

SINIR KOYMA

YEREL HEDEF
VELİ BÜLTENİ

Psik. Dan. ve Rehber Öğrt. Aydan Tunçil Bölükbaş

SINIR NEDİR?

Sınır, nerde nasıl davranmamız gerektiği konusunda yol gösteren söylemlerdir. Güvenlik, sağlık, sosyal ilişkilerde ve hayati anlamlandırma sürecinde yetişkinler gibi çocuklar da istikrarlı ve tutarlı sınırlara ihtiyaç duyarlar.

NEDEN GEREKLİ?

Sınırlar çocuğun neyi yapip neyi yapamayacağını, uygun olan davranışın ne olduğunu, kendisinden ne beklediğini gösterdiği için oldukça önemlidir. Çocuk kendisine çizilen bu güvenli alan içerisinde özgürlük, güç ve kontrol ihtiyacını karşılayabilir, kendini ve dış dünyayı keşfedebilir ve sağlıklı bir gelişim gösterebilir.

Aile içi iletişime ve huzuruna katkı sağlayan bu sınırları koymak ve model olmak ebeveynlerin görevidir. Ancak çocuklar için sınır konulurken çocukların gelişim dönemi özelliklerine dikkat edilmektedir. Özellikle 1-3 yaş çocuğun bağımsız olmak istediği özerklik dönemidir. Bu dönemde sağlık ve güvenlikle ilgili kurallar konulmalı, güvenli keşiflere olanak sağlanmalıdır.

3-6 yaş döneminde ise çocuklar sorumluluk almaya ve işbirliğine daha yatkındırlar. Çocuklar büyüdükçe sınırlar sağlıklı keşiflere izin verecek kadar geniş, güvenliklerini sağlayacak ve sorumluluk kazandıracak kadar kısıtlı, gelişim ve değişime fırsat tanıyacak kadar esnek olmalıdır.

SINIRLARIN ÇOCUKLARA KATKILARI NELERDİR?

Otokontrol
kazandırır.

Güvenlik sağlar.

Huzurlu bir aile
ortamı sağlar.

Fiziksel ve
psikolojik sağlığı
korur.



Sosyal becerileri
geliştirir.

Sorumluluk almayı
ve seçimlerin
sonucunu yaşamayı
öğretir.

Öğrenmelerine
yardımcı olur.

ÇOCUĞUMA NASIL SINIR KOYABİLİRİM?

SINIR BELİRLEMENİN 4 BASAMAKLI METODU

1. Çocuğun ihtiyacını ya da duygusunu kabul edip ifade edin.
2. Sınırı belirtin. (az kelimelerle ve net bir şekilde, sakın ama kararlı bir ses tonuyla)
3. Alternatif seçenekler sunun.
4. Son seçimi ifade edin.

SINIR KOYMA

Örnek Olay

Çocuğunuz halının üzerinde oyun hamuruyla oynamaya başlıyor.

- (Çocuğunuzun ismi), halıda hamur oynamak istediğini biliyorum.
- Ama halıda oynayamazsın.
- (Tepsiyi göstererek) Tepside oynayabilirsin.
- Tepside oynamayı seçtin.

Çocuk bu seçeneklerden birini seçmezse ve hamurla oynamaya devam ederse sınır yeniden ifade edilebilir. Buna rağmen halıda oynamaya devam ederse “EĞER-O ZAMAN” seçimi sunulur.

(Çocuğunuzun ismi), EĞER oyun hamuruyla tepside oynamayı seçersen O ZAMAN bugün oyun hamuruyla oynamayı seçmiş olursun. Halıda oynamaya devam etmeyi seçersen oyun hamuruyla oynamamayı seçmiş olursun.

Çocuğunuz halıda oynamaya devam ederse:

(çocuğunuzun ismi) bugün için oyun hamurunla oynamamayı seçmiş görünüyorsun. Onu kutusuna koymayı ya da benim senin yerine yapmamı seçebilirsin.

(Bu noktada kararlı olmalı ve başka bir gün farklı seçim yapabileceği hatırlatılmalıdır.)

Mutsuz olduğunun farkındayım. Bugün için oyun hamuruyla oynamamayı seçtin ancak başka bir gün onunla oynamayı seçebilirsin.