



## SINIR KOYMA

Çocuğa kazandırılmak istenen bir davranışla ilgili kural ve beklentiyi öğretebilme sürecine sınır koyma denir.

Aynı zamanda çocukla anne-baba ve çocukla öğretmen/yetişkinler arasındaki güvenli ilişki, güvenli alandır.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi

## SINIR KOYMA

## VELİ BROŞÜR



İnsanın yaşamı boyunca sınırlara ihtiyacı vardır. Toplumsal yaşama uyum sağlayabilmek için herkesin belirli sınırlara gereksinimi vardır.

## NASIL SINIR KOYMALİYİZ?

- Sınırlar anlaşılır ve net olmalıdır.
- Kuralları uygularken anne ve babanın kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulaması gerekir.
- Kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli kuralları belirlemeniz önemlidir.
- Kuralları önceden belirlemeniz ve çocuğunuzla hangi kuralın ne zaman geçerli olduğunu konuşmanız gerekir.
- Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edip, sınırı ifade etmek önemlidir.
- Kabul edilebilir alternatif seçenekler belirlenmelidir.(çocuğun yaşına bağlı olarak bir ya da daha çok seçenek sağlayabilirsiniz.)



## ÇOCUĞUNUZ KOYDUĞUNUZ KURALA UYMUYORSA...



- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.
- Kuralı tekrarlarlarken, “lütfen, rica etsem, yalvarırım” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “.....yapmanı bekliyorum” demeyi deneyin.
- Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğunuzun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, anne-babadan korkmasına ve ilerleyen zamanlarda onların anne babalık becerilerine saygı duymamasına sebep olabilir.
- Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.

## NEDEN SINIR KOYMALIYIZ?

\*“Sınırlar, çocukların hem kendilerini hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar; onlara keşif ve öğrenme ortamı sunar.”

\* Çocuğu kendi davranışlarından sorumlu tutar. Sorumluluk sahibi bir çocuk olmasına yardımcı olur.

\* Aile içinde bireyler arasında karşılıklı saygı atmosferini oluşturur.

\* Bireyler arasında karşılıklı güven ve saygı oluşturur.

\* Toplumsal yaşama kolay uyum sağlamalarına yardımcı olur.

\* Riskli ve zararlı davranışlardan kaçınmalarını sağlar.

\* Çocukta sorumluluk ve işbirliği becerilerinin gelişmesine yardımcı olur.

\* Okul başarısını artırır.

\* Çocukta kişisel alan bilincini geliştirir.



Unutmayalım ki; her çocuk farklıdır; bu sebeple aile içerisinde sınır ve kuralları konuşarak çocuğunuzun kişilik özelliklerini göz önünde bulundurarak onun için en güvenli ve destekleyici sınırları belirleyin. Bu süreçte çocuğunuza rol model olmak ve bu sınırlara sizin de uyduğunuzu belirtmek önemlidir. Okulda ve evde paralel bir şekilde uygulanan bu tutum, çocuğunuzun kısa bir süre içerisinde sınırları tanımaya, beklenen davranış ve kavramları içselleştirmesine destek olacaktır.