

ÇOCUĞUNUZA SINIR KOYMA



YILDIZELİ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

SINIR NEDİR?

Bireyin kendi varlığını diğlerlerininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar.



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

SINIR KOYMA

- ▶ Çocuklar yaşadıkları çevrenin kurallarını anlamak isterler. Kendilerinden ne beklendiğinin ve diğer insanlara karşı nasıl davranmaları gerektiğini, ne derece ileri gidebileceklerini bilmek isterler.
- ▶ Hiç bilmediğiniz, kimseyi tanımadığınız bir yere ilk kez gittiğinizde nasıl hissedersiniz? Bir an önce ortamı öğrenmek, insanlarla tanışıp kendinize güvenli bir alan oluşturmak istersiniz. Çocuklar için de hiç sınırların olmadığı bir evde büyümek kendilerine güvensiz hissettirir ve nasıl davranacaklarını bilemezler.
- ▶ Çocuklar evde onlarla beraber belirleyeceğiniz kurallar doğrultusunda doğru davranışlar sergilemeyi öğrenirler.

- ▶ Çocuklar çevrelerini gözlemleyerek oradan öğrendikleri bilgilerle davranışlarını şekillendirirler.
- ▶ Bu durumdan en yakın çevreden başlayarak kuralların düzenlenmesi ve bu konuda tutarlı olunması önemlidir.
- ▶ Hiç bilmediğimiz bir yola saptığımız zaman kafamız çok karışır ve nereden gideceğimizi bulmakta zorlanırız, yanlış yöne gidebilir veya yolumuzu kaybedebiliriz.
- ▶ Yolunu öğrenmeye çalışan çocuklar için de durum böyledir. Belirsiz durumlar çocukların kafalarını karıştırır, ne yapacaklarını bilemezler ve yeni durumları keşfetmeye çalışırken yanlış yöne sapabilirler.
- ▶ Çocuklar için bir çerçeve oluşturmak önemlidir. Bu sınırları belirleyip oranın içerisinde yapacakları konusunda özgür bırakmak gerekir.

- ▶ Hiçbirimiz karşıımızdaki kişinin aklını okuyamayız. Hele ki çocuklar için bu durum daha zordur. Çocuklar açıkça ortaya konan net mesajlardan anlarlar ve eğer çevrelerinde sürekli tutarsız durumlar sergilenirse kafaları karışır.
- ▶ Çocuktan yapmasını istenen davranış açık ve net bir şekilde ifade edilmelidir. Eğer çocuk bu davranışı sergilemezse davranışın bedelini ödemelidir.
- ▶ Dikkat edelim ceza demiyorum, bedel diyorum !
- ▶ Bedel çocuğun kendi davranışı üzerinden yapmazsa karşılaşacağı bir sonuçtur ki bu onun sorumluluğundadır. Ceza ise davranıştan bağımsız bir şekilde ya çocuğu olumsuz bir duruma maruz bırakma ya da sevdiği bir şeyden mahrum bırakmaktır.
- ▶ Bu tutum çocuğun durumu anlamlandıramamasına ve sizinle inatlaşmasına sebep olacaktır. Bedel en baştan bellidir, kurallar konurken bunlar beraber konuşulmalıdır ve çocuk buna göre davranışlarını şekillendirmelidir.

► Örneđin ;

Çocuğunuza kahvaltıda yumurta pişireceğinizi söylüyorsunuz. Sonra da “haşlanmış yumurta mı yoksa omlet mi istersin?” diye soruyorsunuz.

Çocuğunuza hem bir sınır çizmiş oluyor hem de o sınırlar içinde seçme özgürlüğü sunuyorsunuz. Verilen mesaj çok açık.

Burada hem sizin sınırlarınıza saygı duyuluyor ve aynı zamanda çocuğunuza seçme özgürlüğü sunarak özsaygısını da geliştirmiş oluyorsunuz.

Sınır Koymak Neden Önemlidir ?

- ▶ Sınırlar çocukların araştırma yapmasını sağlar.
- ▶ Sınırlar onaylanan davranışlarının yolunu belirler.
- ▶ Sınırlar ilişkileri belirler.
- ▶ Sınırlar büyümenin ölçütüdür.
- ▶ Sınırlar güvenlik sağlar.
- ▶ Sorumluluk bilinci gelişir.



- Tüm çocuklar sorumluluk almayı öğrenmek için özgürlüğe, güce ve hayatlarını kontrol etmeye ihtiyaç duyarlar. Bu yüzden de çocuklara denemeleri için fırsat sunmak gerekir. Bu süreçte bunları ne kadar yapmaları gerektiği konusunda destek olmak önemlidir.



Ebeveynlerin çocuklara sınır koyarken kullandıkları sınırlara bakalım :

► Aşırı Kısıtlayıcı Olan Sınırlar (Aşırı Kontrol)

- Denemek ve keşfetmek için çok az özgürlük vardır.
- Öğrenmeyi ve sorumluluk kazanmayı engeller.
- İsyana yol açar.

► Çok Geniş Olan Sınırlar

- Denemek ve keşfetmek için fazla özgürlük vardır.
- Öğrenmeyi ve sorumluluk kazanmayı engeller.
- Aşırı denemeyi teşvik eder

► **Tutarsız Sınırlar(Karışık Kontrol)**

- Tutarsız özgürlük vardır.
- Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller.
- Deneme ve isyanı körükler.

► **Dengeli Sınırlar**

- Sorumluluklara dayanan özgürlük vardır.
- Öğrenmeyi ve sorumluluk kazanmayı artırır.
- İşbirliğine yöreklendirir.

Çocuklar yaşadıkları ortamın kurallarını anlamayı isterler. Kendilerinden ne beklendiğini, kontrolün kimde olduğunu, ne kadar ileri gidebileceklerini ve fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler.

Çocuklar Büyüdükçe Sınırların Ayarlanması

“Çocuklar büyürken sağlıklı keşiflere izin verecek kadar geniş, güvenlik sağlayacak ve sorumluluk öğretecek kadar kısıtlı, büyüme değişimlerine izin verecek kadar esnek sınırlar koyulmalıdır.”

- Sınır koymak dinamik bir süreçtir, bu sınırlar çocuklar büyüdükçe değişkenlik gösterir.

Ebeveynler Kuralları Nasıl Öğretir?

► Cezacı Yaklaşım (Özgürlüksüz Sınırlar)

Bu yöntemde olay bir anda güç savaşına dönüşebilir. İstenmeyen davranışı durdurur ancak çocuğa asıl yapması istenen problem çözme, sorumluluk alma davranışını kazandırmaz. Bu yöntemde kararları ebeveynler verir.

Burada problem anlık olarak çözülmüş olsa dahi olumsuz etkileri daha büyüktür: hasar görmüş ilişkiler, incinmiş duygular ve öfkeli güç savaşları.

Çocuk ceza aldığı anda öfkeli ve isyankar birine dönüşür.

► Yumuşak Yaklaşım (Sınırsız Özgürlük)

Bu yöntemde ebeveynler çocuklarını ikna etmede sürekli farklı yöntemler denerler ve genelde işlevsizdir.

Yapılan davranışlar ile söylenen sözler tutarlı olmalıdır.

Bu yöntemde ebeveynler çocukları ikna etmeye çalışır çocuk isterse o davranışı gerçekleştirir. Çocuk yöneten durumundadır ve sınırlar belirsizdir.

► Demokratik Yaklaşım (Sınırlı Özgürlük)

Çocuklara seçenek sunulmalı ve sorumluluk almaları sağlanmalıdır. Bu yaklaşım kesin sınırlar içerisinde özgürlük sunar.

İşbirliği ve karşılıklı saygıya dayana bir ortam oluşturulmalıdır.

Çocuklar Kuralları Nasıl Öğrenir?

- ▶ Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır. Karmaşık mesajlar, çocuğunuzun kendisinden ne istendiğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur.
- ▶ Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç *“kurallar bir defa bozulabildiyse demek ki tekrar bozulabilir”* olacaktır. Bu onlara geçici bir zafer duygusu hissettirse de uzun vadede onların kişilik gelişimleri için çok da destekleyici bir durum değildir.
- ▶ Kuralları uygularken anne ve babanın kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulamaları önemlidir. Tutarlılığınızı destekleyecek diğer bir özellik ise kuralın her zaman geçerli olmasıdır.

Sınır Koymanın Yararları Nelerdir?

- ▶ Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur.
- ▶ Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.
- ▶ Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- ▶ Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.
- ▶ Çocuk kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar.
- ▶ Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.

Aile İçi Etkisiz İletişim Dinamikleri

- ▶ Tekrarlama ve hatırlatma
- ▶ Konuşmalar, nasihatler ve nutuk çekmeler
- ▶ Yanlış davranışı görmezden gelme
- ▶ Net olmayan mesajlar
- ▶ Etkili bir model oluşturamama
- ▶ Pazarlık
- ▶ Tartışma ve çekişme
- ▶ Rüşvetler ve özel ödüller
- ▶ Ebeveynler arasındaki tutarsızlıklar



“Sözleriniz ve davranışlarınız arasındaki tutarlılık devam ettikçe sınırlarınızın daha az zorlandığına ve sonuçlara katlanma yöntemine daha az başvurduğunuza şahit olacaksınız.”

Broşür Örneği



Sınır Koyma Nedir?

Ebeveynlerin çocuklardan ne beklediğini, diğer insanlarla birlikteyken durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini ve çok ileri gittikleri zaman neler olacağını çocuklara sunmasına sınır koyma denir. Çocuklar sınırlar ile aile, toplum ve kültürün genel kurallarını öğrenirler.

Sınır Koyma Adımları ve Örnek Cümleler

- 1. Yansıtın**
"Saat 12 de uyumak istemiyorsun, hiç uykun yok ve henüz erken olduğunu düşünüyorsun"
- 2. Sınırları İfade Edin**
"Ertesi gün erken saatte okul için uyanacağından, saat 12 de telefonunu bırakmış ve yatağına girmiş olman gerekiyor."
- 3. Alternatif Sunun**
"Eğer istersen cuma ve cumartesi gecesi uyku saatini esnetebiliriz."
- 4. Sınıra Yönelik Duygu İfadesine İzin Verin**
"Bu kuraldan hiç hoşlanmıyorsun ve böyle bir kuralın olmasını istemiyorsun"

ÇOCUĞA SINIR KOYMA

Veli Bilgilendirme Broşürü



**KARABÜK
İL MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ**

Sınır Koymak Neden Önemlidir?

- Sorumlulukların farkında olmayı sağlar.
- Kimliğin sağlıklı gelişimine yardımcıdır.
- Farklı seçenekler arasından özgürce seçim yapabilmeyi sağlar.
- Seçimlerinin sorumluluğunu taşıyabilmeyi kolaylaştırır.
- Özgüven gelişimine katkıda bulunur.
- İç denetim kazanılmasına yardımcıdır.



Ergenlerin sınırları özgürlük ve sorumluluk arasında denge sağlayarak düzenlenmelidir.

Robert J. Mackenzie



Ergenlikte Sınırlar

Değişimin çok hızlı olduğu bu dönemde ergen bir yandan bağımsızlık ararken diğer yandan sınırlara ihtiyaç duymaktadır. Bu değişim sürecinde ebeveyne düşen çocuğu anlamak, fikirlerini önemsemek ve kendini güvende hissedeceği sınırları oluşturmaktır. Bu değişim sürecinde ihtiyaç duyulması halinde sınırlar yeniden inşa edilebilir.

Sınır Koyarken Nelere Dikkat Etmeli?

- Sınırlar net ve anlaşılır şekilde ifade edilmelidir.
- Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.
- Sınırlar gelişim sürecini destekleyici olmalıdır.
- Gereksiz güç mücadelesine girilmemelidir.
- Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçlar çocukla paylaşılmalıdır.
- Kuralları oluştururken çocuğu da da sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşturulmalıdır.



Yararlanılan Kaynak

- **Çocuğunuza Sınır Koyma, Robert J. Mackenzie**

