

## Ebeveynlere Öneriler

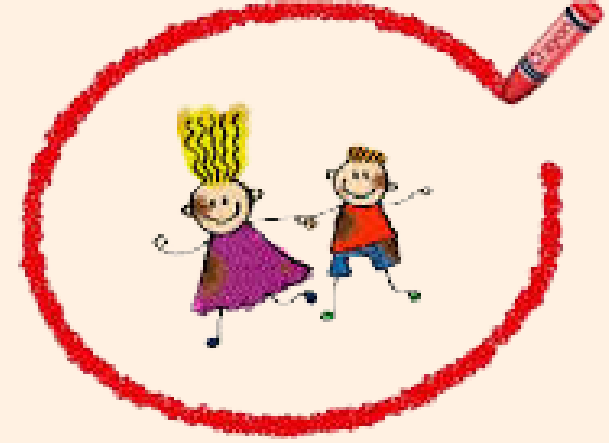
- ✎ Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır. Karmaşık mesajlar, çocuğunuzun kendisinden ne istendiğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur.
- ✎ Kuralları uygularken anne ve babanın kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulamaları önemlidir. Tutarlılığınızı destekleyecek diğer bir özellik ise kuralın her zaman geçerli olmasıdır. Kuralların net ve istikrarlı olmadığı evlerde büyüyen çocukların okulda ve sosyal hayatta sıkıntı yaşaması muhtemeldir.
- ✎ Çocuklara verilmek istenen değerler öncelikle anne ve baba tarafından uygulanırsa değerlerin çocuk tarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır.
- ✎ Aile içinde ona da söz hakkının tanınması, kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.

- ✎ Çocuklarınıza yasaklar yerine sınırlı seçenekler sunun.  
Örneğin; "Hemen masaya otur ve yemeğini ye" yerine "Yemeğini kendin mi alırsın yoksa ben mi koyayım" denmelidir.  
Böylece çocuğun karar verme yetisinin gelişmesine yardımcı olunur.
- ✎ Çocuklara neyi yapmaması gerektiğini değil, neyi yapması gerektiğini söylenmelidir.  
Örneğin; "Defterlerini ortada bırakma" yerine "Defterlerini toplayıp çantanın içine koyar mısın" denmelidir.  
Bir süre sonra çocuğun bu sorumluluğu ikaz edilmeden almış olması beklenir.

**Kronik öfkeli davranışlar sergileyen ya da sürekli karşı koyan çocuklarda duygusal problemler olabilir, uzman yardımına başvurmak gerekebilir.**



## MUSTAFA KARACIġAN İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ



*Çocuklarda Sınır  
Koyma  
Veli Broşürü*



**HEP BİRLİKTE DAHA İLERİYE, EN İYİYE...**

## Sınır Koymak Nedir?

**Sınır koyma**, bireyin kendi varlığını diğerlerinininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler. Bunun nedeni ise doğru tanımlanmış sınırların çocuklara keşif ve öğrenmeyi güvenle yapabilecekleri bir alan sağlamasıdır.

**Etkin sınır koyma ise**, ebeveynlerin çocuklarına istenilen davranışla ilgili kural ve beklentilerini öğretmek için kullandıkları süreci ifade eder.

ÇOCUKLAR  
SINIRSIZ  
ÖZGÜRLÜKTEN  
HOŞLANMAZLAR!

## Sınır Belirlemenin Üç Basamaklı Harekete Geçme Metodu

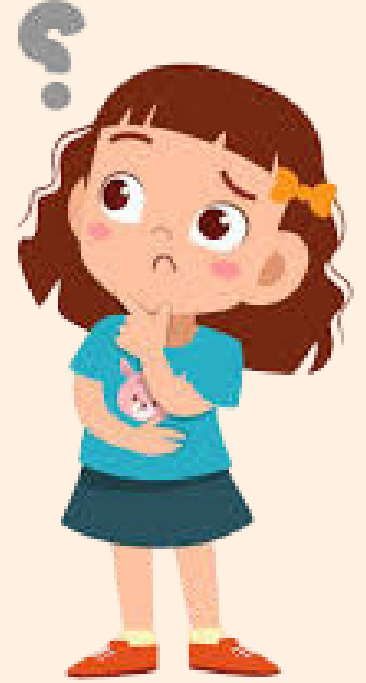
### 1) Duyguyu Kabul Edin

Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin (sesiniz empati ve anlayış iletmeli).

"Ali, duvarı boyamanın eğlenceli olacağını düşündüğünü biliyorum."

Çocuk duygularının, isteklerinin ve dileklerinin ebeveyn tarafından geçerli olduğunu ve kabul edildiğini öğrenir.

Sadece bu empatiyi duyarak çocuğunuzun duygularını yansıtmanız birçok kez onun duygusunun veya ihtiyacının yoğunluğunu azaltır.



### 2) Sınırı ifade edin (belirli ve net olun ve kısa sürsün).

"Ama duvar boyamak için değildir."

### 3) Kabul edilebilir alternatif seçenekler hedefleyin (çocuğın yaşına bağlı olarak bir ya da daha çok seçenek sağlayabilirsiniz).

"Boyama yapmak için resim kağıtlarını kullanabilirsin."