

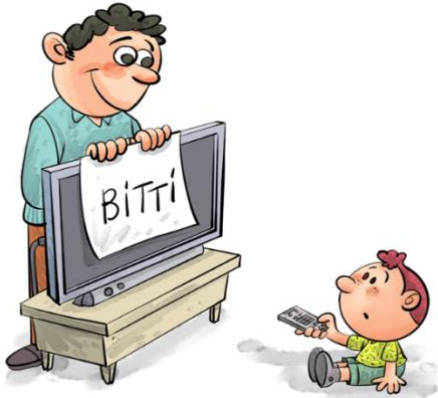
## ÖNERİLER



### ÇOCUĞUNUZUN İÇSELLEŞTİRMESİNE YARDIMCI OLMAK!

İçselleştirme; bir durumu bir öğretiyi anlamlı bir şekilde öğrenip, gözlemleyip bilinçli bir şekilde isteyerek gerçekleştirmektir. Bu nedenle çocuklarınızla "sınırlar" ile ilgili iletişim kurarken anlamlı öğrenmeler gerçekleştirmeyi unutmayınız.

Yani çocuğunuza sözel ve davranışsal olarak bir sınır koyma becerisi kazandırırken bunun "neden ve niçin" olduğunu da açıklamanız gerekir.



### DOĞRU YÖNERGE VERMEK!

Sınır koyarken ebeveynlerin doğru yönerge vermesi çok önemlidir.

Ebeveynler ya yanlış yönergeler verir ya da yönerge vermekten bıkarlar ve artık vermezler. Örneğin, kızarak verilen yönergeler ebeveynin sürekli sert şekilde yönerge verme davranışını pekiştirebilir ve çocuğun içselleştirmesini engelleyebilir! Veya sözü dinlenilmeyen ebeveynler "artık bıktım!" deyip yönerge vermekten vazgeçebilirler!

Bu durum çocuğun olumsuz davranışlarını pekiştirebilir!

Bir kişinin sınırlarının nerede olduğunu bilirsek, onun kendi hayatının kontrolünü eline almasını bekleyebiliriz.

Duygularla ve davranışlarla ilgili sorumluluk almasını talep edebiliriz.

Bu nedenle her şeyden önce bir çocuk, sınırlarının nerede başladığını, ne için sınırlara uyması gerektiğini bilmelidir! Ebeveynler olarak bu durumu çocuklarımıza mutlaka açıklamamız gerekmektedir!

### DOĞRU YÖNERGE İPUÇLARI

Basit olmalıdır!

Açık olmalıdır!

Çocuğun sınırlarını daha kolay anlamasını ve öğrenmesini sağlar!

Kararlı olunmalıdır!

Verilen yönerge kararlı bir şekilde ifade edilip vazgeçilmemelidir!

# SINIR KOYMA NEDİR?



## ÇOCUKLAR

kendilerini güvende hissetmek için sınırlara ve kurallara ihtiyaç duyarlar! Ama bunları oluşturmak ve uygulamaya dökmek dikkat ve beceri gerektiren bir konudur!



Sınır koyma, anne babaların çocuklarına istenen davranışlarla ilgili genel kuralları ve beklentilerini öğretmek için kullandıkları bir yoldur. Bütün anne babalar sınır koymayı kullanırlar. Çocuklara toplumun, kültürün ve ailenin kurallarını öğretmek için sınır koyma yolu kullanılır

Çocuklar kendilerine ait alanların neresi olduğunu, özgürlüklerinin başladığı ve bittiği yerleri bilirlerse, bu alan içinde özgürce gelişebilirler.

Ancak biz bu duvarları net bir biçimde çekmezsek çocuklar bazen yaptıkları girişimlerde alkışlanır bazen de engellenirler ve bu onların kendilerini suçlu, yetersiz hissetmelerine yol açar. Bu hisler ilerleyen dönemde içe kapanma, aşırı utangaçlık veya öfke kontrolü problemi, engellenmeye karşı dirençle kendini gösterir.

Çoğu ebeveyn sınır denildiğinde çocuğa söz dinletmek, disipline etmek, otorite gibi tanımları aklına getirir.

Fakat çocuk yetiştirmede sınır koymak bir bahçeye duvar çekmeye benzer.

Çocuklar doğduklarından itibaren dünya nasıl bir yerdir diye bir fikir oluşturmaya çalışırlar. Ebeveynlerin sunduğu ortam ve verdikleri mesaj bu şemanın içeriğini, olumlu veya olumsuzluğunu belirler.



## SINIR:

- Çocuğun neyi yapıp neyi yapamayacağını, uygun olan davranışın ne olduğunu, kendisinden ne beklendiğini gösterir.
- Çocuğun yön bulmasını, kendini güvende hissetmesini ve iç disiplinkazanmasını sağlar.

## SINIR KOYARKEN;

- Anne ve baba aynı fikirde olmalı,**
- Sınır iyi tanımlanmalı,**
- Sınır esnek ve değişken olmamalı (bu yaş ilerledikçe değişebilir),**
- Çocuğun sınırlara uyması takdir edilmeli,**
- Sınırların aşılması durumunda bir bedel (ceza değil) belirlenmeli,**
- Anne baba kararlı olmalı, Çocukla gereksiz güç mücadelesine girilmemelidir**

## ÇOCUĞA KURAL VE SINIR KOYARKEN

**Kuralların çocuğun yaş ve gelişim özelliklerine uygun olması Kuralları anne-baba olarak da uygulayıp örnek olunması Toplumsal temel yaşam kuralları dışında olabildiğince az kural ve sınır konulması**

**Çocuğa kural ve sınırla ilgili açıklama yapılırken kısa, net ve anlaşılır bir dil kullanılmalı**

**Kural ve sınırlar karşısında öncelikle anne-babanın tutarlı, kararlı ve sakin bir tutum sergilemesi**

**Gerektiğinde önceden kural ve sınırlar ile ilgili hatırlatmalarda bulunulması**

**Sınır konularak engel olunan davranış yerine çocuk için alternatif davranışların önerilmesi daha verimli olacaktır.**

