



SINIR KOYMA





ÇOCUKLARDA SINIR KOYMANIN ÖNEMİ



Çocukların sağlıklı gelişimi ve güvenli bir gelecek inşa etmeleri için sınırlar, sevgi dolu bir rehber niteliğindedir.



Sınır Koymak Nedir



Sınır koyma, çocukların güvenliği, sağlıklı gelişimi ve disiplinli davranışlarının sağlanması amacıyla ebeveynlerin belirledikleri kurallar ve beklentilerdir. Bu sınırlar, çocuklara sorumluluk duygusu kazandırarak, kendi davranışlarını kontrol etmeyi öğrenmelerine yardımcı olur.

Sınır Koymak Neden Önemlidir?



- Çocukların kendilerini güvende hissetmeleri için net kurallar sunar.
- Kendi dürtülerini yönetmeyi ve seçim yapmayı öğrenirler
- Duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmelerine destek olur.



GÜVENDE HİSSETMEK



Belirgin sınırlar, çocuklara
öngörülebilir bir dünya
sunar





DAVRANIŞ KONTROLÜ



Kendi dürtülerini yönetmeyi
ve seçim yapmayı öğrenirler





UYUMLU İLİŞKİLER



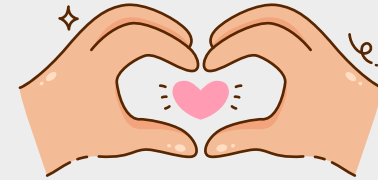
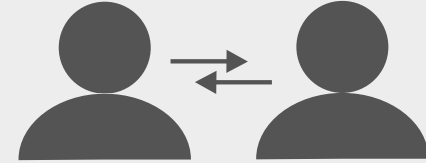
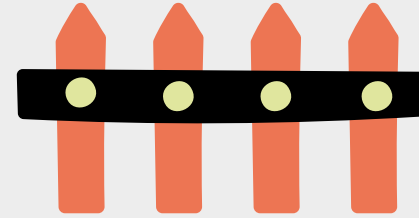
Başkalarının sınırlarına
saygı duymayı ve iş
birlięi yapmayı
öğrenirler.



SINIR TÜRLEİ



- FİZİKSEL SINIRLAR
- SOSYAL SINIRLAR
- DUYGUSAL SINIRLAR
- ZAMAN SINIRLARI





FİZİKSEL SINIRLAR



Çocuğun fiziksel güvenliğini ve
sağlığını koruyan sınırlardır.
(Örn: "Soba sıcak, dokunma.")





SOSYAL SINIRLAR



Başkalarıyla etkileşimde
bulunurken uygun davranışları
belirleyen sınırlar.

(Örn: "Başkalarının eşyalarını
almadan önce izin almalısın.")





DUYGUSAL SINIRLAR



Çocuğın duygusal refahını ve başkalarının duygularına saygısını öğreten sınırlar. (Örn: "Kızgın olabilirsin ama vurmak yok.")





ZAMAN SINIRLARI

Günlük rutinleri ve ekran süresi gibi zaman yönetimini öğreten sınırlar. (Örn: "Yemekten sonra 15 dakika çizgi film izleyebilirsiniz.")



EBEVEYN TUTUMU



Sınırlar, sevgi ve anlayışla
harmanlandığında etkili olur.
Ebeveynlerin yaklaşımı,
çocuğun sınırları içselleştirmesi
ve kabul etmesi açısından
büyük önem taşır.



SINIR KOYMANIN ANAHTARLARI

Unutmayın ki sınır koymak bir ceza değil,
Çocuęunuzu hayata hazırlayan bir rehberlik
aracıdır.





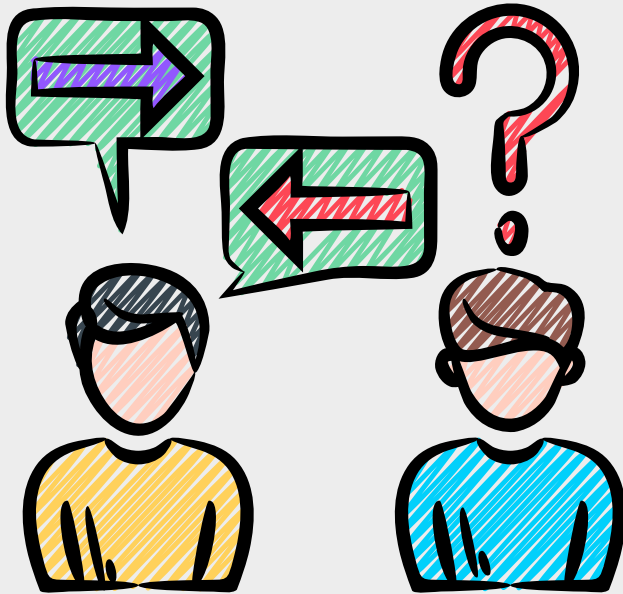
Sınırları çocuğun anlayacağı dilde, basitçe ifade edin. (Örn: “Odanı topla” demek yerine “Yemekten önce oyuncaklarını odandaki oyuncak sepetine koymalısın”)

AÇIK VE NET OLUN





TUTARLI OLUN



Koyduđunuz sınırlara her zaman uyun ve istikrarlı olun (Örneđin uyku saati ve ya ekran sürelerini tutarlı olarak takip edin)





Çocuğunuzun yaşına ve gelişim seviyesine uygun beklentiler belirleyin.  (Örn: 3-4 yaşında henüz süreyi kestiremeyeceklerinden çocuğunuza “15 dk çizgi film izleyebilirsin” demek yerine “1 bölüm yardımcı arabalar izleyebilirsin” diyebilirsiniz)

YAŞA UYGUNLUK



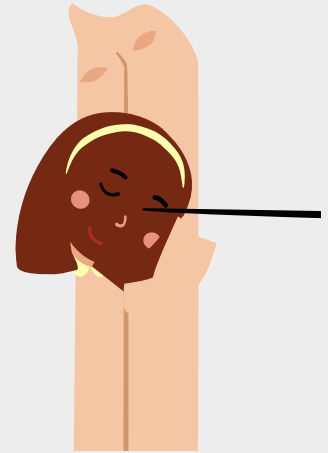
AÇIKÇA ANLATIN



Sınırları ve nedenlerini açıkça konuşun Bu, çocuğun kurallı içselleştirmesine yardımcı olur (Örn: Güvende olman için markette yanımdan ayrılmamalıydın rafların arasında seni göremeyebilirim.)



Çocuğunuzun duygularını anlamaya özen gösterin. Sınırları öğrenme sürecinde çocuğunuza sabır ve anlayışla yaklaşın.



ŞEFKATLE YAKLAŞIN



SEÇENEKLER SUNUN



Bazı durumlarda çocuğa sınırlı seçenekler sunarak kontrol duygusu verin.

(Örn: “Dişlerini hemen fırçalarsan yatmadan önce 2 hikaye okuyabiliriz.”)



SONUÇLARI BELİRTİN

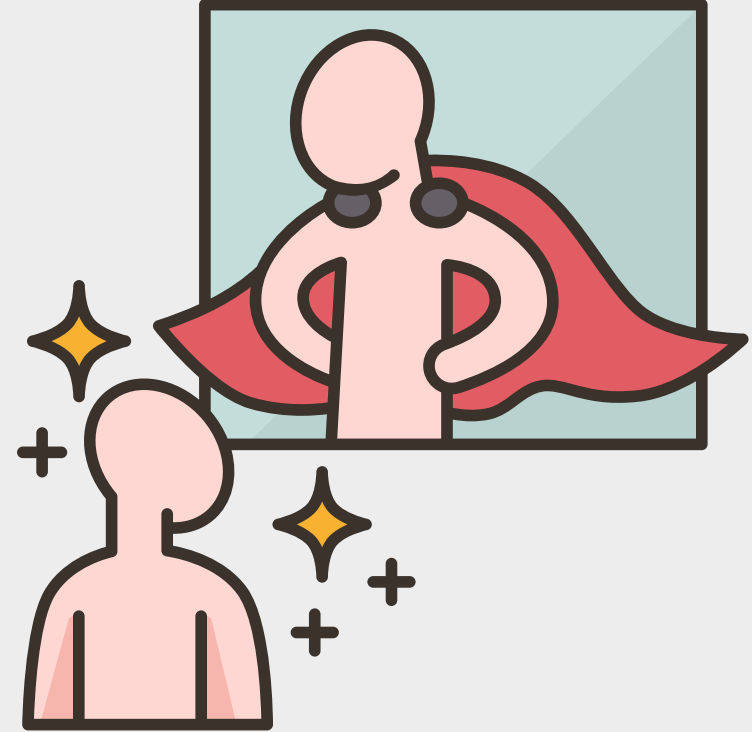


Sınıra uyulmadığında ortaya çıkacak sonuçları (doğal veya mantıksal) önceden söyleyin.
(Örn: "Oyunda sıranı beklemezsen arkadaşların bir sonraki sefer seninle oynamak istemeyecektir.")



MODEL OLUN

Kendi hayatınızda sağlıklı sınırlar
koyarak ve onlara saygı
göstererek çocuğunuza örnek
olun.



Sınırların Işığında Sağlıklı Bir Gelişim



Sınırların doğru bir şekilde konulması, çocukların kendilerine ve çevrelerine olan inançlarını pekiştirir, yaşam boyu sürecek olumlu alışkanlıklar kazanmalarına zemin hazırlar.





DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

PSİKOLOJİK DANIŞMAN