



Anne babalar neden sınır koymakta zorlanır?

- Yaşam tarzı (Anne babalar bile her şeye hemen sahip olmak istemekte, tüketim toplumu-na uyum sağlamakta)
- Bastırılmış istekler ve yetişme tarzı (Yaşadıklarına benzer deneyimleri kendi çocuklarına yaşatmak istememeleri)
- Şefkat ve iyi ilişki isteği
- Suçluluk duygusu (anne babalar çocuğun geçirdiği öfke nöbetinden kendilerini sorumlu tutar)
- Çocuktan gelen olumsuz tepkiler (sen zaten beni sevmiyorsun gibi ifadeler)
- Yeterince zaman ayıramama

Sınırlar Nasıl Olmalı?

- Açık ve net olmalı
- Anlaşılabilir ve somut olmalı.
- Birden fazla mesaj içermemeli
- Karmaşık olmamalı.
- Tutarsız olmamalı.
- Sözler ve davranışlar aynı mesajı vermelidir.

Kaynakça:

- R.J. MACKENZIE, "Çocuğunuza Sınır Koyma" Ankara 2010, HYB Yayıncılık

- Mehmet Teber Oyun terapisi eğitimi (2020) notları



SINIR KOYMA

(VELİ BROŞÜRÜ)



İLETİŞİM

Website : <https://balikesir.meb.gov.tr/>

Telefon : (0266) 277 10 00 / Fax: (0266) 277 10 66

Adres : Kasaplar Mah. Sındırgı Cad. No 1/A

Altıeylül / BALIKESİR



<https://balikesir.meb.gov.tr/>



Sınırların Günlük Yaşamdaki Faydaları;

- Kişilerarası ilişkilerdeki hareket alanını belirler
- Güç savaşlarının önüne geçer ve dolaylı olarak stres düzeyini azaltır.
- Karşılıklı saygı oluşturur.
- Çocuğu davranışlarından sorumlu tutar.
- Ebeveynleri tarafından sınır koyulan çocuklar bunu hayatlarında da uygular. Ve dolayısıyla istismardan akran zorbalığına kadar pek çok olumsuz yaşantının oluşmasını engeller.
- Sosyal aidiyeti, güvenilirliği, güçlü olmayı ve kendine özgü olmayı öğretir.

Sınırlar, hayatın her alanında karşımıza çıkmakla birlikte belli ortamlarda daha da önem kazanır.



Sınır Koyma:

Sınır koyma, çocuklara olumlu davranışlarla ilgili genel kuralları öğretmek ve aynı zamanda onların da beklentilerini öğrenmek için kullanılan bir yöntemdir.

Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar?

- Toplumsal yaşama uyum sağlayabilmek
- Davranışlarımızın sorumluluğunu alabilmek,
- Rahat bir iletişim ortamı sağlamak,
- Kendimizi hangi alanda, nereye kadar geliştirebileceğimizi anlamak için hepimizin çocukluktan itibaren sınırlara ihtiyacı vardır.

Çocuklara Nasıl Sınır Koyarız?

Yansıt: Yetişkin tarafından çocuğa, çocukta gözlemediği duyguların aktarılması. Bunu yapmak seni daha da öfkeliyor.

Sınır koy: Yetişkin tarafından çocuğa yapmaması gereken davranış söylenir.
- Arkadaşın vurmak için değil.

Seçim (alternatif) sun: Çocuğa başka alternatifler sunulur.
- Ona vurmayı seçersen, tenefüse çıkmamayı seçmiş olursun.