



Aralık 2023

ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA VELİ SUNUMU

Saniye Sezgin Elmas İlkokulu

Rehberlik Servisi

Psikolojik Danışman

Seray Ayyıldız

Sunum Planı



- Sınır Koyma Nedir?
- Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar?
- Sınır Koymanın Faydaları.
- Çocuklara Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler.
- Sınırlar Nasıl Koyulmalıdır?
- Sınırlar Nasıl Uygulanır?
- Sınır Koymada Ebeveyn Tutumlarının Önemi.
- Sınır Koyma Ve Ebeveyn Tutumları.
- Çocuğunuz Kurallara Uymuyorsa Ne Yapılmalıdır?
- Sınır Koyma Ve Ceza.
- Örnek Cümle Ve Uygulamalar



Sınır Koyma Nedir?

Ebeveynlerin bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için çocuğun kendisini emniyette hissederek hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmasına **sınır koyma** denir.(McKenzie, 1999)





Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar?

- Çocuklar belirgin sınırlar içerisinde dünyalarını sına ve keşfetme ihtiyacı duyarlar.
- Ebeveynlerinin kendilerinden beklentilerinin ne olduğunu bilmek ister.
- Kontrolün kimde olduğunu, kuralları ne kadar esnetebileceğini, kuralları esnettiğinde sonuçlarının neler olacağını öğrenmek ister.
- Bireyin yetişkinlikte kendi sınırlarını koyabilmesi için ayrıca çocukken sınır koymak gereklidir.





Çocuklara Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Sınırları **belirgin** bir şekilde çizin.
- Kuralların **az** ve **öz** olmasına özen gösterin.
- Bir kural koymadan önce koyulan kuralların **gerekliliğini sorgulayın.**

– *Bu kurala ihtiyaç var mı?*

– *Bu kural çocuğumun sağlığını ve güvenliğini sağlıyor mu?*





Çocuklara Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Kurallar açık, anlaşılır ve esnek olmalı.
- Kuralları uygularken net ve kararlı olun.
- Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçları çocuğunuzla paylaşın.
- Çocuğunuzun sizi veya başkasını rahatsız eden bir davranışını görürseniz bunu **çocuğunuzla paylaşın**.
- Problemleri biriktirmeyin. Çünkü problemlerin birikmesi **öfke** ve **saldırganlığa** sebep olabilir.

Kuralların uygulanmasında **model olun**





Çocuklara Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Çocuklarınızın örnek davranışlarını, başarılarını takdir ederek onları **pekiştirin**.
- Kuralları oluştururken çocuğunuzu da sürece dahil ederek **ortak bir anlayış** oluşturun.
- Kuralların uygulanmasında diğer aile üyeleriyle **tutarlı** davranın.
- Çocuğunuzun sunduğu fikirlere **saygı gösterin**.
- Olumsuz eleştiriler yaparak çocuğunuzun kendisine veya çevresine **öfke** duymasına sebep olmayın.
- Çocuğunuzun **özerklik hissini** destekleyin.



Çocuklara Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Çocuğunuzun sorumluluk alarak **öz disiplin** geliştirmesini sağlayın.
- Ve en önemlisi çocuğunuzu **koşulsuz ve şartsız** sevdiğinizi söyleyin. Onaylamadığınız davranışın onu sevmemekten değil davranışı sevmediğinizden olduğunu belirtin.





Sınırlar Nasıl Koyulmalıdır?

- Sınır koyma süreci 3 aşamada gerçekleştirilebilir.

1.Aşama:

Ebeveynler çocuğu ve kendisiyle ilgili olarak sorgulamalar yapar.

- *Çocuğumu ve kendimi ne kadar tanıyorum?*
- *İstenmeyen davranışa nasıl tepkiler veriyorum?*
- *Çocuğuma sınır koymayı neden istiyorum?*





Sınırlar Nasıl Koyulmalıdır?

2.Aşama:

- Ebeveynler çocuklarının da fikirlerini alarak ortak bir karar oluşturup sınırları belirler.
 - Sınırların aşılması durumundaki olası sonuçları konuşur.

3.Aşama:

- ,• Ebeveynler kuralları uygulayarak sınırları çizer.
 - Kuralların aşılması durumunda gerekli yaptırımları uygular.





Sınırlar Nasıl Uygulanır?

- **Sınır Belirlemenin Dört Basamaklı “Harekete Geçme Metodu”**

1. Duyguyu Kabul Edin
2. Sınırı İfade Edin
3. Alternatif Seçenekler Hedefleyin
4. Sınıra Yönelik Duygu İfadesine İzin Verin





Sınırlar Nasıl Uygulanır?

1. Duyguyu Kabul Edin

- Çocuğunuzun duygusunu ve ne istediğini **empati kurarak** öğrenin.
 - *Örnek Ayşe: “Ayşe, oyun oynamayı keyifli bulduğunu biliyorum.”*
 - *Örnek Ali: “Ali, kola içmek istiyorsun.”*





Sınırlar Nasıl Uygulanır?

2.Sınırı İfade Edin

- **Açık ve net** bir şekilde sınırları çizin.

– *Örnek Ayşe: “Ancak evdeki elektronik eşyalar senin oynayabileceğin oyuncaklar değil.”*

– *Örnek Ali: “Kola sağlığımız için zararlı bir içecek.”*

3.Alternatif Seçenekler Hedefleyin

- Çocuğunuza seçenekler sunarak sınır çizmesini kolaylaştırın.

– *Örnek Ayşe: “Elektronik eşyalar yerine odadaki bebeklerinle oynayabilirsin.”*

– *Örnek Ali: “Kola yerine meyve suyu veya süt içebilirsin.”*



Sınırlar Nasıl Uygulanır?

3. Alternatif Seçenekler Hedefleyin

- Çocuğunuza seçenekler sunarak sınır çizmesini kolaylaştırın.
 - Örnek Ayşe: *“Elektronik eşyalar yerine odadaki bebeklerinle oynayabilirsin.”*
 - Örnek Ali: *“Kola yerine meyve suyu veya süt içebilirsin.”*





Sınırlar Nasıl Uygulanır?

4.Sınıra Yönelik Duygu İfadesine İzin Verin

- Çocuğunuzun sınır koyulan duruma yönelik duygu ve düşüncelerini ifade etmesine izin verin.
 - Örnek Ayşe: *“Elektronik eşyalarla oynamana izin vermediğim için öfkeleniyorsun.”*
 - Örnek Ali: *“Kola içmene izin vermemenden hoşlanmıyorsun*





Unutmayın ki,

Çocuğun en önemli yol göstericileri anne ve babasıdır.





Sınır Koyma ve Ebeveyn Tutumları

- İzin Verici Ebeveynlik
- Otoriter Ebeveynlik
- İlgisiz Ebeveynlik
- Dengesiz ve Kararsız Ebeveynlik
- Demokratik ve Güven Veren Ebeveynlik





İzin Verici Ebeveynlik

- Bu ebeveynlik tutumuna göre sınırı belirleyen ve uygulayan kimse yoktur. Çocuk her istediğini yapabilmektedir.
- Çocuğa ebeveynleri tarafından herhangi bir kısıtlama olmamaktadır.
- Çocuktan kurallara uyması beklenmez, sınırsız özgürlük vardır.
- Çocuklar toplumsal kurallarla uyumsuz davranabilmektedir.
- ***“Ben yaşayamadım o yaşasın. Canı ne isterse yapsın.”***





Otoriter(Cezacı) Ebeveynlik

- Çocuklar birer küçük yetişkin gibi yetiştirilir.
- Sınır koymada çocuğun fikri alınmaz, tüm yetki anne ve babaya aittir.
- Kurallara uyulmaması durumunda çocuk cezalandırılır.
- Korkuya dayalı ve baskıcı bir anlayış görülür.
- Bu yaklaşımda çocuklar dıştan denetimlidir. Çünkü sınırları ebeveynleri belirlenir ve uyması beklenir.
- ***“Saat 9’dan sonra evden çıkmayacaksın. Çıktığını fark edersem hafta sonu seni parka götürmem.*”**





İlgisiz Ebeveynlik

- Çocuklar ebeveynleriyle duygusal bağ geliştirmekte zorlanır.
- Ebeveynleri rahatsızlık vermediği sürece çocuk özgürdür.
- Buradaki sınırlar ebeveynlerin rahatsız olacağı durumlarla belirlenir.
- Çocuk, yalnız kalmaya ve sosyal ilişkilerinde başarısızlığa uğramaya meyillidir.
- ***"Beni rahatsız etme, git şu köşede istediğini yap."***





Dengesiz ve Kararsız Ebeveynlik

- Çocuklara ebeveynleri tarafından kural konur ancak bu kuralların uygulanması değişkendir.
- Annenin uyguladığı kuralı baba uygulamamaktadır.(ya da tam tersi)
- Ebeveynler izin verdikleri kurala sonrasında izin vermeyebilir.
- Kuralların uygulanması ve ihlali durumunda tepkileri tutarsızdır.
- Çocuklar, bu tutarsız davranışlar sebebiyle sınırlarını net olarak çizememektedir.
- **Anne: 1 saat bilgisayarla oynama hakkın var.**
Baba: Bugün çok uslu durdun 2 saat bilgisayarla oynayabilirsin.





Demokratik ve Güven Veren Ebeveynlik

- Çocuğa, ilgi, Őefkat ve hoŐgörü gosterir.
- Sınırlar birlikte çizilir. Çocuğun istek ve düşünceleri önemlidir.
- Kurallara ebeveynler de dahil herkes uyar.
- Kuralların uygulanmasında ebeveynler model olur.
- Çocuğa Őiddet yerine uzlaşma yoluna gidilir.
- Aile kural ve sınırlarla ilgili tutarlıdır ve net mesajlar verir.
- ***“Bu kurallar her birimiz için geçerli. Seni kurallara uyup uymamana bağlı olamadan koşulsuz seviyoruz.”***
- Bu yaklaşımlardan en sağlıklı demokratik yaklaşımdır.





Çocuğunuz Kurallara Uymuyorsa





- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın.
- Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin
- Kararlı ve tutarlı olduğunuzu hissettirin.
- Çocuğunuz ve siz sakinleşene kadar bekleyin.
- Çocuğunuz şiddete meyilliye kendisine ve çevresine zarar vermesini engelleyin.
- Kuralı tekrarlariken, *“lütfen, nolur, rica ederim, yalvarırım”* gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, *“.....yapmanı bekliyorum”* demeyi deneyin.
- *“Eldivenlerini takmanı bekliyorum.”*



- Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa,
- “Peki, eldivenlerini giymediğin ve hava karlı olduğu için, bu şekilde dışarı çıkmıyoruz” diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.
- Kurala uymama, saygısızlık, şiddet, öfke vb. durumlarında **mola yöntemini** kullanın.
 - Molanın ne olduğunu açıklayın.
 - Uygun bir mola yeri belirleyin.
 - Saat kullanın.





Sınır Koyma ve Ceza

- **Sınır koyma** ve **ceza** aynı kavramlar değildir.

Sınır Koyma

Stres azdır.

Destek ve yardım vardır.

Karşılıklı saygı duyulur.

Kişise iç huzur duyulur.

Karşılıklı beklentiler vardır.

Söz hakkı vardır.

Sorumlu tutar.

Ceza

Stres çoktur.

Güç savaşı vardır.

Saldırganlık gösterilir.

Öfke hissi yoğunluktadır.

Beklentiler karşılıksızdır.

Söz hakkı yoktur.

Suçlar.



Etkili/Etkisiz Mesaj Örnekleri

Etkili/Etkisiz Davranış Örnekleri



Etkisiz Mesaj Örnekleri

- Biraz ders çalışma vakti tamam mı?
- Oyuncaklarını toplamayı deneyemez misin?
- Biraz akıllan.
- Artık bu olanlar yeter.
- Yemeğini yediğini görmek güzel olurdu.

Etkili Mesaj Örnekleri

- Odanı toplamak senin görevin.
- Yemeğini mutfakta yiyebilirsin.
- Parka gitmeden önce oyuncaklarını toplaman gerekiyor.
- Saat 9'da evde olmalısın.
- Ödevlerini yaptıktan sonra televizyon izleyebilirsin.

Etkisiz Davranış Örnekleri

- Çocukların odasını dağınık bırakıp gitmesine izin vermek.
- Hoşa gitmeyen davranışı keyfiniz yerindeyken kabullenmek.
- Vuran çocuğa vurarak aynısını hissetmesini sağlamak.
- Çocukların dağınık oyuncaklarını onun yerine toplamak

Etkili Davranış Örnekleri

- Güçlü fikirlerle bire bir müşteri hizmetini geliştirme
- Gerçek zamanlı şemalar için zamanında teslim edilebilir öğeleri en üst düzeye çıkarma

KAYNAKÇA

1. McKenzie, R. (1999) Çocuğunuza Sınır Koyma. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
2. Jonston,L.(1987).Setting Limits:Tips for Parents of Young Children. Projeckt Englightenment.
3. Ginott,HG,Ginott A,Goodart WW(2018).Anne baba ve Çocuk Arasında(A.Tüfekçi,Çev.)(16.Baskı).İstanbul:Okuyanus Yayıncılık.
4. Gordon, T.G. (1975) Etkili Ana Baba Eğitimi: Aile İletişim Dili. İstanbul: Sistem Yay.
5. Nitzch, C. Ve von Schelling, C (1998) Çocuklara Sınır Koymak. İstanbul: Hayat YAY.
6. Bayburt Eđitim Fakóltesi Dergisi, Yıl: 2016 Cilt: 11 Sayı: 2 F. Aydođdu & M. Dilekmen
7. Çocuk Yetiştirme Tarzları Anne-Baba Tutumları.Aydın İl Emniyet Müdürlüğü Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Büro Amirliği,Yıl:2017 Ay: Mart 11.Müge Tüzün

Teşekkürler

Psikolojik Danışman
Seray AYYILDIZ

Saniye Sezgin Elmas
İlkokulu Rehberlik Servisi



SANIYE SEZGIN
ELMAS İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

