



# Çocuklara

## Sağlıklı Sınırlar Çizmenin Yolları

1

### Sınırlar Hakkında Net Olun

Genel kurallar koymaktansa durumsal olarak yapılması ve yapılmaması gerekenleri açıkça belirtebilirsiniz.

2

### Sınır Koyarken Tutarlı Olun

Açıkça belirttiğiniz sınırlar, çocukların sınırlara yönelik denemesi karşısında sarsılmamalıdır. Çocuğun sınırları öğrenmesi ve geleceğe yönelik sınırlar hakkında oluşacak beklentiler için tutarlılık önem arz etmektedir .

3

### Mükemmeliyetçi Beklentiler İçinde Olmayın

Çocuğunuza koyduğunuz kuralların/ sınırların harfi harfine yerine getirilmesini beklemeyin. İş yerinizde veya eşinizle koyduğunuz kurallara yetişkin olarak siz de uyum sağlayamıyor ve durumsal değişkenlerin sizi getirdiği konumda sapmalar yaşıyorsunuz. Sınırları yeni keşfetmekte olan çocuğunuz için de mükemmeliyetçi sınır beklentileri içinde olmaktansa yapabildiklerini destekleyebilirsiniz.

4

### Etkili İletişim Kurun

Çocuklarınıza sınır koymanın yolu onlarla iletişim kurmaktan geçer. Siz sınırlarınızı koruyarak onlarla iletişim kurarsanız saygılı bir şekilde beklenti ve ihtiyaçlarını ifade etmeleri, yani sınırlarını korumaları konusunda onlara rol model oluşturabilirsiniz.

5

### Çocuklarınıza Model Olun

Çocuklar dünyaya geldiklerinde ilk sosyal çevreleri aileleridir. Dolayısıyla ailede gördükleri davranışları model alarak öğrenmeye oldukça yatkındırlar. Siz de sınır koymak ve sınırlarınızı korumak konusunda örnek olacak şekilde davrandığınızda çocuğunuza sınır koymanız ve koyulan sınırları korumasına yardımcı olmanız daha kolay ve işlevsel olacaktır.



SINOP REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

