

ŞEHİT POLİS TAHA YASİN BİÇER KIZ AİHL REHBERLİK SERVİSİ



Çocuğumuza Sınır Koymak

SINIR NEDİR?

Kişinin isteklerini, ihtiyaçlarını ve tercihlerini ifade ettiği iletişimde belirlediği çizgilerdir. Bu sınırlar, başkalarının sınırlarına da saygı gösterildiğinde karşılıklı ve sağlıklı bir şekilde oluşturulur. Bireyin kendi varlığını diğer bireylerden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlayan kurallar bütünüdür.

Ebeveynlerin bir kural ve beklentiye öğretebilmek için çocuğun kendisini emniyette hissederek hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmasına sınır koyma denir. **Sınır koyma**; çocukların zaman içerisinde değişebilen istenmedik davranışları karşısında, ebeveynlerin uyguladıkları disiplin becerileridir. Bu beceriyi sürdürebilme ve yeni sorunlar karşısında yeni çözümler üretebilme yeteneğine karşılık gelmektedir.

ŞEHİT POLİS TAHA YASİN BİÇER KIZ AİHL REHBERLİK SERVİSİ



Çocuğumuza Sınır Koymak

Yol işaretleri olmayan ya da çok az işaret olan, bilmediğiniz bir yolda gittiniz mi hiç? Böyle bir durumda insanın kafası çok karışır, ne yöne gideceğini bilememek rahatsız eder. Yol gösteren işaretler olmazsa yanlış yola sapabilir, kaybolabilirsiniz. İşte onaylanan davranışların yolunu öğrenmeye çalışan çocuklar da aynen böyle hisseder.

SINIR KOYMANIN YARARLARI

- Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.
- Sınırlar, çocukların kendilerini keşfetmelerine yardımcı olur
- Sınırlar ve kurallar çocukların sosyal becerilerini geliştirir.
- Sınır ve kurallar ile çocuklar güç ve kontrolün ne kadarına sahip olduğunu öğrenirler.

ŞEHİT POLİS TAHA YASİN BİÇER KIZ AİHL REHBERLİK SERVİSİ



Çocuğumuza Sınır Koymak

•Disiplin adına çocuğa uygulanan kurallarda “yapma” şeklindeki engellemeler ve yasaklar konusunda çok dikkatli olunmalı, abartılı davranmamalıdır. Aşırı koruma ve kollamanın ve çocuklara sorumluluk vermemenin sonuçları vardır. 4,5,6 yaşındaki çocuğun ağızına yemek vermek, kalemlerini açmak, çantasını düzenlemek vb. ona hizmet için sürekli hazırda beklemek, çocuğu korkak, ürkek, güvensiz, yalnız ve sonuçta “sorumluluk bilincine sahip olmayan” bir çocuk ve birey haline getirir. Böyle yetişen bir çocuk, hem evde, hem okulda hem de büyüdüğü zaman ailesinden ayrılınca bocalayacaktır. Evde her istediğini yaptıran çocuk, arkadaş ilişkilerinde de zorlanır; ya kaybetmeye alışık olmadığı için gruba hiç katılmaz ya da başaramama endişesi ile yarışmalardan kaçır, kendini koruyamaz. Tam tersi olan bir yapılanmada yani sınırsızlıkta, hiç disiplin uygulanmadan büyüyen bir çocuk, davranış bozukluğu veya uyumsuzluk gösterir.

da çatışma, reddedilme ve olumsuz tepkilerle karşılaşır.

ŞEHİT POLİS TAHA YASİN BİÇER KIZ AİHL REHBERLİK SERVİSİ



Çocuğumuza Sınır Koymak

Sonuç olarak, sınır koyma çocuklara önemli bir öğrenme fırsatı taşır. Sınırların olmadığı bir ortamda yetişen çocuklar, kabuklarından çıkıp dünyaya açıldıkların

ÇOCUKLARA SINIR KOYARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Sınırları belirgin bir şekilde çizin. ·Kuralların az ve öz olmasına özen gösterin. ·Kurallar açık ve anlaşılır olsun. ·Kuralları uygularken net ve kararlı olun. ·Problemleri biriktirmeyin. Çünkü problemlerin birikmesi öfke ve saldırganlığa sebep olabilir. ·Çocuklarınızın örnek davranışlarını, başarılarını takdir ederek onları pekiştirin.Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçının. ·Kuralları oluştururken çocuğunuzu da sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşturun. ·Olumsuz eleştiriler yaparak çocuğunuzun kendisine veya çevresine öfke duymasına sebep olmayın.

ŞEHİT POLİS TAHA YASİN BİÇER KIZ AİHL
REHBERLİK SERVİSİ



Çocuğumuza Sınır Koymak

Etkin sınır koyma,

ebeveynlerin çocuklarına istenilen davranışla ilgili kural ve beklentilerini öğretmek için kullandıkları süreci ifade eder. 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. Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç “kurallar bir defa bozulabildiyse demek ki tekrar bozulabilir” olacaktır. 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. Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç “kurallar bir defa bozulabildiyse demek ki tekrar bozulabilir” olacaktır.

ŞEHİT POLİS TAHA YASİN BİÇER KIZ AİHL REHBERLİK SERVİSİ



Çocuğumuza Sınır Koymak

Çocuklarda bazen 'Hayır' kelimesinin arttığı, her davranışa itiraz halinde oldukları dönemler görülebilir. Bu davranışlar karşısında bazen ebeveynler zorlanabilir. Çerçevesini çizdiğimiz iki seçenek arasında çocuğa seçim hakkı sunulduğunda çocuğun karar verme becerisi gelişirken çatışma yaşaması da engellenmiş olur.Örneğin; Yemek yemesini istediğimiz zaman '3 kaşık mı yersin yoksa 6 kaşık mı' seçeneği sunduğumuzda 3 kaşık seçeneğini kendi seçeceği için çizdiğiniz sınırlar içinde iletişiminiz rahatlayacaktır.Kuralı tekrarlarlarken, "lütfen, rica etsem, yalvarırım" gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, ".....yapmanı bekliyorum" demeyi deneyin. ☒Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, "Peki, üstüne hırkanı giymediğin ve hava çok soğuk olduğu için, bu şekilde dışarı çıkmıyoruz" diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.

ŞEHİT POLİS TAHA YASİN BİÇER KIZ AİHL REHBERLİK SERVİSİ



Çocuğumuza Sınır Koymak

ERGENLERDE SINIR KOYMAK

Ergenlik dönemi içerisinde olan ve birey olduğunu fark etmesiyle beraber benmerkezci tavrını güçlendiren çocuğunuz için sınır koyma sizlere oldukça zorlayıcı ve bazen “zaten kendi sınırlarını koymaya başladı” düşüncesiyle imkânsız gelebilir. Her şeyden önce sizi her anlamda model alan çocuğunuzla sohbet etmek, günün belirli bölümünü ona ve içinde barındırdığı duygulara ayırmak beraberinde getireceği bilinç edinme konusunda şüphesiz büyük önem taşımaktadır. Yargılamadan, eleştiri barındırmadan, göz teması kurarak ve etkin dinleyerek ona davranışlarından, kurduğu ilişkilerden yola çıkarak sınırları konusunda yol gösterici olabilirsiniz.

*

ŞEHİT POLİS TAHA YASİN BİÇER KIZ AİHL REHBERLİK SERVİSİ



Çocuğumuza Sınır Koymak

Ergenlik döneminde çocuğu olan anne-babaların kendilerine sormaları gereken sorular ve bu soruları çocuklarıyla paylaşacakları bir sohbet ortamı yaratmaları oldukça önemlidir. Bu sorular;

- Anne-baba-çocuk olarak aranızdaki bağ nasıldır?
- Anne-baba olarak çocuğunuzla ne kadar yakınsınız?
- Hayatta başarılı ya da başarısız olmak büyük ölçüde kime aittir?
- Çocuğunuz davranışları ve bu davranışların sonuçları arasındaki yakın ilişkinin farkında mıdır?
- Çocuğunuza yaşamı kontrol etme ve seçim yapma şansına sahip olduğunu hissettirir misiniz?
- Çocuğunuz kendi hayatına ilişkin kararları kendisi mi alır yoksa onun yerine siz mi alırsınız?
- Çocuğunuz ile ilişkinizde, kontrol üzerine kurulu bir ilişkiye mi yoksa etki eden bir ilişkiye mi sahipsiniz?

ŞEHİT POLİS TAHA YASİN BİÇER KIZ AİHL
REHBERLİK SERVİSİ



Çocuğumuza Sınır Koymak

*Çocuğunuzun kendi sınırlarını görmezden gelmeyiniz. Onu ve kararlarını önemseyişinizi hissettirerek, yapması gerekenlerin neden böyle olduğu konusunda eleştiren değil, anlayan ve anlatmaya çalışan taraf olmaya çalışınız. Özellikle ergenlik dönemi içerisinde kişisel alanına müdahale edilme noktasında aşırı tepkiler gösteren çocuklarınızın sınır koyma bilinci kazanması bu durumda zorlaşmaktadır. Bitirilmesi için zorlanan yemekler, oturması için tekrar tekrar hatırlatılan ödevler ve dersler, çocuk/genç istemedikçe adına verdiğiniz kararlar onun penceresinde tamamen sınır ihlali örnekleridir.