

Dersimiz: Rehberlik
Konu: Sınırlar

ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA

ORTAOKUL EBEVEYN SUNUMU



**MALAZGİRT REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

Hazırlayan:
Psikolojik Danışman Merve DEMİR

<https://malazgirtram.meb.k12.tr>

 malazgirtram





Sunum Akışı

- Sınır Koyma Nedir?
- Sınır Koyma Neden Önemlidir?
- Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyar?
- Sınır Koyarken Nelere Dikkat Edilmelidir?
- Doğru Sınır Nasıl Koyulur?
- Sınır Koyma Süreci

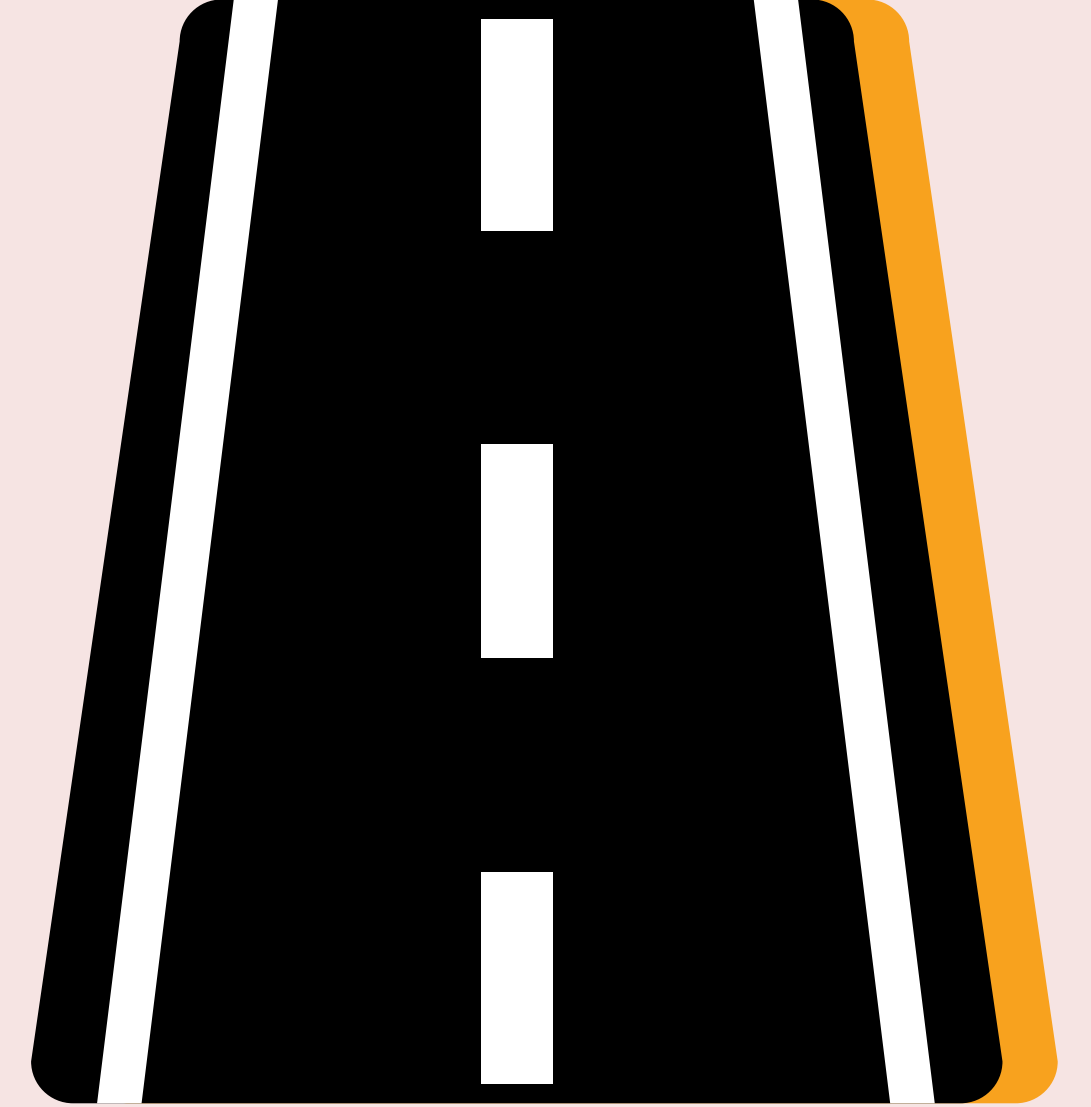


Bir Durup Düşünelim...

Daha önce hiç bilmediğiniz bir yolda, hiçbir işaret, tabela, ya da navigasyonunuz olmadan yürümeye çalıştınız mı?

Yolunuzu bulmak oldukça zorlaşır değil mi?

Çocukların da yollarını bulmaları için ebeveynlerin belirleyeceği net sınırlara ihtiyaç vardır.



Sınır Koyma Nedir?

- Sınır koyma çocukların davranışlarından hangilerinin kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olmak için, açık ve anlaşılır kurallar koyma ve tanımlar yapma becerisidir (Jonston, 1987).
- Sınır koyma, çocuğa bir beklenti ya da kuralı ona kendini güvende hissettirerek, rahat edebileceği alanları belirleyerek öğretilen pozitif bir süreçtir.
- Çocuklar kendilerinden
 - ne beklendiğini,
 - ne kadar ileri gidebileceklerini,
 - fazla ileri gittiklerinde yani sınırlar aşıldığında neler olacağını bilmek isterler.



Sınır Koyma Nedir?

- Sınır, **mesafe koyma** ya da **uzaklaşma** demek **değildir**.
- Sağlıklı bir aile ortamında sınırlar tüm aile bireyleri tarafından kabul edilebilir ve uygulanabilir şekildedir.
- Sınırlar çocuğu **destekleyici**, **koruyucu** ve **yaşama hazırlayıcı** nitelikte olmalıdır.
- Sınırlar çocuk için **güvenli alandır**. Aynı zamanda çocuğu yaşama hazırlamak ve yönlendirmektir.





Sınır Koyma Neden Önemlidir?

Sınırlar sayesinde;

- Çocukların özgüvenleri artar.
 - Çocukların araştırma ve keşif yapması kolaylaşır.
 - Çocuklar, sürekli arkasından koşulan çocuk yerine sorumluluk sahibi çocuk rolüne bürünür.
 - Öz disiplin kazanır.
 - Ebeveynin yaşadığı stres azalır.
 - Sağlıklı ilişkiler geliştirmek kolaylaşır.
 - Kendi haklarını ve diğer bireylerin haklarına yönelik yüksek düzeyde farkındalık sahibi olurlar.
 - Diğer bireylerle anlamlı ilişkiler kurma becerisi gelişir.
 - Duygu düzenleme becerisi gelişir.
- (Cloud ve Townsend, 2022).



Sınır Koyma Neden Önemlidir?

•Yaş fark etmeksizin herhangi bir sosyal ortamda herkes tarafından kabul edilen, net sınırların olmaması bireyler için kaygı vericidir.

Çocukla işbirliği halinde oluşturulan sınırlar çocuğa uygun olanı seçme özgürlüğünü sağladığınıza ve bu özgürlüğü beraber koruyacağınıza dair güvence vermektedir.



Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyar?

- Çocuklar kurallarını bilmedikleri bir dünyaya doğar. Kendilerine ait alanları, özgürlüklerinin nerde başlayıp nerde bittiğini bilemezler. Dolayısıyla çocuğunuza sınır koymak onlara güvenli ve çerçeveli bir alan yaratır.
- Sınır koymak çocuğa seçim şansının olduğunu ve seçimlerinin sorumluluğunu alması gerektiğini öğretir.
- Çocuklar sınırlar sayesinde her istediklerine her an ulaşmanın mümkün olmadığını kavrar. Böylece çocuğun kurallara uyması kolaylaşır, sosyal becerileri gelişir.



Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyar?

Sınırlar sayesinde;

- Çocuklar kendilerini ve yaşadıkları ortamı tanırırlar.
- Yaşadığı ortamı bilen çocuklar özgürce etrafını keşfeder ve yaratıcı olurlar.
- Kendilerinden ne beklendiğini, ne kadar ileri gidebileceklerini, kontrolün kimde olduğunu bilirler.
- Yetişkinlikte kendi sınırlarını rahatlıkla belirler.
- Çocuklar sosyal beceri ve uyum yeteneği geliştirirler. Böylece çevresindekiler tarafından kabul görür.



Sınır Koyarken Nelere Dikkat Edilmelidir?

Sınır koyarken:

- Belirlenen sınırlar çocuğun yaşı dönemine uygun olmalı,
- Anne ve baba aynı fikirde olmalı,
- Anne baba kararlı olmalı,
- Sınır iyi tanımlanmalı ve çocuk ile birlikte tartışarak belirlenmeli,
- Sınır esnek ve değişken olmamalı (bu yaş ilerledikçe değişebilir),
- Çocuğun sınırlara uyması takdir edilmeli,
- Sınırların aşılması durumunda bir bedel (ceza değil) belirlenmeli,
- Çocukla gereksiz güç mücadelesine girilmemelidir.



Doğru Sınır Nasıl Koyulur?

Doğru sınır koyarken öncelikle şu sorulara cevap aranmalıdır:



•Bu sınırı koymak gerçekten gerekli mi?



•Bu sınırı koyarak neyi hedefliyorsunuz?



•Bu sınır çocuğun gelişimini destekliyor mu, engelliyor mu?

Çocuğa Koyulacak Sınırlar Nasıl Olmalıdır?

AÇIK ANLAŞILIR

GELİŞİM ODAKLI

İHTİYACA
UYGUN

KATILIMLI

SONUÇLARI
OLMALI

DİNAMİK

UYGULANABİLİR

ÇOCUĞA UYGUN

SORUMLULUK
VEREN

BİRBİRİ İLE
TUTARLI

ÇOCUĞA
YÖNELİK
OLMALI

BELİRGİN

Sınır Koyma Süreci

Yansıt

Sınırları İfade Et

Seçenek Sun- Seçenek Belirle

Son Seçimi ocuęa İfade Et



Sınır Koyma Süreci

***Kardeşine vurmak isteyen bir çocuk düşünelim...**

1. Öfkeli olduğunu ve kardeşine vurmak istediğini biliyorum. (**YANSITMA**)
2. Kardeşin vurmak için değil, ona vurmamalısn. (**SINIRLARIN İFADE EDİLMESİ**)
3. Hacıyatmaza/ topa/yastığa/koltuğa vurabilirsin. (**SEÇENEK SUNMA**)
4. Kardeşine vurmak kötü bir dokunuştur. Sen kardeşine vurduğunda ne hissetmiş olabilir? Canı yanmış, üzgün ve sana karşı öfkeli olabilir. Burada empati gözlüğü çocuğa taktırılıp aynı durumda kendisi olsaydı neler hissedebileceği hakkında konuşulur. Kardeşine ya da bir başkasına kesinlikle vurulmaması gerektiği üzerine konuşulur. (**SON SEÇİMLERİ İFADE ET**)



Sınır Koyma Süreci

***Duvarı boyamak isteyen bir çocuk düşünelim...**

1. Duvarı boyamak istediğini biliyorum. (**YANSITMA**)
2. Duvar boyamak için değildir. (**SINIRLARIN İFADE EDİLMESİ**)
3. Kağıtları boyayabilirsin. (**SEÇENEK SUNMA**)
4. Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarla oynamamayı seçmiş olursun.
(**SON SEÇİMLERİ İFADE ET**)

Sınır Koyma Süreci

***Tablet oynama süresini aşmaya çalışan bir çocuk düşünelim...**

1. Daha çok tablet oynamak istediğini biliyorum, bu hoşuna giderdi. (**YANSITMA**)
2. Tablet, bu kadar uzun süre oynamak için değil. (**SINIRLARIN İFADE EDİLMESİ**)
3. Tabletle oynamak yerine beraber bir oyun kurup oynayabiliriz. (**SEÇENEK SUNMA**)
4. Daha fazla tablet oynamakta ısrar etmeyi seçersen yarın tablet oynamamayı seçmiş olursun, ısrar etmemeyi seçersen yarın tablet oynamayı seçmiş olursun. (**SON SEÇİMLERİ İFADE ET**)



Teşekkürler



**MALAZGİRT REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**Hazırlayan:
Psikolojik Danışman Merve DEMİR**

<https://malazgirtram.meb.k12.tr>

[malazgirtram](https://www.instagram.com/malazgirtram)

