

ÇOCUĞUNUZ BİRLİKTE KOYDUĞUNUZ KURALLARA UYMUYORSA...

- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın. "Saat 21.00'de bilgisayarını kapatacaktın."
- Kuralı tekrarlarken, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu kullanın. "Bilgisayarı kapatmanı bekliyorum"
- Kuralı esnetmeye ya da sınırı ihlal etmeye çalışıldığında, sınırın esnetilmesine müsaade etmeyin. "5 dakika sonra kapatacağım, oyunum bittiğinde kapatacağım vb."
- Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, bilgisayarı siz kapatarak, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.



golhisarram



0248 411 32 46



www.golhisarram.meb.k12.tr

SINIR KOYMA

Sınır koyma, anne babaların çocuklarına; toplumun, kültürün ve ailenin genel kurallarını öğretmek için kullandıkları bir yoldur. Çocuklar kendilerinden ne beklediğini, diğer insanlarla birlikteyken durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini ve çok ileri gittikleri zaman neler olacağını bilmek isterler.

SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sınır koyma, bireyin; kendi varlığını, diğerlerinden ayırt etmesini, haklarının nerede başlayıp nerede bittiğini anlamasını sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler. Bunun nedeni ise doğru tanımlanmış sınırların çocuklara keşif ve öğrenmeyi güvenle yapabilecekleri bir alan sağlamasıdır.

Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve uygulamak kolay olacaktır. Karmaşık mesajlar, çocuğunuzun kendisinden ne istendiğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur.

NASIL SINIR KONULUR?

Anne babalar sınırları; davranışları ve sözleriyle koyarlar. Sınırlar net ve anlaşılır ifade edildiyse; mesaj karşı tarafa doğru bir şekilde ulaşır ve daha sağlıklı uygulanır. Çocuklar net ifade edilen sınırlara daha az itirazda bulunur çünkü kurallara ve kendisinden beklenilenlere uymaları gerektiğini anlarlar.



Gevşek sınırlar ise, sadece sözde kalır ve davranışa geçmezler. Çocukların hayatta istedikleri şey netliktir. Kesin bir tavır göremeyen çocuk anne babasının kendine koyduğu her sınırı ihlal etmeye çalışacaktır.

SINIR BELİRLEMENİN ÜÇ BASAMAĞI:

- 1) Duyguyu Kabul Edin: "Şu an dışarı çıkmanın keyfi olacağını düşünüyorum."
- 2) Sınırı İfade Edin: "Karnın açken dışarı çıkamazsın"
- 3) Alternatif Seçenekler Belirleyin: "Yemeğini yedikten sonra dışarı çıkabilirsin"

