

SINIR KOYMA VELİ BROŞÜRÜ



SINIR KOYMA

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

*Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler. Bunun nedeni ise doğru tanımlanmış sınırların çocuklara keşif ve öğrenmeyi güvenle yapabilecekleri bir alan sağlamasıdır.

*Çocuklar kuralların uygulanmasında anne ve babalarının yetkin olduklarını hissettiklerinde ve kendilerini koruyabileceklerini bildiklerinde, dış dünyayı bir tehdit olarak görmez ve keşfetmeye başlarlar. Ebeveynler sınır koyarken çocukla aralarındaki güvenli ilişkiye zarar vermemeleri gerekir. Güvenli ilişkinin ve iletişimin korunması büyük önem taşımaktadır. Eğer ebeveynle çocuk arasında güvenli bir ilişki iletişim yoksa sınır koyma davranışı da olumlu sonuçlanamaz.

Çocuklar sınırlara neden ihtiyaç duyarlar?

*Çocuklar doğdukları ilk andan itibaren oldukça konforlu bir yaşam sürerler. Genellikle pek çok ihtiyaçları ebeveynleri tarafından karşılanır. Çocuk, kendini rahat hissettiği, çok sevildiğini ve değer gördüğünü bildiği, sınırların olmadığı bir ortamda, yaşamın getirmiş olduğu gereklilikleri yerine getirmek istemez. Bunları deneyimleyerek öğrenmek ister.

*Sınırları belirsiz olan deneyimleme her zaman olumlu ve zararsız şekilde sonuçlanmayabilir, o yüzden çocuklara daha güvenli ve çerçeveli bir alan yaratırız. Bu alan içerisinde deneyimlerinin sonucu olumlu da olsa olumsuz da olsa sonuçla daha zararsız bir şekilde yüzleşir.



Çocuklar Kuralları Nasıl Öğrenir?

Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç "kurallar bir defa bozulabiliyorsa demek ki tekrar bozulabilir" olacaktır. Bu onlara geçici bir zafer duygusu hissettirse de uzun vadede onların kişilik gelişimleri için çok da destekleyici bir durum değildir.

Kuralları uygularken anne ve babanın kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulamaları önemlidir. Tutarlılığınızı destekleyecek diğer bir özellik ise kuralın her zaman geçerli olmasıdır.

Kuralların net ve istikrarlı olmadığı evlerde büyüyen çocukların okulda da sosyal hayatta da sıkıntı yaşamaları muhtemeldir. Ergenler, her zamanki gibi kesin sınırlar içinde olmalıdır ama o sınırlar içinde keşfetme ve deneme sürecini yaşayacak esnekliğe de ihtiyaçları vardır.

İhtiyaç duyulmadığı durumlarda sınır konulması çocukların keşif sürecini engeller ve isyana yol açar.



Unutmayalım ki; her çocuk farklıdır; bu sebeple aile içerisinde sınır ve kuralları konuşarak çocuğunuzun kişilik özelliklerini göz önünde bulundurarak onun için en güvenli ve destekleyici sınırları belirleyin. Bu süreçte çocuğunuza rol model olmak ve bu sınırlara sizin de uyduğunuzu belirtmek önemlidir. Okulda ve evde paralel bir şekilde uygulanan bu tutum, çocuğunuzun kısa bir süre içerisinde sınırları tanımasına, beklenen davranış ve kavramları içselleştirilmesine destek olacaktır.

NASIL SINIR KOYMALİYİZ?

- Sınırlar anlaşılır ve net olmalıdır.
- Kuralları uygularken anne ve babanın kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulaması gerekir.
- Kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli kuralları belirlemeniz önemlidir.
- Kuralları önceden belirlemeniz ve hangi kuralın ne zaman geçerli olduğunu konuşmanız gerekir.
- Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edip, sınırı ifade etmek önemlidir.
- Kabul edilebilir alternatif sonuçlar belirlemek önemlidir. (çocuğun yaşına bağlı olarak bir ya da daha çok seçenek sağlayabilirsiniz.)

