



*Doğru sınır koymak,
ocuk ve aile için gerekli
ve koruyucudur.*

Bolvadin Anadolu Imam Hatip Lisesi

SINIR KOYMA



Sınır Koyma

Sınır koyma, anne babaların çocuklarına; toplumun, kültürün ve ailenin genel kurallarını öğretmek için kullandıkları bir yoldur.

Doğru sınır koyma, istenilmeyen davranışların önüne geçer ve istenilen davranışların ortaya çıkmasını sağlar.



Sınır Koyma Neden Önemlidir?

Sınır koyma, bireyin; kendi varlığını, diğerlerinden ayırt etmesini, nerede başlayıp nerede bittiğini anlamasını sağlar. Ayrıca sınır koyarak çocuk; neleri yapmaktan özgür olduğunu, neleri yapmaktan sorumlu olduğunu görmüş olur.

Nasıl Sınır Koyulur?

Anne babalar, sınırları ; davranışları ve sözleriyle koyarlar. Sınırlar net ve anlaşılır ifade edildiğinde mesaj karşı tarafa doğru bir şekilde ulaşır ve daha sağlıklı uygulanır.

Gevşek sınırlar ve belirsiz olan sınırlar ise sadece sözde kalır ve davranışa geçmezler. Çocukların hayatta istedikleri şey netlik yani belirginliktir.

Bağırarak, çocuğu suçlayıcı dille konuşmak ve çocuğu diğer yaşlılarıyla kıyaslamak sınır koymayı kolaylaştırılmaz. Bu durumun çocuğu uzaklaştırmaktan başka bir etkisi yoktur.

Nasihat vermek de çocuğa vermek istediğiniz mesajın etkisini azaltacaktır ve çocuk kurallara uymada isteksizlik gösterecektir.

Sınırları belirlerken çocuğunuzun da fikrini alın. Cocuğunuzun fikrini aldığınızda çocuğunuz "Annem babam benim kararlarımı önemsiyorlar ve fikirlerimi almak istiyorlar." diye düşünür. Kurallara uymada daha istekli hale gelir.



Sınır Koyarken;

- Anne baba aynı fikirde olmalı
- Sınır iyi tanımlanmalı
- Sınır koymada aşırıya kaçılmamalı
- Çocuğa aşağılayıcı şekilde söylemler kullanılmamalı
- Çocuğun özsaygısını geliştirici dil kullanılmalı
- Kuralları uygulamada kararlı olunmalı
- Çocuğun her davranışını kontrol etmeye çalışmamalı, her davranışa sınır koyulmamalı
- Çocuğu çok fazla sıkılmamalı, keyif aldığı etkinlikleri yapmasına sınırlar dahilinde izin verilmeli
- İyi ve destekleyici iletişim kullanılmalı
- Çocuğun fikri alınmalı

Sınır Koymanın 3 Basamağı

1. Duyguyu kabul edin.

"Şu an dışarı çıkmak istediğini biliyorum."

2. Sınırı ifade edin.

"Derslerini bitirmeden dışarı çıkamazsın."

3. Alternatif seçenekler

belirleyin.

"Derslerini bitirdiğin zaman dışarı çıkabilirsin."