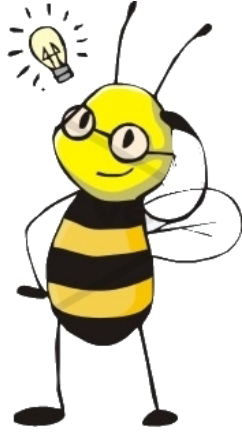


NE

YAPMALIYIZ?



- Sınır ve kural koymanın kötü anne-babalık olmadığını kabul etmelisiniz.
- Koyduğunuz kurallar az sayıda, basit ve anlaşılır olmalıdır.
- Kuralları koyarken çocuğunuzun da fikrini almalı ve çocuğunuzu da bu sürece katmalısınız. Böylece çocuğunuz kuralları daha kolay uygulayacaktır.
- Çocuk bir kuralı ihlal ettiğinde sonucunun ne olacağını iyi anlamalı ve önceden bilmelidir. Aksi takdirde çocuğun kafası karışacaktır ve istenen davranış kalıcı olarak yerleşmeyecektir.
- Ceza çocuklara nasıl davranmaları gerektiğini öğretme konusunda etkili bir araç değildir. Çoğu zaman istenen davranışı öğretmez. Bu sebepten ceza yöntemini kullanmamaya çalışın.
- Çocuğunuzun sizi ve başkalarını rahatsız edecek davranışları olursa ertelemekten o an söyleyin.
- Gerektiğinde net bir ses tonuyla "hayır" diyebilmelisiniz. Ama mutlaka nedenlerini açıklarak...
- Çocuğunuzla güç savaşına girmekten ve inatlaşmaktan kaçınin.
- Çocuğunuzun sizinle aynı fikirde olmayacağı zamanlar olacaktır. Buna saygı gösterin ve pozitif öneriler getirin.
- Çocuğunuz kurallara uyduğunda onu sözel olarak motive edin.



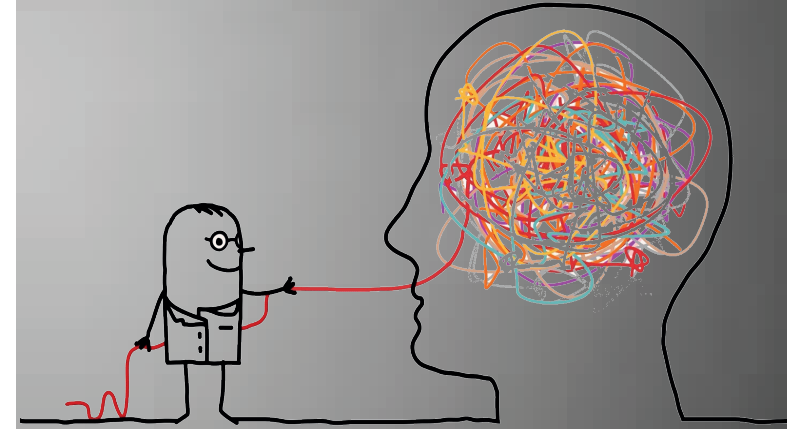
Adres: Çağlayan Mah. Tıp Fakültesi Caddesi No: 325
Mamak/Ankara

Email: bilgi@yenibilim.k12.tr

Telefon: 0546 492 45 46 Faks: 0312 370 08 00

YENİ BİLİM AMERİKAN KÜLTÜR KOLEJİ

REHBERLİK SERVİSİ



Çocuğa Sınır Koyma

ÇOCUĞA KURAL VE SINIR KOYMA

Çocuk yetiştirirken, anne ve babaların sınır koymak ve otorite sağlamak konusunda sorunlar yaşadığı gözlemlenmektedir. Bunları sağlarken dengeyi tutturmak ve sağlıklı iletişim kurabilmek oldukça önemlidir. Etkili iletişimi sağlayamayan ebeveynler için çocuk üzerinde disiplin sağlamak da oldukça zor olacaktır.

Çoğu anne-baba çocuklarına hayır derken, çocuğum artık beni sevmezse, üzülürse, bana güvenmezse ve çocuğumla ilişkim zarar görürse diye endişelenir. Bu yüzden çocuğa sınır koymak zor bir hal alır. Fakat sınır koymak, çocukların haklarını ve özgürlüklerini kısıtlamak veya onlara baskı uygulamak değildir. Ceza vermek hiç değildir... Onların kişilik gelişimini olumsuz etkileyen ya da diğer gelişim alanlarında gerilemelere sebep olan bir durum da değildir.

Sınır koymak, çocuğun kendisini emniyette hissederek hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmaktır.

Peki çocuklar bu sınırlara neden ihtiyaç duyarlar?

Çocuklar hayatla ilgili birçok şeyi öğrenmek isterler ve yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamaya çalışırlar. Onlardan ne beklendiğini, ne kadar ileri gidebileceklerini ve ileri gittikleri zaman neler olacağını yani kendi sınırlarının ne olduğunu merak ederler. Tüm bu süreçte hatalar yapması, tehlikeleri fark edememesi, yanlış davranışlarda bulunması ve riskler alması olasıdır. Bundan dolayı ipuçlarına, yardıma ve doğru yol göstericilere ihtiyaçları vardır. Bunu sağlayacak kişiler de hiç kuşkusuz **anne ve babadır.**

Anne-baba olarak neden kural koymalıyız?

Çocuğun yanlış davranışlarını doğruya yönlendirmek, kendisi ve dış dünya hakkında bilgiler edinmesine yardımcı olmak ve çocuğu koruyabilmek için belli kurallarımız olmalıdır. Kural olmazsa anne-babanın kendi kişisel sınırları yok, tamamen çocukların kendi ihtiyaçlarını gidermek için oluşturdukları bir düzen var demektir. Eğer kurallar olmazsa çocuk da kendi sınırlarını çizemez ve zorlanır. Kendisine hayır denmeyen bir çocuk hayır demeyi bilemez, hayır diyememe de zamanla başka problemleri doğurur.

Hiç kural koymamak gibi çok kural koymak da yanlıştır. Kurallar gerektiğinden fazla olunca çocuğumuz hayatını kendi hayatını kontrol edemez duruma geliyor ve her şeyi anne babasının planlarına göre sürdürmek zorunda kalıyor. Bu durum da neyin yanlış neyin doğru olduğunu ayırt edemeyen, öz denetim mekanizması gelişmeyen ve özgüveni olmayan çocuklar yetiştiriyor.

Kısacası sınır koymanın da sınırları olmalıdır...



Kural koymak,

- Çocuğa kendini güvende hissettirir ve sınırları olan bir yaşam biçimi hem çocukların hem ebeveynlerin hayatını kolaylaştırır.
- Çocuğun erken yaşlarda sınırlarla karşılaşması sadece güvende olma ihtiyacını karşılamaz aynı zamanda çocukların sosyal becerilerinin gelişmesine de yardımcı olur. Sınırları bilerek büyümüş çocuk sosyal hayattaki kurallara uyum sağlamakta zorlanmaz.
- Çocuğun yanlış olan davranışı anlayabilmesi için hangi davranışların kabul görüp hangilerinin kabul görmediğini anlaması gerekir. Bu da sınırları bilmesi ile mümkündür.
- Çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirir. Kendini kontrol etme, kendi kararlarını verebilme gibi kişilik özelliklerini geliştirir.
- Sınırları ve kuralları olan bir ailede herkes kendi görevlerini ve sorumluklarını bilir. Bu da aile ilişkilerinin sağlıklı olabilmesi için önemlidir.

Sınırlar Nasıl Konmalıdır?

İlk olarak ebeveynlerin kendilerine sorması gereken sorular vardır. Çocuğumu ne kadar iyi tanıyorum? Çocuğum beni kızdıran bir davranışını yaparken aklımdan ne geçiyor? Çocuğum bu davranışı yapınca ne hissediyor? Çocuğum bu davranışı yaptığında neden bu kadar öfkeleniyorum?

İkinci olarak anne-babanın çocuğun sınırlandırılacak davranışları üzerinde görüş birliğine varması, değiştirmek için neler yapabileceklerini belirlemesi ve kurallar üzerinde anlaşmaları gerekir.

Üçüncü olarak, kuralları tutarlı ve kararlı bir biçimde uygulamak gerekir.