

SINIR KOYMA NEDİR?

Çocuğa kazandırılmak istenen bir davranışla ilgili kural ve beklentiği öğretebilme sürecine sınır koyma denir.

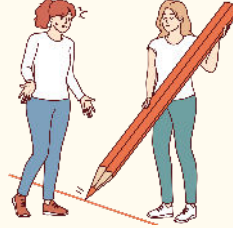


NEDEN SINIR KOYMALIYIZ?

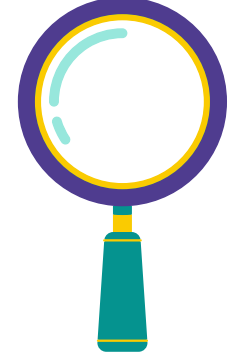
Sınırlar, çocukta sorumluluk bilincinin ve işbirliği becerilerinin gelişmesine yardımcı olur.



Unutmamamız gerekir ki, çocuğunuzun yeni öğretilen davranışları öğrenip, uyum sağlaması için belirli bir zamana ihtiyacı vardır. Çocuk yeni davranışlara adapte olmaya çalışırken, ebeveynin sınırlarını zorlar ve dener. Bu süreçte en önemli nokta; ebeveynin umutsuzluğa kapılıp, kısa bir sürede eski alışkanlıklara dönmemesi, kararlı ve tutarlı davranması gerekmektedir.



Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi, aile içi kuralların olmaması veya var olan kuralların sürekli değiştirilmesi, çocuğun sorumluluğunda olan işlerin başkaları tarafından yapılması ya da üstlenilmesi, (ödevleri babasının yapması, odasını annesinin toplaması, yemeğini babaannesinin yedirmesi vs.) Yaşına ve gelişim sürecine uygun görevler ve sorumluluklar verilmemesi, ailedeki otorite figürünün etkisizliği ve eksikliği gibi durumlar sınır koymayı güçleştiren etkenlerdir.



SINIR KOYMA VELİ BROŞÜRÜ



NENE HATUN ANAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ
Psikolojik Danışman
Ayşe Nihal DEMİRCİ

SINIR KOYMANIN ÖNEMİ NEDİR?

Daha önce hiç bilmediğiniz bir yolda, hiçbir işaret, tabela ya da navigasyon olmadan yürümeye çalıştınız mı? Oldukça kafa karıştırıcıdır, öyle değil mi? Çocukların da bazı davranışları neden yapmaması gerektiğini öğrenmesi ve sınırları bilmesi için yön gösteren işaret ve uyarılara ihtiyacı vardır. Sınır koyma; çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu ve davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir.





ÇOCUĞUMA NASIL SINIR KOYABİLİRİM?



NASIL BİR YÖNTEM İZLEYEBİLİRİZ?

Kabul edilemez bir davranışla karşılaştığınız zaman onun yerine kabul edilebilir bir davranış koymaya çalışın.

Örneğin; Cam sürahi ile oynayan çocuğa hemen kızmak yerine plastik sürahi ile oynamasına izin vermek Çocuğunuza çeşitli seçenekler sunarak seçme şansı tanıyın.

Örneğin; Kıyafet konusunda sorun yaşıyorsanız "kırmızı, mor, sarı tişörtlerden birine sen karar ver" diyerek seçme şansını çocuğunuza verebilirsiniz.

Beklentilerinizi dile getirin ve hatalarını telafi etme yöntemlerini gösterin.

Örneğin; Kalemlemini sana ödünç verdiğimde onları sağlam olarak yerine koymanı beklerim. (beklenti ifade edildi.) Madem bunların ucu kırılmış kalemtıraş ile uçlarını açıp yerine koy lütfen.

(hatalarını telafi etme yöntemi)



Yansıtın: Çocuğun hislerini, duygularını, arzularını gördüğünüzü ve onu anladığınızı bildirin. (Telefon oynamana izin vermediğim için bana kızdın.)



Sınırları ifade edin: Sadece bir saat telefon ile vakit geçirebilirsiniz.



Alternatif sunun, uygun alternatifler hedefleyin: Telefon ile vakit geçirme süren doldu. Resim yapabilirsin, oyuncakların ile oynayabilirsin gibi...



Son seçimleri ifade edin: 5 dakika daha telefon ile vakit geçirmeye devam edersen yarın telefon ile vakit geçiremeyeceksin. Şimdi telefonu bırakırsan yarın telefon ile 1 saat vakit geçirebilirsin.



SINIR KOYARKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

Okul öncesi ve ilkokul çağındaki çocuklara konulan sınır ve kuralların olabildiğince **kısa ve net** olması gerekmektedir.

Çocuğunuzun bir kurala veya sınıra alışabilmesi zaman alabilir. Bu süreçte **her defasında aynı sınır ve kuralı** uygulamanız, çocuğunuzun yeni karşılaştığı duruma uyum sağlamasını, sınırlara adapte olmasını kolaylaştıracaktır.

Hayatın her alanında olduğu gibi, çocuğunuza koyacağınız kurallar ve sınırlar konusunda da anne baba olarak fikir ayrılıklarına düşebilirsiniz. Sınırların çocuğun zihninde daha net ve kesin olabilmesi adına, konuyla ilgili önce kendi aranızda ortak bir noktada buluşmanız sonrasında **çocuğunuza aynı dil ve ifadeyle yaklaşmanız** süreci olumlu etkileyecektir.

Yaşanabilecek çatışmaları en aza indirgeyebilmek adına, **sınır ve kuralları neden koyduğunuzu** çocuğunuza yaşına uygun bir şekilde aktarmanız gerekebilir. "Uykunu alman ve okulda daha dinç olabilmen için akşam dokuzda yatman gerekiyor." cümlesi, yatış saatleriyle ilgili konacak sınırla ilgili çocuğun merakını gidermeye yetecektir.