

SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sınırların çizilip kuralların önceden belirlendiği bir ortam çocukların, kendilerinden ne beklediğini, diğer insanların gözünde nasıl göründükleri, hangi davranışın istendik, hangilerinin olumsuz olduğunu, davranışlarında ne kadar ileri gidebileceklerini ve fazla ileri gittiklerinde neler olabileceğini öğrenmelerini, dünyayı tanıma, anlama ve yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar.

Çocuklukta ve ileriki yaşlarda sınırlar belirlenmediğinde aile ve okul ortamında sorunlar yaşayıp, diğerleri ile işbirliği yapma ve sosyal ilişkileri düzenlemede güçlük yaşanabilmektedir.

SINIR KOYMA NEDİR?

Kurallara uymama, sınır tanımama ve saldırganlık çocukluk çağında görülen, hem çocuğu hem de ebeveyni zor durumda bırakan davranışlardır.

Aşırı cezalandırıcı tutumlar gibi, aşırı kuralsız, sınırsız ve tavizkar tutumlar da çocukları olumsuz etkilemektedir.

Kişisel sınırlar, diğerlerinin bize gösterecekleri tutum ve davranışları belirleyen kurallardır. Kişisel sınırların farkında olmak hem kendimizin ve diğerlerinin ilgi, istek ve ihtiyaçlarının hem de sınırlar aşıldığında verilen tepkilerin farkında olmamızı sağlar.

SINIR KOYMAK

Sınırlar; Çocuğun hareket alanını belirler, istediği ayrıcalıkların elde edilme koşullarını ifade eder, ebeveyn-

çocuk ilişkisinde stresin daha az, güç savaşlarının ise daha nadir yaşanmasına izin verir. Karşılıklı saygı

oluşturur. Çocuğu kendi davranışlarından sorumlu tutar.

Çocuğun yardım ve destek gibi kavramları anlamasını sağlar

ÇOCUKLAR BÜYÜRKEN İHTİYAÇ DUYDUKLARI SINIRLAR DA DEĞİŞİR.

SINIR KOYMA AŞAMALARI

- **Davranışı tanımlama**

Sergilenen davranışın neden yanlış olduğu ve ne gibi sonuçlar doğuracağını açıkça ifade etme

- **Sınırı ifade etme**

Sınırların herkes için olduğu mesajını verme. Sınırları açıklarken "BİZ" denilmesi, sınırların herkes için olduğunu çocuğun anlamasını sağlar

- **Seçenek sunma**

Olumsuz davranışın nedenini anlamaya çalışarak farklı seçeneklerin varlığını düşündürtme, olumsuz ifade ve ceza anlamı içermeyen, doğal cümlelerle ifade edilen seçenekler

- **Final seçeneği**

Aynı durumla karşılaştığında farklı seçeneklerden hangisini tercih edeceğini belirleme

- **Kararı uygulama**

Sınırlara uymadığında kurallar çerçevesinde bir yaptırımla karşılaşma

SINIR KOYARKEN;
Tutarlı Olunmalı,
Sınırlar
Açık Ve Net İfade
Edilmeli,
Sert Ve Zorlayıcı
Olmamalı,
Esnetilebilir Olmalı

Sınır koyma bir ceza yöntemi değildir. Koyduğunuz kuralların nedenlerini açıklamak, çocuğunuzun fikirlerini dinlemek ve ona bir birey olarak saygı göstermek çocuğunuzla aranızda oluşabilecek olası çatışmaları en aza indirecektir.

**EBEVEYNLER KENDİ
KİŞİSEL SINIRLARINI
KORUYARAK
ÇOCUKLARINA ROL
MODEL OLURLAR.**

SINIRLARI KORUMAK

- İyileşme ve duygusal sağlık sağlar
- Daha sağlıklı ilişkiler kurmaya yardımcı olur
- Diğer insanlar kişinin sınırlarını net bilir
- Daha az stress yaşanmasını sağlar
- Kendine ve başkalarına saygıyı üst seviyeye taşır

Kaynak: İzmir İl Milli Eğitim

Müdürlüğü



SINIRLAR HAYATIMIZI GÜVENDE TUTAR VE BAŞKALARI İLE SOSYAL YAŞAMDA DENGEMİZİ SAĞLAR.