



ÇOCUKLARDA SINIRLAR

SINIR KOYMAK NE DEMEK?

- Sınır koyma, çocuğa bir beklenti ya da kuralı ona kendini güvende hissettirerek, rahat edebileceği alanları belirleyerek öğrettiğimiz, her bireyin gelişiminde önemli rol oynayan pozitif bir süreçtir. Sınır koyma aynı zamanda ebeveynin çocukla arasındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır. Çocuk ve ebeveyn arasındaki güvenli ilişki tüm süreçlerde olduğu gibi bu süreçte de oldukça önemlidir.



SINIR KOYMAYA NEDEN İHTİYAÇ DUYARIZ?

- 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.



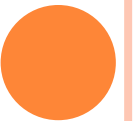
SINIR KOYMANIN ÖNEMİ NEDİR?

- 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.



SINIR KOYMANIN YARARLARI NEDİR?

- Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur.
- Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.



SINIR KOYMANIN YARARLARI NEDİR?

- Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- Sınır koyduğumuzda çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak beyin bağlantılarını güçlendirmiş oluruz.



SINIR KOYMANIN YARARLARI NEDİR?

- Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.
- Çocuk kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişmiştir.
- Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.



SINIRLAR OLMAZSA NE OLUR?

- Çocuklar için sınır ve kısıtlamaların yokluğu oldukça stres vericidir ve bilindiği üzere stresli çocuklar daha tepkilidir. Bu yüzden “hayır” deyip çocuklarımıza sınır koyduğumuzda aksi halde kaotik ve karmaşık olabilecek bir dünyada tahmin edilebilirliği ve güvenliği keşfetmelerine yardım etmiş oluruz. Eğer çocuğunuza sınır koymaz ve onaylamadığınız bir davranışı gerçekleştirmesine izin verirseniz, çocuğunuzu o davranışının yanlış olduğunu öğrenme şansından mahrum bırakmış olursunuz.



SINIR KOYMA KURALLARI NELERDİR?

- Sınırlar oldukça kısa, az sayıda ve net olmalıdır.
- Çocuğun yaşına ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olmalıdır.
- Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.



SINIR KOYMA KURALLARI NELERDİR?

- Sınır koyarken odaklanmamız gereken kişi çocuktur, sorumluluk çocuktur, o yüzden “biz” kelimesini kullanmıyoruz.
- Çocuđu tehdit etmek yerine olayın sonuçlarından haberdar etmek gerekir. (Örn. “ona vurmayı bırakmazsan seni öğretmenine şikayet ederim”, demek yerine bedele odaklamak, “ona vurmayı bırakmazsan, onu elinden almak zorunda kalırım”)



SINIR KOYMAK ÇOCUĞA SEVİLMEDİĞİNİ HİSSETTİRİR Mİ?

- Çocuklara sınır koymamızın onları sevip sevmememizle bir ilgisi yoktur. Çocuklara da bunun sevgiyle ilgili olmadığını, onları hatalarıyla ve doğrularıyla koşulsuz sevdiğimizi anlattığımızda bunu daha iyi anlayacaklardır. Asıl sorun sınırlar olmadan büyüyen çocukların gelecekte sınırları cezaya dönüştürseniz de size yanıt vermemesi olur.



ÇOCUĞUMA NASIL SINIR KOYABİLİRİM?

- 1. Yansıtın: Çocuğun hislerini, duygularını, arzularını gördüğünüzü ve onu anladığınızı bildirin. (Örn: bana kızdın)
- 2. Sınırları ifade edin.
- 3. Alternatif sunun, uygun alternatifler hedefleyin.
- 4. Son seçimleri ifade edin (Bir sınır belirlediğinizde çocuk bu sınıra uyum sağlayamıyorsa çocuğa seçenek sunun)



- 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.



- 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.



Teşekkür ederim...

