

Sınır Koyma Nedir?

Ebeveynlerin çocuklardan ne beklendiğini, diğer insanlarla birlikteyken durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini ve çok ileri gittikleri zaman neler olacağını çocuklara sunmasına sınır koyma denir. Çocuklar sınırlar ile aile, toplum ve kültürün genel kurallarını öğrenirler.



Sınır 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."

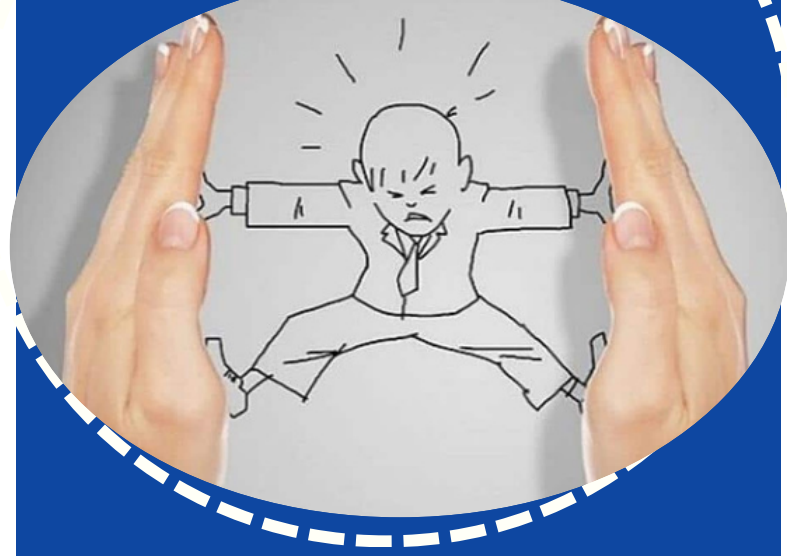
Duygu İfadesine İzin Verin

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



SINIR KOYMA

VELİ BROŞÜRÜ



Sınır Koymak Neden Önemlidir?

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

Sınır Koyarken Nelere Dikkat Etmeli?

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 da sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşturulmalıdır.

Ergenlikte Sınırlar

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.

