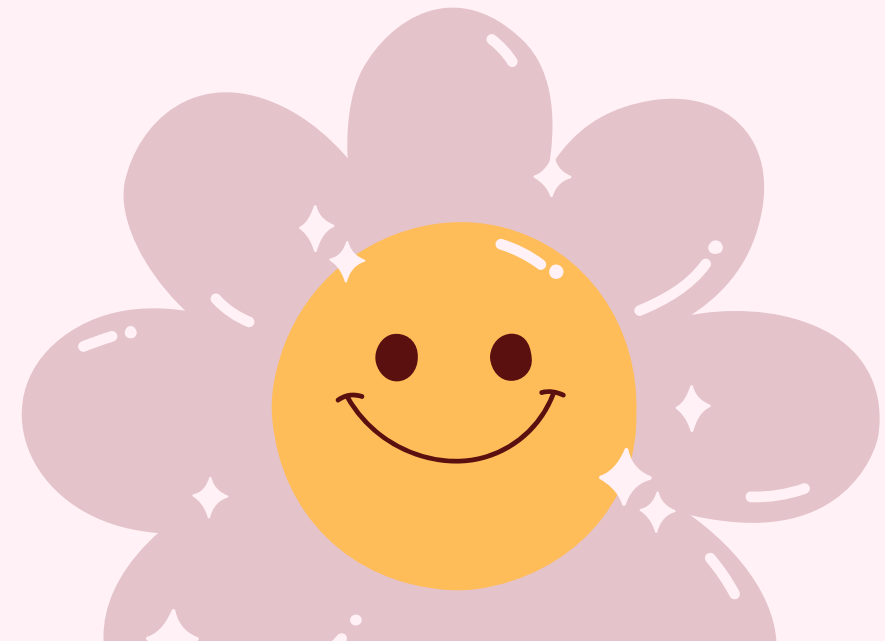




ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA



Sınır Koyma Nedir?

Sınır koyma; çocuğa bir beklenti veya bir kuralı ona kendini güvende hissettirerek, rahat edebileceği alanları belirleyerek öğrettiğimiz bir süreçtir.





Çocuklara sınır koyarken asıl hedeflediğimiz çocuğun yapmaması gereken hareketi, bizim istediğimiz için değil, gerçekten bilinçli olarak yapmaması gerektiğini öğretmektir.



ÇOCUKLAR İÇİN NEDEN SINIRLAR GEREKİR?

- Çocuklara belirli sınırlar konulduğu zamanlarda, ilişkilerle ilgili önemli soruların cevaplarını almaya başlarlar. Burada yetkili olan kimdir? Ne kadar ileri gidebilirim? Çok ileri gidersem ne olur? Kendilerinden ne beklendiği, kontrolün kimde olduğu ile ilgili bilgi sahibi olurlar.
- Sınırlar çocukların kendilerini ve dünyalarını anlamalarına yardımcı olur. Onlara önemli bir keşif ve öğrenme ortamı sağlar.
- Sınırlar, çocuğu kendi davranışlarıyla alakalı sorumluluk alma becerilerini geliştirmek için gereklidir.





NASIL SINIR KOYABİLİRİM?



Sınır Belirlemenin Dört Basamaklı Harekete Geçme Metodu

1. Duyguyu Kabul Edin.
2. Sınırı İfade Edin.
3. Alternatif Seçenekler Sunun.
4. Son Seçimleri İfade Edin.





1.Duyguyu Kabul Edin

Çocuğunuzun duygusunu kabul edin (Sesiniz empati ve anlayış iletmeli).

"Beren, okuldan gelince okul kıyafetini deęiřtirmek istemediđini dūřündüđünü biliyorum."

Çocuk duygularının, isteklerinin ebeveyn tarafından geçerli olduğunu ve kabul edildiğini öğrenir. Sadece bu empatiyi duyarak çocuğunuzun duygularını yansıtmanız birçok kez onun duygusunun veya ihtiyacının yoğunluğunu azaltır.



2.Sınırı İfade Edin

Sınırı ifade ederken, sınır belirli ve net olmalıdır. Çocuğun düzeyine uygun şekilde kısa cümlelerle belirtilmelidir.

“Okul kıyafeti, okuldan gelince çıkarmak içindir.”



3. Alternatif Seçenekler Sunun

Çocuğun yaşına göre bir ya da daha fazla seçenekler sunabilirsiniz.

“Kıyafetini değiştirmemeyi seçersen en sevdiğin oyuncuğınla oynamamayı seçmiş olursun. Kıyafetini değiştirirsen en sevdiğin oyuncuğınla oynamayı seçmiş olursun. Kararını sen ver.”



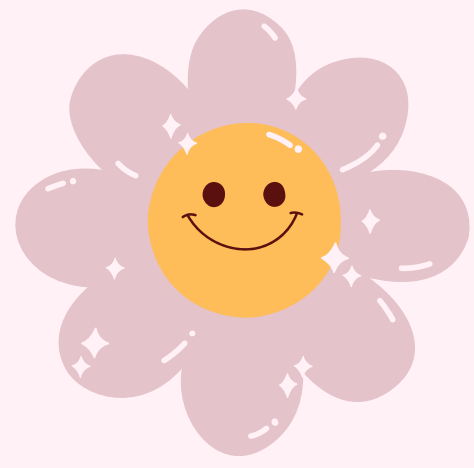


4.Son Seçimleri İfade Edin

Belirlediğimiz sınıra çocuk uyum sağlamıyorsa çocuğa seçimini ve sonucunu tekrar hatırlatın.

“ Kıyafetini değiştirmemeyi seçersen en sevdiğin oyuncağınla oynamamayı seçmiş olursun.”



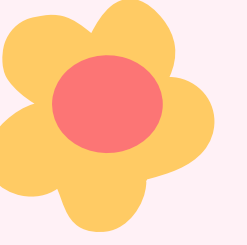


Çocuklarda Sınır Belirlerken;

- Sınırlar çocuğun düzeyine dikkat edilerek açık ve net bir şekilde ifade edilmelidir.
- Koyduğumuz sınırlar kendi içinde tutarlı olmalıdır.
- Süreç içerisinde de koyduğumuz sınırlara verdiğimiz tepkiler tutarlı olmalıdır.
- Sınırlar belirlenirken çocukta sürece dahil edilmelidir.
- Sınırlar yaşına uygun, gelişimi ve sınırlara gösterdiği uyum doğrultusunda zamanla esnetilebilir olmalıdır.



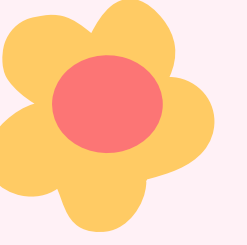
SINIR KOYMANIN YARARLARI NEDİR?



- Sınırlar, çocuğu kendi davranışlarından sorumlu tutar. Sınır konulması çocukların sorumluluk alma, kendini kontrol etme, kendi kararlarını verme gibi önemli kişilik özelliklerinin de gelişmesine yardımcı olur.
- Çocuk; kuralları ve kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişir.
- Sınırlar, ebeveyn-çocuk ilişkisinde stresin daha az, güç savaşlarının daha nadir yaşanmasına yardımcı olur ve karşılıklı saygı oluşturur.
- Sınırları olan bir aile de herkes kendi görev ve sorumluluklarını bilir.



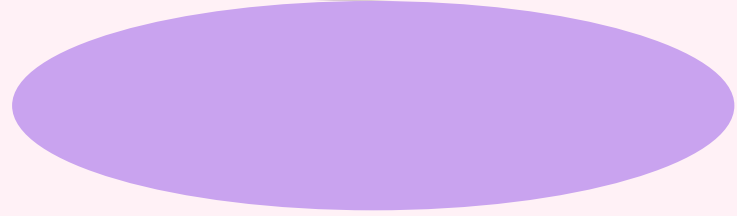
SINIR KOYMANIN YARARLARI NEDİR?



- Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur.
- Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- Sınır koyulan çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak beyin bağlantıları daha güçlü olur.
- Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.



ÇOCUKLARA SINIR KOYMAZSAK NELER OLUR?



Eğer çocuğunuza sınır koymaz ve onaylamadığınız bir davranışı yapmasına izin vererseniz, çocuğunuza o davranışının yanlış olduğunu öğrenme şansını vermemiş olursunuz. Böylece çocuk okulda, arkadaş ilişkilerinde benzer davranışı gösterdiğinde ve bundan dolayı tepki aldığında bu durumu anlayamaz. Grup içinde kendini kabul edilmemiş hisseder.



SINIR KOYMA ÖRNEKLERİ

*Tablet oynama süresini aşmaya çalışan bir çocuk;

1. Daha çok tablet oynamak istediğini biliyorum, bu hoşuna giderdi.
2. Tablet, bu kadar uzun süre oynamak için değil.
3. Daha fazla tablet oynamakta ısrar etmeyi seçersen yarın tablet oynamamayı seçmiş olursun, ısrar etmemeyi seçersen yarın tablet oynamayı seçmiş olursun.
4. Bugün tabletle oynamakta ısrar etmemeyi seçip, yarın tabletle oynamayı seçmiş olursun.



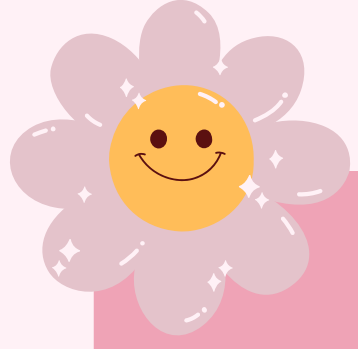


SINIR KOYMA ÖRNEKLERİ

*Kardeşine vurmak isteyen bir çocuk;

1. Öfkeli olduğunu ve kardeşine vurmak istediğini biliyorum.
2. Kardeşin vurmak için değil.
3. Hacıyatmaza (oyuncağa) vurabilirsin.
4. Kardeşine vurmayı seçersen seni 5 dakika molaya çıkarmamı seçmiş olursun.





SINIR KOYMA ÖRNEKLERİ

*Duvarı boyamak isteyen bir çocuk;

1. Duvarı boyamak istediğini biliyorum.
2. Duvar boyamak için değil.
3. Kağıtları boyayabilirsin.
4. Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarınla oynamamayı seçmiş olursun.





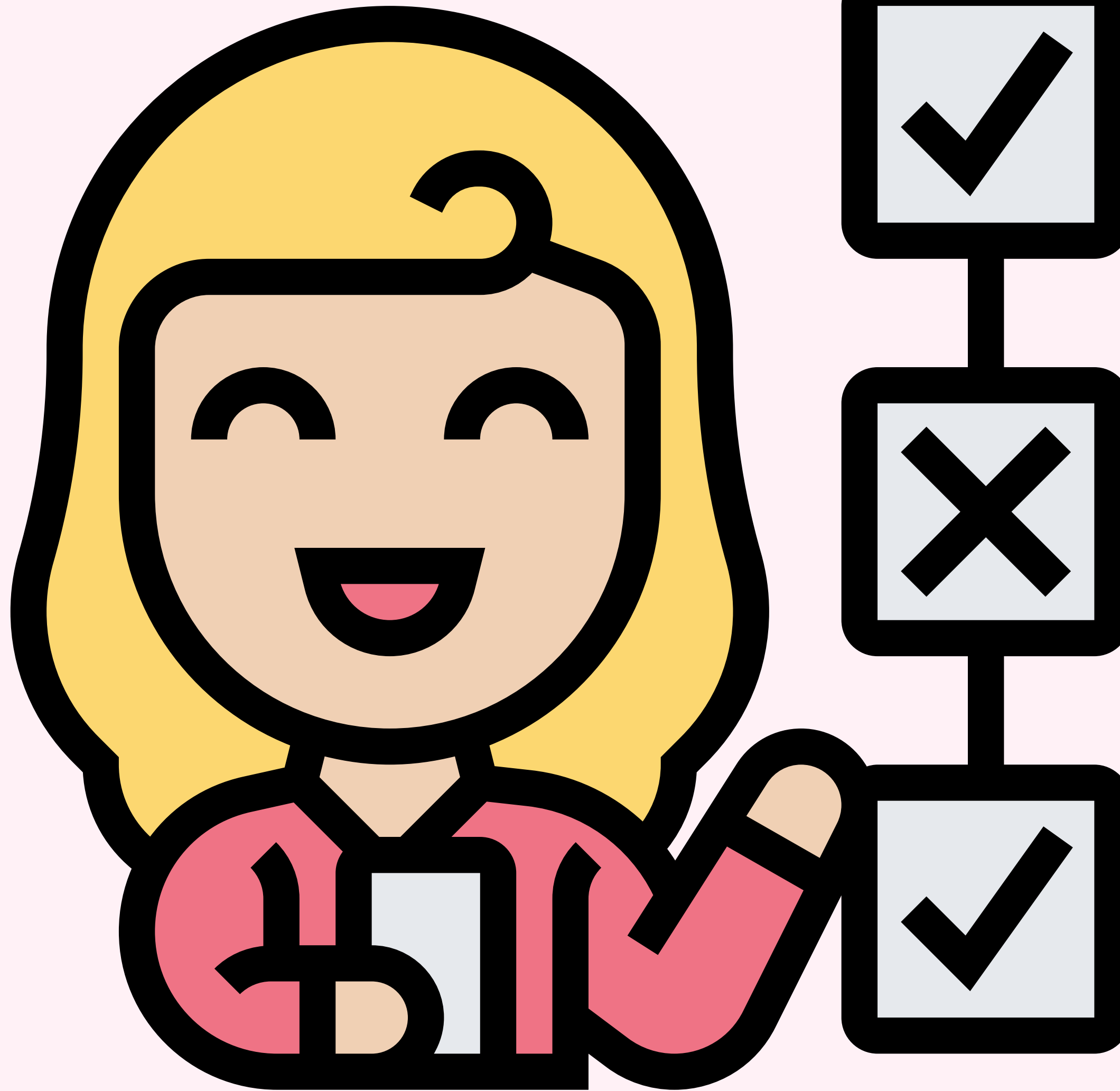












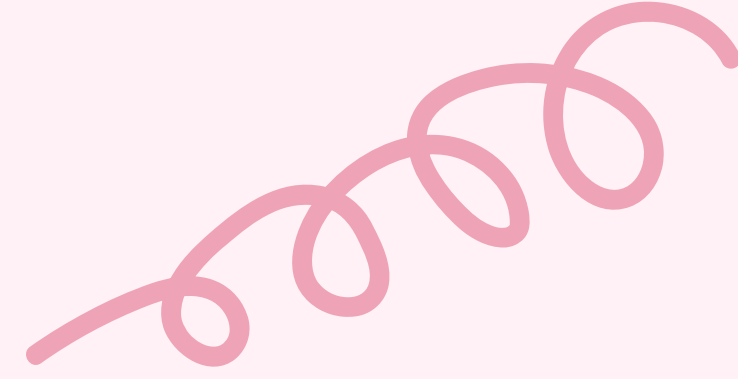
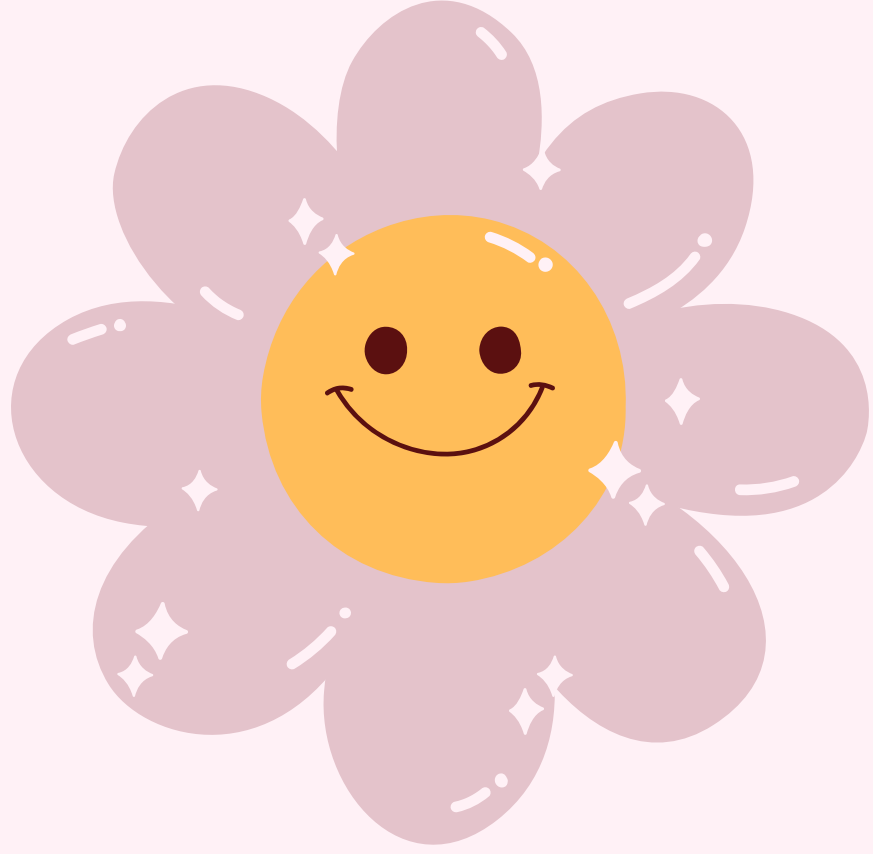


Yararlandığım Kaynaklar



- Humphreys Tony, “Disiplin Nedir?Ne Değildir?”, Epsilon Yayıncılık, 1999
- Lynn Clark, “S.O.S Ana Babalara Yardım”, Evrim Yayınları, 1996
- Mackenzie, “Çocuğunuza Sınır Koyma”, HYB Yayıncılık, 1994
- <http://www.eyuboglu.k12.tr/dosyalar/akademik-hayat/yayinlarimiz/rehberlik-postasi/2009100101.pdf>
- <https://www.niluferozkan.com/cocugun-hayatinda-neden-sinirlara-ihhtiyac-vardir/>
- <https://www.bireykids.com/cocuklarda-saglikli-sinirlar-belirlemek/>
- <https://www.merveyilmaz.com/cocuguma-nasil-sinir-koymaliyim/>
- https://corluram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/59/03/864972/dosyalar/2021_10/27120954_Sinir-Koyma-Psikoegitim-Kitapcigi_compressed-1.pdf





Hazırlayanlar

Betül BALIM

Esra YILDIZ

