

SINIR KOYMA

YILDIZELİ KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ



Sınır Koymak Ne Demek?

- ▶ Sınır koyma, 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 koyma aynı zamanda ebeveynin çocukla arasındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır. Çocuk ve ebeveyn arasındaki güvenli ilişki tüm süreçlerde olduğu gibi bu süreçte de oldukça önemlidir.

Daha önce hiç bilmediğiniz bir yolda, hiçbir işaret, tabela, ya da navigasyonunuz olmadan yürümeye çalıştınız mı? Oldukça kafa karıştırıcıdır, öyle değil mi? Çocukların da neden o davranışı yapmaması gerektiğini öğrenmeleri ve sınırları bilmeleri için onlara yönlerini gösteren işaret ve uyarılara ihtiyacı vardır. Sınır koyma, çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir.

Sınır Koymaya Neden İhtiyaç Duyarız?

- ▶ Çocuklar doğdukları ilk andan itibaren oldukça konforlu bir yaşam sürerler. Genellikle pek çok ihtiyaçları ebeveynleri tarafından karşılanır. Çocuk, kendini rahat hissettiği, çok sevildiğini ve değer gördüğünü bildiği, sınırların olmadığı bir ortamda, yaşamın getirmiş olduğu gereklilikleri yerine getirmek istemez. Bunları deneyimleyerek öğrenmek ister. Sınırları belirsiz olan deneyimleme her zaman olumlu ve zararsız şekilde sonuçlanmayabilir, o yüzden çocuklara daha güvenli ve çerçeveli bir alan yaratırız. Bu alan içerisinde deneyimlerinin sonucu olumlu da olsa olumsuz da olsa sonuçla daha zararsız bir şekilde yüzleşir.



YIR DIYORSAM BİR İSTEMİYORUM DEMEK TİR.



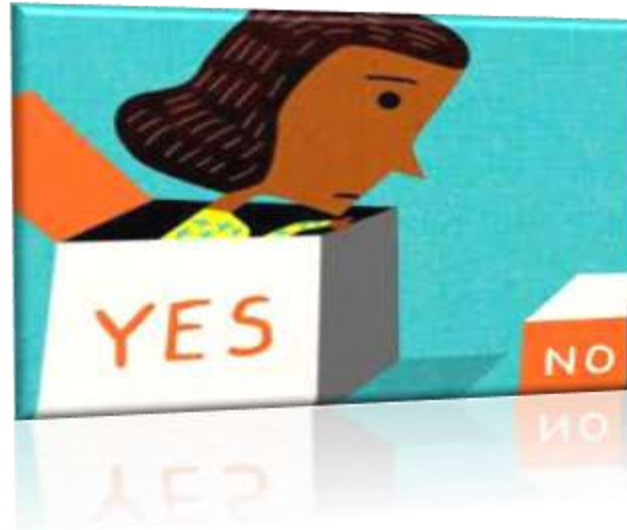
Sınır Koymanın Yararları Nedir?

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



Sınırlar Olmazsa Ne Olur?

- ▶ Çocuklar için sınır ve kısıtlamaların yokluğu oldukça stres vericidir ve bilindiği üzere stresli çocuklar daha tepkilidir. Bu yüzden “hayır” deyip çocuklarımıza sınır koyduğumuzda aksi halde kaotik ve karmaşık olabilecek bir dünyada tahmin edilebilirliği ve güvenliği keşfetmelerine yardım etmiş oluruz. Eğer çocuğunuza sınır koymaz ve onaylamadığınız bir davranışı gerçekleştirmesine izin vererseniz, çocuğunuzu o davranışının yanlış olduğunu öğrenme şansından mahrum bırakmış olursunuz.



Sınır Koyma Kuralları Nelerdir?

- ▶ Sınırlar oldukça kısa, az sayıda ve net olmalıdır.
- ▶ Çocuğun yaşına ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olmalıdır.
- ▶ Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Çocuğumuzun evde yalnızca 1 saat ekrana bakmasına izin verirken, dışarda bunu saatlerce yapmasına göz yummak çocuğun kafasının karışmasına ve sınırların önemini yitirmesine sebep olur. Anne babanın kendi içinde tutarlı olması da oldukça önemlidir. Ebeveynlerden biri evet derken diğeri hayır demesi oldukça yanlış bir tutumdur.
- ▶ Çocuğu tehdit etmek yerine olayın sonuçlarından haberdar etmek gerekir. (Örn. “ona vurmayı bırakmazsan seni öğretmenine şikayet ederim”, demek yerine bedele odaklamak, “ona vurmayı bırakmazsan, onu elinden almak zorunda kalırım”)
- ▶ Sınır koyarken odaklanmamız gereken kişi çocuktur, sorumluluk çocuktur, o yüzden “biz” kelimesini kullanmıyoruz. (Örn. “Biz onu yere vurmuyoruz” değil, “O yere vurmak için değil”, diyoruz.)



Sınır Koymak İçin Uygun Yaş Aralığı Nedir?

- ▶ Sınırlara hayatımızın her döneminde ihtiyaç duyarız. Bu yüzden sınır koymayı sonlandırmak için bir zaman dilimi yoktur. Sınır koymaya başlamak içinse en uygun dönem 2,5-3 yaş aralığıdır.

Sınır Koymak Çocuğa Sevilmediğini Hissettirir mi?

Çocuklara sınır koymamızın onları sevip sevmememizle bir ilgisi yoktur. Çocuklara da bunun sevgiyle ilgili olmadığını, onları hatalarıyla ve doğrularıyla koşulsuz sevdiğimizi anlattığımızda bunu daha iyi anlayacaklardır. Asıl sorun sınırlar olmadan büyüyen çocukların gelecekte sınırları cezaya dönüştürseniz de size yanıt vermemesi olur.

ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYAR?

- 1- Sınırlar, çocukların çevresindekileri öğrenmelerine yardımcı olur.
- 2- Sınırlar çevre tarafından beklenen davranışların tanımlanmasını sağlar.
- 3-Sınırlar, insanlarla olan ilişkileri belirler.
- 4- Sınırlar, çocuğun gelişimi destekleyerek büyümesine yardımcı olur.
- 5- Sınırlar çocuğun güvenliğini sağlar.



Çocuğuma Nasıl Sınır Koyabilirim?

1. Yansıtın: Çocuğun hislerini, duygularını, arzularını gördüğünüzü ve onu anladığınızı bildirin. (Örn: bana kızdın)
2. Sınırları ifade edin.
3. Alternatif sunun, uygun alternatifler hedefleyin.
4. Son seçimleri ifade edin (Bir sınır belirlediğinizde çocuk bu sınıra uyum sağlayamıyorsa çocuğa seçenek sunun)



"Senin sürekli başkalarını memnun etmeye duyduğun ihtiyaç üzerine çalışmalıyız"

"Eğer bu sizi mutlu edecekse neden olmasın!"



Birine 'hayır' dediğin için o kişi üzülüyorsa bu senin ona 'evet' demiş olman gerektiği anlamına gelmez, senin sınır koymayı becerebildiğin anlamına gelir.

ANNE-BABALAR İÇİN SINIR KOYMA ÖNERİLERİ

➤ Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çıgnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her sınırları zorlaması kaçınılmazdır.

➤ Çocuğa, sınırı ya da kuralı koyanın tek bir ebeveyn olduğu mesajı verilmemelidir. Anne babanın ortak tutumu, genel duruşu ve davranışları en iyi sınır belirleyicisidir.

➤ Sınırları belirlerken çocukları da işin içine katmak durumu sahiplenmelerini sağlar. Kuralları ve sınırları belirlemek için bir aile toplantısı düzenleyebilirsiniz. Aile içinde ona da söz hakkının tanınması kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.



- Çocuklar, uydıkları kuralların fark edilmesini, iyi davranışlarının ve başarılarının övülmesini beklerler. Bu anlamda çocuğa olumlu geri bildirimlerde bulunmak kurallara uyma ve sınırları dikkate alma noktasında daha motive olmalarını sağlar



- Bağımsızlık duygusunu ve sorumluluk almasını destekleyebilir, onları ne kadar çok sevdiğinizi sıklıkla söyleyebilirsiniz. Uygun davranmadıklarında çocuğunuzu değil, sadece o davranışı sevmediğinizi açıkça belirtin ki sevginizden şüphe duymasın.



- Çocuklar kuralları hatırlamakta zorluk çekiyorsa; okul öncesi dönemde resimli tablolardan, büyük yaşlarda ise yazılı anlaşmalardan faydalanabilirsiniz.



➤ Çocuğunuza, onu ve kararlarını önemseydiğinizi hissettirerek yapması beklenen davranışı nedenleriyle birlikte eleştirmeden anlatmaya çalışan taraf olmanız ilişkinizin daha sağlıklı ilerlemesini sağlayacaktır. Bitirilmesi için zorlanan yemekler, oturması için tekrar tekrar hatırlatılan ödevler ve dersler, çocuk istemedikçe adına verdiğiniz kararlar onun penceresinde tamamen sınır ihlali örnekleridir.

KAYNAKÇA

- ▶ <https://www.merveyilmaz.com/cocuguma-nasil-sinir-koymaliyim/>
- ▶ <https://www.yenibiryasam.info/tr/icerik/202/cocuklara-sinir-koyma>