

BAĞIMSIZ VE SORUMLULUK SAHİBİ ÇOCUKLAR İÇİN

**SINIR KOYMA** |

***“Çocuklara yanlış yaptığı, kusurlu olduğu yerde doğruyu göstermek, bunun hayatta karşılığı ve cezası olduğunu öğretmek çocuklara yapılacak en büyük iyiliktir.”***

***Prof. Dr. Yankı YAZGAN***



# SINIR KOYMAK NEDİR?

Çocuğa kazandırılmak istenen bir davranışla ilgili kural ve beklentiyi öğretebilme sürecine **sınır koyma** denir.

Aynı zamanda öğretmen ve ebeveyn olarak ***istenilmeyen davranışları önleme, aile içi iletişim yöntemi, çocuğa rehberlik etme ve rol model olmak*** demektir.





“Bir nehrin oluşabilmesi için su kadar sınırlara da ihtiyaç vardır.” (Rollo May).

# SINIR KOYMAK GEREKLİ MİDİR?

İnsanın yaşamı boyunca sınırlara ihtiyacı vardır. Toplumsal yaşama uyum sağlayabilmek, kişisel iç huzur ve dengeyi sağlayabilmek için herkesin belirli sınırlara gereksinimi vardır.





# SINIR KOYMAK GEREKLİ MİDİR?

Sınırlar, sorumluluk almak, güvende olmak, neden sonuç ilişkilerini anlamak, duygularımızı düzenlemek, kendimize ve ötekine saygı duymak gibi hayatımızda psikolojik iyi oluşumuzu destekleyecek temel öğeleri barındırır.



# SINIR KOYMAK GEREKLİ MİDİR?

Çocukların, sınırsız bir özgürlüğe değil belirsizliğin ortadan kalktığı ve kendini güvende hissedeceği sınırlara ihtiyacı vardır.



# SINIR KOYMAK GEREKLİ MİDİR?



“Sınırlar, çocukların hem kendilerini hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar; onlara keşif ve öğrenme ortamı sunar.”



# SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sınırlar; çocuğun hareket alanını belirler, istediği ayrıcalıkların elde edilme koşullarını ifade eder. Anne baba - çocuk ilişkisinde güven ve uzlaşmayı temel aldığı için sağlıklı bir aile içi iletişim yöntemidir.



# SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?



Çocuğu kendi davranışlarından sorumlu tutar. Sorumluluk sahibi bir çocuk olmasına yardımcı olur.

Aile içinde bireyler arasında karşılıklı saygı atmosferini oluşturur.

# SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Çocukların araştırma yapması için özgürlük alanı sağlar.

Çocuğa güvenlik sağlar.

Çocukların gelişim dönemine uygun bağımsız bireyler olarak yetişmesini zemin hazırlar ve destekler.

Çocuğun kendisine ve başkalarına saygısı gelişir.



# KISACA SINIRLAR....

Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Kendilerinden ne beklendiğini, diğer insanların gözünde durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini, fazla ileri gittiklerinde neler olabileceğini bilmek isterler.

Çocuğa sınır koymanın temel amacı, çocuğun adım adım keşfettiği bu dünyanın içinde güvende olacağı alanın sınırlarını çizmek, onu güvende kılmak ve toplumsal uyumu için uygun davranışları öğrenmesine yardımcı olmaktır.

# UNUTULMAMALIDIR Kİ;



Sınır koymak dinamik bir süreçtir. Sürekli gelişime ve değişime açıktır.

Çocukların daha fazla özgürlük ve sorumluluk almaya hazır olduklarını gördükçe sınırlar yeniden düzenlenebilir ve genişletilebilir.

!!!! Sınırlar çocukların keşiflerine yön verecek kadar kesin, gelişim değişimlerine izin verecek kadar da esnek olmalıdır.

# *SINIRLAR OLMAZSA!!!*

Sınırsız yetişen çocuklar, kendisine görünürde sunulan bütün olanaklara rağmen, içsel düzeyde yalnız ve ilgisiz hissedebilirler. Zamanla kendini değersiz hissetme, yetersiz hissetme ve toplumla uyum sorunları yaşanabilmektedir. Kendi davranışlarını düzenleme ve kontrol etmekte zorlanabilmektedir.





# ***SINIRLAR ÇOK KATI OLURSA!!!***

Sınırlar çok katı olunca; çocukların yeni keşif ve öğrenmelerine engel olur, özgüven ile özsaygı eksikliğine ve öz yeterlilik sorunlarına sebep olur, umutsuzca pes edip kendileri için herhangi bir hedef ve amaç belirleyemezler.



*Sınırlar çocuğu destekleyici,  
koruyucu ve yaşama hazırlayıcı  
iřleve sahiptir.*



# OKULDA/SINIFTA SINIR KOYMAK İÇİN PRATİK ÖNERİLER

- ❖ Öğrencilerden bekleneni net bir şekilde ifade edin.
- ❖ Okulda veya sınıfta meydana gelen/gelebilecek değişiklikler için öğrencileri bilgilendirin/hazırlayın. Örneğin; sınıfa gelecek yeni bir öğrenciyi tanıtmak, sınıf içi düzenlemeler, oturma planı, okul içi veya okul dışı etkinlikler vb. konular.
- ❖ Kurallar sınıfta öğrencilerle ilk derste belirlenmeli ve takibi sağlanmalıdır. Belirlenen kuralların dışına çıkmamanın sonuçları da ortak olarak belirlenmelidir.



# OKULDA/SINIFTA SINIR KOYMAK İÇİN PRATİK ÖNERİLER



- ❖ Öğrencilerin “Hayır Diyebilme” becerisini kazanması hedeflenmelidir.
- ❖ Gerektiğinde öğrencilere seçenekler sunulmalıdır. Seçim yapmaları istenir. Böylece belirlen kurallara uymaları desteklenecektir.
- ❖ Belirlenen kurallara uygun olumlu davranışların her zaman altını çiziniz, öğrencileri takdir edin.
- ❖ Normal sesinizi kullanın.
- ❖ Öğrencilere rol model olun.

# OKULDA/SINIFTA SINIR KOYMAK İÇİN PRATİK ÖNERİLER



- ❖ Mesajlarınızı öğrencilerin davranışları üzerine yoğunlaştırın. Öğrencinin kişiliği hakkında yorum, değerlendirme ve etiketlemelerden uzak durunuz.
- ❖ Gerçekleştirilmeyecek hedefler, kurallar belirlemeyin. Sınırlar sade ve uygulanabilir olmalıdır.
- ❖ Olumsuz davranışlar gözlemediğinizde davranışı bastırmak yerine nedenine odaklanmak gereklidir.

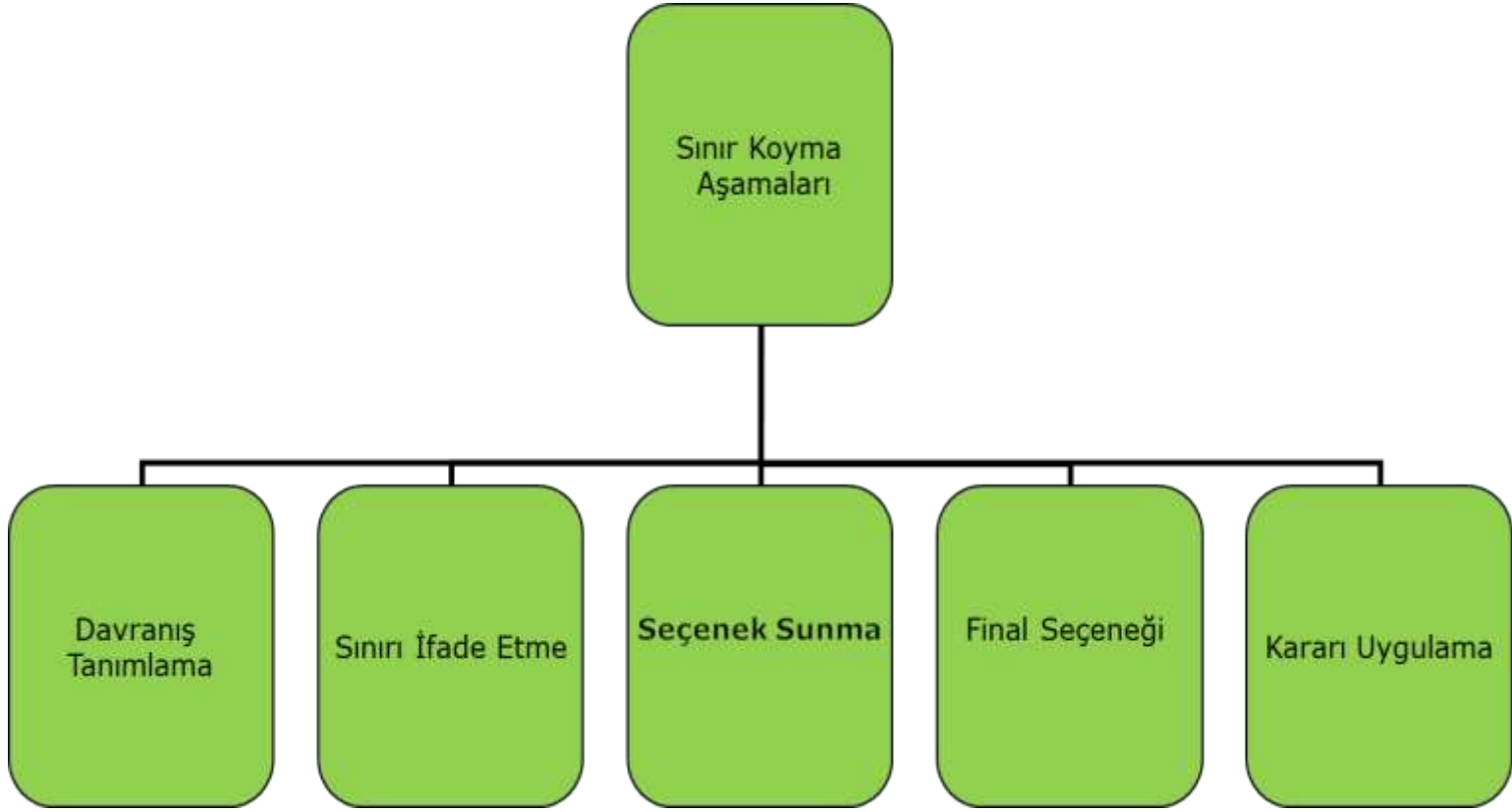
# OKULDA/SINIFTA SINIR KOYMAK İÇİN PRATİK ÖNERİLER

## Kesin ve Yumuşak Sınırların Karşılaştırılması

	<b>Kesin Sınırlar</b>	<b>Yumuşak Sınırlar</b>
<b>Özellikler</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Net, anlaşılır, somut</li><li>• Sözler davranışlarla desteklenir.</li><li>• Onaylanabilir davranış için bilgi verir.</li><li>• Sorumluluk yükler.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Belirsiz, anlaşılmaz.</li><li>• Sözler, davranışlarla desteklenmez.</li><li>• Onaylanabilir davranış için bilgi vermez.</li><li>• Sorumluluk yüklemmez.</li></ul>
<b>Tahmini Sonuçlar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• İşbirliği</li><li>• Sınırları daha az zorlama</li><li>• Kural ve beklentileri net bir şekilde anlama</li><li>• Ebeveynin sözlerini ciddiye alma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Direniş</li><li>• Sınırları çok zorlama</li><li>• Kural ve beklentilerde belirsizlik</li><li>• Ebeveynin sözlerini dikkate almama</li></ul>
<b>Çocukların Öğrendiği</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hayır, hayır demektir.</li><li>• Kurallara uyma gerekiyor.</li><li>• Kurallar herkes içindir.</li><li>• Davranışlarımdan sorumluyum.</li><li>• Yetişkinler dediklerini yaparlar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hayır; "evet", "belki", "olabilir" demektir.</li><li>• Davranışlarımdan büyükler sorumludur.</li><li>• Yetişkinler dediklerini yapmazlar.</li><li>• Kurallar başkaları içindir.</li></ul>



# OKULDA/SINIFTA SINIR KOYMAK İÇİN PRATİK ÖNERİLER



# ANNE BABALAR NEDEN SINIR KOYMAKTA ZORLANIR?

**Yaşam tarzı,** (Çağımızın sorunu olarak hız. Anne babalar bile her şeye hemen sahip olmak istemekte, sabır ve anlayış her zaman yeterince gösterilememektedir.)

**Bastırılmış istekler ve yetiştirme tarzı,** (Anne baba kendi yaşadıklarına benzer deneyimleri çocuklarına yaşatmak istememeleri.)

**Aşırı şefkat ve iyi ilişki isteği,**

**Suçluluk duygusu,** (Anne babalar çocuğun geçirdiği öfke nöbetinden kendilerini sorumlu tutması.)

**Çocuktan gelen olumsuz tepkiler,** (Çocuğun sen zaten beni sevmiyorsun vb. gibi ifadeleri.)

**Çocuklarına yeterince zaman ayıramama.**

# SINIR KOYMAK *NE DEĞİLDİR?*

Sınır koymak, kesinlikle çocuk üzerinde bir hâkimiyet kurmak, otorite sahibi olmak ya da katı bir disiplin anlayışı demek değildir.

Anne ve baba olarak kendi istek ve beklentilerimizi dayatmak değildir.

Çocuğun hayatını kısıtlamak değil çocuğa bir düzen sağlamak, onu korumak ve zaman zaman bir çerçeve oluşturmak anlamını taşımalıdır.



# EBEVEYNLERCE SINIR KOYARKEN YAPILAN YANLIŞLAR

Çocuğun özgüvenini kaybetme korkusu yaşamak.

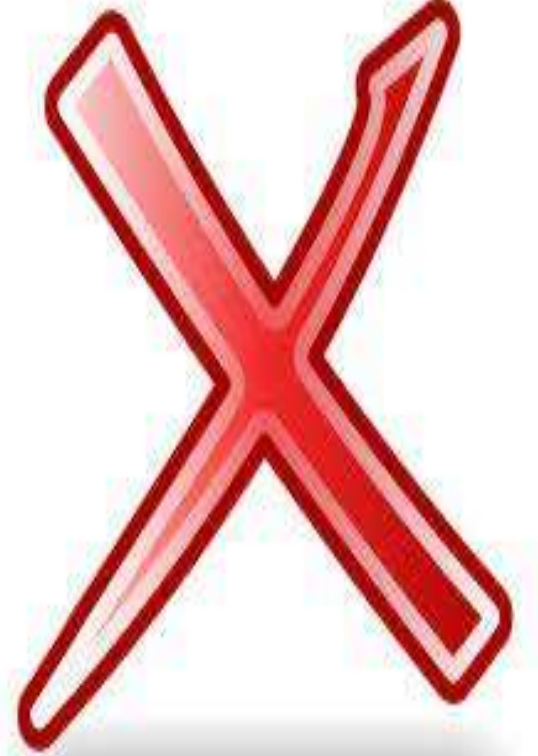
Kızgın ya da yalvarır dil kullanmak.

Önce evet sonra hayır demek.

Anne baba davranışlarında tutarsız olması.

Ceza yönteminin kullanılması.

Uzun nasihat ve söylemler.



# EBEVEYNLER SINIRLARI BELİRLERKEN...

- Anne baba ve çocuk ortak kararı olmalı,
- Açık, net ve anlaşılır olmalı,
- Ebeveynler kendi aralarında tutarlı ve kararlı olmalı,
- Sevgi esirgenmemeli ve çocuğa rol model olunmalıdır,
- Çocuğa alternatif seçenekler sunmalı,
- Esneklik sağlamalı ama gevşek olmamalı,
- Çerçevesi belli ama çok katı olmamalı,
- Çocuğun yaşına göre güncellenmeli ve genişletilmelidir.

# SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR

## Fiziksel Sınırlar

Yeme, içme, giyinme ve barınma gibi tüm fiziksel ihtiyaçlar ve diğerleri ile aramıza koyduğumuz fiziksel mesafemizi içine alan sınırlarımızdır.





# SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR

## Duygusal Sınırlar

Kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını kabullenmesi ve saygı duymasdır. Yani duygusal zekanın ve empati becerisinin gelişiminin temelidir.



# SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR

## Maddi Sınırlar

Bütçe ve sahip olunan varlıklar hakkında harcama ve tasarruf hakkıdır. Kısaca bütçe yönetimidir.



# SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR



## Sosyal Sınırlar

Dil, din, ırk ayrımı yapmadan tüm insanlarla iletişime açık olmak demektir.  
(Kişinin kendisine ve çevresine zarar gelmeden ve zarar vermeden.)

# SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR

## Cinsel Sınırlar ve Mahremiyet

Kişinin kendi bedenini ve mahremiyetini koruyabilmesidir.



# SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR

## Zaman Sınırı

Zaman yönetimidir. Zamana etkili ve verimli kullanmak için plan yapabilmektir.



# SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR

## Teknoloji Kullanımında Sınır

Okul çağı çocuğunun internet ile geçirdiği zaman ve izlediği içerikler mutlaka aile kontrolünde olmalıdır.

Güvenli internet ile ilgili bilgiler verildikten sonra sınırların net olarak uygulanması gerekir.

Web kameralarının gerekmedikçe kapalı olmalı ve gizlilik ayarları aktif olmalıdır.

Sosyal medya kullanımının ebeveynlerin kontrolünde olması zararlı içeriklerle karşılaşmasını önleyecektir.

Online sohbet içeriği olmayan, şiddet ve korku öğeleri barındırmayan oyunlar tercih edilmelidir.





# AİLELERİN SINIR KOYMA TÜRLERİ

Aşırı Kısıtlayıcı Olan Sınırlar (Aşırı Kontrol)

Çok Geniş Olan Sınırlar ( Yetersiz Kontrol)

Tutarsız Sınırlar (Karışık Kontrol)

Dengeli Sınırlar

# AŞIRI KISITLAYICI OLAN SINIRLAR (AŞIRI KONTROL)



Ebeveynler iyi niyetli olmasına rağmen koydukları çok kısıtlayıcı sınırlar nedeniyle çocuklarının sağlıklı bir şekilde gelişmesi için ihtiyacı olan özgürlük verilmemektedir. Çocuk sınırları belirleme sürecine dahil edilmemiştir.

# AŞIRI KISITLAYICI OLAN SINIRLAR (AŞIRI KONTROL)

**Denemek ve Keşfetmek İçin Çok Az Özgürlük**



## **SONUÇLARI**

- \* Çocukun sorumluluk gelişimini ve karar almasını engeller.
- \* Çocukun özgürlük alanı çok dar olduğu için özsaygı, öz yeterlilik ve benlik algısının gelişimini olumsuz etkiler. Çocuk bağımsız bir birey olmakta zorlanır.
- \* Bir süre sonra çocukta istenen davranışların tersi başlar ve isyana yol açar.

# ÇOK GENİŞ OLAN SINIRLAR ( YETERSİZ KONTROL)

Çocuğa aşırı özgürlük alanı verilmiştir. Ve sınırlar da çok geniş ve kesinlikten yoksundur. Çocuklar bu nedenle sınırları görmezden gelirler ve onaylanan davranışların dışına çıkarlar. Çocuklar sorumluluk sahibi olmayı öğrenemezler çünkü onaylanmayan davranışların hesabını vermek zorunda kalmazlar.



# ÇOK GENİŞOLAN SINIRLAR ( YETERSİZ KONTROL)

Denemek ve Keşfetmek İçin Fazla Özgürlük



**SONUÇLARI**

- ❄ Çocukun sorumluluk gelişimini engeller.
- ❄ Çocuğa bolca özgürlük verildiği için özdenetim/otokontrol gelişimini olumsuz etkiler. Çocuk disiplin ve planlama sorunları yaşar.
- ❄ Çocukun özgürlük alanı geniş olduğu için riskli davranışlara yönelmeye teşvik eder.

# TUTARSIZ SINIRLAR (KARIŞIK KONTROL)



Sınırların tutarsız ve net değildir. Sınırlar hem ebeveynlerin tutumları arasında hem de zamana göre değişkenlik göstermektedir. Çocuk ailenin vermek istediği mesajı tam alamaz. Buna bağlı olarak davranışları değişkenlik gösterir ve istenen davranış kazandırılmaz.

# TUTARSIZ SINIRLAR (KARIŞIK KONTROL)

**Tutarsız Özgürlük**



**SONUÇLARI**

- ❄ Çocuğun sorumluluk gelişimini engeller.
- ❄ Sınırlar tutarsız olduğu için çocuk neyi nasıl yapacağını anlayamaz. Bu nedenle aile ve çocuk arasında sürekli sorunlar yaşanır.
- ❄ Sınırlar değişebildiği için çocuğu riskli davranışlara yönelmeye teşvik eder. Çocukta bir süre sonra isyana sebep olur.



# DENGELI SINIRLAR



Çocuk için güvenlik sağlayacak ve sorumluluk öğretecek kadar kısıtlı, büyüme değişimlerine izin verecek kadar esnek, çocuğun kendisini ve çevresini tanıyacak kadar geniş olduğu yöntemdir. Denge esastır. Çocuk sınırları belirleme sürecine dahil edilmektedir.

Çocukların yeni beceriler edinmek için ihtiyaç duydukları özgürlüğü verir, riskli davranış denemelerini azaltır, büyüme ve gelişme için sağlıklı bir ortam yaratır.

# DENGELI SINIRLAR

## Sorumluluklara Dayanan Özgürlük



### SONUÇLARI

- ✓ Çocuğun sorumluluk gelişimini destekler. Çocuk sürece dâhil olduğu için karar alma becerisi gelişir.
- ✓ Çocuğun özsaygı, öz yeterlilik, özdenetim/otokontrol gelişimini pozitif etkiler, zamanı etkili ve verimli kullanmasını sağlar.
- ✓ Çocuğun yeni davranış ve beceriler edinmesi için gerekliliği özgürlüğü verir. Çocuğun bağımsız bir birey olarak gelişmesini destekler.
- ✓ Çocuğu işbirliğine teşvik eder.



**Unutulmamalıdır ki çocuklara “çok rahat” bir hayat sunmak, onlara uzun vadede “yarar” sağlamak değil, “zarar” vermek anlamına gelir.**

**Sınırlar olmazsa bireysel özellikler ve  
kişilik de oluşamaz.**





**TEŞEKKÜRLER...**

# KAYNAKÇA

Çocuđunuza Sınır Koyma, Robert J. Mackenzie, 2014.