

# SINIR KOYMA

REHBERLİK SERVİSİ



**TUTARLI OLUN**  
İlk ve ikinci seferde hayır dediğiniz bir şeye, 100. seferde de hayır demelisiniz. Net ve tutarlı olmak ebeveynler arasındaki iletişimde de çok önemlidir. Anne ve baba kararlarda ortak bir anlayışa sahip olmalı ve tutarlı olmalıdır.

## SEÇENEKLER SUNUN

Çocuklar da yetişkinler gibi hayatlarında kontrol sahibi olmak isterler. Bu sebeple katı kurallar koymak yerine sizin için de makul olabilecek seçenekler yaratabilirsiniz.



**Örneğin:** İki çeşit sağlıklı yemek sunup seçimi ona bırakabilirsiniz

## GEREKÇELERİNİ AÇIKLAYIN

Bir davranışın doğru veya yanlış olduğunu onlara gerekçeleriyle birlikte anlatın.

Bir şeyi nedeniyle, gerekçesiyle öğrenen çocukların, o şeyi hatırlama süresi çok daha uzun olmaktadır.



# ÇOCUKLARINIZA VAAZ VERMEYİN!

9 yaşından küçükler buna hazır değildir. 9 yaşından büyükler için ise vaazin bir önemi yoktur.

Çocuklarınıza ancak onlar sizden istediğinde öğüt verebilirsiniz.



# ÇOCUKLARINIZA CEZA VERMEYİN!

Ceza vermek davranışı değiştirmez sadece baskılar ve tekrar tekrar davranış karşınıza çıkar.

Ceza ile çocuk ne yapmaması gerektiğini öğrenir ne yapması gerektiğini öğrenemez.

**Ceza yerine mahrum bırakmayı deneyin.**

**Örneğin:** Eğer futbol oynamak istiyorsan önce ders çalışmalısın gibi.

# SINIR KOYMA ADIMLARI

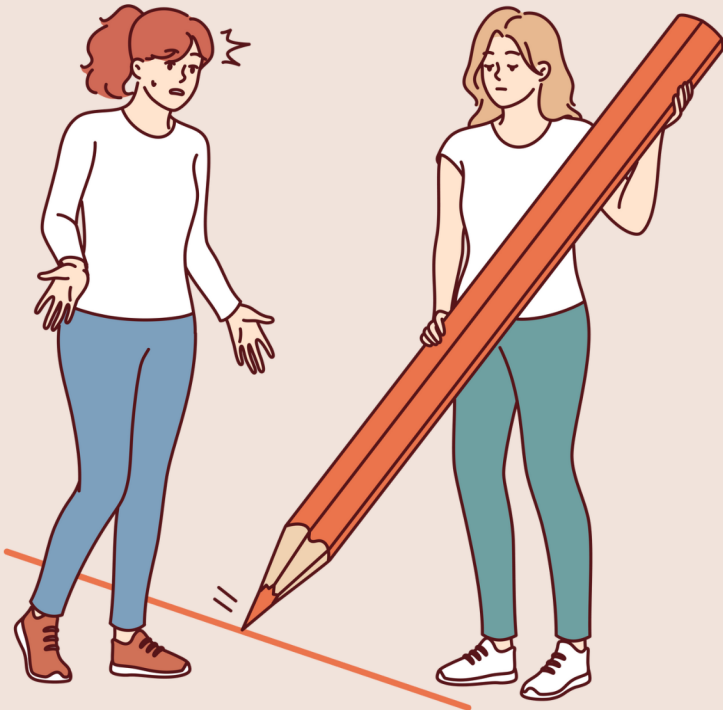
# SINIR KOYMA ÖRNEĞİ

**1** Adım: Çocuğun duygu ve isteklerinin anlaşılması

**2** Adım: Yaşanan durum veya davranış temel alınarak sınırların belirlenmesi

**3** Adım: Çocuğa istendik davranışla ilgili alternatifler sunulması

**4** Adım: Çocuğun sınır ve sınır koyulan durumdan dolayı duygu ve düşüncelerini ifade etmesine fırsat verilmesi



**1.Adım:** Biliyorum, arkadaşının oyuncağını çok beğendin.

**2.Adım:** Başkalarının eşyalarına dokunmak, onların sınırlarına saygı göstermemizi engeller. Oyuncakları paylaşmak istiyorsan, önce izin almalısın.

**3.Adım:** Eğer bir arkadaşının oyuncaklarına ilgi duyuyorsan, onunla oyun oynamak için izin isteyebilirsin.

**4.Adım:** "Başkalarının eşyalarına izinsiz dokunmanın nedenlerini bana anlatır mısın?"



# SINIR KOYARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Sınırları belirgin bir şekilde çizin.
- Kuralların az ve öz olmasına özen gösterin.
- Bir kural koymadan önce koyulan kuralların gerekliliğini sorgulayın.
- Kurallar açık ve anlaşılır olsun.
- Kuralları uygularken net ve kararlı olun.
- Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçları çocuğunuzla paylaşın.
- Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçının.

