

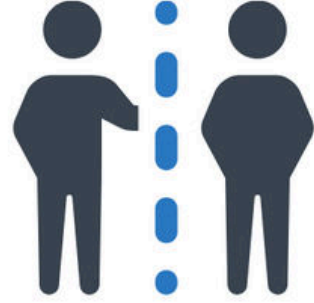


SINIR NEDİR?



VELİ BROŞÜRÜ SINIR KOYMA

Özgürlüğünüz sınırlarınızın gücü kadardır.



'Sınır', bir kişiyi içine alan 'mülkiyet hattıdır' ve bu hat, bir kişinin bitip diğer bir kişinin başladığı çizgiyi belirler.

- Sınırlar, çocukların hem kendilerini hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar; onlara keşif ve öğrenme ortamı sunar.
- Bir çocuk sorumluluğunun nerede başladığını, ne için sorumluluk alması gerektiğini ve ne için sorumluluk almasına gerek olmadığını bilmelidir.

SINIRLAR YETERİNCE BELİRGİN OLDUĞU TAKDİRDE, ÇOCUKLARDA ŞU ÖZELLİKLER GELİŞİR:

- İyi tanımlanmış bir kimlik duygusu
- Sorumluluklarını görebilme yeteneği
- Seçme becerisi
- İyi seçimler yaparlarsa her şeyin yolunda gideceği, yanlış seçimler yaparlarsa sıkıntı çekecekleri anlayışı
- Özgürlüğe dayalı olarak gerçek sevgi ihtimali bulunduğu anlayışı



Sınır Koyarken Nelere Dikkat Edilmeli ?

1. Davranışa odaklanın

Davranışı gerçekleştiren
çocuğu değil, kabul
edilemez davranışı
reddetmektir.



2. Belirli ve doğrudan olun

Açık ve kesin bir sınırlayıcı
mesaj, **çocuğu** onlardan ne
yapmalarını istediğiniz
konusunda özellikle doğrudan
gerekirse onlara ne zaman ve
nasıl yapmaları gerektiğini de
söyleyin.

3. Normal ses tonuyla konuşun

Yüksek, sinirli veya öfkeli bir
ses, talebinizin odağını
davranıştan duyguya kaydırır.
Ses tonunuz kararlı olduğunuzu
ifade etmelidir.

4. Uyum göstermemenin sonuçlarını belirtin

Çocuğunuza kabul
edilebilir bir seçim
yapması için ihtiyaç
duyduğu tüm bilgileri
sağladığınızda açık
sözlülük etmiş olursunuz.



NASIL SINIR KONULUR?

Anne babalar sınırları; davranışları ve sözleriyle koyarlar. Sınırlar net ve anlaşılır ifade edildiyse; mesaj karşı tarafa doğru bir şekilde ulaşır ve daha sağlıklı uygulanır. Çocuklar net ifade edilen sınırlara daha az itirazda bulunur çünkü kurallara ve kendisinden beklenilenlere uymaları gerektiğini anlarlar.

Gevşek sınırlar ise, sadece sözde kalır ve davranışa geçmezler. Çocukların hayatta istedikleri şey netliktir. Kesin bir tavır göremeyen çocuk anne babasının kendine koyduğu her sınırı ihlal etmeye çalışacaktır.

Bağırarak; sınır koymayı kolaylaştırılmaz, yüksek ses kullanmak, kontrolün kaybedildiğinin bir işaretidir ve sınır koymada hiçbir etkisi yoktur.

Ebeveyn olarak çok konuşarak nutuk çekmek ya da nasihat vermek ise çocuğa vermek istediğiniz mesajın etkisini tamamen azaltır.

Çocuğunuzu sürekli kısıtlamak ya da her durum için kural koymak da uygun değildir. Bu nedenle kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli kuralları belirlemeniz önemlidir. Kuralları önceden belirlemeniz ve çocuğunuzla hangi kuralın ne zaman geçerli olduğunu konuşmanız gerekir.

Sınır Belirlemenin Üç Basamağı:

- 1) Duyguyu Kabul Edin: "Şu an dışarı çıkmanın keyifli olacağını düşündüğünü biliyorum."
- 2) Sınırı İfade Edin: "Karnın açken dışarı çıkamazsın"
- 3) Alternatif Seçenekler Belirleyin: "Yemeğini yedikten sonra dışarı çıkabilirsin"