

SINIR KOYMA NEDİR?

Ebeveynlerin çocuklardan ne beklendiğini, diğer insanlarla birlikteyken durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini ve çok ileri gittikleri zaman neler olacağını çocuklara sunmasına sınır koyma denir. Çocuklar sınırlar ile aile, toplum ve kültürün genel kurallarını öğrenirler.

SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Sorumlulukların farkında olmayı sağlar.
- Kimliğin sağlıklı gelişimine yardımcıdır.
- Farklı seçenekler arasından özgürce seçim yapabilmeyi sağlar.
- Seçimlerinin sorumluluğunu taşıyabilmeyi kolaylaştırır.
- Özgüven gelişimine katkıda bulunur.
- İç denetim kazanılmasına yardımcıdır.

SINIR KOYMA ADIMLARI VE ÖRNEK CÜMLELER

01

YANSITIN

"Saat 12 de uyumak istemiyorsun, hiç uykun yok ve henüz erken olduğunu düşünüyorsun."

02

SINIRLARI İFADE EDİN

"Ertesi gün erken saatte okul için uyanacağından, saat 12 de telefonunu bırakmış ve yatağına girmiş olman gerekiyor."

03

ALTERNATİF SUNUN

"Eğer istersen cuma ve cumartesi gecesi uyku saatini esnetebiliriz."

04

SINIRA YÖNELİK DUYGU İFADESİNE İZİN VERİN

"Bu kuraldan hiç hoşlanmıyorsun ve böyle bir kuralın olmasını istemiyorsun"

ŞEHİT ALİ POLAT ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ



ERGENLİKTE SINIRLAR

Değişimin çok hızlı olduğu bu dönemde ergen bir yandan bağımsızlık ararken diğer yandan sınırlara ihtiyaç duymaktadır. Bu değişim sürecinde ebeveyne düşen çocuğu anlamak, fikirlerini önemsemek ve kendini güvende hissedeceği sınırları oluşturmaktır. Bu değişim sürecinde ihtiyaç duyulması halinde sınırlar yeniden inşa edilebilir.



ERGENLERİN SINIRLARI
ÖZGÜRLÜK VE SORUMLULUK
ARASINDA DENGE SAĞLAYARAK
DÜZENLENMELİDİR.

ROBERT J. MACKENZIE

ANNE BABALAR İÇİN SINIR KOYMA ÖNERİLERİ

- Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır. ☒
- Çocuğa, sınırı ya da kuralı koyanın tek bir ebeveyn olduğu mesajı verilmemelidir. Anne babanın ortak tutumu, genel duruşu ve davranışları en iyi sınır belirleyicisidir.
- Sınırları belirlerken çocukları da işin içine katmak durumu sahiplenmelerini sağlar. Kuralları ve sınırları belirlemek için bir aile toplantısı düzenleyebilirsiniz. Aile içinde ona da söz hakkının tanınması kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.
- Çocuklar, uydıkları kuralların fark edilmesini, iyi davranışlarının ve başarılarının övülmesini beklerler. Bu anlamda çocuğa olumlu geri bildirimlerde bulunmak kurallara uyma ve sınırları dikkate alma noktasında daha motive olmalarını sağlar.

- Bağımsızlık duygusunu ve sorumluluk almasını destekleyebilir, onları ne kadar çok sevdiğinizi sıklıkla söyleyebilirsiniz. Uygun davranmadıklarında çocuğunuzu değil, sadece o davranışı sevmediğinizi açıkça belirtin ki sevginizden şüphe duymasın. ☒



- Çocuklar kuralları hatırlamakta zorluk çekiyorsa; okul öncesi dönemde resimli tablolardan, büyük yaşlarda ise yazılı anlaşmalardan faydalanabilirsiniz.
- Çocuğunuza, onu ve kararlarını önemsedığınızı hissettirerek yapması beklenen davranışı nedenleriyle birlikte eleştirmeden anlatmaya çalışan taraf olmanız ilişkinizin daha sağlıklı ilerlemesini sağlayacaktır. Bitirilmesi için zorlanan yemekler, oturması için tekrar tekrar hatırlatılan ödevler ve dersler, çocuk istemedikçe adına verdiğiniz kararlar onun penceresinde tamamen sınır ihlali örnekleridir.