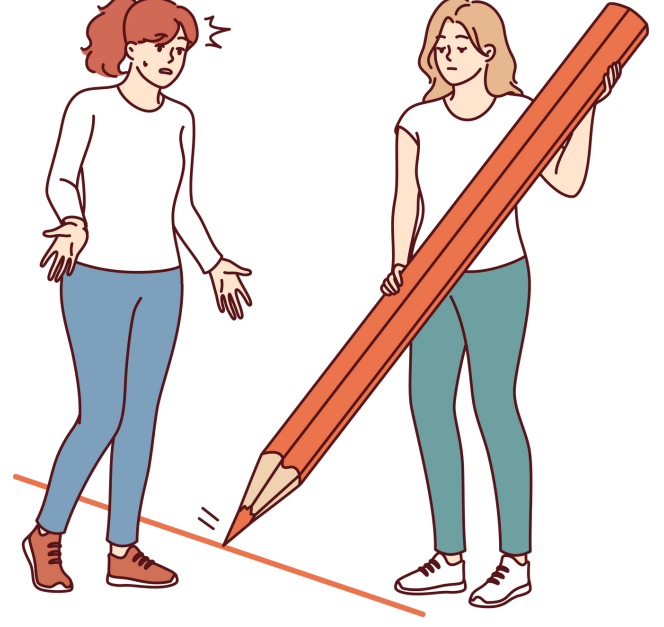


Sınır Koyma

SINIR NEDİR?

“Ebeveynlerin bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için kullandıkları sürece sınır koyma denir. Sınır koyma aynı zamanda çocuğa bakım veren kişinin, çocukla aralarındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır.”



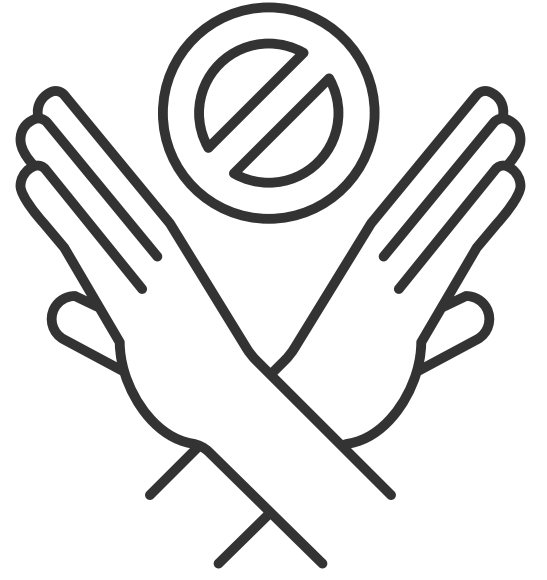
ÇOCUKLARA SINIR KOYMAK

“Sınırlar, çocuğu destekleyici, koruyucu ve yaşama hazırlayıcı işleve sahiptir. Çocuklar açık ve anlaşılır sınırlamalar isterler. Böylece sosyal aidiyet, güçlü olma ve kendine özgü olmayı öğrenebilirler. Sınırları koymak ise anne - babanın görevidir. Sınırsız yetişen çocuklar, kendisine görünürde sunulan bütün olanaklara rağmen, içsel düzeyde yalnız ve ilgisiz hissedebilirler. Sınırlar çocukların kendilerini güvende ve kabul edilmiş hissettikleri alanlar yaratır.”

NEDEN SINIRLAR?

“Çünkü Sınırlar; Çocuğun hareket alanını belirler, istediği ayrıcalıkların elde edilme koşullarını ifade eder. Kurallar ve isteklerden farklı olarak, 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. Çocuğun var olanı somut olarak anlamasını sağlar. Toplumsal yaşantıda uyumlu olabilmek, kişisel iç huzur ve dengeyi sağlayabilmek için hangi yaşta olursa olsun, herkesin belirli sınırlara gereksinimi vardır. Sınırlar, kişisel bütünlüğü koruyabilmek, başkalarıyla iletişimde açık ve net olabilmek için de gereklidir. Sınırlar, bir anlamda kişinin kendisini hangi alanlarda ve nereye kadar geliştirebileceğinin bir ölçüsü gibidir.”

“Daha bebeklikten başlayarak koyulan sınırlar, çocuğun gereksinimleri ve ailenin tutumuna göre, her yaş için farklı düzey ve biçimde olmak üzere yeniden düzenlenmelidir. Sınırları belirleme dinamik bir süreçtir. 4 ve 10 yaşındaki çocukların yatma saatlerinin ya da 12 ve 17 yaşındaki çocukların eve geliş saatlerinin farklılık gösterebiliyor olması gibi.”



SINIRLAR HANGİ YAŞTAN İTİBAREN KOYULMALI?

“Bebeklikten itibaren sınır koyma başlamalıdır. Çocuklara üç yaşlarındayken sınırların konulması, oluşturulması büyük önem taşır. Bu yaşlarda sınırların belirlenmesi hem çok kolay, hem çok zordur.

Kolaydır; çünkü bu yaşta anne babalar çocuklarına kayıtsız şartsız güvenirler. Zordur; çünkü ebeveynlerin sınırları belirlerken, çocuğun birtakım deneyimleri yaşamasını engellemeden veya aşırı tepki göstermeden veya sınırları çok dar tutmadan bunu yapabilmeleri gerekmektedir. Küçük çocukların sürekli uyum sağlama çabaları, göze çarpan nazlanmaları, kritik durumlarda aşırı tepki göstermeleri yetişkinlere, acımasız sınırlar koyduklarını hissettirerek onları yanıltabilir.”



Sınır Koyma Kuralları

- Sınırlar oldukça kısa, az sayıda ve net olmalıdır.
- Çocuğun yaşına ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olmalıdır.
- Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Ebeveynlerden biri evet derken diğerinin hayır demesi tutarsızlık oluşturur.
- Çocuğu tehdit etmek yerine olayın sonuçlarından haberdar etmek gerekir. (Örn.“ona vurmaya bırakmazsan seni öğretmenine şikayet ederim”, demek yerine bedele odaklamak, “ona vurmaya 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 vurmaya için değil”, diyoruz.)



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)

Sınır Koyma Örnekleri

***Duvarı boyamak isteyen bir çocuk**

1. Duvarı boyamak istediğini biliyorum.
2. Duvar boyamak için değil.
3. Kağıtları boyayabilirsin.
4. Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarımınla oynamamayı seçmiş olursun.



***Kardeşine vurmak isteyen bir çocuk**

1. Öfkeli olduğunu ve kardeşine vurmak istediğini biliyorum.
2. Kardeşin vurmak için değil.
3. Hacıyatmaza vurabilirsin.
4. Kardeşine vurmayı seçersen seni 5 dakika molaya çıkarmamı seçmiş olursun.

***Tablet oynama süresini aşmaya çalışan bir çocuk**

1. Daha çok tablet oynamak istediğini biliyorum, bu hoşuna giderdi.
2. Tablet, bu kadar uzun süre oynamak için değil.
3. Daha fazla tablet oynamakta ısrar etmeyi seçersen yarım tablet oynamamayı seçmiş olursun, ısrar etmemeyi seçersen yarım tablet oynamayı seçmiş olursun.

