koyma Neden Önemlidir?

Daha önce hiç bilmediğiniz bir yolda, hiçbir işaret, tabela, ya da navigasyonunuz olmadan yürümeye çalıştınız mı? Oldukça kafa karıştırıcıdır öyle değil mi? Çocukların da neden o davranışı yapmaması gerektiğini öğrenmeleri ve sınırları bilmeleri için onlara yönlerini gösteren işaret ve uyarılara ihtiyacı vardır. Sınır koyma, çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir.

Çocuğa Sınır Koymak Çocuğa Sevilmediğini Hissettirir Mi?

Çocuklara sınır koymamızın onları sevip sevmememizle bir ilgisi yoktur. Çocuklara bunun sevgiyle ilgili olmadığını, onları koşulsuz sevdiğimizi anlattığımızda bunu daha iyi anlayacaklardır. Asıl sorun çocukların sınırlar olmadan büyümesidir. Çünkü sınırların olmadığı bir ortamda yetişen çocuklar, kabuklarından çıkıp dünyaya açıldıkları zaman çatışma, reddedilme ve olumsuz tepkilerle karşılaşır.



Sınır Koymada Anne Babalara Öneriler

Sınır koyma; bireyin kendi varlığını diğerlerininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler.

2-Sınırları İfade Edin

Kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli ve olmazsa olmaz kuralları belirlemeniz önemlidir. Çocuğa sınırlarını ifade ederken kısa, açık ve net olun. Örneğin; duvarları boyamak isteyen çocuğunuza “Duvarlar boyamak için değildir.” diyerek sınırları net bir şekilde belirlemiş olursunuz. Ayrıca ona da söz hakkı tanıyarak kendini ifade etmesini sağlayın. Böylece hem kurallarınız daha çabuk benimsenir hem de beklentileriniz karşılıksız kalmaz.

3-Alternatif Sunun

Kabul edilebilir alternatif seçenekler hedefleyin. Çocuğun yaşına bağlı olarak bir ya da daha çok seçenek sağlayabilirsiniz. Alternatif davranışlar, çocuğa kendini kontrol etmesi için fırsat tanıyarak, duygularını ya da isteklerini ifade edebilmesi için kabul edilebilir bir çıkış yolu sunacaktır. Örneğin; tabletle oynamak isteyen çocuğunuza “Bisiklete binmeye ne dersin? Ya da istersen seninle başka bir oyun oynayabiliriz.” şeklinde alternatifler sunabilirsiniz.

Bunu Nasıl Yapacaksınız?

Sınırlar okunan kitaplarla ya da bir bilene sormakla belirlenemez. Çünkü her ailenin sistemi kendine özgüdür. Sınırlar belirlenirken çocuğun gelişimi, sağlığı, güvenliği ile anne babanın ortak beklentileri birlikte göz önünde bulundurulmalıdır.

Sınır koyarken;

- Anne ve baba aynı fikirde olmalı
- Sınır esnek ve değişken olmamalı
- Çocuğun sınırlara uyması takdir edilmeli
- Sınırların aşılması durumunda bir bedel belirlenmeli (ceza değil)
- Anne baba kararlı olmalı
- Çocukla gereksiz güç mücadelesine girilmemelidir.

Not: Yazı derleme ve alıntıdır.

