

SINIR KOYMANIN ÖNEMİ NEDİR?

- **Güvenlik sağlar:** Çocuklar, nerede durmaları gerektiğini öğrendiklerinde kendilerini güvende hissederler.
- **Sağlıklı ilişkiler kurmayı öğretir:** Sınırlar, başkalarının haklarına ve duygularına saygı göstermeyi öğretir.
- **Özdenetimi geliştirir:** Çocuklar, kurallar ve sınırlar sayesinde sorumluluk almayı öğrenir.
- **Duygusal gelişimi destekler:** Açık ve net sınırlar, çocukların kendilerini daha rahat ifade etmesini sağlar.



SINIR KOYMA:

ÇOCUKLARINIZA SAĞLIKLI SINIRLAR KOYMA REHBERİ

Sevgili Veliler,

Çocukların sağlıklı büyümesi için sınır koymanın önemi büyüktür. Sınır koymak, disiplin sağlamanın yanı sıra çocukların güvenliğini, özgüvenini ve empati yeteneğini geliştirmek için de bir araçtır.

SINIRLAR SEVGİNİN BİR PARÇASIDIR

Unutmayın, sınır koymak çocuğunuzu cezalandırmak için değil, onun hayatını kolaylaştırmak ve ona rehberlik etmek içindir. Sevgi dolu bir yaklaşım, koyduğunuz sınırların daha kolay kabul edilmesini sağlar.

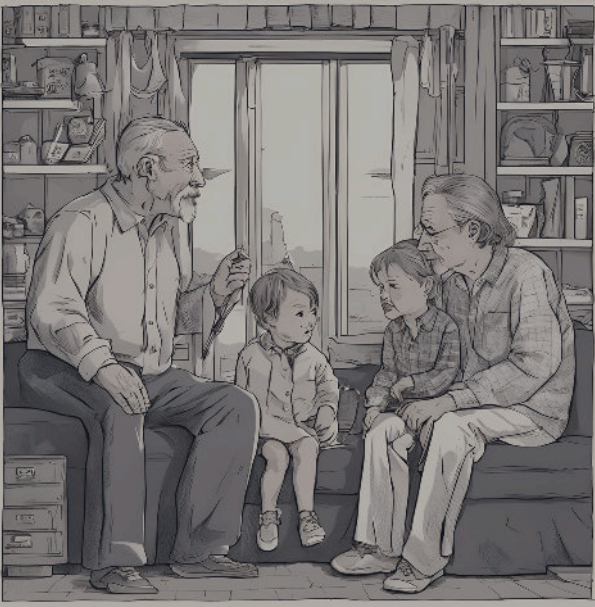
Veli Broşür

Zara KÖÇER PDR



SINIR KOYARKEN YAPILAN YAYGIN HATALAR

- **Aşırı katı davranmak:** Fazla sert sınırlar, çocuğunuzun korkmasına veya isyankâr davranmasına neden olabilir.
- **Hiç sınır koymamak:** Kuralsız bir ortam, çocuğun sınırlarını anlayamamasına ve güvensizlik hissetmesine yol açabilir.
- **Çocuğu küçümsemek:** Sınır koyarken çocuğunuzun duygu ve düşüncelerine saygı göstermemek, iletişimi olumsuz etkiler.



SINIR KOYARKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Açık ve net olun:

Çocuğunuzun yaşına uygun, anlaşılır bir dille konuşun. Belirsiz ifadeler yerine, "Yatmadan önce oyuncaklarını topla!" gibi kesin kurallar koyun.

ÖRNEK SINIRLAR VE KURALLAR

- **Ev kuralları: Oyuncaklarını toplamak, yemek masasını hazırlamada yardımcı olmak.**
- **Ekran süresi: Günde 1 saat televizyon veya tablet izleme sınırı.**
- **Uyku düzeni: Yaşa uygun yatma ve kalkma saatleri belirlemek.**
- **Saygılı iletişim: Kaba sözler yerine saygılı bir dil kullanmak.**



Tutarlı olun:

Belirlediğiniz kurallara daima sadık kalmaya özen gösterin. Aksi takdirde, çocuğunuzun kafası karışabilir ve bir anda "Baba, bugün ne kurallar var?" diye sorabilir!

Sevgiyle yaklaşın:

Sınır koyarken, nazik ve sevgi dolu bir tutum sergileyin. Çocuğunuza, onun da bir parça anlaşılmayı hak ettiğini hissettirin.

Sonuçları önceden belirleyin:

Kurallara uyulmadığında neler olacağını baştan açıklayın. Mesela, "Eğer ödevini yapmazsan, televizyon süperstarı olamazsın!" gibi.

Olumlu pekiştirme kullanın:

Kurallara uyduğunda çocuğunuzu süper bir motivasyonla ödüllendirin; "Harikası, sen bir kural kahramanısın!" gibi övgülerle onu teşvik edin!