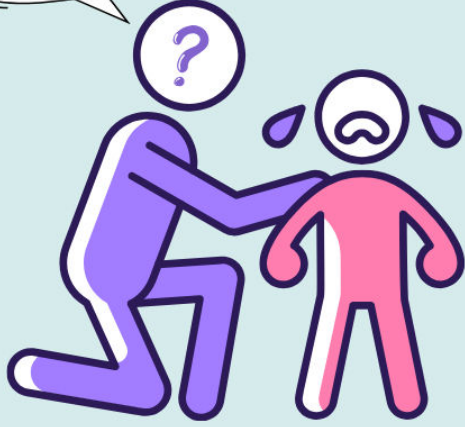


# ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA

## EBEVEYN BROŞÜRÜ

Terapötik  
Akademi



### BROŞÜR KAZANIMLARI

Ebeveynler, çocuklarıyla ilgili  
sınır koyma becerilerini  
geliştirirler!

## SINIR KOYMA NEDİR?

“Sınır” bir kişiyi içine alan ‘mülkiyet hattıdır!’ ve bu hat, bir kişinin fiziksel, sosyal ve duygusal çevresinden oluşur! Bu nedenle sınır koyma, çocuğun yapabilecekleriyle yapamayacakları davranışları, sözleri içine alan oldukça geniş bir kavramdır!



### UNUTMAYIN!

Çocuklar sınırlarla doğmazlar!

## ÇOCUKLAR

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



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!

## ÖNERİLER



### ÖĞRETMEK

Sınırlar ile ilgili kavramlar gayet belirgin ve açıktır. Bunlar muğlak ya da gizli fikirler değildir, gerçeklere ve günlük hayata dayanırlar. Bu nedenle çocuklarınıza deneyimlerini dile getirmeyi, öğrettiklerinizi yeni durumlara uygulamayı ve bunları büyüyüp geliştikçe daha net bir hale getirip değiştirmeyi öğretebilirsiniz.

### MODEL OLMAK!

Özellikle okulöncesi ve ilkokul öğrencileri duyduklarından çok gördükleriyle öğrenirler. Çocuklar, doğru da olsa yanlış da olsa ebeveynlerini taklit ederler. Bu nedenle çocuklarınıza sınır koyma becerisi kazandırırken mutlaka davranışlarınızla söylediklerinizi destekleyiniz.

## ÇOCUĞUNUZUN İÇSELLEŞTİRMESİNE YARDIMCI OLUN!

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!

## 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!