

ÇOCUKLARDA

SINIR KOYMA

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

**SINIRA
GEREK
DUYANA
KADAR
SINIRA
GEREK
YOKTUR.**

Sınır koymak ebeveynlerin çocuklara ne yapması gerektiğini söylemesi değildir.

SINIR KOYMA

Adımları



Yansıtın

"Saat 12 de uyumak istemiyorsun, hiç uykun yok ve henüz erken olduğunu düşünüyorsun"



Sınırları İfade Edin

"Ertesi gün erken saatte okul için uyanacağından, saat 12 de telefonunu bırakmış ve yatağına girmiş olman gerekiyor."



Alternatif Sunun

"Eğer istersen cuma ve cumartesi gecesi uyku saatini esnetebiliriz."



Sınıra Yönelik Duygu İfadesine İzin Verin

"Bu kuraldan hiç hoşlanmıyorsun ve böyle bir kuralın olmasını istemiyorsun"

SINIR KOYMAK

NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Sorumlulukların farkında olmayı sağlar.
- Kimliğin sağlıklı gelişimine yardımcıdır.
- Farklı seçenekler arasından özgürce seçim yapabilmeyi sağlar.
- Seçimlerinin sorumluluğunu taşıyabilmeyi kolaylaştırır.
- Özgüven gelişimine katkıda bulunur.
- İç denetim kazanılmasına yardımcıdır.

Ergenlikte **SINIRLAR**

Değişimin çok hızlı olduğu bu dönemde ergen bir yandan bağımsızlık ararken diğer yandan sınırlara ihtiyaç duymaktadır. Bu değişim sürecinde **ebeveyne düşen çocuğu anlamak, fikirlerini önemsemek ve kendini güvende hissedeceği sınırları oluşturmaktır. Bu değişim sürecinde ihtiyaç duyulması halinde sınırlar yeniden inşa edilebilir.**

Sınır Koyarken

NELERE DİKKAT ETMELİ?

★ **Sınırlar net ve anlaşılır şekilde ifade edilmelidir.**

★ **Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.**

★ **Sınırlar gelişim sürecini destekleyici olmalıdır.**

★ **Gereksiz güç mücadelesine girilmemelidir.**

★ **Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçlar çocukla paylaşılmalıdır.**

★ **Kuralları oluştururken çocuğu da sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşturulmalıdır.**