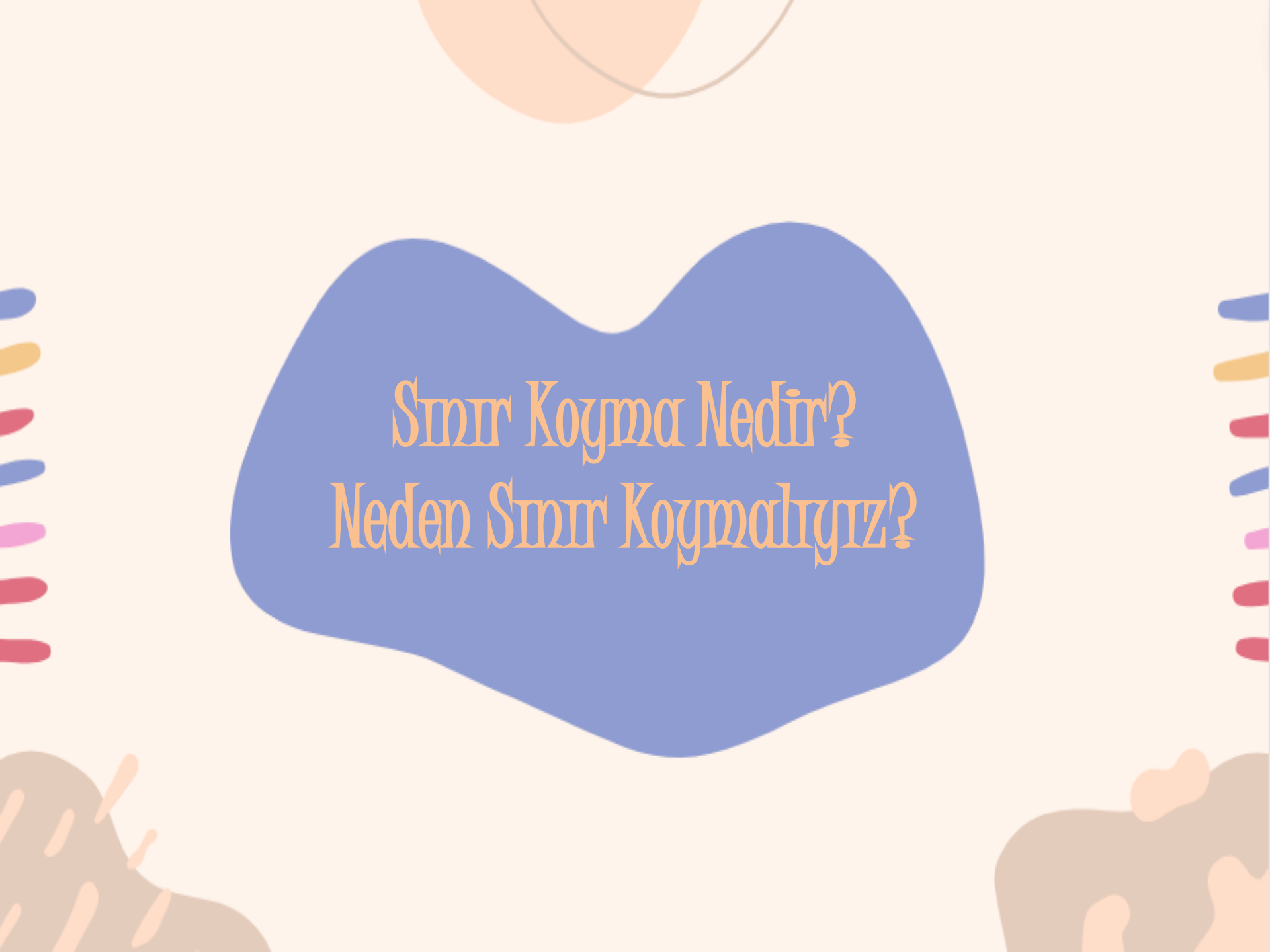




NARLIDERE SIDIKA AKDEMİR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Sınır Koyma Nedir?
Neden Sınır Koymalıyız?



Sınır Koyma Hakkında
Yanlış Bilgiler

Sınır Koyma
Nedir?

Çocuğuma Nasıl Sınır
Koymalıyım?

Neden Sınır Koymalıyım?

Sınır Koyma Nedir?

Bireyin neyi, ne zaman, nerede ve ne şekilde yapabileceğinin belirlenmesidir. Doğduğumuz andan özellikle iki yaşına dek günlük yaşamın çok büyük bir bölümünü sadece haz duyduğumuz etkinlikleri yaparak geçiririz. Beslenme, boşaltım, emme gibi dürtüleri sınırsızca yapmak isteriz. Beraberinde sosyal varlık sürecimiz başlar. Çocuklarımızı sosyal yapıya uygun yetiştirmek isteriz. Çocuklarımızın kabul edilen ve edilmeyen davranışları birbirinden ayırabilmesi için koyduğumuz sağlıklı sınırlar ve doğru müdahalelerdir; sınır koymak.

Sınır Koyma Hakkında Yanlış Bilgiler

‘Sınırları ben koyarım ve asla tartışılmaz. Böylece çocuğum uslu akıllı bir çocuk olur.’

‘Sınırlar çocuğumu ağlatır, mutsuz eder ve hatta psikolojisini bozabilir.’

Antidemokratik Tutum



Çocuklara sınır koyarken korkuyu kullanırsanız koşullu kurallar koymuş olursunuz. Korku faktörü ortadayken davranışlar istediğiniz gibi olur. Sorun çözülmüş gibi görünür. Korku faktörü ortamdaki gittiğinde olumsuz davranışlar gün yüzüne çıkar. Çünkü sınırlar içselleştirilmez. Aile de bir kişi yada aile dışından birisi 'kötü' olur. Ancak çocuk büyüdükçe işe yaramaz. Rüşvet teklifleri gelmeye başlar. Rüşvetinde sonu yoktur ve gittikçe boyutu artar. Aile sınır koyarken adaletli ve mantıklı olmalıdır. Çocuğun anlayacağı bir dilde açıklama yapılmalıdır. Sınır koyma çocukla tartışarak olmamalıdır. Kararlı duruş sergilenmelidir. "Annem/babam kararlı olduğunda geri adım atmıyor. Nedenini de açıklıyor, en iyisi üstelememek" algısı oluştuğu zaman hem çocuğunuzun gözünde daha farklı bir konuma geleceksiniz hem de çocuğunuz otoritenin verdiği adaletli karara saygı duymayı öğrenecek. İleriki yaşamında uyum sorunu yaşamaya riski azalacaktır.

Sınır Koymayan Tutum



Sınırlar karşısında üzülen, ağlayan, tutkulan çocukların duygularını yaşamasına izin vermek gerekir. Yetişkinler gibi çocukların da zaman zaman üzgün olması gayet normal ve doğaldır. Burada ebeveyne düşen görev, duygusunu anladığını çocuğa söylemek ve hissettirmektir: “Şu an üzülmeni anlıyorum.” gibi. Son yıllarda ebeveynler, sürekli memnuniyetsiz, ne yapılırsa yapılsın mutlu olamayan, olsa da mutluluğu çok kısa süren, “doğumsuz” çocuklardan söz etmektedir. Söz konusu çocuklarda ciddi bir öz disiplin gelişim hasarı olduğu söylenebilir. Ayrıca kendi sınırlarının nerede bitmesi gerektiğini bilmeyen çocuklar arkadaş ilişkilerinde de zorlanabilmekte, başkalarının özgürlüğünü göz ardı edebilmektedirler. Dikkat edilmesi gereken, ender durum ve gerekçeler hariç, konulan kuralın arkasında durmaktır. Her ebeveyn hem kendi içinde hem de partneri ile aralarında tutarlı olmak zorundadır. Yani tek ses olunmalıdır.

Çocuğuma Nasıl Sınır Koymalıyım?

Çocuğın duygusunun farkına varm. Dikkatle ve ilgiyle dinleym, duygusunu onaylaym. Neler yapabileceğini konuşun.

Çocukla güç savaşıma girmeden benlik algısını zedelemeyen, azarlamadan, aşağılamadan, koşulsuz sefkat ve kabulü barındıran bir tutumla konulmalıdır sınırlar.

Uygun davranmadıklarında çocuğumuzu değil, sadece o davranışı sevmeyiğimizi açıkça belirtin ki sevginizden şüphe duymasınlar.

Çocuğuma Nasıl Sınır Koymalıyım?

Sınır koyarken adaletili ve mantıklı olmalı. Çocuğum anlayacağı şekilde kısa ve net kuralın nedeni açıklanmalıdır.

Beklentiler olumlu cümlelerle belirlenmelidir. Örneğin; 'Odanı dağırma' yerine 'Odanı toplamanı bekliyorum' şeklinde bir ifade kullanın.

Çocuklar uyguladıkları kuralların fark edilmesini, iyi davranışlarının ve başarılarının övülmesini beklerler. Çocuğa olumlu geri bildirim vermek daha motive edici olacaktır.

Çocuğuma Nasıl Sınır Koymalıyım?

Yetişkinler tutumlarında kendi içlerinde ve birbirleri arasında tutarlı olmak zorundadır.

Yetişkinler çocukların konulan kurallara direnç ve sınır esnetme girişimlerine hazırlıklı olmalıdır. Ağlama ve tepinmelerin yaşanması olasıdır.

Yetişkinler alınan kararlarda çocuğa önce kendisi MODEL olmalıdır.

Çocuğuma Nasıl Sınır Koymalıyım?

Sınırları belirlerken çocukları da işin içine katmak durumu sahiplenmelerini sağlar. Kuralları ve sınırları belirlemek için bir aile toplantısı düzenleyebilirsiniz.

Hatırlamakta güçlük çekiyorsa okul öncesi dönemde resimli tablolardan, büyük yaşlarda ise yazılı anlaşmalardan faydalanabilirsiniz.

Rüşvet teklif etmeyin. Çünkü rüşvetin sonu yoktur ve yaş büyüdükçe rüşvetin boyutu artar.



Neden Sınır Koymalıyız?

Adil, demokratik, şefkat ve saygı barındıran sınırlar, çocuklara önemli bir öğrenme fırsatı tanır. Sınırların olması, çocuğa güvende olduğunu hissettirir, Çocuğun sosyal becerilerini ve uyumunu artırır, çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirir, aile ilişkilerini iyileştirir. Sağlıklı sınırlar, çocukların sağlıklı gelişimi için gereklidir ve çocukların sağlıklı sınırlara ihtiyaçları vardır. Çünkü hayatlarında her zaman uymaları gereken sınırlar olacaktır. Sınır koyma becerisini kazanmak zorlu bir yolculuk gibi görünse de doğru yaklaşım ve teknikler yardımı ile bu yolculuk kolayca tamamlanabilir.

Kaynakça

<https://egelisesi.k12.tr/upload/pdf/rehberlik/ilkokul/SINIR-KOYMA.pdf>

https://evrenveahmetogucuanaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/27/08/757268/dosyalar/2021_12/22144956_Annebaba-Tutumlari.pdf

<https://www.doktortakvimi.com/blog/cocuklar-da-sinir-koyma-ve-olumlu-davranis-gelistirme-yontemleri>

<https://ee.gen.tr/uzman-psikolog-arman-demirci-cocuklara-sinir-koyma/>

<https://wiseakademi.com/saglikli-sinir-koyma-yolculugu/>



Teşekkürler

