

**SINIR KOYMA...**



**Nasrettin HocaOrtaokulu**  
**Rehberlik Servisi**

## **SINIR NEDİR?**

Sınırlar, “Çocuğun neyi yapıp neyi yapamayacağını, uygun olan davranışın ne olduğunu, kendisinden ne beklediğini gösterir.”

Sınır koymak; güvenlik ve çocuğu yönlendirmek anlamına gelir.

Sınır koyma, çocuklardan istenilen davranışlarla ilgili genel kuralları ve beklentileri öğretmek için kullanılan bir yoldur.

## **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**

**Şefkatli Sınırlar.....**

**\*Sınır koymak, çocuğa sürekli ne yapması gerektiğini söylemek değildir.**

**\*Aile içinde kurallar çocukla birlikte belirlenmeli ve geri kalan alanlarda çocuğa esneklik sağlanmalıdır.**

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

## **Sınır Koymanın Önemi** **Nedir?**

**Daha önce hiç bilmediğiniz bir yolda, hiçbir işaret, tabela, ya da navigasyonunuz olmadan yürümeye çalıştınız mı? Oldukça kafa karıştırıcıdır, öyle değil mi? Çocukların da neden o davranışı yapmaması gerektiğini öğrenmeleri ve sınırları bilmeleri için onlara yönlerini gösteren işaret ve uyarılara ihtiyacı vardır. Sınır koyma, çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir.**

## SINIR KOYMAYA NEDEN İHTİYAÇ

### DUYULUR?

- Çocukların kabul gören ve görmeyen davranışları ayırt etmesini,
- Empati becerisinin gelişmesini,
- Saygı içerisinde güçlü ilişkiler kurmasını,
- Güvenli alanı öğrenmesini,
- Kendini kontrol edebilmesini,
- Sorumluluk almasını,
- Kişisel alanını tanımasını ve korumasını sağlar.
- Ebeveyn çocuk arasındaki çatışmaları azaltır.

Sınır, çocuğun kişiliğinin oluşmasını ve sorumluluk sahibi olmasını sağlar. Çünkü çocuklar yaşadıkları dünyanın kurallarını ve sınırlılıklarını anlamak isterler. Sınırlar onaylanan davranışların yolunu belirler: yol gösteren işaretler olmazsa yanlış yola sapabilir, kaybolabiliriz.

**Onaylanan davranışların yolunu öğrenmeye çalışan çocuklar da aynen böyle hisseder.** Sınırlar açıkça belirlenmiş ve tutarlı olduğu sürece çocukların bu yolda ilerlemesi daha kolaydır.

### SINIR KOYMA FORMULÜ

1. Basamak: Çocuğun duygusunu ya da isteğini kabul edin; Duyguları empatik anlayışla ifade etmek çoğunlukla gerginliği ortadan kaldırır.
2. Basamak: Sınırı ifade edin (belirli ve net olun); Sınırlar belirgin olmalı ve neyin sınırlandığı açıkça belirtilmelidir.
3. Basamak: Kabul edilebilir alternatif seçenekler belirleyin (çocuğun yaşına bağlı olarak bir ya da daha çok seçenek sağlayın); Çocuk hissettiklerini açıklayacak başka bir yolun farkında olmayabilir. O anda çocuk tek bir yol düşünür. Sınır koyma sürecinin bu adımında çocuk için alternatif seçenekler üretilir.

## **EBEVEYNLER SINIR BELİRLERKEN**

### **NELERE DİKKAT ETMELİ?**

- \*Ebeveynler kendi aralarında tutarlı ve kararlı olmalı
- \*Açık, net ve anlaşılır olmalı
- \*Sevgi esirgenmemeli ve çocuğa rol model olunmalı
- \*Çocuğun yaşına göre güncellenmeli ve genişletilmeli
- \*Çocuğa alternatif seçenekler sunmalı
- \*Esneklik sağlamalı ama gevşek olmamalı
- Çerçevesi belli ama çok katı olmamalı

Sınırları zorlamak; büyümenin daha bağımsız olmanın ve bir gün kendi seçimlerini yapabilmenin önemli bir parçasıdır. Çocukların büyüdükçe bireyselliklerini ortaya koyabilmeleri için bazen size meydan okumaları ve bazen de sizinle aynı fikirde olmamaları normaldir

Bir ebeveyn olarak göreviniz, çocuklara sınırlarını saygıyla, kızmadan veya meydan okumadan nasıl test edeceklerini öğretmek ve nihayetinde sorumlunun siz ebeveynler olduğunu bilmektir.

### **AİLE PAYLAŞIM SAATLERİ**

- Çocuğunuzun geleceğe dair hayalleri, hedefleri hakkında konuşabilirsiniz.
- Çocuğunuzun arkadaşlarıyla birlikte nasıl vakit geçirdikleri hakkında sohbet edebilirsiniz.
- Ailece, yakın gelecek planlarınız hakkında konuşabilirsiniz.
- Çocuğunuzun hobileri, ilgileri ve güçlü yönleri hakkında konuşabilirsiniz.
- Meslekler hakkında paylaşımlarda bulunabilirsiniz.
- Kutu oyunları oynayabilirsiniz.
- Eski fotoğraflara bakabilir, anılarınızı paylaşabilirsiniz.
- Birlikte yemek, kek, pasta vb. yapabilirsiniz.
- Uzun bir akşam yemeği yiyebilir ve sohbet edebilirsiniz.

## **SINIR KOYMA KURALLARI NELERDİR?**

- ▶ Sınırlar oldukça kısa, az sayıda ve net olmalıdır.
- ▶ Çocuğun yaşına ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olmalıdır.
- ▶ Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Çocuğumuzun evde yalnızca 1 saat ekrana bakmasına izin verirken, dışarda bunu saatlerce yapmasına göz yummak çocuğun kafasının karışmasına ve sınırların önemini yitirmesine sebep olur. Anne babanın kendi içinde tutarlı olması da oldukça önemlidir. Ebeveynlerden biri evet derken diğlerinin hayır demesi oldukça yanlış bir tutumdur.
- ▶ Çocuğu tehdit etmek yerine olayın sonuçlarından haberdar etmek gerekir. (Örn.“ona vurmaya bırakmazsan seni öğretmene şikayet ederim”, demek yerine bedele odaklamak, “ona vurmaya bırakmazsan, onu elinden almak zorunda kalırım”)

▶ Sınır koyarken odaklanmamız gereken kişi çocuktur, sorumluluk çocuktur, o yüzden “biz” kelimesini kullanmıyoruz. (Örn.“Biz onu yere vurmuyoruz” değil, “O yere vurmak için değil.

## **SEÇENEK SUNMA ÖRNEKLERİ**

\*Duvarı boyamak isteyen bir çocuk

1. Duvarı boyamak istediğini biliyorum.
2. Duvar boyamak için değil.
3. Kağıtları boyayabilirsin.
4. Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarla oynamamayı seçmiş olursun.

\*Kardeşine vurmak isteyen bir çocuk

1. Öfkeli olduğunu ve kardeşine vurmak istediğini biliyorum.
2. Kardeşin vurmak için değil.
3. Hacıyatmaza vurabilirsin.
4. Kardeşine vurmaya seçersen seni 5 dakika molaya çıkarmamı seçmiş olursun.

**\*Tablet oynama süresini aşmaya  
çalışan bir çocuk için;**

1. Daha çok tablet oynamak istediğini biliyorum, bu hoşuna giderdi.

2. Tablet, bu kadar uzun süre oynamak için değil.

3. Daha fazla tablet oynamakta ısrar etmeyi seçersen yarın tablet oynamamayı seçmiş olursun, ısrar etmemeyi seçersen yarın tablet oynamayı seçmiş olursun.

diyoruz.

Okuduğunuz için teşekkürler...

Kaynakça:

Psk.Merve Yılmaz

Muğla il müd.syf.

Manisa İl Milli Eğt. Müd. syf.