

# GÖRÜKLE DUMLUPINAR İLKOKULU

## SINIR KOYMA VELİ BÜLTENİ



Rehberlik servisi olarak sınıflarımızda kişisel sınırlar, hayır diyebilme konularında öğrencilerimizle çalışmalar gerçekleştirdik. Sizler içinde sınır koyma ile ilgili önerilerimizi paylaşmak istedik.

### SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır koyma; bireyin kendi varlığını başkasından ayırt eden, nerede başlayıp nerede bittiğini gösteren her şeydir. Sınır koyma çocuğun kendisini güvende hissederek hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmaktır.

Yol işaretleri olmayan, az işaret olan ya da her adımda işaret olan bir yolda ilerlediğimizi düşünelim. Böyle bir durumda kafamız karışır, hangi yöne gideceğimizi bilemeyiz, rahatsızlık hissederiz. Gideceğimiz yere ulaşamayabiliriz. Ancak işaretlerin yeterli ve düzenli olduğu bir yolda hedefimize ulaşabiliriz. Çocuklarımızda olumlu-olumsuz davranışları öğrenirken böyledir. Eğer ona öğrenirken işaretler bırakmazsanız neyin doğru neyin yanlış olduğunu öğrenemez. İşte bu yüzden sınır koymak çok önemlidir.



# SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamaya çalışırken aynı zamanda kendi sınırlarını da anlamaya çalışırlar. Sınırları belirlenmiş bir dünyada kendilerini güvende hissederler.
  - Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur.
  - Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
  - Sınırları olan çocuk sorumluluklarını yerine getirir.
- Kuralları, kuralların neden gerekli olduğunu öğrenen çocuk toplumsal kurallara uyum sağlar.
- Sosyal becerileri, arkadaşlık ilişkileri gelişir. Kuralların net ve tutarlı olmadığı evlerde büyüyen, kendi sınırlarının nerede bitmesi gerektiğini bilmeyen çocuklar arkadaş ilişkilerinde, okulda zorluk yaşayabilir.

## SINIR KOYMAK NE DEĞİLDİR?

Sınır koymak, çocuğu sürekli kısıtlamak, aşırı kurallar koymak, evde katı disiplin kuralları uygulamak değildir. Sınırların çok katı, değiştirilemez olduğu ortamlarda da çocuk sorun yaşayabilir. Kendine güvenmez, kural koyucu olmadığına kurallara uymaz. Arkadaşlık ilişkilerinde şiddet uygulayabilir. Sürekli "şu saatte yatacaksın, şuraya gidemezsin, bunu yapamazsın" yönergelerini duymaya alışan çocuk iki türlü davranış sergiler ya her şeye boyun eğer ya da isyankâr olur.



# SINIR KOYMAYLA İLGİLİ ÖNERİLER

- Kurallar, sınırlar çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olmalı, çocuğunuz büyüdükçe alacağı sorumluluklar düzenlenmelidir.
- Uygun davranmadığında çocuğunuzu değil, sadece o davranışı sevmediğinizi mutlaka belirtmelisiniz.
- Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçının. Sınır koyma, kazanan ve kaybedenin olduğu bir oyun değildir.
- Kuralları ve sınırları belirlemek için bir aile toplantısı düzenlenebilir. Aile içinde çocuğa söz hakkı tanınması kuralları benimsemesi ve uygulaması için önemlidir.
  - Kurallar net, anlaşılır ve tutarlı olmalıdır. Karmaşık mesajlar, çocuğunuzun kendisinden ne istendiğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur.
- Çocuklar gördüklerini daha çabuk öğrenir. Bu nedenle aile üyelerinin model olması, örnek davranışlar sergilemesi önemlidir. Eğer çocuğunuzun problem çözmek için şiddete başvurmasını istemiyorsanız siz de şiddete başvurmayınız.
- Çocukların teknolojik alet kullanım süreleri, yemek ve uyku düzenleri, öz bakım konuları, vurma itme vb. gibi zarar verici davranışları konusunda kurallar ve sınırlar belirlenerek çocuğa açıklanmalıdır.
- Ayrıca mülkiyet duygusu, izin isteme, yabancılarla olan ilişkiler gibi konularda da aile sınırları belirleyerek , çocukların sağlıklı bir gelişim süreci yaşamalarını desteklemelidir.
- Çocuklar, olumlu davranışlarının fark edilmesini beklerler. Bu anlamda çocuğa olumlu geri bildirimlerde bulunmak önemlidir.
  - Kural koymak her şeye HAYIR demek değildir. Her şeye hayır dediğinizde çocuklarınız bir süre sonra hayırları duymayacaktır. Bu nedenle aile olarak sizler için olmazsa olmaz kuralları belirlemeniz önemlidir.
  - Sınırlar yeri geldiğinde esnek ya da değişken olabilir ancak tamamen ortadan kalkmamalıdır. Örneğin yatma saati 21.00 olan bir çocuğa, eve arkadaşları geldiğinde veya ailece bir etkinlik yapıldığında saat konusunda esneklik tanınabilir.
- Unutmayın her çocuk birbirinden farklıdır. Onlara öğrenmeleri için fırsat tanıyın, alan açın.



Bu önerilerin içinde bizim için en önemlisi ve olmazsa olmazı çocuğun aile ortamında sevildiğini, güvende olduğunu ve desteklendiğini hissetmesidir.