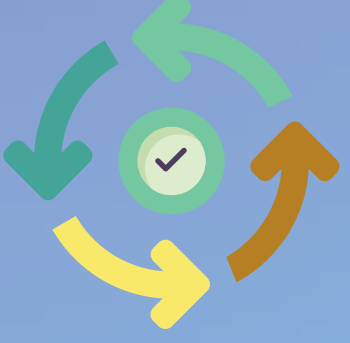


ETKİN SINIR KOYMA

Özellikle çocukların düşünce, duygu ve davranışlarını yönlendirmek için kullanılan bir yaklaşımdır. Çocukların sağlıklı sınırlar içinde büyümelerine yardımcı olmak ve olumlu davranışları teşvik etmek için aşağıda belirtilen temel davranış ilkelerini uygulamak önemlidir.



01

TUTARLILIK

Çocuklar için en önemli şeylerden biri tutarlılık ve öngörülebilirlik. Sınırları koyma ve kuralları belirlerken tutarlı olun. Kuralları her zaman aynı şekilde uygulayarak çocuğun neyin beklediğini anlamasına yardımcı olursunuz.



03

EMPATİ VE ANLAYIŞ

Çocukların duygusal ihtiyaçlarını ve hissettiklerini anlamaya çalışın. Onların hissettiklerini anladığınızı göstermek, onların daha iyi davranışlar geliştirmelerine yardımcı olabilir.



05

ÖDÜLLENDİRME VE TEŞVİK ETME

Olumlu davranışları ödüllendirin ve teşvik edin. İyi davranışları görmek ve ödüllendirmek, çocukları bu davranışları tekrarlamasını teşvik edebilir.



07

SINIRLARIN ESNEKLİĞİ

Çocukların büyümesi ve gelişmesiyle birlikte sınırların da esnek olması önemlidir. Onların yaşlarına ve ihtiyaçlarına uygun olarak sınırları güncellemeye ve ayarlamaya hazır olun.

02

AÇIKLAMA VE MANTIKLI NEDENLER SUNMA

Çocuklara sınırların nedenlerini açıklayın. Neden bir kuralın olduğunu ve bu kuralın onların güvenliği veya iyi bir davranış geliştirmeleri için ne kadar önemli olduğunu anlamalarına yardımcı olun.



04

DENGELİ YAKLAŞIM

Sınırlar koyma konusunda aşırı sert veya aşırı hoşgörülü olmaktan kaçının. Dengeli bir yaklaşım benimsemek, çocukların sorumluluklarını öğrenmesine ve kendini ifade etmesine yardımcı olur.



06

SABIR

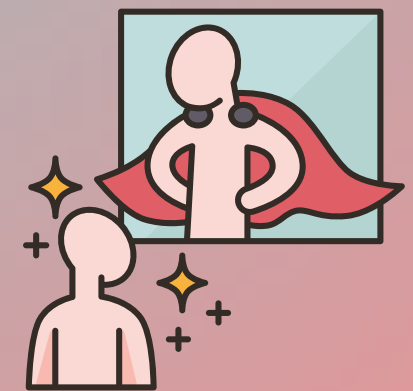
Sınırların ve kuralların uygulanması sırasında sabırlı olun. Çocuklar zaman zaman hatalar yapacaktır ve bu normaldir. Sabırla onlara doğru davranışı öğretmeye devam edin.



08

MODEL DAVRANIŞ

Kendi davranışlarınızı çocuğunuza modelleyin. İyi bir rol model olmak, çocuğunuzun olumlu davranışları öğrenmesine yardımcı olabilir.





ADIMDA

SINIRLARI BELİRLEYİN



Yetişkinler gibi çocukların da kendilerine özgü bireysel özellikleri vardır. Bazı çocuklar kurallara çabuk uyum sağlarken bazı çocuklar aksi yönde davranabilirler. Ancak çocukların birçok durumda sınırlara ihtiyaçları vardır. Doğru koyulmuş sınırlar çocuklara keşfetmeyi ve öğrenmeyi güvenle gerçekleştirme olanağı sağlar. Çocuklara sınır koyarken net ve tutarlı olunması oldukça önemlidir.

Sınır koymayı aşağıdaki üç adımla pratik edebilirsiniz.

1

ÇOCUĞUNUZUN DUYGUSUNU YA DA İSTEĞİNİ KABUL EDİN

"Can, yüksek sesle müzik dinlemenin seni rahatlatacağını düşündüğünü biliyorum..."

Çocuk duygularının ve isteklerinin ebeveyn tarafından anlaşıldığını ve kabul edildiğini fark eder. Empati duyarak çocuğunuzun duygularını yansıtmanız onun duygusunun veya ihtiyacının yoğunluğunu azaltır.



SINIRI NET VE KISA BİR ŞEKİLDE İFADE EDİN

"Ama yüksek sesle müzik dinlemen komşularımızı rahatsız eder."

2

SINIR KOYARKEN UYGUN OLAN FARKLI SEÇENEKLER BELİRLEYİN

"Müziğin sesini kısarak dinlemeye devam edebilir ya da kulaklık takabilirsin"



3