

## Anne Babalar İçin Sınır Koyma Önerileri

Gerek dikkat sürelerinin azlığı gerekse zihinsel becerilerinin soyut kavramları anlamak için yeterli olmayışı nedeniyle çocuklar anne babalarının yaptığı açıklamaları dinlemekte, akılda tutmakta ve anlamakta zorlanabilirler. Bu nedenle fazla açıklama yapmak yerine çocuğa neyin uygun olup, neyin uygun olmadığı kısa ve basit şekilde anlatılmalıdır.

Sınırları belirlerken çocukları da işin içine katmak durumu sahiplenmelerini sağlar. Kuralları ve sınırları belirlemek için bir aile toplantısı düzenleyebilirsiniz. Aile içinde ona da söz hakkının tanınması kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken size yardımcı olacaktır.

Çocuklar, uydukları kuralların fark edilmesini, iyi davranışlarının ve başarılarının övülmesini beklerler. Bu anlamda çocuğa olumlu geri bildirimlerde bulunmak kurallara uyma ve sınırları dikkate alma noktasında daha motive olmalarını sağlar.

Çocuklar kuralları hatırlamakta zorluk çekiyorsa; okul öncesi dönemde resimli tablolardan, büyük yaşlarda ise yazılı anlaşmalardan faydalanabilirsiniz.

Çizilen sınırlar dikkatli uygulanmalıdır. Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır.

Çocuğa, sınırı ya da kuralı koyanın tek bir ebeveyn olduğu mesajı verilmemelidir. Anne babanın ortak tutumu, genel duruşu ve davranışları en iyi sınır belirleyicidir.

Çocuğunuza, onu ve kararlarını önemseydiğinizi hissettirerek yapması beklenen davranışı nedenleriyle birlikte eleştirmeden anlatmaya çalışan taraf olmanız ilişkinizin daha sağlıklı ilerlemesini sağlayacaktır. **Bitirilmesi için zorlanan yemekler, oturması için tekrar tekrar hatırlatılan ödevler ve dersler, çocuk istemedikçe adına verdiğiniz kararlar onun penceresinden tamamen sınır ihlalidir.**



**KARACABEY ORTAOKULU**

**Psikolojik Danışma ve**

**Rehberlik Servisi**

**ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA**

**VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ**



## ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA



Sınır koyma; bireyin kendi varlığını başkasından ayırt eden, nerede başlayıp nerede bittiğini gösteren her şeydir. Sınır koyma çocuğun kendisini güvende hissederek hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmaktır. İyi bir aile dinamiği oluşturmak için aile içerisinde etkin kural ve sınırlara ihtiyaç vardır.

Çocuklar yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamaya çalışırken aynı zamanda kendi sınırlarını da anlamaya çalışırlar. Zaman zaman sınırları zorlamayı deneseler de aslında ihtiyaç duydukları, hayatı anlamlandırabilmek

için istikrarlı ve tutarlı sınırlardır. Çünkü sınırları belirlenmiş bir dünyada kendilerini güvende hissederler.

**Çocuklar, kendilerinden ne beklediğini, diğer insanların gözünde durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini fazla ileri gittiklerinde neler olabileceğini bilmek isterler. Bu noktada sınır koyma çocuklarda istenilmeyen davranışları önleme ve aile kurallarını en net ve anlaşılır şekilde çocuğa öğretme aşamasında ihtiyaç duyulan yöntemler bütünüdür.**

### Sınır Koyma Stratejileri

“Sınır koymak, çocukların duygusal, sosyal ve zihinsel açıdan gelişimlerine yardımcı olur.” Çocuklarda sınır koyma için birçok strateji kullanılabilir. Bu stratejiler, çocukların yaşlarına, davranışlarına ve ihtiyaçlarına göre değişebilir. Bazı sınır koyma stratejileri şunlardır:

#### Net ve Anlaşılır Kurallar Koymak

Çocuklar, sınır ve kuralların net ve anlaşılır ortamlarda daha rahat hissederler. Bu

nedenle, ebeveynlerin doğru kuralları koyması ve net bir şekilde ifade etmesi gerekir.

#### Örnek Davranışlar Göstermek

Ebeveynlerin, çocuklarına sınır koymadan önce, örnek davranışlar sergilemesi önemlidir. Çocuklar, model aldıkları davranışları kendilerine daha çabuk benimserler.

#### Tutarlı ve Kararlı Olmak

Tutarlılık kural ve sınırlar konusunda olmazsa olmazdır. Eğer bir kural bazen uygulanır, bazen esnetilebiliyorsa bu çocuk için kafa karıştırıcı bir mesaj dönüşür.

#### Sağlıklı Çocuk Gelişimini Destekleyen Kural ve Sınırlar Koymak

Çocukların teknolojik alet kullanım süresi, çocukların yeme ve uyku düzenleri, öz bakım konuları, vurma itme vb. gibi zarar verici davranışlar konusunda kurallar ve sınırlar belirlemek çocuğa açıklanır. Ayrıca mülkiyet duygusu, izin isteme, yabancılarla olan ilişkiler gibi konularda da anne – baba kendi aile kültürlerine uygun kurallar koyabilirler.