

VELİ BÜLTENİ

"ÇOCUKLARA SINIR VE KURAL KOYMA"



ÇOCUKLARA KURAL VE SINIR KOYMA (DİSİPLİN)

Çocukların hepsi, yeterliliklerini fark etmek ve var olanın üzerine çıkarabilmek için, kendi yaşamlarına ait **özgürlük, güç** ve **kontrole** ihtiyaç duyarlar.

Yeni doğan döneminden başlayarak çizilen sınırlar, çocuğa ihtiyaç duyduğu özgürlük, güç ve kontrol imkânını sağlar. Sınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte, çocuğun kişilik özellikleri; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkidir.

Belirlenen sınırlar, esnek ama gevşek olmayan; belirli ama tartışılmaz olmayan; tutarlı ama gerektiğinde değişebilir; zorlayacak ama incitmeyecek ve örselemeyecek nitelikte olmalıdır.



Peki, Çocuğa Sınır Koymanın Faydaları Nelerdir?

- 1.Sınırlar çocuğa güvende olduğunu hissettirir!
- 2.Sınırlar çocuğun sosyal becerilerini ve uyumunu artırır!
- 3.Sınırlar çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirir!
- 4.Sınırlar aile ilişkilerini iyileştirir!

SINIRLAR, KURALLAR NASIL KOYULMALI?

Sıcak, şeffaf, ilgili ve tutarlı bir anne babanın varlığı, en önemli şartlardan biridir. Çocukların, kabul gördükleri, sevildikleri ortamda kuralları kabul etmeleri kolaylaşır. Sınırlar bebeklikten itibaren konmalı ve yaş ilerledikçe yeniden düzenlenmelidir.

Sınırlara uymanın önemi çocuklara net ifade edilmelidir.Sınırlar gerektiğinde **değişebilir ve esnek** olmalıdır. Amaca yönelik sınırlar konmalıdır. Sınır koyacağım diye her şeye **"hayır"** dememek gerekir. Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır.

Çocuğa neyi yapamayacağı açıklanırken buna karşılık **neleri yapabileceği** de belirtilmelidir.

Sınırları belirlerken çocukları da işin içine katmak durumu sahiplenmelerini sağlar. Sınırı/kuralı koyanın **"baba"** olduğu mesajı verilmemelidir.

Sınır Koymada Altın Kurallar Nelerdir?

- 1.Gerçekten gerekliyse ve kararlıysanız **"hayır"** deyin.
- 2.**Çocuğunuz koyduğunuz kurallara uymuyorsa nasıl bir yaptırım uygulayacağınıza karar verin ve tutarlı olun.**
- 3.Çocuğunuza uzun nasihatlerde bulunmayın.
- 4.Güç savaşına girmeyin. Kendinize hâkim olun, bağırıp çağırmayın.
- 5.**Unutulmamalıdır ki çocuklara "çok rahat" bir hayat sunmak, onlara uzun vadede "yarar" sağlamak değil, "zarar" vermektir.**

ANNE BABALAR İÇİN SINIR KOYMA (DİSİPLİN) ÖNERİLERİ

- ✚ **İyi örnek olun.** Eğer çocuğunuzun problem çözmek için şiddete başvurmasını istemiyorsanız siz de şiddete başvurmayınız.
- ✚ Aile kuralları oluşturulurken çocuk da **katılırsa** onları daha dikkatle uygulayacaktır.
- ✚ Sınırları çizin; ama çok sayıda kural koymayınız.
- ✚ Bir kural koymadan önce kendinize şunları sorun: **Bu gerekli mi?**/ Bu kural çocuğun sağlığını ve güvenliğini sağlıyor mu? /Başkalarının haklarını ve mallarını gözetiyor mu?
- ✚ Kurallar **basit ve anlaşılır** olmalıdır.
- ✚ Unutmayın, **her çocuk farklıdır.** Onların kendilerini kontrol etme becerilerini geliştirmelerine izin verin.
- ✚ Küçük çocuklar her zaman kurallara tamamen uyacak beceriyi gösteremeyebilirler. Örneğin, yemekten önce kurabiye yemesine izin verilmeyen çocuğunuz direnirse kurabiye kavanozunu göz önünden kaldırarak, ona sizce uygun başka bir yiyecek teklif edin.

- ✚ Çocuğunuzun, sizi ve başkalarını rahatsız eden davranışları olursa hemen söyleyin. **Problemleri biriktirmeyin.**
- ✚ Ailenin diğer bireyleriyle de disiplin kuralları konusunda **hemfikir olun.**
- ✚ Çocuklarınızın iyi davranışlarını, başarılarını övün, takdir edin.
- ✚ Çocuğunuzla **güç savaşına girmekten kaçının.**
- ✚ Bağımsızlık duygusunu ve sorumluluk almasını destekleyin.
- ✚ Onları ne kadar çok sevdiğinizi söyleyin. Uygun davranmadıklarında çocuğunuzun değil, **sadece o davranışı** sevmediğinizi açıkça belirtin ki sevginizden şüphe duymasın.



- ✓ Sofraya gelmesi için 5 kez O'na seslenmek yerine, birlikte yemek yemeyi neden önemseydiğinizi belirtip 2. hatırlatma sonrası hala gelmiyorsa sofrayı kaldırmak daha net bir mesaj olacaktır.
- ✓ Kaybettiği ya da zarar verdiği bir eşyasının yenisi hemen yerine gelen çocuğun, bir arkadaşının eşyasına zarar verdiğinde aldığı tepkiye şaşırması çok doğaldır.
- ✓ Sınırların çok katı, tartışılmaz ve değiştirilemez olduğu ailelerde de sıkıntı yaşanır. Sürekli **"şu saatte yatacaksın, şuraya gidemezsin, bunu yapamazsın"** yönergelerini duymaya alışan çocuk iki türlü davranış sergiler ya her şeye boyun eğer ya da isyankâr olur. Bunun yerine gerekçelerini açıklayarak yapabileceklerini ve yapamayacaklarını dile getirmek, yeri geldiğinde de esneklik yaratmak uygun olacaktır.
- ✓ **Çocukların uygun yaşam becerileri geliştirebilmeleri ve sorumluluk sahibi olabilmeleri için; açık, dengeli, tutarlı ve net kurallara ihtiyaçları vardır.**
- ✓ **Dengeli sınırlar, sınama ihtiyaçlarını azaltır, isyankârlığı engeller ve sorumluluk duygusu kazanımına yardımcı olur...**