

ÇOCUKLARA SINIR KOYMAK

SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİ

Çocuğumuzun kendine güvenen, ayakları üzerinde duran bir birey olması için onu olabildiğince serbest mi bırakmalıyız?



Öncelikle sınır koyma derken gözümüzün önüne ne geliyor, onu bir düşünelim. Kuralları net çizgilerle belirlemek mi, herkesin yapacaklarının saatinin belli olduğu, tıkr tıkr işleyen bir düzen oluşturmak mı? Eğer "sınır koyma" deyince bunu anlıyorsanız ve bu düzeni oluşturmada zorluk çekiyorsanız haklısınız tabii ki

Sınır koymak, çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir. 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.

Araştırmalar diyor ki;

SINIRLAR GÜVEN VERİR.

Çocuklar neyi, ne kadar yapabileceklerini bilirlerse, sürekli sınırları zorlamalarına gerek kalmaz, psikolojik oyunlara girmezler.

SINIRLAR GERÇEK HAYATA UYUMLARINI ARTTIRIR.

Aşırı tavizkar büyüyen çocuklar, sanıldığı gibi aksine gerçek hayatta ciddi uyum sorunları yaşarlar. Çünkü ana sınıfından, iş yaşamına kadar sürekli kuralları olan bir sisteme uyum sağlamakta zorluk çekerler



KARDEŞLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİ DE DÜZENLER.

Her çocuk, aile içinde yapması gerekenleri net olarak bilirse, bunları kardeşlerine yüklemeye ya da onlarla kendini kıyaslama yoluna gitmez.

Bu da aralarındaki tartışmayı azaltır.

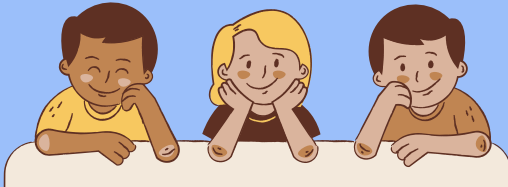
Sınır Koyarken nelere dikkat etmeliyiz?



- Kurallarınız çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olmalı, çocuğunuz büyüdükçe alacağı sorumluluklar yeniden düzenlenmeli, Açık, net anlaşılır olmalı
- 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.



- Kurallar ve değerler önce anne babalar tarafından içselleştirilerek, uygulanmalı böylece çocuklara rol model olunmalı. Unutmamalıyız ki çocuklar söylenenlerden çok gördüklerini yaparlar.



SINIRLARI NASIL İFADE ETMELİYİZ?

1) Empatik bir ses tonuyla çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin:

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:

Örnek: Kağıtları göstererek "Boyama yapmak için resim kağıtlarını kullanabilirsin."



SINIRLARA UYULMADIĞINDA NASIL DAVRANMALIYIZ?

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, bağırarak ise çocuğun kuralları sevmemesine, kurallara cezadan kaçmak için uymasına ya da yapacağı yasak davranışları gizlice yapmasına, sebep olur.

SINIRLARA UYULMADIĞINDA NASIL DAVRANMALIYIZ?

- 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 boyalarınla oynamamayı seçmiş olursun'