



SAMİME TALAT İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ SINIR KOYMA

HAZIRLAYAN
TUĞBA ARAS
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



Çocuğunuza Sınır Koyma

Sorumluluk Sahibi, Bağımsız Çocuklar
Yetiştirmek İçin Anlaşılır Sınırlar Koymak

Evdeki disiplin ve davranış sorunlarını
çözebilmek için pratik ve anlaşılır bir
yaklaşım Bütün ailelere tavsiye
ediyorum. Pediatri Doktoru, Weldon Jordon



ÇOCUKLARA KURAL VE SINIR KOYMA (DİSİPLİN)

Neden kurala ihtiyaç vardır? Çocuklar, kurallarını bilmedikleri bir dünyaya doğarlar ve çevreleriyle olan ilişkilerinde nerede durmaları gerektiğini yaşayarak öğrenirler. Zaman içinde yaşadıklarından çıkarımlarda bulunarak, yetişkinlerin güç ve kontrollerinin derecesini belirlerler. Bunun için de takip ettikleri yol oldukça etkilidir: “Yapmak istediklerini yap ve izle”. Çocukların hepsi, yeterliliklerini fark etmek ve var olanın üzerine çıkarabilmek için, kendi yaşamlarına ait özgürlük, güç ve kontrole ihtiyaç duyarlar.

Yeni doğan döneminden başlayarak çizilen sınırlar, çocuğa ihtiyaç duyduğu özgürlük, güç ve kontrol imkânını sağlar. Sınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte, çocuğun kişilik özellikleri; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkidir. Ayrıca, her yaş için yeniden ayarlanmalıdır.

Belirlenen sınırlar, esnek ama gevşek olmayan; belirli ama tartışılmaz olmayan; tutarlı ama gerektiğinde değişebilir; zorlayacak ama incitmeyecek ve örselemeyecek nitelikte olmalıdır. Çizilen sınırlar anlaşılır ve tutarlı olduğu sürece, çocuklar için onları anlamak ve uygulamak kolay olacaktır.

Sınırlar güven verir ve çocuklarımız güvende hissetmelerini sağlayacak sınırları çizmemizi ve belirlediğimiz sınırları korumada kararlı olmamızı beklerler. Sınırlarını bildikleri alanlarda kendilerini güvende hissederler. Çünkü sınırı nereden ve nasıl zorlarsa ne ile karşılaşacağını bilir. O yüzden gereksiz hamleler yapmaz. Örneğin pencereden sarkan çocuğumuza neden sarkmaması gerektiğini anlatırken bir meyveyi masanın kenarına koyup dengeyi kaybettiği takdirde yere düşeceğini göstermek, kendisinin de neden sarkmaması gerektiği konusunda somut bir örnek olacaktır.

Çizdiğimiz sınırların geniş, gevşek ve belirsiz olması, bir anlamda sınır olmaması anlamına gelir. Bu koşullarda çocuk, neyi, ne zaman, nasıl ve ne için yaptığını ya da yapması gerektiğini bilmediğinden, gerçek yaşama dair işe yarar deneyimler elde edememektedir. Örneğin, her yemek hazırlandığında sofraya gelmesi için 5 kez O'na seslenmek yerine, birlikte yemek yemeyi neden önemsedığınızı belirtip 2. hatırlatma sonrası hala gelmiyorsa sofrayı kaldırmak daha net bir mesaj olacaktır. Çocukların uygun yaşam becerileri geliştirebilmeleri ve sorumluluk sahibi olabilmeleri için; açık, dengeli, tutarlı ve net kurallara ihtiyaçları vardır.

ANNE VE BABALAR ÇOCUKLARINA SINIR KOYMAKTA NEDEN ZORLANIYORLAR

- Çünkü çocuklarına hayır diyemiyorlar. Onlara kıyamıyorlar.
- Çocuklarını kendi anne- babalarından farklı yetiştirmeye çalışıyorlar.
- Kendilerini eğitimden uzak tutuyorlar.
- Çocuklarına emretmek istemiyorlar.
- Çocuklarını şımartıyorlar

SINIRLAR, KURALLAR-NASIL-KOYULMALI?

Sıcak, şeffaf, ilgili ve tutarlı bir anne babanın varlığı, en önemli şartlardan biridir. Çocukların, kabul gördükleri, sevildikleri ortamda kuralları kabul etmeleri kolaylaşır. Sınırlar bebeklikten itibaren konmalı ve yaş ilerledikçe yeniden düzenlenmelidir. Sınırlara uymanın önemi çocuklara net ifade edilmelidir. Sınırlar gerektiğinde değişebilir ve esnek olmalıdır. Amaca yönelik sınırlar konmalıdır. Sınır koyacağım diye her şeye “hayır”dememek gerekir.

Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır. Olumsuz davranışların nedeni araştırılmalıdır çünkü her davranışın arkasında bir ihtiyaç, amaç veya sorun yatar. Çocuğa neyi yapamayacağı açıklanırken buna karşılık neleri yapabileceği de belirtilmelidir. Çocuklara iyi bir model olmak önemlidir. Anne babanın ortak tutumu, genel duruşu ve davranışları en iyi sınırbelirleyicisidir.

SINIR KOYMADAN ALTIN KURALLAR NELERDİR?

- Gerçekten gerekliyse ve kararlıysanız “hayır” deyin.
- Çocuğunuz koyduğunuz kurallara uymuyorsa nasıl bir yaptırım uygulayacağınıza karar verin ve tutarlı olun.
- Çocuğunuza uzun nasihatlerde bulunmayın.
- Güç savaşına girmeyin.Kendinize hâkim olun, bağıırıp çağırmayın.
- Belirlenen sınırlamanın konulan kuralın yapılan yaramazlıkla alakalıolmasına özen gösterin.
- Unutulmamalıdır ki çocuklara “çok rahat” bir hayat sunmak,onlara uzun vadede“yarar” sağlamak değıil, “zarar” vermektir



Ağlayarak, Bağırarak, Konuşmak
Tutturmak

Alçak Sesle
Güzel Konuşuyoruz



İtmek



Isırmak



Vurmak

Birbirimize İyi
Davranıyoruz



Oyuncaklarımızı Ve
Eşyalarımızı
Topluyoruz



Eşyalarımızı Koruyoruz



Özel Eşyaları İzin Alarak
Kullanıyoruz