

SINIR

KOYMA

SINIR KOYMA NEDİR?

Sınırlar, çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlayarak özgürce keşifler yapacakları alanların belirlenmesini sağlayan yol göstericilerdir.



SINIR KOYMA NEDİR?

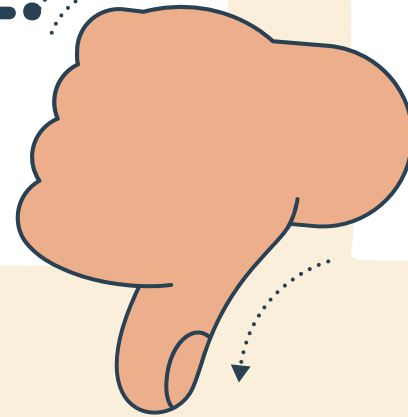


Sağlıklı ailelerin en önemli ortak özelliklerinden biri hem aile üyeleri arasında hem de tüm ailenin diğer kişilerle arasında doğru sınırların olmasıdır. Sınırlar çocuğu destekleyici, koruyucu ve yaşama hazırlayıcı işleve sahiptir. Sınır koymak, güvenlik ve çocuğu yönlendirmek anlamına gelir.

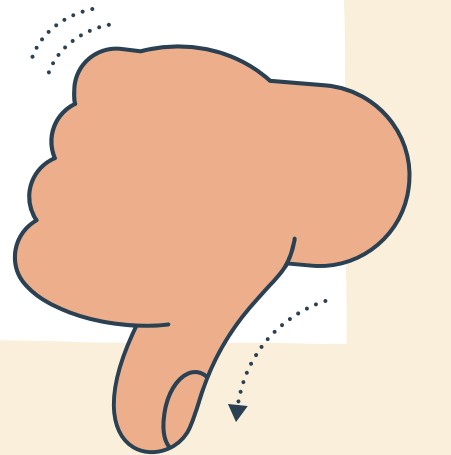


SINIRLAR OLMA SA NE OLUR?

- Sınırsız yetişen çocuklar, kendisine görünürde sunulan bütün olanaklara rağmen, içsel düzeyde yalnız ve ilgisiz hissedebilirler.
- Çocuğun kendine ve başkalarına saygısı olmaz.



- Sınırlar olmazsa bireysel farklılıklar oluşmaz.
- Çocuk kaos yaşar.
- Çocuklar sorumluluğu anne, baba ya da bakıcılarından gelen anlamlı sınırlar isterler.



SINIR KOYMA NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sınırlar sayesinde;

- Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğrenir.
- Çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak beyin bağlantıları güçlenir.
- Çocuklar hem fiziksel hem de psikolojik olarak güvende hissederler.
- Riskli davranışlar öğrenilmiş olur.
- Çocuklar sosyal beceri ve uyum yeteneği geliştirirler. Çocuk bu şekilde kabul görür.



EBEVEYNLER SINIR KOYARKEN NEDEN ZORLANIRLAR?

- Çocuklara hayır demek zor gelebilir.
- Kendi anne babamızdan farklı yetiştirmeye çalışma çabasında olabiliriz.
- Sınır koymayı emretmek gibi algılayabiliriz
- Her istediği yapılan çocuğun mutlu olacağını düşünebiliriz.



EBEVEYNLER SINIR KOYARKEN NEDEN ZORLANIRLAR?

- Bazen çocuğumuzun “en iyi arkadaş”ı olma modelini benimseyebiliriz.
- “Yoğun çalıştığımız için kalan zamanı güzel değerlendirelim” gibi düşünceler.
- Sınır koymanın sert bir dil kullanmak ve çocuğa karşı negatif davranışlar sergilemek olduğunu da düşünüyor olabiliriz.



SINIR KOYMA YAKLAŞIMLARI NELERDİR?

YUMUŞAK
YAKLAŞIM

CEZACI
YAKLAŞIM

DEMOKRATİK
YAKLAŞIM

YUMUŞAK YAKLAŞIM

KAZANAN
KAYBEDEN

Ebeveynler çocuklarla, iş birliği yapmanın en doğru yol olduğunu anladığında iş birliğine yanaşırlar. “Benim görevim çocuklarıma hizmet etmek ve mutlu etmektir, çocuklarımı üzen sonuçlar etkin olamaz” diye düşünürler.

Tekrarlama ve hatırlatma yapmak, nasihatta bulunmak, ikna etmek, pazarlık yapmak, ödüller vermek, yanlış davranışı görmezden gelmek gibi tutumları benimserler.

Güç ve kontrol aslında çocuklarda olur. Problemleri ikna yöntemiyle çözerler, problem çözümünü ebeveyn üstlenir.

YUMUŞAK YAKLAŞIM

KAZANAN
KAYBEDEN

Bu yaklaŐımdan ocuk, kuralların onun için değil baŐkaları için olduğunu, istediklerini yapabileceklerini, sorunların çözümünün ebeveynlerin sorumluluğunda olduğunu öğrenirler.

Daha çok aileye bağımlı olurlar.

Genelde bu tarz bir yaklaşımda çocuklar daha fazla sınırları test ederler, kuralları ve otoriteyi daha fazla zorlarlar ve reddederler, söylenenleri duymazdan gelir ve sözleriyle ebeveynleri yıpratırlar.

CEZACI YAKLAŞIM

KAYBEDEN
KAZANAN

Ebeveynin inancı çocukların acı çekmeden öğrenemeyecekleridir. Yöntemlerinden korkmazlarsa kurallara saygı göstermeyecekleri, çocukları kontrol etmenin onların görevi olduğu inancındadırlar. Güç ve kontrol ebeveynindedir. Zorla sorun çözme yaklaşımını benimserler ve düşmanca bir tutum sergilerler. Bütün sorunları ebeveyn çözer ve kararları onlar alır. İletişimde ve problem çözmede kırıcı yöntemlere başvururlar.

CEZACI YAKLAŞIM

KAYBEDEN
KAZANAN

Çocuklar da tepki olarak öfke ve inatçılık gözlenebilir. Ailelerini cezalandırmak için davranış değişimleri olabilir. Bastırılmış olmalarından dolayı geri çekilip, yoğun korku yaşayabilirler.

DEMOKRATİK YAKLAŞIM

KAZANAN
KAZANAN

Ebeveynin inancı çocukların sorunlarını kendi başına çözebileceği yönündedir. Bu tarz yaklaşımı benimseyen ebeveynler çocuklarına seçenekler sunar ve davranışlarının sonuçlarından ders almalarına izin verirler. Cesaret vermek iş birliğini arttıran bir tutumdur. Çocuklara, sorumluluğunu taşıyabilecekleri kadar güç ve kontrol verilmelidir. Bu yaklaşımda çocuklar sorumluluğu, iş birliğini, bağımsızlığı, kurallara ve otoriteye saygıyı, benlik kontrolünü sağlamayı öğrenirler.

DEMOKRATİK YAKLAŞIM

KAZANAN
KAZANAN

Çocuklar da daha çok iş birliğine yatkın olurlar, sınırları daha az test ederler, kendi başlarına sorun çözmeye daha hevesli olurlar.

Bu yaklaşımlardan en sağlıklısı demokratik yaklaşımdır. Aile kural ve sınırlarla ilgili tutarlıdır ve net mesajlar verir. Sözler ve davranışlar birbiri ile uyumludur.

ÇOCUĞA NASIL SINIR KOYABİLİRİZ?

- Anne- babanın çocuğun sınırlandırılacak davranışları üzerinde görüş birliğine varması,
- Çocuğu eleştirmeden ve düzeltmeden kendisi hakkında konuşmasına fırsat verilmesi



ÇOCUĞA NASIL SINIR KOYABİLİRİZ?

- Değiştirilmesi uygun görülen davranışın değişmesi için neler yapılabileceğinin çocukla beraber düşünülmesi ve kurallar üzerinde anlaşılması



ÇOCUĞA NASIL SINIR KOYABİLİRİZ?

- Üzerinde anlaşılan kuralların tutarlı biçimde uygulanması
- Kurallar ihlal edildiğinde yaptırımların tutarlı biçimde uygulanması sağlanmalıdır.



SINIR KOYARKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

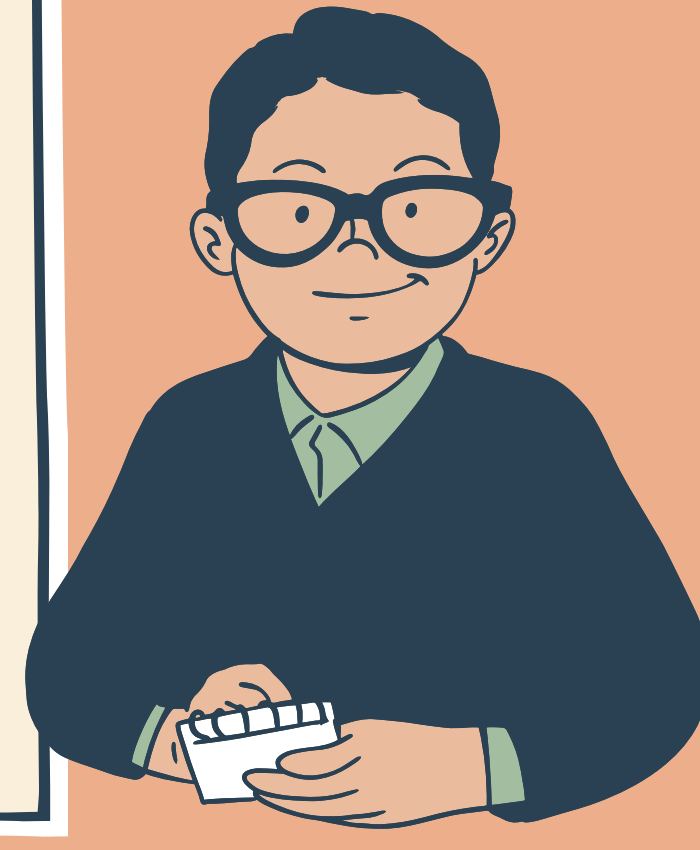
Az sayıda, çocuğun kafasını karıştırmayacak kadar kural,

Bir kurala gerçekten ihtiyaç olup olmadığını belirleyin

Esnek olun. Sınır koyma süreci dinamik bir süreçtir

Bir kuralı ihlal ettiğinde sonucunun ne olacağını önceden çocuğunuza bildirin.

Kurallar basit ve anlaşılır olsun. Kuralları oluştururken çocuğunuzu da sürece dahil edin.



SINIR KOYARKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

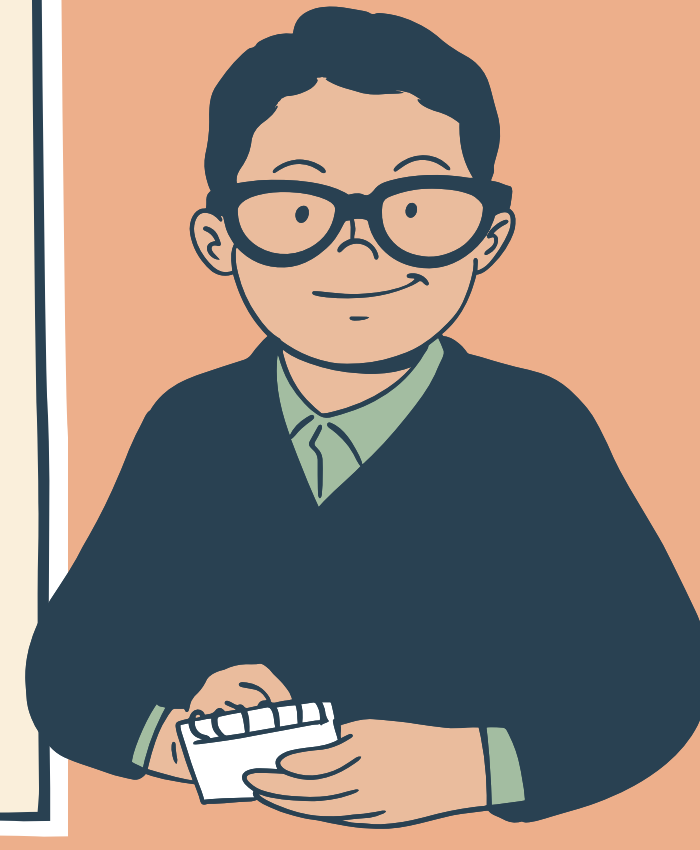
Çocuğunuzla vakit geçirin. Eşler olarak birbirinize zaman ayırın

Çocuklarınızın iyi davranışlarını, başarılarını övün.

Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçının.

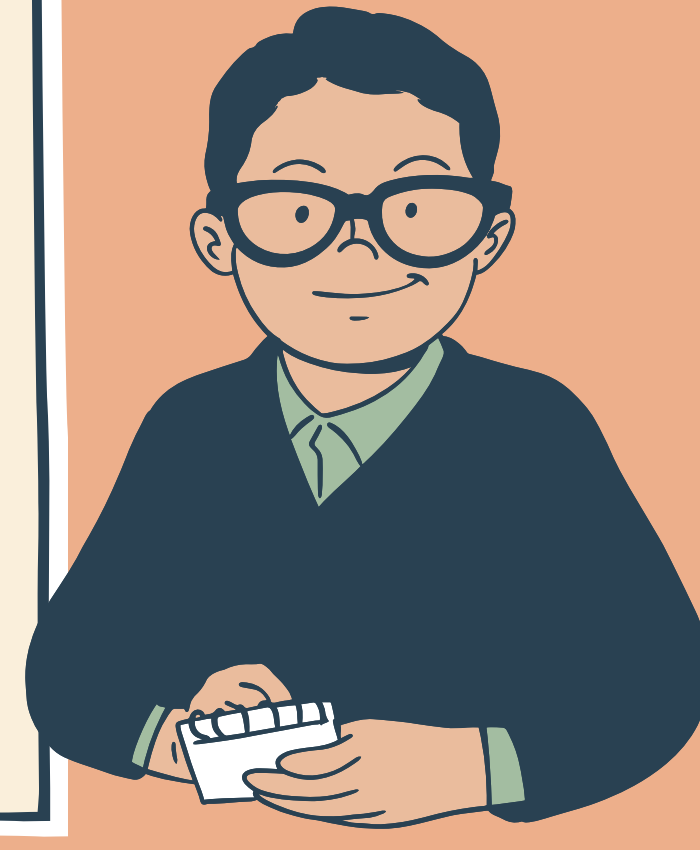
Çocuğun yaşına ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olmalıdır.

Sınırları belirlerken sorumluluğun çocukta olduğunu unutmayın. Bu yüzden biz kelimesini kullanmayın.



SINIR KOYARKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Unutmayın ki; başarılı sınır koymak zaman ve tutarlılıkla ilgilidir. Çocuklarla sadece konuşmak değil, davranışlarımızın da sözlerimizle tutarlı olması oldukça önemlidir. Çocuklar daha fazla özgürlük ve sorumluluk almaya hazır olduklarını gösterdikçe sınırları esnetmek unutulmamalıdır.



ÇOCUĞA KONACAK SINIRLAR NASIL OLMALI?

S	I	N	I	R	L	A	R
AÇIK ANLAŞILIR	GELİŞİM ODAKLI	İHTİYACA UYGUN	ÇOCUĞA UYGUN	SONUÇLARI OLMALI	SORUM LULUK VEREN	BİRBİRİ İLE TUTARLI	UYGULA NABİLİR

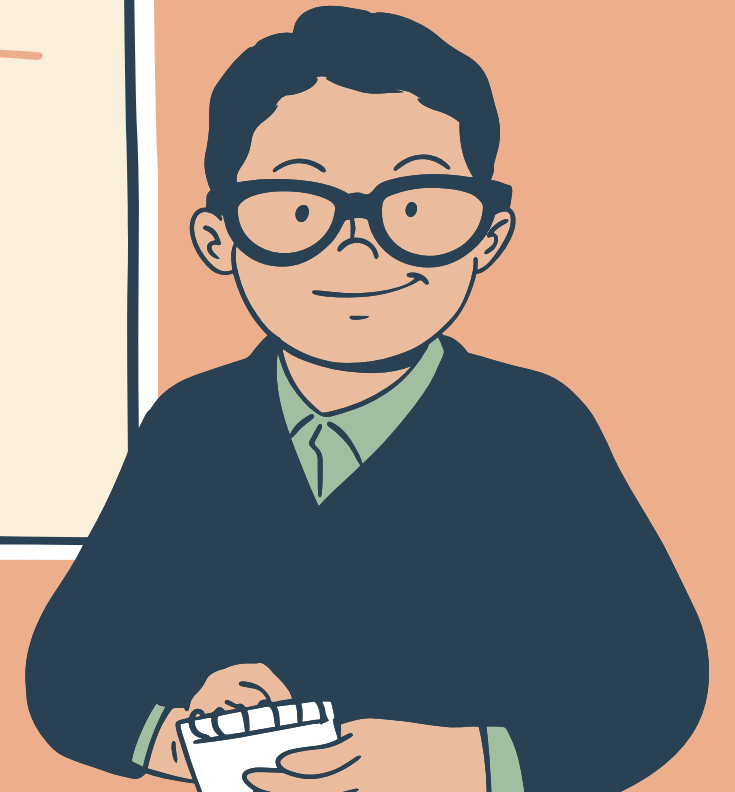
SINIR KOYMA SÜRECİ

YANSIT

SINIRLARI İFADE ET

SEÇENEK BELİRLE

SON SEÇİMLERİ İFADE ET



ÖRNEK SINIR KOYMA SÜRECİ

Duvarı boyamak isteyen bir çocuk

1. Duvarı boyamak istediğini biliyorum.
(YANSITMA)

2. Duvar boyamak için değil. (SINIRLARIN
İFADE EDİLMESİ)

3. Kağıtları boyayabilirsin. (SEÇENEK
SUNMA)

4. Duvarı boyamayı seçersen bugün
boyalarla oynamamayı seçmiş olursun.
(SON SEÇİMLERİ İFADE ET)



ÖRNEK SINIR KOYMA SÜRECİ

***Kardeşine vurmak isteyen bir çocuk**

1. Öfkeli olduğunu ve kardeşine vurmak istediğini biliyorum. (YANSITMA)
2. Kardeşin vurmak için değil. (SINIRLARIN İFADE EDİLMESİ)
3. Hacıyatmaza vurabilirsin. (SEÇENEK SUNMA)
4. Kardeşine vurmayı seçersen seni 5 dakika molaya çıkarmamı seçmiş olursun. (SON SEÇİMLERİ İFADE ET)





**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜRLER**



Çocuğuma nasıl sınır koymalıyım? - Psikolog Merve YILMAZ. (2020, September 26). Psikolog Merve YILMAZ. [Online sınıf için bu arka planı deneyin.](#)

[Online sınıf için bu arka planı deneyin.](#)

[Online sınıf için bu arka planı deneyin.](#)

[Online sınıf için bu arka planı deneyin.](#)

[Online sınıf için bu arka planı deneyin.](#)

