



Sınır Koymak Ne Demek?

Sınır koyma, çocuğa bir beklenti ya da kuralı ona kendini güvende hissettirerek, rahat edebileceği alanları belirleyerek öğrettiğimiz, her bireyin gelişiminde önemli rol oynayan pozitif bir süreçtir. Sınır koyma aynı zamanda ebeveynin çocukla arasındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır. Çocuk ve öğretmen arasındaki güvenli ilişki tüm süreçlerde olduğu gibi bu süreçte de oldukça önemlidir.

Sınır Koymaya Neden İhtiyaç Duyarız?

Çocuklar doğdukları ilk andan itibaren oldukça konforlu bir yaşam sürerler. Genellikle pek çok ihtiyaçları ebeveynleri tarafından karşılanır. Çocuk, kendini rahat hissettiği, çok sevildiğini ve değer gördüğünü bildiği, sınırların olmadığı bir ortamda, yaşamın getirmiş olduğu gereklilikleri yerine getirmek istemez. Bunları deneyimleyerek öğrenmek ister. Sınırları belirsiz olan deneyimleme her zaman olumlu ve zararsız şekilde sonuçlanmayabilir, o yüzden çocuklara daha güvenli ve çerçeveli bir alan yaratırız. Bu alan içerisinde deneyimlerinin sonucu olumlu da olsa olumsuz da olsa sonuçla daha zararsız bir şekilde yüzleşir.

Sınır Koymanın Önemi Nedir?

Daha önce hiç bilmediğiniz bir yolda, hiçbir işaret, tabela, ya da navigasyonunuz olmadan yürümeye çalıştınız mı? Oldukça kafa karıştırıcıdır, öyle değil mi? Çocukların da neden o davranışı yapmaması gerektiğini öğrenmeleri ve sınırları bilmeleri için onlara yönlerini gösteren işaret ve uyarılara ihtiyacı vardır. Sınır koyma, çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir.

Sınır Koymanın Yararları Nedir?

- ▶ Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur.
- ▶ Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.
- ▶ Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- ▶ Sınır koyduğumuzda çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak beyin bağlantılarını güçlendirmiş oluruz.
- ▶ Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.
- ▶ Çocuk kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri geliştirmiştir.

- ▶ Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.

Sınırlar Olmazsa Ne Olur?

Çocuklar için sınır ve kısıtlamaların yokluğu oldukça stres vericidir ve bilindiği üzere stresli çocuklar daha tepkilidir. Bu yüzden “hayır” deyip çocuklarımıza sınır koyduğumuzda aksi halde kaotik ve karmaşık olabilecek bir dünyada tahmin edilebilirliği ve güvenliği keşfetmelerine yardım etmiş oluruz. Eğer öğrencinize sınır koymaz ve onaylamadığınız bir davranışı gerçekleştirmesine izin verirseniz, öğrencinizi o davranışının yanlış olduğunu öğrenme şansından mahrum bırakmış olursunuz.



Sınır Koyma Kuralları Nelerdir?

Sınırları oluşturmadan önce, sınır koymaktaki hedefimizin ne olduğunu, bu noktada sınır koymaya gerçekten ihtiyacımız olup olmadığını, koyduğumuz sınırların çocuğun doğasına uygun olup olmadığını detaylıca düşünmeliyiz. Bu sorulara cevap verdikten sonra gerçekten sınır koymayı karar verirsek;

- ▶ Sınırlar oldukça kısa, az sayıda ve net olmalıdır.
- ▶ Çocuğun yaşına ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olmalıdır.
- ▶ Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Çocuğumuzun evde yalnızca 1 saat ekrana bakmasına izin verirken, dışarda bunu saatlerce yapmasına göz yummak çocuğun kafasının karışmasına ve sınırların önemini yitirmesine sebep olur. Öğretmenin kendi içinde tutarlı olması da oldukça önemlidir. Öğretmenin birine evet derken diğerine hayır demesi oldukça yanlış bir tutumdur.
- ▶ Çocuğu tehdit etmek yerine olayın sonuçlarından haberdar etmek gerekir. (Örn. “ona vurmamı bırakmazsan seni annene şikâyet ederim”, demek yerine bedele odaklanmak, “ona vurmamı 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 vurmam için değil”, diyoruz.)

Sınır Koymak İçin Uygun Yaş Aralığı Nedir? Sınırlar 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.

Sınır Koymak Çocuğa Sevilmemesini Hissettirir mi? 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.

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 Seçenek Sunma Örnekleri**

*Duvarı boyamak isteyen bir çocuk

1. Duvarı boyamak istediğini biliyorum.
2. Duvar boyamak için değil.
3. Kâğıtları boyayabilirsin.
4. Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarla oynamamayı seçmiş olursun. *Arkadaşına vurmamı seçmiş olursun

1. Öfkeli olduğunu ve arkadaşına vurmamı istediğini biliyorum.

2. Arkadaşın vurmamı için değil.
3. Hacıyatmaza vurabilirsin.
4. Arkadaşına vurmamı seçersen seni 5 dakika molaya çıkarmamı seçmiş olursun. *Tablet oynama süresini aşmaya çalışan bir çocuk

1. Daha çok tablet oynamamı istediğini biliyorum, bu hoşuna giderdi.
2. Tablet, bu kadar uzun süre oynamam için değil.
3. Daha fazla tablet oynamamda ısrar etmeyi seçersen yarın tablet oynamamı seçmiş olursun, ısrar etmemeyi seçersen yarın tablet oynamamı seçmiş olursun.

Sınır Koymanın Aşamaları *Davranışı tanımlama: Çocuğun anlaşıldığını ve hangi davranıştan dolayı uyarıldığını daha net anlaması amacıyla yapılır. Kısa cümlelerle görülen şey söylenir. Tahmin ya da yorum yapmaktan kaçınılır. Çocuğun davranışları, sözleri, duyguları yansıtılır.

Sınırı İfade Etme: Kural çocuğa net ve açık şekilde söylenir. Ses tonunun sakin olmasına dikkat edilmelidir. Sınırları açıklarken BİZ denilmesi sınırların herkes için olduğunu çocuğun anlamasını sağlar!

Seçenek Sunma: Yeni bir davranış seçeneği verilir. Verilen seçenekler

*Doğal

*Mantıklı

*Ceza anlamı olmayan

*Kabul edilebilir

*Olumlu cümlelerle ifade edilmelidir.

Final Seçeneği/Yoksunluk Verme: Eğer daha önce uyarı yapıldıysa ve çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa uygulanır. Sınırlara uyma ya da uymama çocuğun kendi kararı olacaktır. Nazik, sevecen ve kararlı olunmalıdır.

Kararı Uygulama:

Çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır.



