**Çocuklara Neden, Niçin ve Nasıl Sınır Koyulmalı?**

Sınır koymak; çocuğun alanını, yani neleri yapıp neleri yapamayacağını belirleyen, aynı zamanda çocuğun sağlıklı gelişimi için gerekli olan çerçeveyi çizmektir. Çocuğu baskılamak, her yönden kontrol altına almak demek değildir. Çocuklar sınırsız özgürlük istiyormuş gibi görünseler de, sanılanın aksine kontrolün ve sorumluluğun ebeveynlerinde olduğunu bilmek isterler.

Sınır Koymak Anne- Babaları Neden Zorlar? Çocuğun özgüvenini etkilediğini, kişiliğini kazanmasını zedeleyeceğini düşünürler. Sınır koymayı duygusal olarak hasar verici bulurlar. Ebeveynler çocukken yaşadıklarına benzer deneyimleri kendi çocuklarına yaşatmak istemezler. Anne baba çocukla yeterli zaman geçiremediği için olan kısıtlı sürede sınır koymak istemezler. Çocuğun olumsuz tepkilerine, ağlama krizlerine katlanamazlar veya bu durumla nasıl baş edeceklerini bilmemeleri sebebiyle sınır koymakta zorlanır ve endişe ederler. Oysa endişe edilmesi gereken durum, çocuğa “hayır diyememek”, “sınır koyamamaktır”. Çocuklara sınır koymak bir tercih değil, gerekliliktir.

**Sınır Koyarken Nelere Dikkat Edilmeli ?**

* Sınırı duygulara değil, baş etme yöntemlerine koyun. “Kızabilirsin ama arkadaşına vuramazsın.”
* Kuralları anne ve baba (yaşına göre çocukla) birlikte koyun ve uygulanmasından da birlikte sorumlu olun. Çocuğa sınırlama getirirken alternatif sunun. “ Evde top oynamak yok ama bahçede oynayabilirsin.”
* Yanlış davranışları görmezden gelmeyin. Çocuğun yanına giderek kısa bir uyarı yapın. Çocuk hangi davranışının sonucu olarak uyarıldığını bilmelidir. Çocuktan öneri isteyin: “Oyuncaklarını ortalıkta bırakma” demek yerine “ arabalarını nerede saklamak istersin?”

**Sınır Koymak Ne İşe Yarar?**

• Hareket alanını belirler.

• Yol göstericidir.

• Onaylanan davranışları öğretir.

• Sorumluluk kazandırır.

• Güvenli hissettirir.

• Sosyal hayata uyumu arttırır.

• Ebeveyn - çocuk ilişkisinde çatışmayı azaltır.

• Karşılıklı saygı oluşturur

**Sınır Koyarken Nelere Dikkat Edilmeli ?**

* Pozitif cümleler kurmaya dikkat edin: “Sus” demek yerine , “ Sessizce beklemeni istiyorum.” “Markette koşma” demek yerine Markette yanımda yürümeni istiyorum, bahçeye çıktığında koşabilirsin.
* Çocuğun kendisini değil, davranışını övün. “Hatırlatmadan dişlerini fırçaladığın için çok mutlu oldum.”
* Çocuğu sorun anlarında kurtarmaktan vazgeçin. Bu çocukta şu mesajı oluşturur: ‘Ben yapamıyorum, annem-babam daha iyi yapıyor ve nasılsa yapıyor.’
* Konulan kuralların sebebi mutlaka açıklayın. Sınırları aşırı kısıtlayıcı ve deneyimleri engelleyici koymayın, yaş ilerledikçe yeniden düzenleyin.
* Kuralları uygularken izin alır gibi sormayın, net olun. “ Gidelim mi artık?” demek yerine “ Kaydıraktan 3 kere daha kaydıktan sonra eve gidiyoruz.”

kaynak: http://cocuklaringelisimi.com/2015/11/05/cocuk-ve-disiplin-cocugunuza-neden-nicin-ve-nasil-sinirkoymalisiniz/