

SINIR KOYMA

SINIR KOYMA NEDİR?

Bireyin kendi varlığını diğer bireylerden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlayan kurallar bütünüdür. Etkin sınır koyma, çocukların kabul edilebilir davranışların neler olduğunu anlamaları ve bu davranışları geliştirilmeleri ve uygulayabilmeleri için fırsatlar oluşturmaktadır.

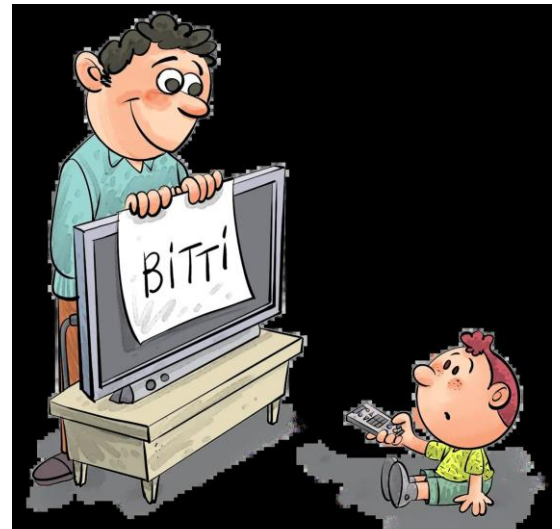


SINIR KOYMADA AMAÇ

- Çocuklara otokontrolü öğretmektir. Bu noktada ebeveynlerinin gerekli sınırları belirlemesine ihtiyaç duyarlar.
- Çocuklar kendileri için belirlenen sınırlar tekrar edildikçe, uygulandıkça, zaman içerisinde bunları öğrenirler ve hatırlatmalara ihtiyaç duymazlar.
- Çocuklar farklı yaşlarda farklı gelişim özelliklerine sahip olacakları için, farklı sınırlara ihtiyaç duyarlar.

ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYAR

Çocuklar belirgin sınırlar içerisinde dünyalarını sınıma ve keşfetme ihtiyacı duyarlar. Yaşadıkları ortamın kurallarını anlamak isterler. Ebeveynlerinin kendilerinden beklentilerinin ne olduğunu bilmek ister.



SINIR KOYMA TÜRLERİ

FİZİKSEL SINIRLAR

Fiziksel sınırlar, kişinin alanını ve bedenini koruma amacıyla belirlediği çizgilerdir. Mahremiyet, beden sınırları, fiziksel mesafe gibi unsurlar bu sınırlar içerisindedir.

DUYGUSAL SINIRLAR

Empati ve anlayış temel alınarak çocukların duygusal ihtiyaçlarının belirlenmesi ve onlara destek verilmesi duygusal sınırların netleşmesini sağlayarak çocukların kendilerini güvende hissetmelerini destekler. Aynı zamanda duygusal bağın güçlenmesi için duygu ve düşüncelerin ifade edilmesine fırsat verilmesi sınıf içi duygusal sınırların sağlamlaştırılmasında etkili bir nokta olarak ifade edilebilir.

KİŞİSEL SINIRLAR

Kişisel sınırlar, diğer insanlarla etkileşimde ifade edilen tercihler, kararlar, değerler ve sorumlulukların yanı sıra, kişinin kendine ve başkalarına olan saygısını yansıtan ve tepkilerini içeren bir kavramdır.



ZAMAN SINIRLARI

Aktivite ve etkinliklerin zaman yönetimi anlamına gelmektedir. Çocuğun etkinlik ve aktiviteler planlanırken fikrini sormak, yaptığı işlerle ilgili zaman öngörüsü kazandırmak için ne kadar süre kaldığı hakkında bilgiler vermek, yapılan plana ailece uymak, rutinlere herkesin gereken önemi göstermesi çocuğun zaman sınırlarının oluşmasına yardımcı olur.

ÇOCUKLARA SINIR KOYARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Bir kural koymadan önce koyulan kuralların gerekliliğini sorgulayın.
- Kurallar esnek, açık ve anlaşılır olsun. Kuralların uygulanmasında model olun.
- Kuralları uygularken net ve kararlı olun. Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçları çocuğunuzla paylaşın.
- Problemleri biriktirmeyin. Çünkü problemlerin birikmesi öfke ve saldırganlığa sebep olabilir.
- Kuralları oluştururken çocuğunuzu da sürece dâhil ederek ortak bir anlayış oluşturun. Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçınin.
- Çocuğunuzun sorumluluk alarak öz disiplin geliştirmesini sağlayın.

ÇOCUĞUNUZ KURALLARA UYMUYORSA



- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir sınıra uymuyorsa, öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili sınırları tekrarlayın.
- Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.
- Kararlı ve tutarlı olduğunuzu hissettirin.
- Çocuğunuz ve siz sakinleşene kadar bekleyin.
- Çocuğunuz şiddete meyilliyse kendisine ve çevresine zarar vermesini engelleyin.
- Kuralı tekrarlarken, “lütfen, nolur, rica ederim, yalvarırım” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “.....yapmanı bekliyorum” demeyi deneyin.

SINIR KOYMA VE CEZA

Sınır koyma ve ceza aynı kavramlar değildir. Sınır koyma; olumsuz davranış ortaya çıkmadan önce gerçekleştirilir. Ceza; olumsuz davranıştan sonra verilir.

SANAL ORTAMLARDA SINIR KOYMA



İnternetin yanlış kullanımı; sağlıksız yaşam, ihmal ve istismar, dolandırıcılık, kötü niyetli insanlara maruz kalma ve siber/sanal zorbalık gibi olumsuz yaşam olaylarına sebep olabilmektedir.

- Ebeveyn denetleme programı kullanın.
- Bulunmadığınız ortamlarda ekran kullanımına izin vermeyin.
- Çocuğunuzun yaşına ve gelişime uygun içeriklere izin verin.
- Ekran kullanım süresini sınırlayın