

ÜMRANIYE  
RAM

**SINIR  
ÇOCUĞA  
NE  
SUNAR?**



Okulların tatil sürelerinin uzaması; ebeveynlerin, öğretmenlerin görevlerini de üstlenmelerine neden oldu.

Bir taraftan virüsten dolayı yaşanan kaygı, bir taraftan evdeki sorumlulukların yükü ve çocukların sorumluluklarından dolayı yaşanan kaygı, süreci iyice zorlaştırıyor.



Bu süreci daha rahat atlatmak için **doğru sınırları** öğrenmek ve uygulamak bize yardımcı olacaktır.

Çocuklar, çevreyle olan ilişkilerinde nerede durmalarını gerektiğini deneyimleyerek öğrenirler.

Zaman içinde yaşadıklarından çıkarımlarda bulunarak, yetişkinlerin güç ve kontrollerinin derecesini belirlerler.

Bunun için de takip ettikleri yol oldukça etkilidir:  
“Yapmak istediklerini yap ve izle”.

Çocukların hepsi, yeterliliklerini fark etmek ve var olanın üzerine çıkarabilmek için, kendi yaşamlarına ait özgürlük, güç ve kontrole ihtiyaç duyarlar. Yeni doğan döneminden başlayarak çizilen sınırlar, çocuğa ihtiyaç duyduğu özgürlük, güç ve kontrol imkânını sağlar.



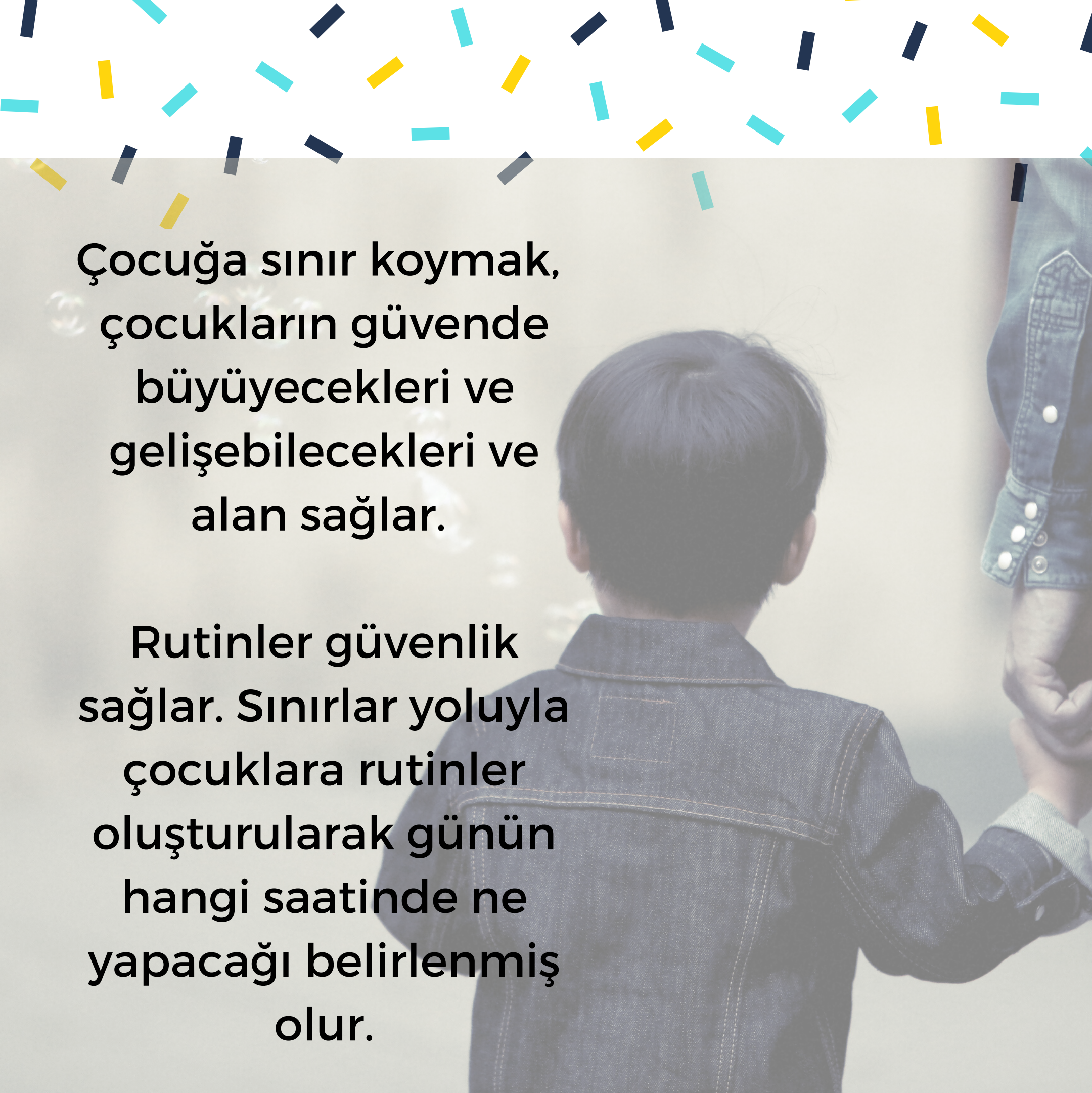
Sınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte,

çocuğun kişilik özellikleri; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkidir.

Ayrıca, her yaş için yeniden ayarlanmalıdır.



Belirlenen sınırlar,  
esnek ama gevşek olmayan;  
belirli ama tartışılmaz olmayan;  
tutarlı ama gerektiğinde değişebilir;  
zorlayacak ama incitmeyecek ve örselemeyecek  
nitelikte olmalıdır.



**Çocuğa sınır koymak,  
çocukların güvende  
büyüyecekleri ve  
gelişebilecekleri ve  
alan sağlar.**

**Rutinler güvenlik  
sağlar. Sınırlar yoluyla  
çocuklara rutinler  
oluşturularak günün  
hangi saatinde ne  
yapacağı belirlenmiş  
olur.**

## Sınırlar

çocukları sınırlamakla ilgili değildir aksine onların enerjilerini yapıcı bir yöne yönlendirmek, güvenli bir ortam ve sükunet sağlar.

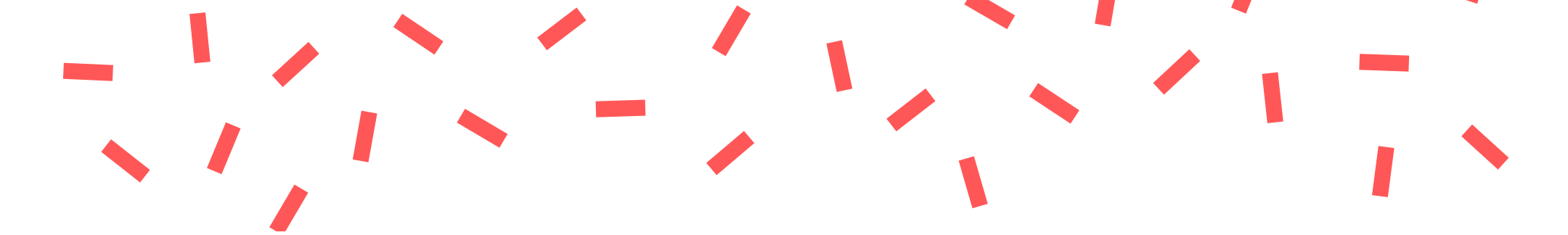
Şu anda hepimizin güvenlik ve sükunete ihtiyacı var en çok da çocukların.

Sınır koyma,  
çocuğun davranışlarının  
bazı net ve anlaşılır  
gerekçelerle  
kısıtlanmasıdır. Belirgin  
sınırlar sunulduğu zaman,  
çocuklar ilişkilerle ilgili  
önemli soruların  
cevaplarını almaya başlar.

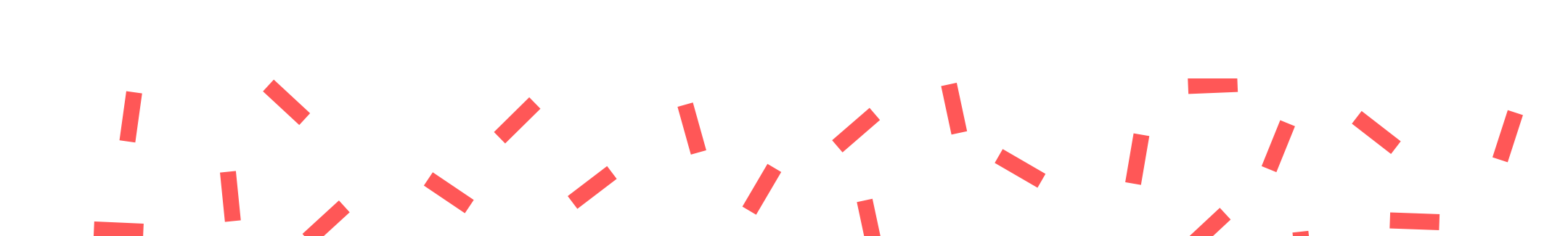
“Burada yetkili olan  
kimdir?”, “Ne kadar ileri  
gidebilirim?”, “Çok ileri  
gidersem ne olur?”  
sorularının yanıtları  
belirginleşir. Bu noktada  
çocuklar kendilerinden ne  
beklendiği ve kontrolün  
kimde olduğuyula ilgili bilgi  
sahibi olur.



Yani sınırlar,  
çocukların kendilerini  
ve dünyalarını  
anlamalarına  
yardımcı olur; onlara  
önemli bir keşif ve  
öğrenme  
ortamı sağlar.



Bu sınırlar belirlenirken hedefiniz, çocuğun yapmaması gereken hareketi, sizi kırmamak için değil, bilinçli olarak yapmaması gerektiğini ona anlatmak olmalıdır. Genellikle anne-babalar, çocuğun neyi yapmaması gerektiğine odaklanır, çocuklarından ne beklediklerini söylemez. Oysaki önemli olan çocuklardan beklentileri açık, net ve anlaşılır bir şekilde belirtmektir.





Çocuğa sınır koyarken, çocuğun duygularını isteklerini ve arzularını kabul etmek ve sakin olmak önemli.

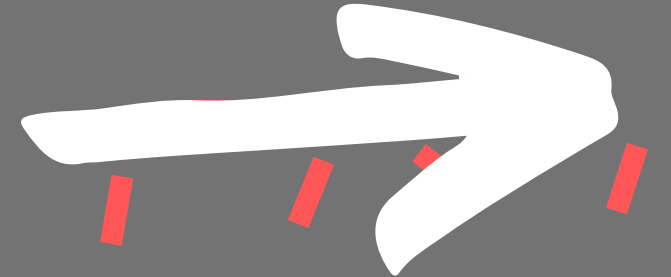
Örneđin çocuđunuz duvar boyuyorsa  
" duvarı boyamak istiyorsun."

**Sınırları iletin** "Ama duvar boyamak için değildir."

**Seçenek sunun.** "Kağıdı boyayabilirsin."

Ödev yaptırmakta zorlanabilirsiniz. Seçenek sunarak işinizi kolaylaştırabilirsiniz. Burada önemli olan **TUTARLI VE KARARLI** olmak.

Ödevlerini yaptırmak konusunda seçenek sunarken sevdiđi etkinliđi seçenek olarak sunabilirsiniz.



Boyama yapmayı seviyor olsun;

" Ödevlerini yapmayı seçersen boyama yapmayı seçersin, ödevlerini yapmamayı seçersen boyama yapmamayı seçersin."

Burada önemli olan seçersin kelimesini **dört defa kullanarak sorumluluğu çocuğa vermektir**. Ödev yapmamayı seçerse boyama yapmamayı da uzun süre seçebilir.

Burada kararlı davranıp seçiminin sonucuna katlanmasını sağlamak, davranışlarının bir süre sonra değişmesini sağlamış olur.

**Kaynaklar**

Jesper JUUL Çocuk Yetiştirme Rehberi  
Robert J. Mackenzie, Çocuğunuza Sınır Koyma, Yakamoz Yayınları  
Dr. Henry Cloud, Dr. John Townsend, Sınırlar, Sistem Yayıncılık  
Amber Hatch, Ebeveynler için Farkındalık, Sola Unitas Yayınları  
Landreth, Garry, Oyun Terapisi İlişki Sanatı

**Katkılarından dolayı**

**Uzman Psikolojik Danışman Nurhan Ünder'e teşekkür ederiz.**