

SINIR KOYMA NEDİR?

Bir davranışı öğretme sürecinde belirlenen kurallar ve beklentileri sınırlama olarak tanımlanır.

Ebeveynler ile çocuklar arasındaki, ya da öğretmenler ile çocuklar arasındaki güvenilir ilişkinin sağlandığı bir güvenli alanı oluşturma sürecidir.



DOĞRU SINIR KOYMAK

Sınır koymak demek çocuğun özgürlüğünü kısıtlamak yasaklar getirmek, cezalar vermek demek değildir. Aksine özgüven gelişimini destekleyerek çocuğun bulunduğu ortama göre nasıl doğru davranacağı hakkında çocuğu bilgilendirmek ve çevresiyle daha doğru ilişkiler kurmasını sağlamaktır.



SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sınırlar, çocukların hem kendilerini hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar; onlara keşif ve öğrenme fırsatı sunar.



Çocukların, sonsuz bir özgürlük yerine belirsizliğin ortadan kalktığı ve kendilerini güvende hissedebilecekleri sınırlara ihtiyaçları vardır.

ÇOCUKLAR SINIRLARA NEDEN İHTİYAÇ DUYAR?

Çocuklar belirgin sınırlar içerisinde dünyalarını sına ve keşfetme ihtiyacı duyarlar.

Ebeveynlerin kendilerinden beklentilerinin ne olduğunu bilmek ister.

Çocuğun yetişkinlikte kendi sınırlarını koruyabilmesi ve başkalarının sınırlarına saygı duyabilmesi için çocukken sınırlarını öğretmek gerekir.

Yaşadıkları ortamın kurallarını anlamak isterler.

Kontrolün kimde olduğunu, kuralları ne kadar esnetebileceğini öğrenmek ister.

SINIR KONULABİLECEK ALANLAR

FİZİKSEL SINIRLAR

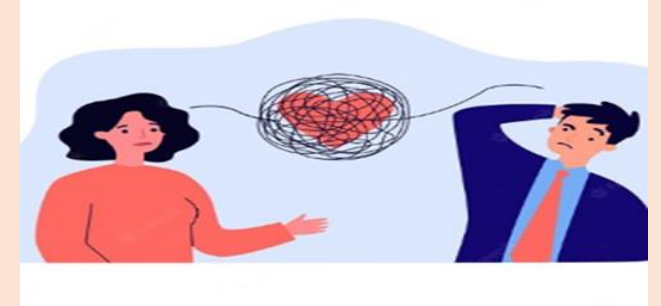
Yeme, içme, giyinme ve barınma gibi tüm fiziksel ihtiyaçlar ve diğerleri ile aramıza koyduğumuz fiziksel mesafemizi içine alan sınırlarımızdır.

SOSYAL SINIRLAR

Dil, din, ırk ayrımı yapmadan tüm insanlarla iletişime açık olmak demektir. (Kişinin kendisine ve çevresine zarar gelmeden ve zarar vermeden.)

DUYGUSAL SINIRLAR

Bireyin kendi hislerini ve başkalarının duygularını anlaması ve saygı göstermesi anlamına gelir.



CİNSEL SINIRLAR VE MAHREMİYET

Kişinin kendi bedenini ve mahremiyetini koruyabilmesi ve diğer bireylerin mahremiyetine saygı göstermesidir.



MADDİ SINIRLAR

Bütçe ve sahip olunan varlıklar hakkında harcama ve tasarruf hakkıdır. Kısaca bütçe yönetimidir.

ZAMAN SINIRLARI

Zaman yönetimidir. Zamanı etkili ve verimli kullanmak için plan yapabilmektir.

TEKNOLOJİ KULLANIMINDA SINIR

Teknolojinin bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişiminin önüne geçmeyecek şekilde kullanımının sağlanmasıdır.



Okul çağındaki bir çocuğun internet kullanımı, kesinlikle **aile denetiminde** olmalıdır.

İnternetin güvenli kullanımı hakkında bilgilendirildikten sonra **kurallar net** bir şekilde uygulanmalıdır.

Web kamerası, gerekmedikçe kapalı tutulmalı ve gizlilik ayarları etkin olmalıdır.

Sosyal medya kullanımı, çocuğun zararlı içeriklerle karşılaşmaması için ebeveyn denetiminde olmalıdır.

Ayrıca, çevrimiçi oyunlar tercih edilirken, online sohbet içermeyen, şiddet veya korku içermeyen seçenekler tercih edilmelidir.

HAYIR DİYEBİLME

İstemediğiniz bir şeye evet demeniz, stres, endişe veya huzursuzluk gibi olumsuz duygulara neden olabilir. Hayır diyerek duygusal ve zihinsel sağlığınızı korursunuz.



İstenmediğiniz bir şeye hayır demeniz kendinizi tehlikeden veya istenmeyen durumlardan koruma yoludur.

AİLE TUTUMLARI

OTORİTER TUTUM

Otoriter anne-babalar, çocuğun nedenini anlayamadığı yasaklar koymakta, kişiliğine yönelik eleştiriler yöneltmekte, çocuğa fiziksel cezanın yanında sözlü cezalar da vermektedirler.

AŞIRI HOŞGÖRÜLÜ TUTUM

Aşırı hoşgörülü ebeveynler çocuklarını hiçbir şekilde kontrol ve takip etmemekte, çocuklarının bütün konularda kararlarını kendilerinin vermelerine izin vermektedirler. Bu tutum içinde yetişen çocuklar benmerkezci olmakta, asi ve saldırgan davranışlar sergilemektedirler.

DEMOKRATİK TUTUM

Demokratik ebeveynler çocuğa kararlı ve tutarlı davranmaktadırlar. Uyulması gereken kurallar önceden belirlenmiş ve sınırları çizildiği için, çocuk, hangi davranışı yaptığında ödül, hangi davranışı yaptığında ceza alacağını bilmektedir.

SINIR KOYARKEN...

Sınır koyarken **söz birliği** çok önemlidir. Birinin hayır dediğine diğeri evet dememeli.

Anne baba sınır koyarken **kararlı** olmalı. Çünkü çocuk sınırların kesin olup olmadığını öğrenmek için sürekli sınırları zorlayacaktır.

Sınırları belirlerken **çocuğun isteklerini** de dikkate almalı. Çocuğun özgüven gelişimi desteklenmeli.

Çok katı, çok esnek veya tutarsız olmamalıdır.

Çocuğa dengeli belirgin sınırlar çizilmeli ve amaç çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirmek ve karar verme becerisini geliştirmek olmalıdır.

Sınırlar çocuğa yeni davranışlar edinebilmesi için keşif yapma cesareti ve özgürlüğü sunmalıdır.

Kuralların az ve öz olmasına özen gösterin.

Kurallar açık ve anlaşılır olsun.

Kuralları uygularken net ve kararlı olun.

Kuralların ihlal edilmesi halinde olası sonuçları paylaşın.

Çocukla güç savaşına girmekten kaçının.