

SINIR KOYMA

Veli

İÇİNDEKİLER



Sınır Koyma Nedir?



Sınır Koyma Türleri



Sınır Koymanın Önemi



Sınırları Belirlerken Nelere Dikkat Edilmeli?



Ebeveynlere Öneriler





Sorumluluk sahibi ve bağımsız
çocuklar yetiştirmek için anlaşılır
sınırlar koymak...

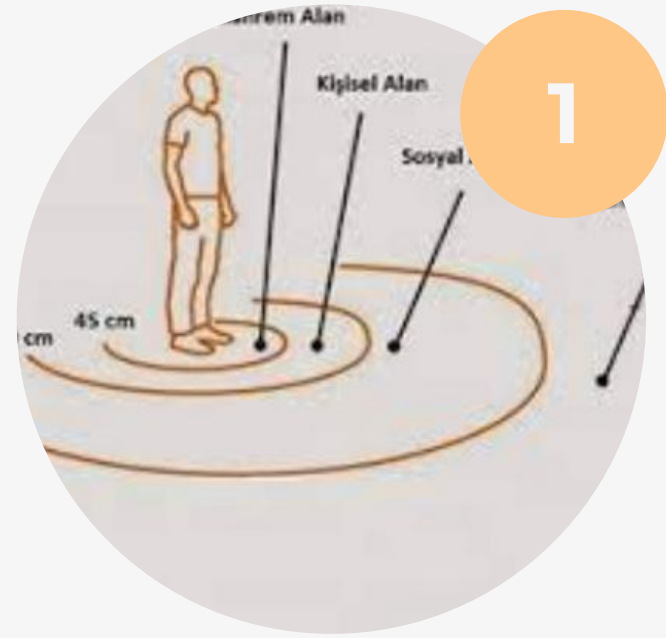


Sınır koymak nedir?

Sınır koymak; çocukların davranışlarından hangilerinin kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olmak için açık ve anlaşılır kurallar koyma ve tanımlar yapma becerisidir.

Etkin sınır koyma, ebeveynlerin çocuklarına istenilen davranışla ilgili kural ve beklentilerini öğretmek için kullandıkları süreci ifade eder. Etkin sınır koyma çocuklarda istenilmeyen davranışları önleme ve aile kurallarını en net ve anlaşılır şekilde çocuğa öğretme aşamasında ihtiyaç duyulan yöntemler bütünüdür.

Sınır Koyma Türleri



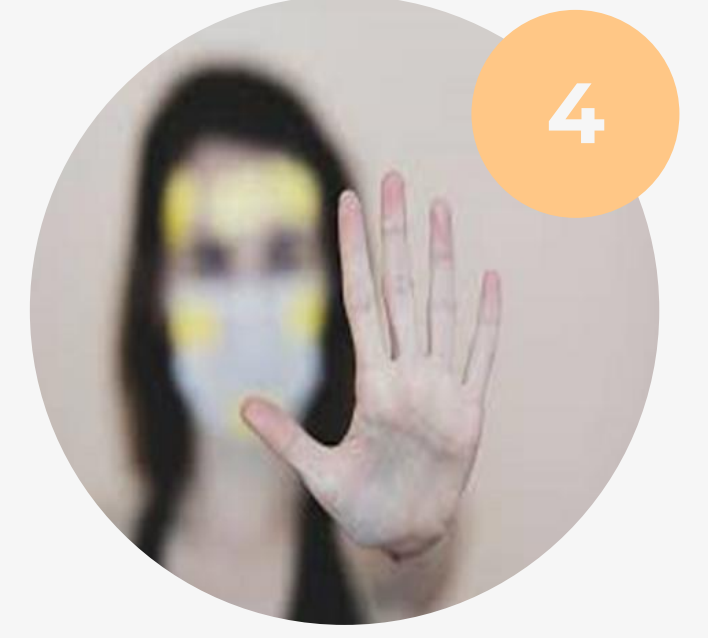
Fiziksel



Duygusal



Kişisel



Zaman

Sınır Koyma Türleri



Fiziksel

Fiziksel sınırlar, bedenimiz ve sahip olduğumuz kişisel alanımızı korumak, bizi rahatsız eden ya da zarar veren durumlar ya da kişilerden korunmak için çizdiğimiz sınırlardır.



Duygusal

Duygusal sınırlar; çocuğun kendi duygularını diğer bireylerin duygularından ayırt etmesini, duyguların önemli olduğunu fark etmesini, kendi ve diğer bireylerin duygularını kabul etmesini ve bunlara saygı duymasını sağlar.



Kişisel

Kişisel sınırlar, diğer insanlar ile olan iletişimde dile getirilen tercihlerin, kararların, değerlerin ve sorumlulukların hem çocuğa hem de diğer bireylere duyulan saygının ve tepkilerin bir temsilidir.



Zaman

Zaman sınırı, zaman yönetimini ifade eder. Zamanı etkili ve verimli kullanabilmek için plan yapabilmektir.

SINIR KOYMANIN ÖNEMİ



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.

Çocuklarda sağlıklı bir kişilik gelişiminin oluşabilmesi ve anne baba ile çocuk arasında sağlıklı bir ilişkinin kurulabilmesi için anne babaların uygun ebeveynlik yaklaşımları ile çocuklarına etkin sınır koyma yöntemlerini bilmeleri ve bu yöntemleri kararlı bir şekilde uygulamaları gerekmektedir.

SINIR KOYMANIN ÖNEMİ



Aileler tarafından çocuklara uygulanan etkin sınır koyma yöntemlerinin, bebeklik döneminden itibaren başlaması gerekmektedir. Bu dönemde ailelere verilecek olan bilgi desteği ileride çocuklarının bedensel ve duygusal açıdan örselenmesine engel olmaktadır. Yapılan araştırmalar istenmedik davranışlar karşısında erken dönemde çocuklara etkin sınır konulmadığı takdirde, ergenlik dönemine gelen çocuklarda duygusal ve davranışsal sorunlar, suça karışma, suç işleme, okuldan kaçma, erken ve tehlikeli cinsel deneyimler, aile ilişkilerinde bozulma ve aile yaşam kalitesinde düşme ve hatta sağlıksız yaşantılar ve strese bağlı sağlık problemlerinde artışın meydana geldiğini göstermektedir.

Sınırları belirlerken nelere dikkat edilmeli?

- ▶ Sınırlar oldukça kısa, az sayıda ve net olmalıdır.
- ▶ Çocuğun yaşına ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olmalıdır.
- ▶ Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Çocuğumuzun evde yalnızca 1 saat ekrana bakmasına izin verirken, dışarda bunu saatlerce yapmasına göz yummak çocuğun kafasının karışmasına ve sınırların önemini yitirmesine sebep olur. Anne babanın kendi içinde tutarlı olması da oldukça önemlidir. Ebeveynlerden biri evet derken diğersinin hayır demesi oldukça yanlış bir tutumdur.



- ▶ Çocuğu tehdit etmek yerine olayın sonuçlarından haberdar etmek gerekir. (Örn.“ona vurmaya bırakmazsan seni öğretmenine şikayet ederim”, demek yerine bedele odaklamak, “ona vurmaya bırakmazsan, onu elinden almak zorunda kalırım”)
- ▶ Sınır koyarken odaklanmamız gereken kişi çocuktur, sorumluluk çocuktur, o yüzden “biz” kelimesini kullanmıyoruz. (Örn.“Biz onu yere vurmuyoruz” değil, “O yere vurmaya için değil”, diyoruz.)

Ebeveynlere Öneriler



- Sınırları çocuğunuzla birlikte konuşarak belirleyiniz.
- Sınırları açık, net ve anlaşılır olarak ortaya koyunuz.
- Sınırların hangi amaçla ortaya konduğunu mutlaka ifade ediniz.
- Sınırları çocuğun yaşına ve gelişim özelliklerine göre belirlemeye özen gösteriniz.
- Sınırları belirlerken mutlaka çocuğunuza farklı alternatifler sununuz.
- Koyduđunuz sınırlarla ilgili anne ve baba olarak kararlı davranınız ve ortak bir tutum sergileyiniz.
- Sınırları uygularken çocuğa rol model olunuz.
- Bu süreçte çocuđunuza sevgi göstermeyi lütfen ihmal etmeyiniz.

*Doğubayazıt Rehberlik ve
Araştırma Merkezi*



+0 472 312 40 79



<http://dogubayazitram.meb.k12.tr/>



*Barış Mahallesi 710. Sokak
No:14
Doğubayazıt/Ağrı*