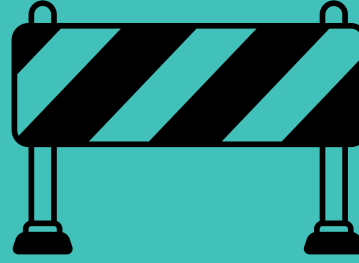




SINIR KOYMA

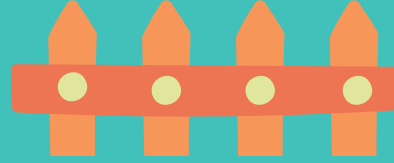
VELİ BROŞÜRÜ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
ECE BULAT TONYALI



SINIR KOYMA NEDİR?

Anne babaların bir kural ya da beklentiyi öğretebilmek için kullandıkları sürece sınır koyma denir. Sınır koymak bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemeyi ifade eder. Çocuklar, kendilerinden ne beklendiğini, ne kadar ileri gidebileceklerini, fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler.



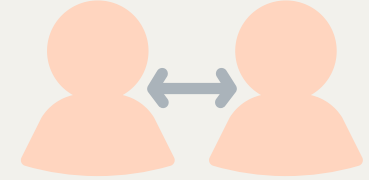
SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

Kendi sınırlarının nerede bitmesi gerektiğini bilmeyen çocuklar arkadaş ilişkilerinde de zorlanabilmekte, başkalarının özgürlüğünü göz ardı edebilmektedirler. Aynı şekilde sınırların çok katı, tartışılmaz ve değiştirilemez olduğu ailelerde de sorun yaşanabilir. Bu tarz ailelerde çocuklara yeni yollar deneme ve araştırma için gereken özgürlük verilmemekte ve öğrenme için gereken zeminler engellenmektedir. Bunun yerine gerekçelerini açıklayarak yapabileceklerini ve yapamayacaklarını dile getirmek, yeri geldiğinde de esneklik yaratmak en uygunu olacaktır.

ANNE VE BABALAR İÇİN SINIR KOYMA ÖNERİLERİ

- Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır. ☒ -Çocuğa, sınırı ya da kuralı koyanın tek bir ebeveyn olduğu mesajı verilmemelidir. Anne babanın ortak tutumu, genel duruşu ve davranışları en iyi sınır belirleyicisidir.

☒



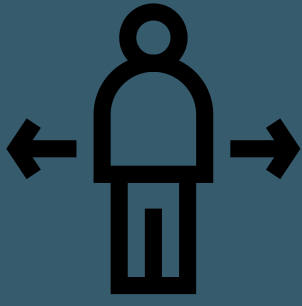
- Sınırları belirlerken çocukları da işin içine katmak durumu sahiplenmelerini sağlar. Kuralları ve sınırları belirlemek için bir aile toplantısı düzenleyebilirsiniz. Aile içinde ona da söz hakkının tanınması kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.

☒

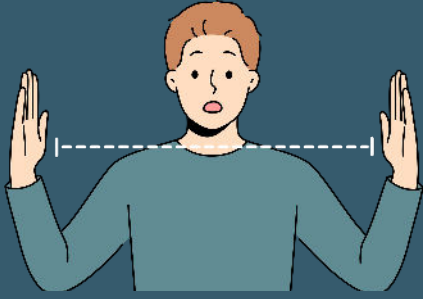


Çocuklar, uydukları kuralların fark edilmesini, iyi davranışlarının ve başarılarının övülmesini beklerler. Bu anlamda çocuğa olumlu geri bildirimlerde bulunmak kurallara uyma ve sınırları dikkate alma noktasında daha motive olmalarını sağlar.

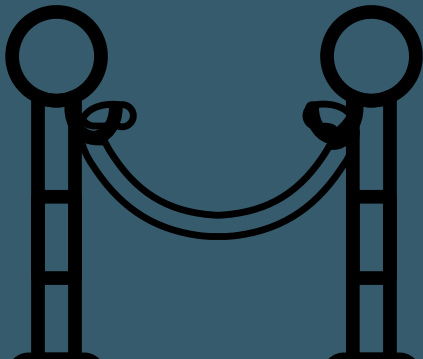




- Bağımsızlık duygusunu ve sorumluluk almasını destekleyebilir, onları ne kadar çok sevdiğinizi sıklıkla söyleyebilirsiniz. Uygun davranmadıklarında çocuğunuzu değil, sadece o davranışı sevmediğinizi açıkça belirtin ki sevginizden şüphe duymasın.



- Çocuğunuza, onu ve kararlarını önemseydiğinizi hissettirerek yapması beklenen davranışı nedenleriyle birlikte eleştirmeden anlatmaya çalışan taraf olmanız ilişkinizin daha sağlıklı ilerlemesini sağlayacaktır. Bitirilmesi için zorlanan yemekler, oturması için tekrar tekrar hatırlatılan ödevler ve dersler, çocuk istemedikçe adına verdiğiniz kararlar onun penceresinde tamamen sınır ihlali örnekleridir.



SINIRLARI OLMAYAN BİR AİLE, TRAFİK IŞIKLARI OLMAYAN BİR KAVŞAĞA BENZER. TRAFİK IŞIKLARI OLMAYAN BİR KAVŞAKTA, KARŞIDAN KARŞIYA GEÇERKEN KENDİMİZİ NE KADAR TEDİRGİN HİSSEDİYORSAK, SINIRLARI OLMAYAN AİLELERDE BÜYÜYEN ÇOCUKLAR DA KENDİLERİNİ O KADAR GÜVENSİZ VE TEDİRGİN HİSSEDEBİLİRLER. KURALLARIN NET VE İSTİKRARLI OLMADIĞI EVLERDE BÜYÜYEN ÇOCUKLARIN OKULDA VE SOSYAL YAŞAM ALANLARINDA ZORLUK YAŞAMASI MUHTEMELDİR.



SONUÇ OLARAK "SINIR KOYMA" ÇOCUKLARA ÖNEMLİ BİR ÖĞRENME FIRSATI TANIR. SINIRLARIN OLMASI, ÇOCUĞA GÜVENDE OLDUĞUNU HİSSETTİRİR, ÇOCUĞUN SOSYAL BECERİLERİNİ VE UYUMUNU ARTIRIR, ÇOCUĞUN SORUMLULUK DUYGUSUNU GELİŞTİRİR, AİLE İLİŞKİLERİNİ İYİLEŞTİRİR. SINIR VE KURAL KOYMA, BELİRLEDİĞİNİZ KURALLARI UYGULAMA YA DA DÜZENLEME KONUSUNDA ZORLANIYORSANIZ, OKUL REHBERLİK SERVİSİNDEN YARARLANABİLİRSİNİZ.