



SINIR KOYMA NEDİR?

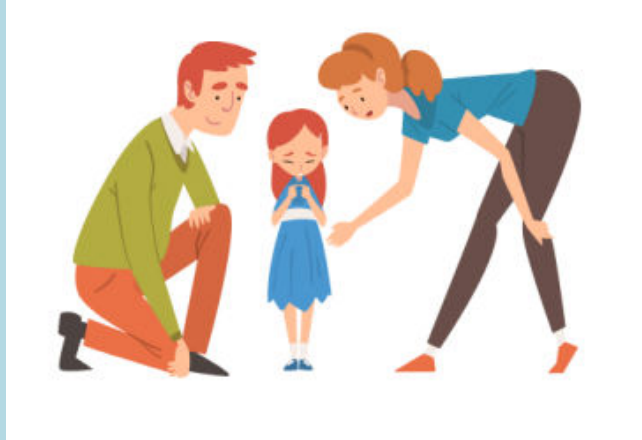
Çocuğa kazandırılmak istenen bir davranışla ilgili kural ve beklentiyi öğretebilme sürecine sınır koyma denir. Sınır koyma, çocuğa davranışın riskli veya güvenli olduğunu, davranışın sonucunun ne olduğunu öğretir.

SINIR KOYMAK İÇİN UYGUN YAŞ ARALIĞI NEDİR?

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.

SINIR KOYMAK ÇOCUĞA SEVİLMEDİĞİNİ HİSSETTİRİR Mİ?

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.



ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA

KARDELEN ANAOKULU



SINIR KOYMA KURALLARI NELERDİR?

- Sınırlar oldukça kısa ve net olmalıdır.
- Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Çocuğumuzun evde 1 saat ekrana bakmasına izin verirken, dışarda bunu saatlerce yapmasına göz yummak sınırların önemini yitirmesine sebep olur.
- Çocuğu olayın sonuçlarından haberdar etmek gerekir.
- Sınır koyarken odaklanmamız gereken kişi çocuktur, sorumluluk çocuktur.

ÇOCUĞUMA NASIL SINIR KOYABİLİRİM?

- 1.Yansıtır: Çocuğun hislerini, duygularını, arzularını gördüğünüzü ve onu anladığınızı bildirin. (Örn: bana kızdın)
- 2.Sınırları ifade edin.
- 3.Alternatif sunun, uygun alternatifler hedefleyin.



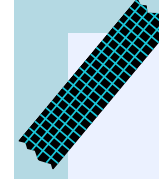
MODEL OLMAK!

Özellikle okulöncesi ve ilkokul öğrencileri duyduklarından çok gördükleriyle öğrenirler. Çocuklar, doğru da olsa yanlış da olsa ebeveynlerini taklit ederler. Bu nedenle çocuklarınıza sınır koyma becerisi kazandırırken mutlaka davranışlarınızla söylediklerinizi destekleyiniz.



DOĞRU YÖNERGE VERMEK

Sınır koyarken ebeveynlerin doğru yönerge vermesi çok önemlidir. Ebeveynler ya yanlış yönergeler verir ya da yönerge vermekten bıkarlar ve artık vermezler. Örneğin, kızarak verilen yönergeler ebeveynin sürekli sert şekilde yönerge verme davranışını pekiştirebilir ve çocuğun içselleştirmesini engelleyebilir! Veya sözü dinlenilmeyen ebeveynler "artık bıktım!" deyip yönerge vermekten vazgeçebilirler! Bu durum çocuğun olumsuz davranışlarını pekiştirebilir!



DOĞRU YÖNERGE İPUÇLARI

Basit olmalıdır!

Açık olmalıdır!

Çocuğun sınırlarını daha kolay anlamasını ve öğrenmesini sağlar!

Kararlı olunmalıdır!

Verilen yönerge kararlı bir şekilde ifade edilip vazgeçilmemelidir!