

ÇOCUKLAR İÇİN SINIRLAR

BU AYKİ SAYININ ÖNE ÇIKANLARI:

EBEVEYNLİK
VE ETKİLİ
SINIRLAR



ANAHTAR DAVRANIŞ

İhtiyaç duyulana
kadar sınırlara
ihtiyaç yoktur.

Herhangi bir değeri olan her ilişkide sınırlar vardır. sınırsız bir ilişkinin değeri, o ilişkiyi yaşayanlar için çok az olacaktır. Sağlıklı anne-baba-çocuk ilişkisi için etkili sınırların olması elzemdir. Tutarlı sınırlar, öngörülebilir ebeveyn-çocuk ilişkisini sağlar bu sayede çocuğun güven hissi sağlanmış olur.

SINIR BELİRLEME:KENDİNİ KONTROL ALTINA ALMA

sınırlar belirlemek kıymetli öğrenmeler için fırsat alanlarıdır.

sınırlar, davranışları durdurmak değil çocuğun ihtiyaç duyduğu duyguları,istekleri daha kabul edilebilir hale getirmek içindir.Örneğin duvar kağıtlarını yırtmak isteyen bir çocuğun “yırtma, dağıtma” isteği engellenmez.

Evinizdeki duvar kağıdı yerine yırtabileceği bir yumurta kabının bulunması ve çocuğa bu alternatifin sunulması davranışının kabul edilebiliir düzeyde olmasını sağlar.

Ebeveynler, davranışı durdurmak yerine çocuğa davranışlarını değiştirme sorumluluğu bırakacak şekilde yanıt vermelidirler.”Ayna üzerine bir şeyler atmak için değil, boş duvara bir şeyler fırlatabilirsin” gibi örnek bir cevap, çocuğun bir tercih yapmasını ve sorumluluk almasını sağlamış olur.

sınırlar,
çocuğun
kendine,
dünyaya karşı
güven hissinin
temelidir.



ETKİLİ SINIRLAR PEKİ NASIL?

Etkili sınırlar için üç adımlı bir yol haritası vardır:

1. Yansıtma: "Duvar kağıdını yırtmak istiyorsun biliyorum"

2. Sınır koyma: "Duvar boyamak için değil"

3. Alternatif sunma: "Elindeki kağıdı boyayabilirsin"



ilk adım olan yansıtma:çocuğun duygularını, isteklerini dikkate almak ve çocuğa bunu iletmektir. çocuğun istekleri değil, davranışları kontrol edilmelidir.



ikinci adım olan sınır koymak: sınırlar, tam olarak hangi davranışın sınırlandırıldığını belirtebilecek özellikte olmalıdır.Genel sınırlar kafa karıştırıcı ve etkili olmaktan uzaktır. Örneğin

“Duvara bu kadar fazla boya süremezsın/duvarı

boyamamalısın/duvarı boyamana izin vermem...”gibi

üçüncü adım kabul edilebilir sınırlar belirlemektir:çocuk, istediği davranışın

sosyal olarak kabul edilebilir olup

olduğuna yönelik bir bilince sahip olmayabilir ya da çocuk, kendini ifade

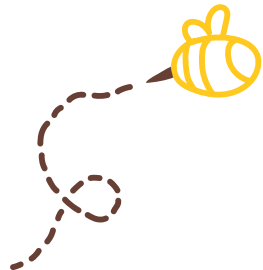
etmenin tek bir yolu olduğunu

düşünüyor olabilir bu nedenle çocuk

için kabul edilebilir bir alternatif

sunmak(kağıdı boyayabilirisn gibi) sınır

koymanın son ve önemli adımlarından birini oluşturur.





SINIRLAR,ÇOCUKLARI TEHDİT ETMEK İÇİN DEĞİLDİR.

Sınırlar bir çocuğun cezanlandırılması için asla kullanılmalıdır.Çocuklar üç adımlı olarak belirlediğimiz sınırları zorladığında 4.bir aşama olan tercihler belirtilir

4.Aşama:Tercih sunmak
“Duvarı boyamayı seçersen, boya kalemlerini elinden almamı tercih etmiş olursun.”

**“.....seçersen
.....tercih
etmiş olursun”**



AYIN FİLM ÖNERİSİ

Soul(Ruh)



AYIN KİTAP ÖNERİSİ

Çocuklar için Öfke Yönetimi
Çalışma kitabı(İgloo yayınevi)

AYIN AİLE GÖREVİ

ÇOCUKLA EN AZ 30 DK
OYUN OYNAMAK

