

## Dengeli Sınırlar İçin Öneriler

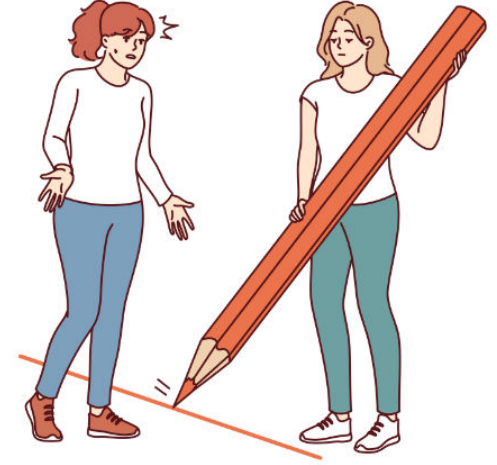
**Açık, anlaşılır ve kesin olun.** Doğrudan ve net mesajlarla yönlendirme yapın. Örneğin; "Çok geç kalma" cümlesi net mesajlar içermez. Burada Çok geçten kasıt nedir? 20.00 mi? Gece yarısı mı yoksa daha geç bir saat mi?. "Akşam 19.00' da evde ol." cümlesi net mesajlar içermektedir.



**Sakin ve normal bir ses tonu ile konuşun.** Gerekli durumlarda davranışların sonuçlarını belirleyin.

**Sözlerinizle davranışlarınızı destekleyin.** Sözlerle davranışlar birbirleri ile tutarlı değil ise sınırları oluşturmak zorlaşacak çocuklar bir süre sonra söylenilenleri duymazdan gelecektir. Çocuğunuza tablet oynaması için bir saat süre koyup süre sonunda net bir şekilde tablet kullanımını sözel ve davranışsal olarak sonlandırmasını sağlamalısınız.

## Kitap Önerileri



# SINIR KOYMA

## EBEVEYN BROŞÜRÜ

## Sınır Koyma Nedir?

Ebeveynlerin, bir kural ve beklentiye öğretmek için kullandıkları sürece sınır koyma denir. Sınır koymak, bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini belirlemeyi ifade eder. Çocuklar, kendilerinden ne beklediğini, ne kadar ileri gidebileceklerini, fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler.

## Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar?

✓ Sınırlar, çocukların araştırma yapmasını sağlar.

Her çocuk aynı zamanda birer araştırmacıdır, keşiflerde bulunurlar ve çevrelerinde olup bitenler hakkında bilgi toplarlar. Doğru olan nedir, olmayan nedir? Kontrol kimde? Ne kadar ileriye gidebilirim, fazla ileri gidersem ne olur? Ebeveynler tarafından oluşturulan kurallar, çocukların sınırları konusunda araştırma yapmalarını ve doğru bilgiye ulaşmalarını sağlayacaktır.

Sınır koymak dinamik bir süreçtir. Bu sınırlar, çocuklar büyüdükçe değişir.

✓ Sınırlar, onaylanan davranışların yolunu belirler.

Trafik işaretleri olmayan ya da çok az olan bir yolda gittiğinizi hayal edin. Ne yöne gideceğinizi bilemez, aklınız karışır hatta kaybolabilirsiniz.. Belirsiz ve tutarsız sınırlar söz konusu olduğunda da çocuklar yoldan çıkıp kaybolabilirler. Sınırlar ne kadar açık ve tutarlı ise çocukların o yolda ilerlemesi daha kolaydır.



“

Sınırlar, çocukların hem kendilerini hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar; onlara keşif ve öğrenme ortamı sunar.

Sınır koyulmadan önce

Ebeveyn Davranışı Çocuk Davranışı

- İlk Rica
- Tekrarlama
- Hatırlatma
- Yalvarma
- Azarlama
- Bağırma

- Yanlış Davranış
- Duymazdan Gelme
- ve
- Direniş



Dengeli sınırlar oluşturduktan sonra

Ebeveyn Davranışı Çocuk Davranışı  
Sözel Adımlar

- Net sözel mesaj

- Yanlış davranış

Davranışsal Adımlar

- Mola
- Mantıksal sonuçlar

- Yanlış Davranışın Durması

