

ÇOCUĞUMA NASIL SİNİR KOYMALYIM?

Ocak 2025

Sınır Koyma

Sınır Koyma

Sınır koyma, bir çocuğa beklenti ya da kuralları, onun kendini güvende hissedeceği ve rahat edebileceği alanlar oluşturarak öğretmeyi amaçlayan, bireyin gelişiminde önemli bir yer tutan pozitif bir süreçtir.

Bu süreç, ebeveynin çocukla kurduğu güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını yönlendirmeyi ve sınırlandırmayı içerir.

Çocuk ve ebeveyn arasındaki güvenli ilişki, sınır koyma sürecinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi için temel bir öneme sahiptir.

Çocuğuma Nasıl Sınır Koyabilirim?

- Çocuğun hislerini, duygularını ve isteklerini anladığınızı ve onları fark ettiğinizi gösterin.
- Belirlediğiniz sınırları net bir şekilde ifade edin.

- Çocuğa uygun alternatifler sunarak, tercih edebileceği seçenekler oluşturun.
- Eğer çocuk belirlenen sınıra uyum sağlayamıyorsa, ona son bir seçim yapabileceği farklı seçenekler sunun.



Unutmayalım

Çocuklara sınır koymak, onlara duyduğumuz sevgiyle ilgili değildir. Çocuklara, onları hatalarıyla ve doğrularıyla koşulsuz sevdiğimizi anlattığımızda, bu durumu daha iyi kavrayacaklardır.

ÇOCUĞUMA NASIL SINIR KOYMALYIM?

Ocak 2025

Sınır Koyarken Nelere Dikkat Etmeliyim?

Sınırları belirlemeden önce, sınır koymaktaki amacınızın ne olduğunu, bu noktada gerçekten sınır koymaya ihtiyaç duyup duymadığınızı ve belirlediğiniz sınırların çocuğun doğasına uygun olup olmadığını dikkatlice değerlendirmelisiniz. Bu sorulara yanıt verdikten sonra sınır koymaya karar verirsek;

- ▶ Sınırlar kısa, az sayıda ve net olmalıdır.
- ▶ Belirlenen sınırlar, çocuğun yaşına ve gelişim dönemine uygun olmalıdır.
- ▶ Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Örneğin, evde çocuğun yalnızca 1 saat ekrana bakmasına izin verip dışarıda saatlerce ekran karşısında kalmasına göz yummak, çocuğun kafasını karıştırır ve sınırların önemini yitirmesine neden olur.

Ayrıca, ebeveynlerin kendi içinde tutarlı olması da çok önemlidir. Bir ebeveynin "evet" derken diğersinin "hayır" demesi yanlış bir tutumdur.

- ▶ Çocuğu tehdit etmek yerine, davranışlarının sonuçlarını ona açıklamak gerekir. Örneğin, "Ona vurmaya bırakmazsan seni öğretmenine şikayet ederim" demek yerine, bedele odaklanarak "Ona vurmaya bırakmazsan, oyuncuğı elinden almak zorunda kalırım" diyebilirsiniz.
- ▶ Sınır koyarken odağımız çocuktur ve sorumluluk çocuğa aittir. Bu nedenle "biz" kelimesini kullanmaktan kaçınmalıyız. Örneğin, "Biz onu yere vurmuyoruz" yerine "O, yere vurmak için değil" diyerek açıklama yapmalıyız.

