



## SINIR NEDİR?

**Sınırlar;** bireyin kendi varlığını diğer bireylerden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlayan kurallar bütünü olarak tanımlanabilir.

Etkin sınır koyma, ebeveynlerin çocuklarına istenilen davranışla ilgili kural ve beklentilerini öğretmek için kullandıkları süreci ifade eder. *Çocuklarda istenmeyen davranışları önleme ve aile kurallarını en net ve anlaşılır şekilde çocuğa öğretme* aşamasında ihtiyaç duyulan yöntemler bütünüdür.



## SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?



Sınırlar, çocuğunuzun kendisini ve iç dünyasını anlamasına yardımcı olur. Yapabileceklerini fark ederek öğrenme becerilerini geliştirir. Çocukların becerilerini göstermelerini, sorumluluk almalarını sağlar, hayatlarını kontrol etmelerini kolaylaştırır.

- Sınır koymanın amacı, çocuklara otokontrolü öğretmektir. Bu noktada çocuklar ebeveynlerinin gerekli sınırları belirlemesine ihtiyaç duyarlar.
- Çocuklar kendileri için belirlenen sınırlar tekrar edildikçe, uygulandıkça, zaman içerisinde bunları öğrenirler ve hatırlatmalara ihtiyaç duymazlar. Bu sayede çocuklar sınırları yavaş yavaş içselleştirir.
- Çocuklar farklı yaşlarda farklı gelişim özelliklerine sahip olacakları için, farklı sınırlara ihtiyaç duyarlar.
- Çocukların sınırları zorladıkları zamanlar olabilir fakat ebeveynlerin kararlı ve istikrarlı şekilde kuralları uygulamaları, çocukların sınırları benimsemesini sağlar.



Günümüzde çocukların serbest bırakıldığında özgüvenlerinin yüksek olacağına dair düşüncelere sahip aileler de vardır. İşlevsel şekilde kural koyan anne babalar, sanıldığı gibi aksine çocuklarına daha az ilgi ve sevgi göstermezler, onların hayatını düzene sokarak kendilerini güvende hissetmelerini sağlarlar.

## SINIR KOYMADA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER NELERDİR?

- Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve uygulamak daha kolay olacaktır.
- Kuralları uygularken anne ve babanın koyulan kural için çocuğun da görüşünü alarak ortak kurallar belirlemesi ve kuralı aynı şekilde uygulamaları önemlidir.
- Kuralları belirlerken anahtar noktalardan biri anne ve babanın çocuğa model olmasıdır. Çocuklara verilmek istenen değer ve davranışlar öncelikle anne ve baba tarafından uygulanırsa değerlerin çocuk tarafından benimsenmesi daha kolay olacaktır.
- Çocuklar, yaşadıkları deneyimlerden öğrenirler. Çocuğunuzun hoşlanmadığınız davranışlarını kuralları göz ardı ederek onaylarsanız, bu davranışlar alışkanlık haline gelir. Kuralların uygulanmasında kararlılık gereklidir.
- Belirlediğiniz kuralları çocuğunuzla paylaşmak için bir aile toplantısı düzenleyebilirsiniz. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.



Sınırların etkili olmadığı evlerde büyüyen çocuklar dış dünyaya açıldıklarında çatışmalar, reddedilmeler ve olumsuz tepkilerle karşılaşabilirler. Dünyalarını başarılı bir şekilde idare etmek ve yaşamak için ihtiyaç duydukları net mesajları alırlarsa bu karmaşık durumları engellemeyi öğrenebilirler.