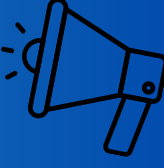


## ÇOCUKLARA SINIR KOYMAK



### Sınırlar neden önemli!



Bilmediğiniz bir yolda, tabelalar, işaretler, ya da navigasyonunuz olmadan ilerlemeye çalışmak ne kadar güvenilir olur? Çocukların da bazı davranışları yapmaması gerektiğini öğrenmeleri ve sınırları bilmeleri için onlara yönlerini gösteren işaret ve uyarılara ihtiyacı vardır.

Sınır koymak, çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını, kendisinden neler beklendiğini, ne kadar ileri gidebileceklerini, gösterir. Sınırlar, onaylanan davranışların yolunu belirler, güven verir.

Sınır koymak, 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 koymak, ebeveynin çocukla arasındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır. Çocuğu baskılamak, katı sınırlar koymak, her yönden kontrol altına almak demek değildir.



# Sınır Koymanın Yararları Nedir?



Çocukların;

- Öz denetim becerilerini geliştirmesine,
- Yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almasına,
- Toplum kurallarına uyum sağlamasına, sosyal becerilerin gelişmesine,



- Fiziksel ve psikolojik anlamda güvenlik hissinin oluşmasına,
- Haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamalarına,

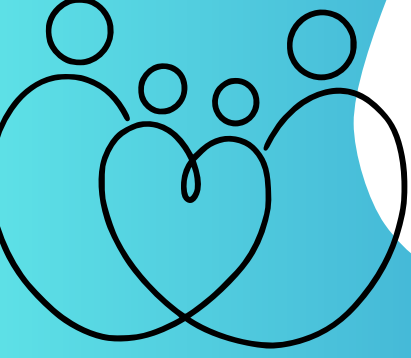


- Varlığının ve sınırlarının farkında olmaları böylece kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilmelerine yardımcı olur.
- Keşif ve öğrenmeyi güvenle yapabilecekleri bir alan sağlar.





# Sınır Koyarken nelere dikkat etmeliyiz?



- Kurallarınız çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olmalı, çocuğunuz büyüdükçe alacağı sorumluluklar yeniden düzenlenmeli,
- Yumuşak ve esnek değil açık, net anlaşılır sınırlar olmalı
- Tartışma, pazarlık, rüşvetlerden uzak durulmalı
- Normal ve kararlı ses tonunuzla konuşun. Sert ve yüksek ses kullanmayın.

Kuralları belirlerken çocukların da fikirlerinin alınması, karar aşamasına dahil edilmeleri, kuralları benimsemelerini kolaylaştırır.

Kuralları uygulama sürecinde eşler arası uyum ve istikrar sağlanmalı.

Tutarsız davranışlar çocukların kafasını karıştırır, 'bir defa bozulabiliyorsa tekrar bozulabilir' anlayışıyla sınırları zorlamalarına sebep olur.

Kuralın nedenini ve sorunun nasıl ortadan kalkacağını açıkça anlatın.

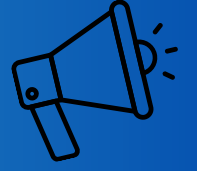


- Çocuklar somut şekilde öğrenirler. Sözler değil davranışlar kurallarımızı belirler. Kurallar ve değerler önce anne babalar tarafından içselleştirilerek uygulanırsa çocuklar yetişkinlerin yaptıklarını takip eder. Sözlerimizle davranışlarımız arasında tutarsızlık olursa çocuklar bildiklerini okurlar. Unutmamalıyız ki çocuklar söylenenlerden çok gördüklerini yaparlar.





# Sınırları nasıl ifade etmeliyiz?



1) Empatik bir ses tonuyla çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin (Bağ kurun):  
Örnek: "Duvarı çizmenin sana eğlenceli geldiğini biliyorum."

2) Kesin bir ses tonuyla sınırı net olarak kısaca ifade edin:  
Örnek: "Duvar boyamak için değildir."



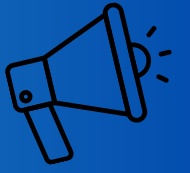
3) Çocuğun yaşına uygun kabul edilebilir alternatif seçenekler belirleyin (yönlendir):  
Örnek: Kağıtları göstererek "Boyama yapmak için resim kağıtlarını kullanabilirsin."



**Amacımız çocuğun duygusunu kabul ederek, güvenli sınırlar içerisinde davranışını ifade etmesini sağlamaktır.**



# Sınır koyarken ödül ve ceza sistemi



Pek çok anne baba çocuk yetiştirirken ödül-ceza yöntemini kullanır. Çocuk söz dinlediğinde ödül karşı çıktığında ceza verilir. Bu durum çocukların kendi kararlarını vermesini engellediği gibi çocukların davranışlarından anne-babayı sorumlu kılar, bunun sonucu olarak, çocuk özdenetim kazanamaz, dış denetimli bireyler olurlar. Başkalarının tepkilerine göre karar verir. Otoriteye zorunlu olarak boyun eğen bu çocukların, büyüdüklerinde akran baskısıyla kötü alışkanlıklar kazanma, sorun yaratan ve isyankar çocuklara dönüşme ihtimalleri yüksektir.

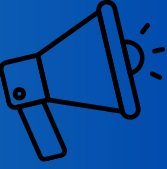
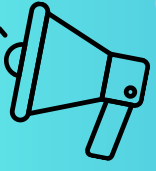
Çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirmek için davranışlarının sonuçlarıyla yüzleşmesini sağlamak gerekir. (Çizgi film açılmadan yemek yemek istemeyen çocuğun o öğünde aç kalması gibi) 'Eğer dışarı çıkacaksan, okul kıyafetlerini değiştirmelisin'. yönergesi sonrası çocuk üzerini değiştirmediyse 'Kıyafetlerini değiştirmediyğine göre bugün evde kalmaya karar vermişsin, yarın yeniden deneyebilirsin' diyerek sonuçla yüzleşmesini sağlayın. stenmeyen davranışla mantıklı bir biçimde bağlantılı olan davranışsal sonucu uygulayın.



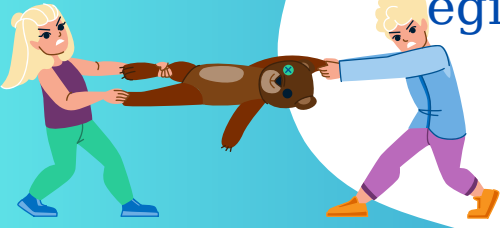
Mantıklı sonuçlar kullanmada seçeneklerin önemi büyüktür. İki ya da üç seçenekten fazlasını sunmayın. Atılmasını istediğiniz adım, bu seçeneklerden biri olsun. Sınırlı seçenekleri sunduktan sonra çocuğa, " hangisini seçiyorsun?" diye sorun. Böylece seçim yapan kişi çocuğunuz olur.



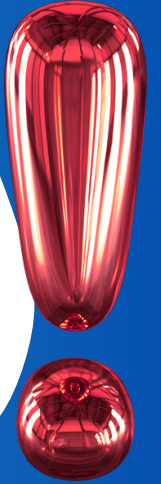
# Sınırlara uyulmadığında nasıl davranmalıyız?



Çocuğunuz birlikte belirlediğiniz bir kurala uymadığında; onun boy hizasına eğilerek göz teması kurup, kararlı bir ses tonuyla kuralınızı tekrarlayın.



- Çocuklar kurallara uymadıklarında, anne babaların **rica etme, yalvarma davranışları**: kurallara uyup uyamama kararının çocuklara ait olduğu izlenimi yaratır.
- Ceza vermek, vurmak, bağırmak ise çocuğın kuralları sevmemesine, kurallara cezadan kaçmak için uymasına ya da yapacağı yasak davranışları gizlice yapmasına, sebep olur.



- Davranışının sonucuyla yüzleşmesini sağlayın
- **'.....seçersen.....seçmiş olursun'** cümle kalıbını kullanarak çocuğa davranışının sonucunun; bir ceza değil kendi seçimi olduğunu öğretiyoruz.

**Örneğin: Duvarı boyamaya devam eden çocuğa 'Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarla oynamamayı seçmiş olursun'**

