

SINIR KOYMA (VELİ SUNUMU)

YENİMAHALLE REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



YENİMAHALLE
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
1991

İÇERİK

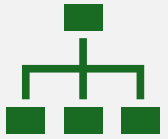
- Sınır Koyma Nedir?
- Sınır Koymanın Önemi
- Sınır Koymanın Yararları
- Sınırlar Nasıl Konulmalı
- Sınır Çizilerken Nelere Dikkat Edilmeli?
- Sınır Belirleme Süreci ve Aile Eğitim Modelleri
- Aileye Öneriler



- **SINIRLAR**, çocuğun davranışlarını yönlendiren, özgürlüğünü kısıtlamadan rehberlik eden kurallar olarak tanımlanır.



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



Ebeveynlerin çocuklarına istenilen davranışla ilgili kural ve beklentilerini öğretmek için kullandıkları süreç olarak da tanımlanır.

- Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaçları vardır.
- Onlardan ne beklendiğini, diğer insanlarla birlikteyken durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini ve çok ileri gittikleri zaman neler olacağını bilmek isterler.
- Büyüdükçe artan becerileri ve kapasitelerini ölçebilmek ihtiyacındadırlar.
- Sınırlar, bu öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli bir role sahiptir.



SINIRLAR

Çocukların,

- Dünyayı
- İnsan ilişkilerini
- Yapmaları gerekeni
- Kendilerini keşfetmelerini sağlar



Sınır Koymanın Önemi

- Daha önce hiç bilmediğiniz bir yolda, hiçbir tabela olmadan yürüdüğünüz oldu mu?
- Çocukların da neden o davranışı yapmaması gerektiğini öğrenmeleri ve sınırları bilmeleri için onlara yönlerini gösteren işaret ve uyarılara ihtiyaçları vardır.
- Sınır koyma, çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışlarının sonucunu görmelerini sağlar.



Sınır Koymanın Yararları

01

Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.

02



Sınırlar, çocukların kendilerini keşfetmelerine yardımcı olur.

03

Sınırlar ve kurallar çocukların sosyal becerilerini geliştirir.

04

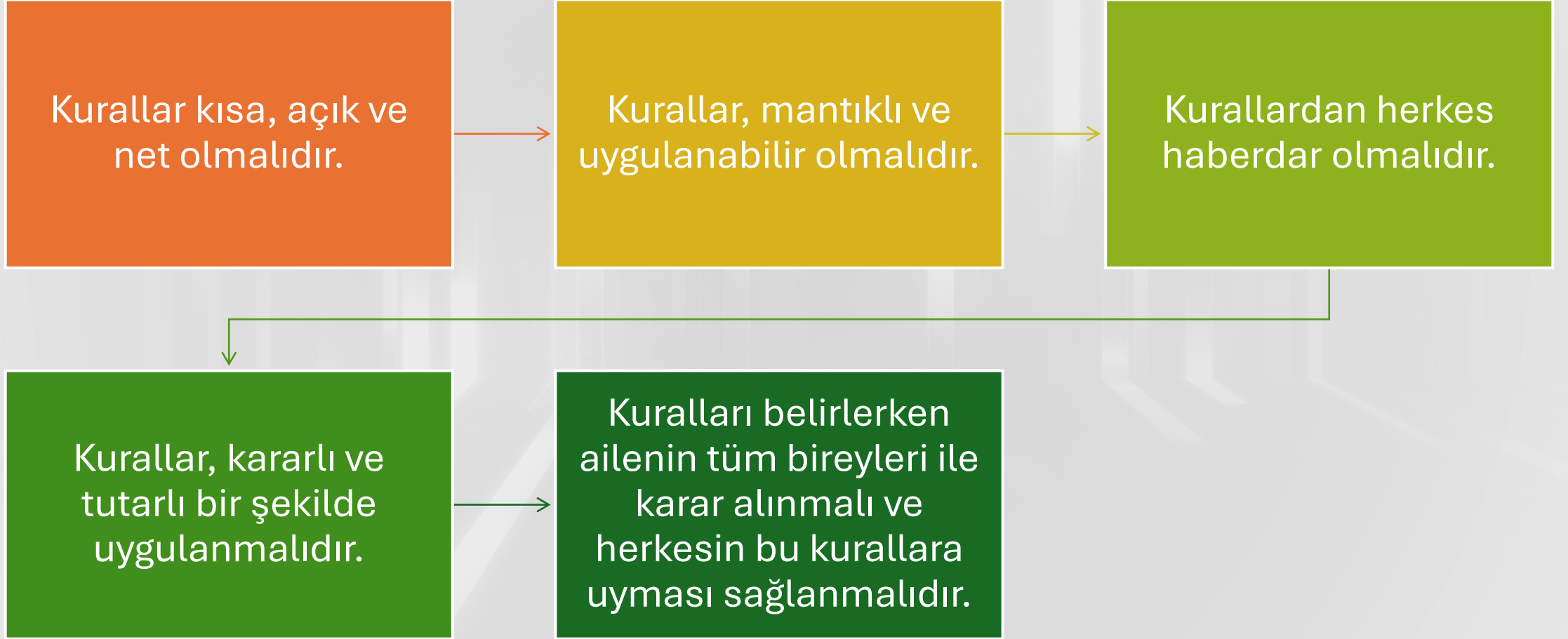
Sınır ve kurallar ile çocuklar güç ve kontrolün ne kadarına sahip olduğunu öğrenirler.

- 
- Sınırlar, güvenlik sağlar.
 - Sınırlar çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve seçimleri sonucunda sorumluluklarını öğretir.
 - Çocuklar sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- 

- Sonuç olarak, sınır koyma çocuklara önemli bir öğrenme fırsatı taşır. Sınırların olmadığı bir ortamda yetişen çocuklar, kabuklarından çıkıp dünyaya açıldıklarında çatışma, reddedilme ve olumsuz tepkilerle karşılaşabilirler.



Sınırlar Nasıl Konulmalı?



- Kurallar, çocuğun yaşına, gelişim dönemine uygun olmalıdır.
- Kuralın nedeni çocuğa anlatılmalıdır.
- Çocuklar, kafalarını karıştıracak şekilde fazla kurallarla boğulmamalıdır.
- Kurallar, somut ve anlaşılır olmalıdır. (Uslu bir çocuk ol demek yerine, bir şey istedikten sonra teşekkür et gibi)



Kurallar her zaman için geçerli olmalıdır. Ancak yaşanacak bazı durumlarda esneklik bırakılmalıdır. (örneğin tatillerde oyun, uyuma saatlerinde yeni bir ayarlama yapılabilir)



Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç “kurallar bir defa bozulabildiyse demek ki tekrar bozulabilir” olacaktır.



Kurallar, her çocuğun yapısının ve ihtiyaçlarının farklı olduğunu düşünülerek belirlenmelidir.

Çocuđunuz uygunsuz davrandığında şu adımları atın



Uygunsuz davranışı tanımlayın.



Bunun sizde nasıl bir duygu yarattığını söyleyin.



Bundan sonra doğru olanı yapacağına inandığınızı belirtin.

Sınır Çizerken Nelere Dikkat Edilmeli?

- Sınırlar hakkında net olun
- Sınır koyarken tutarlı olun
- Mükemmeliyetçi beklentiler içinde olmayın
- Sınırların karşılıklı olduğunu vurgulayın
- Öfkenizi kontrol edin, çocuğunuzla duygularınızı paylaşın ve çocuğunuza eleştiri yöneltmek için asla yemek saatini ve yemek masasını seçmeyin
- Örnek olun
- Kuralların rahat uygulanması için koşulları oluşturun





Çocuk Sınırlara Uymuyorsa



Öfkenizi kontrol edin, çocuğunuzla duygularınızı paylaşın ve çocuğunuza eleştiri yöneltmek için asla yemek saatini ve yemek masasını seçmeyin.



Sakin bir ses tonu ile kuralı hatırlatın



Kararlı ve net bir tutum belirleyin



Kuralı hatırlattıktan sonra uymamaya devam ediyorsa davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.

Çocuk kurala uyduğunda onu olumlu cümlelerle motive edin.

Fiziksel cezadan kaçının.

Çocuğun fiziksel bir ihtiyacı ya da sıkıntısı olup olmadığını kontrol edin

Tüm çocuklar sınır zorlamayı dener. Bu durumda tutarlılığı sürdürün.

Sınır Belirleme Süreci ve Aile Eğitim Modelleri

- **Serbest Model**: Sınırlar olmaksızın özgürlük

Güç ve kontrol çocukta. Aile düşüncesi, benim görevim onları mutlu etmek. Çocuğun sürekli ikna edilmesi. Problemin anne-baba tarafından çözülmesi

Çocuk bu modelde, kurallar benim için değil başkaları için var, ben istediğimi yaparım anlayışındadır. Sınırları zorlar, söylenenleri duymazdan gelir.



- **Cezalandırıcı model:** Özgürlük olmaksızın sınırlar
- Güç ve kontrol anne babada. Aile düşüncesi, çocuklarımı kontrol etmek ve problemlerini çözmek benim görevim. Korku temelli bir modeldir.
- Çocuk, problem çözmenin anne baba sorumluluğu olduğunu düşünür. Öfke, inatçılık, intikam, geri çekilme duyguları yaşar.



- **Demokratik model**: sınırlar içinde özgürlük
- Güç ve kontrol ortak. Aile düşüncesi, çocuklar problemlerini kendi başlarına çözebilirler. Çocuklara seçenekler sunulmalı, davranışlarının sonuçlarından ders almalarına izin verilmeli.
- Çocuk, problemlerini çözebileceğine inandığı için özgüvenli ve cesurdur. Kendini kontrol edebilir. Sorumluluk alabilir, işbirliği yapabilir.



Aileye Öneriler

- Çocuklarınıza belirli konularda sınır koyun. Bundan şikayet etseler bile bu durum onlara güven verir.
- Kuralları belirlerken çocuklarla birlikte karar verin. Sorunlar daha kolay çözülecektir.
- Kuralları uygularken şefkatle uygulayın ve sabırlı olun
- Çocuğun yapabileceklerini hesaba katmadan belirlediğiniz sınırlar çatışma yaşamanıza sebep olacaktır.

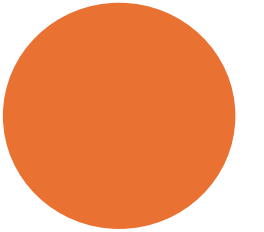


- Çocuğa çok sayıda kural koyarsanız o kadar çok çatışır ve kendi yarattığınız sorunları çözmekle uğraşrsınız.
- İletişim kurmak, sohbet etmek, paylaşmak için sorun yaşanmasını beklemeyin.
- Sorun çözmek için başvuracağınız cezalar, çocuk büyüdükçe yetersiz kalacaktır.





- Çocuğunuzun bağımsız ve olgun bir birey olması için güce ve cezaya başvurmayınız.
- Çocuklarınıza güç ve ceza uyguladığınız sürece, o da sorunlarını güç kullanarak çözmeyi öğrenecektir.
- ‘Bir tek doğru var, o da benim söylediğimdir’ tavrı çocuklarınızı sizin doğrularınızdan uzaklaştırır.











Yapılan hatalar nedeniyle
kendinizi de çocuğunuzu
da bağışlamayı bilin.

KAYNAKÇA

- Baltař, A. (2012). *Ana- Baba El Kitabı* (14. Basım). Remzi Kitabevi, İstanbul.
 - Mackenzie, R.J. (2010). *Çocuğunuza Sınır Koyma*. HYB Yayıncılık, Ankara.
 - <https://acikders.ankara.edu.tr/mod/resource/view.php?id=9333>
 - <https://www.merveyilmaz.com/cocuguma-nasil-sinir-koymaliyim/>
-

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER 😊

	0 312 341 69 06
	yeniram.meb.k12.tr
	yenimahalleram
	Yenimahalle RAM
	yenimahalleram
	yenimahalleram@hotmail.com