



# BALABANBEY DÖRTÇELİK İLKOKULU VELİ BROŞÜRÜ

## “SINIR KOYMA”

Hazırlayan: Sibel Yalçın Akbaba  
Okul Psikolojik Danışmanı



**Sınır koyma**, çocuğa bir beklenti ya da kuralı ona kendini güvende hissettirerek öğretilen, her bireyin gelişiminde önemli rol oynayan pozitif bir süreçtir.

### ÇOCUKLAR SINIRLARA NEDEN İHTİYAÇ DUYARLAR?

Çocuklar yaşadıkları ortamın kurallarını anlamayı isterler. Kendilerinden ne beklendiğini, kontrolün kimde olduğunu, ne kadar ileri gidebileceklerini ve fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler. Çevrelerindeki insanlarla ilişkilerinde nasıl bir tavır almaları gerektiğini bilmek, artan beceri ve yeteneklerini sınamak isterler.

### SINIR KOYMANIN YARARLARI NELERDİR?

-Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur.

-Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.

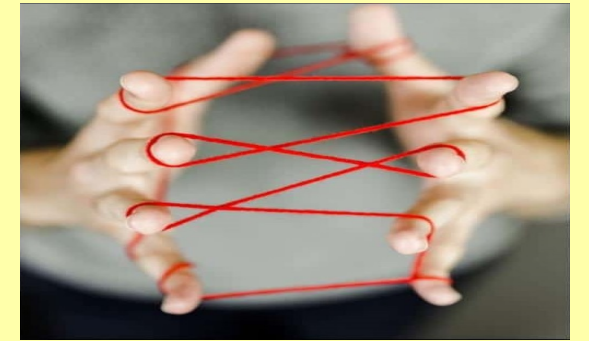
-Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.

- Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.

-Sınır koyduğumuzda çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak beyin bağlantılarını güçlendirmiş oluruz.

- Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.

-Çocuk kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişmiştir.



**Çocuklar sınırsız özgürlükten hoşlanmazlar!**

## SINIR KOYARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Gerçekten gerekliyse ve kararlıysanız “hayır” deyin.
- Çocuğunuz koyduğunuz kurallara uymuyorsa nasıl bir yaptırım uygulayacağınıza karar verin ve tutarlı olun.
- Çocuğunuza uzun nasihatlerde bulunmayın.
- Güç savaşına girmeyin. Kendinize hâkim olun.
- Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır. Karmaşık mesajlar, çocuğunuzun kendisinden ne istendiğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur.
- Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç “kurallar bir defa bozulabiliyorsa demek ki tekrar bozulabilir” olacaktır.
- Çocuğunuzun sürekli kısıtlamak ya da aşırı kurallar koymak da uygun değildir. Bu nedenle kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli ve olmazsa olmaz kuralları belirlemeniz önemlidir.



## SINIR BELİRLEMENİN BASAMAKLARI



- 1) Duyguyu Kabul Edin
- 2) Sınırı İfade Edin
- 3) Alternatif Seçenekler Belirleyin

**1-Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin (Sesiniz empati ve anlayış iletmeli).** Masaya çıkmanın eğlenceli olacağını düşündüğünü biliyorum." Çocuk duygularının, isteklerinin ebeveyn tarafından geçerli olduğunu ve kabul edildiğini öğrenir. Sadece bu empatiyi duyarak çocuğunuzun duygularını yansıtmanız birçok kez onun duygusunun veya ihtiyacının yoğunluğunu azaltır.

**2-Sınırı ifade edin (belirli ve net olun—ve kısa sürsün).** " Masa üzerine çıkmak için değildir."

**3-Kabul edilebilir alternatif seçenekler hedefleyin (Çocuğın yaşına bağlı olarak bir ya da daha çok seçenek sağlayabilirsiniz).** "İstersen sandalyenin üzerine çıkabilirsin." Hedef davranışlar, çocuğın kendini kontrol etme alıştırmaları yapmak için fırsat tanıyarak, duygularını ya da asıl hareketini ifade edebilmesi için kabul edilebilir bir çıkış yolu sunacaktır.

## ÇOCUĞUNUZ KOYDUĞUNUZ KURALLARA UYMUYORSA...

- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakin bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın.
- Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.
- Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğın 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.

**Unutulmamalıdır ki çocuklara “çok rahat” bir hayat sunmak, onlara uzun vadede “yarar” sağlamak değil, “zarar” vermektir.**

