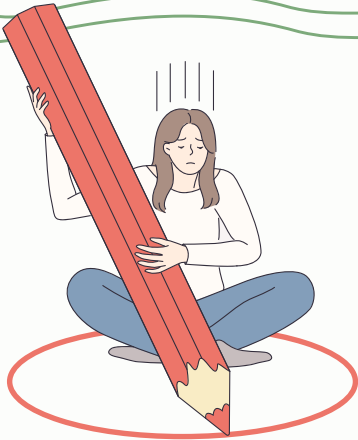




GAZİ OSMAN PAŞA ORTAOKULU
PDR SERVİSİ

SINIR KOYMA

**EBEVEYN
BROŞÜRÜ**



Sınır Koyma Nedir?

Ebeveynlerin bir kural ve beklentiği öğretebilmek için kullandıkları sürece sınır koyma denir. Sınır koyma aynı zamanda çocuğa bakım veren kişinin, çocukla aralarındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır.

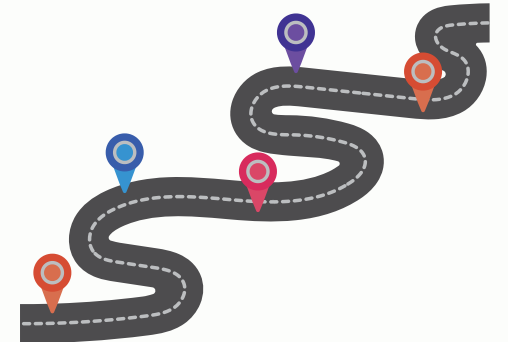
Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar?

Sınırlar, çocukların araştırma yapmasını sağlar. Her çocuk aynı zamanda birer araştırmacıdır, keşiflerde bulunurlar ve çevrelerinde olup bitenler hakkında bilgi toplarlar. Doğru olan nedir, olmayan nedir? Kontrol kimde? Ne kadar ileriye gidebilirim, fazla ileri gidersem ne olur? Ebeveynler tarafından oluşturulan kurallar, çocukların sınırlar konusunda araştırma yapmalarını ve doğru bilgiye ulaşmalarını sağlayacaktır.



**SINIRLAR, ONAYLANAN
DAVRANIŞLARIN YOLUNU
BELİRLER.**

Trafik işaretleri olmayan ya da çok az olan bir yolda gittiğinizi hayal edin. Ne yöne gideceğinizi bilemez, aklınız karışır hatta kaybolabilirsiniz. Belirsiz ve tutarsız sınırlar söz konusu olduğunda da çocuklar yoldan çıkıp kaybolabilirler. Sınırlar ne kadar açık ve tutarlı ise çocukların o yolda ilerlemesi daha kolaydır.



Dengeli Sınırlar İçin Öneriler



Sözlerinizle davranışlarınızı destekleyin.

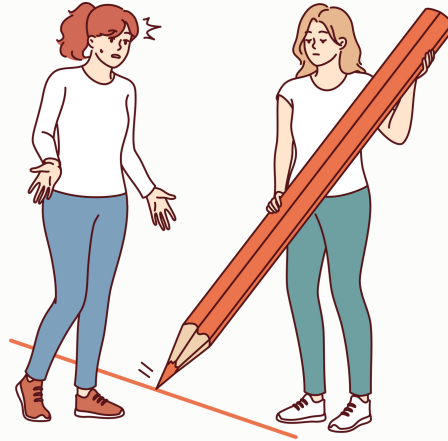


Açık, anlaşılır ve kesin olun.

Doğrudan ve net mesajlarla yönlendirme yapın. Örneğin; "Çok geç kalma" cümlesi net mesajlar içermez. Burada çok geçten kasıt nedir? 20.00 mi? Gece yarısı mı yoksa daha geç bir saat mi?.

"Akşam 19.00' da evde ol." cümlesi net mesajlar içermektedir.

Sözlerle davranışlar birbirleri ile tutarlı değil ise sınırları oluşturmak zorlayacak çocuklar bir süre sonra söylenenleri duymazdan gelecektir. Çocuğunuza tablet oynaması için bir saat süre koyup süre sonunda net bir şekilde tablet kullanımını sözel ve davranışsal olarak sonlandırmasını sağlamalısınız.



*Çocuğunuzla ilgili kuralları onunla birlikte koyun.

Onu kattığımızda sürecin daha etkili olduğunu göreceksiniz. Kural koyarken klişelerden kaçınmın, her çocuğun ihtiyacı farklı olabilir.

*Kuralların çok fazla ve/veya belirsiz olmamasına dikkat edin. Bu durum ilişkilerdeki çatışmaları artırır.

*Ceza neyin yapılmayacağını söyler, ödül ise ne olursa daha iyi olacağını gösterir. Mümkün olduğunca ödülü tercih edin.

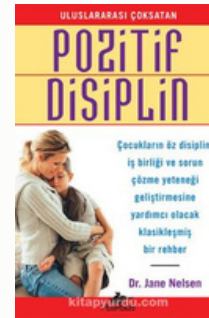
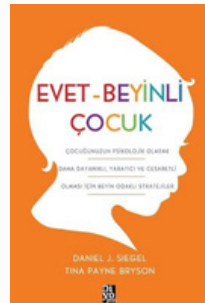
*Emir vermek yerine seçenekler sunun. Karar vermek çocuğun/gencin kişiliğini güçlendirir. Fazla müdahaleci ya da kurtarıcı olmayınız.



Sakin ve normal bir ses tonu ile konuşun.

Gerekli durumlarda davranışın sonuçlarını belirleyin.

Örneğin; Belirlediğimiz saatte eve gelmediğinde yarın dışarı çıkmamayı seçmiş olursun.



Kitap Önerileri

