



Kahramanmaraş İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Rehberlik Bülteni



SAĞLIKLI SINIRLARLA SAĞLIKLI İLİŞKİLER

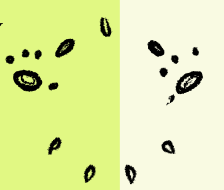


Sınırlar güven verir.
Sağlıklı sınırların
belirlenmesi çocuklara
güçlü mesajlar verir: Ben
senin annemim, babamım.
Güçlüyüm, becerikliyim.
Bana güvenebilirsin, sana
doğru yolu gösterebilirim.

KAYNAK:

Çocuğunuza Sınır Koyma
Robert J. Mackenzie
Çocuk Psikoloğu
Günlüğü: Çocuğuma Nasıl Sınır
Koymalıyım?, Merve Yılmaz
Aile Bülteni: Sınırlar ve Disiplin

HAZIRLAYANLAR:
AYBEKÜHAN UYMAZ
FURKAN PERÇEMKAYA
NİMET ÇELİK
ŞABAN EĞERDİKER





Rehberlik Bülteni

Sınır
Koyma



Şirinliğiyle her
istediğini yaptırıyor
kıyamıyorum. ✨

Özgüveni kırılmasın
her istediğini yapsın
çocuğum (?)



"Çocuğuma "hayır"
dememeliyim!", "Her şeyi yaparak
öğrenmeli", "Kısıtlarsam özgüveni
almaz", "Benden nefret
ederse"...Anne babalardan
duyduğumuz bu sözler daha da
çoğaltılabilir.

Peki gerçekten böyle mi?
Çocuğumuzun kendine güvenen,
ayakları üzerinde duran bir birey
olması için onu olabildiğince
serbest mi bırakmalıyız? Sınır
koyarsak çekingen ya da korkak
mı olur?





SINIR KOYMAK NEDİR?

Sınır koyma deyince aklınıza ne geliyor, onu bir düşünelim. herkesin yapacaklarının saatinin belli olduğu, tıkır tıkır işleyen bir düzen oluşturmak mı?



Sınır koyma, çocuğa bir beklenti ya da kuralı ona kendini güvende hissettirerek, rahat edebileceği alanları belirleyerek öğrettiğimiz, bir süreçtir.

Sınırlar ile çocuklara daha güvenli ve gerçekçevi bir alan yaratırız. Bu alan içerisinde deneyimlerinin sonucu olumlu da olsa olumsuz da olsa sonuçla daha zararsız bir şekilde yüzleşir.



"Bütün günü internette geçirebilir miyim?"

"Sadece çikolata, şeker yiyebilir miyim?"
"Ödevlerimi yapmasam olur mu?",

"Sürekli ağlarsam istediklerimi yapabilir miyim?".

Çocuklar bunları doğrudan sormazlar; ancak istediklerinin ne kadarını, ne şekilde elde edebileceklerini, sizi ne kadar zorlayabileceklerini öğrenmek için sürekli denerler.



Ebeveynler olarak çoğunlukla çocuklarımızın bu tarz isteklerine karşı çok kararlı duramıyor olabiliriz. Çocuklarımızın istediklerini yapmadığımız takdirde onların mutsuz olacaklarını, ilişkilerimizin bozulacağını düşünüyor olabiliriz. Ancak araştırmalar bize bunun tersini söylemekte.





ARAŞTIRMALAR DİYOR Kİ!



SINIRLAR GÜVEN VERİR

Çocuklar neyi ne zaman yapacaklarını bilirse zorlamalara gerek kalmaz.



SINIRLAR HAYATA UYUMLARINI ARTTIRIR

Aşırı tavizkar büyüyen çocuklar, sanıldığı kadar aksine gerçek hayatta ciddi uyum sorunları yaşarlar. Çünkü ana sınıfından, iş yaşamına kadar sürekli kuralları olan bir sisteme uyum sağlamakta zorluk çekerler.

KARDEŞLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİ DÜZENLER.

Her çocuk, aile içinde yapması gerekenleri net olarak bilirse, bunları kardeşlerine yüklemeye ya da onlarla kendini kıyaslama yoluna gitmez. Bu da aralarındaki tartışmayı azaltır.



İşaret levhalarının az olduğu veya olmadığı yerlerde yolunuzu bulabilir misiniz?



Bu durum kafa karıştırıcıdır. Hangi yönde gitmeniz gerektiğini bilemezsiniz. Doğru yönde gitmenizi sağlayacak levhalar olmadan yanlış yollara sapma olasılığınız çok yüksektir. Hangi davranışın doğru olduğunu öğrenmeye çalışan çocuk içinde durum böyledir.



Sürekli değişen, gelişen, olağanüstü durumların her an yaşanabildiği bir dünyada, sınırları daha belirli olan biraz daha yapılandırılmış bir ortam yaratmak çocuklarımıza özellikle bu dönemde daha güvende olduklarını ve her şeyin eskisi gibi normal olduğunu hissettirecektir.

