

ÇOCUKLARA SINIR KOYMA

İlkokul

Veli Bilgilendirme Broşürü



“Sınırlar çocukların hem kendilerini hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar; onlara keşif ve öğrenme fırsatı sunar.”
Robert J. Mackenzie

Sınır Koyma Nedir?

Ebeveynlerin bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için çocukla aralarındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun çevresiyle doğru iletişim kurmasını öğretme sürecidir.

Sınır koymak demek çocuğun özgürlüğünü kısıtlamak, yasaklar getirmek, cezalar vermek demek değildir. Aksine çocuğun özgüven gelişimini destekleyerek yerine göre nasıl doğru davranacağı hakkında çocuğu bilgilendirmek, çevresiyle doğru iletişim kurmayı öğretmek ve çocuğun güvende olmasını sağlamak demektir.

Doğru sınır koymak çocuğa sınırlar içinde özgürlüğü öğretmektir.

Sınırların Önemi:

- * Güvende olma hissi verir.
- * Sosyal becerilerini ve uyumunu artırır.
- * Sorumluluk duygusu geliştirir.
- * Aile ilişkilerini kuvvetlendirir.



Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar?

- Çocuklar yaşadıkları ortamın kurallarını anlamayı isterler ve buna ihtiyaç duyarlar.
- Kendilerinden ne beklediğini, kontrolün kimde olduğunu, ne kadar ileri gidebileceklerini ve fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler.
- Çevrelerindeki insanlarla ilişkilerinde nasıl bir tavır almaları gerektiğini bilmek, artan beceri ve yeteneklerini sınamak isterler.

Çocuklara yetişkinlikte kendi sınırlarını koruyabilmesi ve başkalarının sınırlarına saygı duyabilmesi için çocukken sınırlarını öğretmek gereklidir.

Sınır Koyarken Ebeveynlere Öneriler

- **Çocuktan bekleneni net bir şekilde ifade edilmelidir.** Söyleyeceğinizi dolaylı yollardan bağırarak ve sinirlenerek değil, yumuşak ancak net ve kararlı bir tutumla söyleyebilirsiniz.
- **Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır.** Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır.
- **Ebeveynler arasında ortak bir dille sınırlar belirlenmeli, kurallar başka kişiler tarafından değiştirilmemelidir.** 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.
- **Çocuklar, uydukları kuralların fark edilmesini, iyi davranışlarının ve başarılarının övülmesini beklerler.** Çocuğa olumlu geri bildirimlerde bulunmak daha motive olmasını 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.

“Sözleriniz davranışlarınızla desteklenirse çocuklar, kurallar ve beklentiler hakkında net mesajlar alırlar.”
Robert J. Mackenzie



Çocuğuma Nasıl Sınır Koyabilirim ?

ÖRN: Tablet oynama süresini aşmaya çalışan bir çocuk için:

- **Yansıtın:** Çocuğun hislerini, duygularını, gördüğünüzü ve onu anladığınızı bildirin. “Daha çok tablet oynamak istediğini biliyorum, bu hoşuna giderdi.”
- **Sınırları ifade edin:** Sınırları oldukça kısa ve net ifade edin. “Tablet ile bu kadar uzun süre oynamak sağlığın için zararlı.”
- **Alternatif sunun, uygun alternatifler hedefleyin:** Uygun alternatifler hedefleyin. “Tabletinle oynama süren dolduğunda parka gitmeye ne dersin?”
- **Son seçimleri ifade edin:** Bir sınır belirlediğinizde çocuk bu sınıra uyum sağlayamıyorsa çocuğa seçenek sunun. “Daha fazla tablet oynamakta ısrar etmeyi seçersen yarın tablet oynamamayı seçmiş olursun.”

KİTAP ÖNERİSİ



Yararlanılan Kaynaklar

- Çocuğumla Sınırları Koyma- Robert J. Mackenzie
- Çocuklara Sınırları Koyma-İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü
- Pozitif Sınırları Koyma- Mays Ayı Rehberlik Bülteni-Süleymaniye Okulları