

BİTEZ GÜLÜMSER MEHMET DANACI İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

“ÇOCUKLARDA SINIRLAR”

VELİ BROŞÜRÜ



ÇOCUKLARA KURAL VE SINIR KOYMA

Çocukların hepsi, yeterliliklerini fark etmek ve var olanın üzerine çıkarabilmek için, kendi yaşamlarına ait özgürlük, güç ve kontrole ihtiyaç duyarlar.

Yeni doğan döneminden başlayarak çizilen sınırlar, çocuğa ihtiyaç duyduğu özgürlük, güç ve kontrol imkânını sağlar. Sınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte, çocuğun kişilik özellikleri; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkidir.

Belirlenen sınırlar, esnek ama gevşek olmayan; belirli ama tartışılmaz olmayan; tutarlı ama gerektiğinde değişebilir; zorlayacak ama incitmeyecek ve örselemeyecek nitelikte olmalıdır.



Peki, Çocuğa Sınır Koymanın Faydaları Nelerdir?

- 1.Sınırlar çocuğa güvende olduğunu hissettirir!
- 2.Sınırlar çocuğun sosyal becerilerini ve uyumunu artırır!
- 3.Sınırlar çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirir!
- 4.Sınırlar aile ilişkilerini iyileştirir!

SINIRLAR, KURALLAR NASIL KOYULMALI?

Sıcak, şeffaf, ilgili ve tutarlı bir anne babanın varlığı, en önemli şartlardan biridir. Çocukların, kabul gördükleri, sevidikleri ortamda kuralları kabul etmeleri kolaylaşır. Sınırlar bebeklikten itibaren konmalı ve yaş ilerledikçe yeniden düzenlenmelidir.

Sınırlara uymanın önemi çocuklara net ifade edilmelidir. Sınırlar gerektiğinde değişebilir ve esnek olmalıdır. Amaca yönelik sınırlar konmalıdır. Sınır koyacağım diye her şeye “hayır” dememek gerekir. Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır.

Çocuğa neyi yapamayacağı açıklanırken buna karşılık neleri yapabileceği de belirtilmelidir.

Sınırları belirlerken çocukları da işin içine katmak durumu sahiplenmelerini sağlar..

SINIR KOYMADA ALTIN KURALLAR NELERDİR?

- 1.Gerçekten gerekliyse ve kararlıysanız “hayır” deyin.
- 2.Çocuğunuz koyduğunuz kurallara uymuyorsa nasıl bir yaptırım uygulayacağınıza karar verin ve tutarlı olun.
- 3.Çocuğunuza uzun nasihatlerde bulunmayın.
- 4.Güç savaşına girmeyin. Kendinize hâkim olun, bağırıp çağırmayın.
- 5.Unutulmamalıdır ki çocuklara “çok rahat” bir hayat sunmak, onlara uzun vadede “yarar” sağlamak değil, “zarar” vermektir.

ANNE BABALAR İÇİN SINIR KOYMA ÖNERİLERİ

- ✚ **Örnek olun.** Eğer çocuğunuzun problem çözmek için şiddete başvurmasını istemiyorsanız siz de şiddete başvurmayınız.
- ✚ Aile kuralları oluşturulurken çocuk da **katılırsa** onları daha dikkatle uygulayacaktır.
- ✚ Sınırları çizin; ama çok sayıda kural koymayınız.
- ✚ Bir kural koymadan önce kendinize şunları sorun: **Bu gerekli mi?**/ Bu kural çocuğun sağlığını ve güvenliğini sağlıyor mu? /Başkalarının haklarını ve mallarını gözetiyor mu?
- ✚ Kurallar **basit ve anlaşılır** olmalıdır.
- ✚ Unutmayın, **her çocuk farklıdır.** Onların kendilerini kontrol etme becerilerini geliştirmelerine izin verin.
- ✚ Küçük çocuklar her zaman kurallara tamamen uyacak beceriyi gösteremeyebilirler. Örneğin, yemekten önce kurabiye yemesine izin verilmeyen çocuğunuz direnirse kurabiye kavanozunu göz önünden kaldırarak, ona sizce uygun başka bir yiyecek teklif edin.

- ✚ Çocuğunuzun, sizi ve başkalarını rahatsız eden davranışları olursa hemen söyleyin. **Problemleri biriktirmeyin.**
- ✚ Ailenin diğer bireyleriyle de disiplin kuralları konusunda **hemfikir olun.**
- ✚ Çocuklarınızın iyi davranışlarını, başarılarını övün, takdir edin.
- ✚ Çocuğunuzla **güç savaşına girmekten kaçının.**
- ✚ Bağımsızlık duygusunu ve sorumluluk almasını destekleyin.
- ✚ Onları ne kadar çok sevdiğinizi söyleyin. Uygun davranmadıklarında çocuğunuzun değil, **sadece o davranışı** sevmediğinizi açıkça belirtin ki sevginizden şüphe duymasın.



SINIRLAR NASIL UYGULANIR?

1. Duyguları ve İstekleri Kabul Edin

"Televizyon izlemek istediğini biliyorum."

2. Sınırları İfade Edin

"Ancak günde 1 saatten fazla televizyon izleyemezsin."

3. Alternatif Seçenekler Belirleyin

"Televizyon izlemek yerine oyuncaklarınla oynayabilirsin."

4. Sınıra Yönelik Duygu İfadesine İzin Verin

"Televizyon izlemene izin vermediğim için öfkeliyim."

Çocukların uygun yaşam becerileri geliştirebilmeleri ve sorumluluk sahibi olabilmeleri için; açık, dengeli, tutarlı ve net kurallara ihtiyaçları vardır.