Yeniköy Anaokulu

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

SINIR KOYMAK

ÇOCUKLARDA KURAL VE SINIR ALGISI

POZİTİF SINIR

Sınır Koymak Nedir?

Sınır koyma: Bireyin kendi varlığını diğerlerininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini, dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler ve kendilerini daha güvende hissederler. Bunun nedeni ise doğru tanım-lanmış sınırların çocuklara keşif ve öğrenmeyi güvenle yapabilecekleri bir alan sağlamasıdır. Sınır koymak demek elbette ki çocuğun özgürlüğünü kısıtlamak, yasaklar getirmek, cezalar vermek demek değildir. Aksine çocuğun özgüven gelişimini destekleyerek yerine göre nasıl doğru davranacağı hakkında çocuğu bilgilendirmek, çevresiyle doğru iletişim kurmayı öğretmek ve çocuğun güvende olmasını sağlamak demektir. Doğru sınır koymak kısaca çocuğa sınırlar içinde özgürlüğü öğretmektir.

ÇOCUKLARDA KURAL VE SINIR ALGISI

POZİTİF SINIR

Neden Sınır Koymaya 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 gerek- lilikleri yerine getirmek istemez. Kendi yerine ailesi- nin onun sorumluluklarını üstlenmesini bekler. Ancak çocuğa sınırsız özgürlük tanıdığımızda çocuk hayatı deneyimleyerek öğrenmek istemez. Sınırları belirsiz olan deneyimleme her zaman olumlu ve zararsız şekilde sonuçlanmayabilir, o yüzden sınırlarla birlikte çocuk- lara daha güvenli ve çerçeveli bir alan oluştururuz.

Bu alan içerisinde çocuk deneyimlerinin sonucu olumlu da olsa olumsuz da olsa sonuçla daha zararsız bir şekilde yüzleşir. Çocuk bu deneyimleri sonucu olarak sınır algısını öğrenmeyi başarır. Çocuk kendi sorumluluğunu kendisi almış olur. Yerinde ve yeterince sınır o kadar önemlidir ki çocuk bununla birlikte kendi kontrolünü geliştirmeyi de öğrenir. Çocukların, ebeveynlerinin kuralları ile ilgili açık ve net mesajlar alması olumlu davranış sergilemeleri açısından önemlidir.

Sınırların Önemi

***Güvende olma hissi verir.**
***Sosyal becerilerini ve uyumunu arttırır.**
***Sorumluluk duygusu geliştirir.**
***Aile ilişkileri kuvvetlenir.**

Çocuklara sınır koymadan önce ne istiyorlar onu anlamak lazım. Çocuklar:

- ★ *Sevilmek*
- ★ *Farkına varılmak*
- ★ *Önemsenmek*
- ★ *Dinlenilmek*
- ★ *Hayal kurmak ve anlaşılmak ister.*

Çocuğa Sınır Koyarken Yapılan Yanlışlar!

- *Çocuğun özgüvenini kaybetme korkusu yaşamak*
- *Kızgın ya da yalvarır dil kullanmak*
- *Önce evet sonra hayır demek*
- *Anne baba davranışlarında tutarsız olması*
- *Ceza yönteminin kullanılması*

Sınır Koymak Çocuğa Sevilmediğini Hissettirir mi?

Çocuklara sınır koymak onları sevmediğimiz anlamına gelmez.

Çocuklara bunun sevgiyle ilgili olmadığını, onları hatalarıyla ve doğrularıyla koşulsuz sevdiğimizi söylemeliyiz.

Sınır KoymanınYararları

Nedir?

► Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur.
► Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğre tir.
► 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 gelişir.
► Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.

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)

AİLELERE ÖNERİLER

• Çocuğunuzun hizasına eğilerek ve göz teması kurarak sınırları ona anlatmalısınız.

• Ebeveynler arasında ortak bir dille sınırlar belirlenmeli, kurallar başka kişiler tarafından değiştirilmemelidir.

• Sınırlar, çocukların yaşlarına ve gelişim özelliklerine uygun olmalıdır.

• Sınırlar bağırarak veya küçük-büyük vurmalarla anlatılmamalıdır.

• Gelişim sürecini engelleyici bir tutum sergilenmemelidir.

Mevlana bu durumu çok güzel açıklamıştır: “Kelimelerini yükselt sesini değil; yağmurdur çiçekleri büyüten, gök gürültüsü değil.”

• “Hayır! Yapma! Dur!” şeklinde tepki vermek yerine ona yanıt vermeyi tercih etmeli ve bu sınırı neden koyma ihtiyacı hissettiğinizi açıklamalısınız.

• Tartışma veya kriz anlarında sınırlar oluşturulmamalıdır. Herkesin sakin olduğu ve birbirini dinlediği anda yapılmalıdır.

• “Hayır!” kelimesini gerçekten gerekli olduğu noktada kullanmalısınız.

• Sınırları belirlerken anlaşılır ve net olmalısınız.

• Söylemek istediğiniz şeyi kısa cümlelerle ifade edin. Uzun uzun anlatmaya çalışmanız çocuğunuz için bir şey ifade etmeyecektir.

• Belirsizlik çocuğunuzun zihninin karışmasına neden olur. Çocuğunuz için anlaşılmayan sınır “sınırsızlık” anlamına gelir.

SINIR ÖRNEKLERİ

***Duvar boyamak isteyen bir çocuk;**

1.Duvarı boyamak istediğini biliyorum.

2.Duvar boyamak için değil.

3.Kağıtları boyayabilirsin.

4.Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarınla oynamamayı seçmiş olursun.

***Kardeşine vurmak isteyen bir çocuk**

1. Öfkeli olduğunu ve kardeşine vurmak istediğini biliyorum.

2. Kardeşin vurmak için değil.

3. Hacıyatmaza vurabilirsin.

4. Kardeşine vurmayı seçersen seni 5 dakika molaya çıkarmamı seçmiş olursun.

Hazırlayan
Ramazan BERKEBAN
Psikolojik Danışman