

# NEDEN SINIR KOYMALYIZ?

Sınırlar, çocukların hem kendilerini hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar; onlara keşif ve öğrenme ortamı sunar.”

- \* Çocuğu kendi davranışlarından sorumlu tutar. Sorumluluk sahibi bir çocuk olmasına yardımcı olur.
- \* Aile içinde bireyler arasında karşılıklı saygı atmosferini oluşturur.
- \* Bireyler arasında karşılıklı güven ve saygı oluşturur.
- \* Toplumsal yaşama kolay uyum sağlamalarına yardımcı olur.
- \* Riskli ve zararlı davranışlardan kaçınmalarını sağlar.
- \* Çocukta sorumluluk ve işbirliği becerilerinin gelişmesine yardımcı olur.
- \* Okul başarısını artırır.
- \* Çocukta kişisel alan bilincini geliştirir.

Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamaya çalışırken aynı zamanda kendi sınırlarını da bilmek isterler. Zaman zaman sınırları zorlamayı deneseler de aslında ihtiyaç duydukları, hayatı anlamlandırabilmek için istikrarlı ve tutarlı sınırlardır. “Çocuklar için sınırlar neden önemlidir? Neden sınır koymalıyız? Sınır koyarken nasıl bir yol izlemeliyiz?” sorularını cevaplandırabilmek ve çocuklara bu bilinci aşılayabilmek için yol gösterici olması sizlere bilgilendirici nitelikte bir yazı paylaşmak istedik.

## SINIR KOYMA

Çocuğa kazandırılmak istenen bir davranışla ilgil kural ve beklentiyi öğretebilme sürecine sınır koyma denir. Aynı zamanda çocukla anne-baba ve çocukla öğretmen\yetişkinler arasındaki güvenli ilişki, güvenli alandır.



## PATNOS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

### SINIR KOYMAK VELİ BROŞÜRÜ

2024-2025 EĞİTİM ÖĞRETİM DÖNEMİ



**Sınır Koyarken Nelere Dikkat Edilmeli ?**

**1. Davranışa odaklanın**  
Davranışı gerçekleştiren genci değil, kabul edilemez davranışı reddetmektedir.

**2. Belirli ve doğrudan olun**  
Açık ve kesin bir sınırlayıcı mesaj, gençleri onlardan ne yapmalarını istediğiniz konusunda özellikle doğrudan gerekirse onlara ne zaman ve nasıl yapmaları gerektiğini de söyleyin.

**3. Normal ses tonuyla konuşun**  
Yüksek, sinirli veya öfkeli bir ses, talebinizin odağını davranıştan duyguya kaydırır. Ses tonunuz kararlı olduğunuzu ifade etmelidir.

**4. Uyum göstermemenin sonuçlarını belirtin**  
Çocuğunuza kabul edilebilir bir seçim yapması için ihtiyaç duyduğu tüm bilgileri sağladığınızda açık sözlülük etmiş olursunuz.

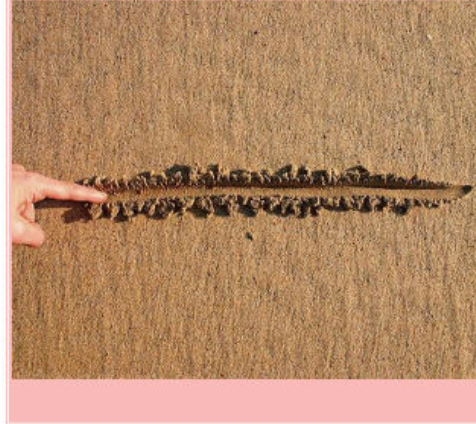


## ÇOCUĞUNUZ KOYDUĞUNUZ KURALA UYMUYORSA...

- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakin bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.
- Kuralı tekrarlarlarken, "lütfen, rica etsem, yalvarırım" gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, ".....yapmanı bekliyorum" demeyi deneyin.
- Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğın kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, anne-babadan korkmasına ve ilerleyen zamanlarda onların anne babalık becerilerine saygı duymamasına sebep olabilir.
- Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.

## NASIL SINIR KOYMALİYİZ?

- Sınırlar anlaşılır ve net olmalıdır.
- Kuralları uygularken anne ve babanın kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulaması gerekir.
- Kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli kuralları belirlemeniz önemlidir.
- Kuralları önceden belirlemeniz ve çocuğunuzla hangi kuralın ne zaman geçerli olduğunu konuşmanız gerekir.
- Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edip, sınırı ifade etmek önemlidir.
- Kabul edilebilir alternatif seçenekler belirlenmelidir.(çocuğın yaşına bağlı olarak bir ya da daha çok seçenek sağlayabilirsiniz.)



**DOĞRU SINIR KOYMAK ÇOCUK VE AİLE İÇİN KORUYUCUDUR**

