

# ÇOCUĞA SINIR KOYMA

## OKUL ÖNCESİ VELİ BROŞÜRÜ

Çocuğa seçenek sunun. Örneğin, uyku saati gelen ve direnen çocuğunuza "Uykuya yürüyerek mi, yoksa kucakta mi gitmek istersin?" ya da kıyafet seçimi konusunda direnen çocuğunuza gösterdiğiniz iki kıyafetten birini kendisinin seçebileceğini belirtebilirsiniz.

\* Oyun alanlarını belirleyin ve sınırlandırın. Evinizde çocuğunuzun özgürce oynayabileceği bir bölge ya da alan düzenleyin. Bu yer, çocuğunuzun gürültü yapabileceği, oyuncakları ile rahat oynayabileceği bir yer olabilir.

\* Belirtildiği gibi olumlu davranışların altını her zaman gizin. Bunun için sözel övgüler kullanın. Sözel övgüler kullanmak, çocuğunuzun uygun bir şekilde davranmaya devam etmesini sağlayan en iyi yoldur.

Nasıl ki yetişkinler çalışma ortamlarında, şehir düzeninde, kısacası tüm yaşam döngüsünde kuralların net olduğu bir sistem bekliorsa aynı şey çocukların dünyasında da geçerlidir.

\* Kurallar belirlerken çocuğu sürece dahil edin alınan kararlarda kendi düşüncelerinin de alındığı kurallar uygulamaya daha çok özen gösterecektir.

\* Çocuklarınıza karşı daima sıcak, ilgili, sabırlı ve duyarlı davranın, kendi sınırlarını keşfetmelerine destek olun, iletişim kanallarınızı daima açık tutun.



## SINIR KOYMA NEDİR?

Sinir koyma, anne babaların ve çocukla etkileşim halinde olan kişilerin çocuklara istenen davranışlarla ilgili genel kuralların ve beklentilerini öğretmek için kullandıkları bir yoldur.



## SINIR KOYMANIN AMACI

Sinir koymanın amacı, çocuklara otokontrolü öğretmektir. Bu noktada ebeveynlerinin gerekli sınırları belirlemesine ihtiyaç duyarlar.

Çocuklar kendileri için belirlenen sınırlar tekrar edildikçe, uygulandıkça, zaman içerisinde bunlar öğrenirler ve hatırlatmalara ihtiyaç duymazlar. Sınırlar ebeveyn tarafından tekrar edildikçe çocuklar yavaş yavaş bunu içselleştirir. Çocuklar farklı yaşlarda farklı gelişim özelliklerine sahip olacakları için, farklı sınırlara ihtiyaç duyarlar.

## SINIRLARA NEDEN İHTİYAÇ DUYULUR?

- \* Sınırlar, çocukların çevresindekileri öğrenmelerine yardımcı olur.
- \* Sınırlar evre tarafından beklenen davranışların tanımlanmasını sağlar.
- \* Sınırlar, insanlarla olan ilişkileri belirler.
- \* Sınırlar, çocuğun gelişimi destekleyerek büyümesine yardımcı olur.
- \* Sınırlar çocuğun güvenliğini sağlar.

Sinir koyma, çocuğa ve bireylere hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir.

- \* Sınırlar, sorumluluk almak, güvende olmak, neden sonuç ilişkilerini anlamak, duygularımızı düzenlemek, kendimize ve ötekine saygı duymak gibi hayatımızda psikolojik iyi oluşumuzu destekleyecek temel öğeleri barındırır.

## ÖNERİLER

- \* Çocuktan bekleneni net bir şekilde ifade edin. Söyleyeceğinizi dolaylı yollardan bağırarak ve sinirlenerek değil, yumuşak ancak net ve kararlı bir tutumla söyleyin.
- \* Çocukların koyduğunuz kurallar sorgulamasına izin verin, gerekirse bu kural ve yasakların gerekçelerini açıklayın.