

# ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA

ANAOKUL&İLKOKUL VELİ SUNUMU

2024&2025



# SUNUM İÇERİĞİ

- SINIR NEDİR?
- SINIR TÜRLERİ
- SINIRLARIN ÖNEMİ
- SINIR YAKLAŞIMLARI
- SINIR KOYMA SÜRECİ
- SINIRLARI BELİRLERKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?
- ÇOCUĞUNUZ KOYDUĞUNUZ KURALA UYMUYORSA

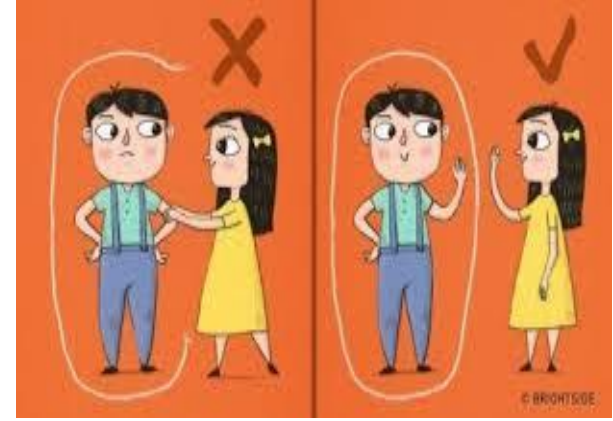
# SINIR

- Bireyin kendi varlığını diğer bireylerden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlayan kurallar bütünüdür.



# SINIR TÜRLERİ

1. **FİZİKSEL SINIRLAR:** Bedenimizi ve sahip olduğumuz kişisel alanımızı korumaktadır.
  - Fiziksel sınırlar başkalarına fiziksel temasta bulunmama yani kişisel mahremiyet oluşturmaya fayda sağlar.
  - Fiziksel sınırlar sayesinde, çevremizdeki insanların ne kadar yakınımızda durabileceğini, kurulacak fiziksel temasın ne türde olabileceğini ve kişisel alanımızda başkalarının davranışlarını bizim belirlememizin mümkün olduğunu görmekteyiz.



2. **DUYGUSAL SINIRLAR:** Duygu ve düşüncelerimizin eleştiri almasına veya yok sayılmasına izin vermeme hakkı tanımaktadır.

► Duygusal sınırlar karşılıklı olarak hislerimize saygı göstermeyi duygusal mahremiyet alanı oluşturmamızı sağlamaktadır.

3. **MANEVİ/DİNİ SINIRLAR:** Bize inanç ve ibadet özgürlüğünü koruma altına almayı sağlamaktadır.



4. **MADDİ SINIRLAR:** Paramızı, mal varlığımızı ve maddi kaynaklarımızı istediğimiz şekilde harcama ve paylaşma hakkımızı korumayı sağlamaktadır.



5. **ZAMAN SINIRLARI:** Çevremizdeki kişilere zamanı istediğimiz şekilde planlama kararının bize ait olduğunu göstermektedir. 'Hayır' diyemediğimizde başkaları tarafından yapmamızı istenilenleri isteksiz olarak yapmak, zamanımızı boşa harcadığımızı hissettirebilir ve zaman zaman bize ait sorumlulukların aksamasına sebep olabilir



6. PAZARLIK EDİLEMEZ SINIRLAR: Pazarlığa açık olmayan sınırlar, güvenliğimiz için sahip olmak zorunda olduğumuz sınırlardır.

- Toplum içerisinde birey olarak var olmak, kendi değerlerimiz ile sağlıklı ve güvenli bir şekilde hayata devam edebilmek bu sınırları çizmek ve korumak hayati açıdan önem taşımaktadır.



**7. KİŞİSEL SINIRLAR:** Bir kişiden ne beklediğimize ve size karşı nasıl davranabileceklerini belirlediğimiz sınırlardır.

- Kişisel sınırlar, başkaları tarafından yönlendirilmek, kullanılmak veya ihlal edilmekten kendimizi korumak için oluşturduğumuz fiziksel, duygusal ve zihinsel sınırlardır.





# SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Sınırlar, çocukların becerilerini geliştirmelerini, sorumluluk almalarını sağlar, hayatlarını kontrol etmelerini kolaylaştırır.
- Sağlıklı sınırlar sayesinde çocuklar kendilerinin ve dış dünyanın varlığının farkında olurlar.
- Doğru tanımlanmış sınırlar çocuklara keşif ve öğrenmeyi güvenle yapabilecekleri bir alan tanır.
- Çocuklar kuralların uygulanmasında anne ve babalarının yetkin olduklarını hissettiklerinde ve kendilerini koruyabileceklerini bildiklerinde, dış dünyayı bir tehdit olarak görmez ve keşfetmeye başlarlar



- Başkalarının sınırlarını öğrenip saygı duyan çocuk, kendi sınırlarını da korumayı, gerektiğine «Hayır» diyebilmeyi öğrenir.
- Çocuk, sorumluluk alır böylece çocuğun özgüven duygusu gelişir.
- Yapılan araştırmalar, sınır koyulan, sorumluluk verilen çocukların, zihinsel gelişimlerinin arttığını göstermektedir.
- Tüm bu nedenlerden dolayı, çocuğa küçük yaşlardan başlayarak, gelişim düzeyine uygun, doğru sınırlar konmalıdır.

# İLK SINIRLAR AİLEDE ÖĞRENİLİR

- Bazı ailelerde sınırlar katıdır, herkes birbirinden uzak durur, kimse kimseye karışmaz ama duygusal anlamda da destek yoktur. Aile bireyleri birbirlerini ihmal ettiği için, duygusal yakınlığı dışarıda arar. Bu tip ailelerde bireyler arasında geçirgenlik olmadığı için, bireyler bağımsızlık kazanır ama diğer yandan birbirlerine yardımcı olamaz ve yakınlık duymazlar. Bu tarz sınırlar sağlıklı değildir.



- Bazı ailelerde ise hiç sınır yoktur. Bir tür iç içe geçmişlik söz konusudur. Bireyler birbirlerine çok yakındır, çok destek olur ama bir o kadar da birbirlerinin işine karışır. Üzüntüler, sevinçler, tüm duygular hep beraber yaşanır. Aileden uzaklaşmaya çalışan birey, hemen aileye geri çekilir. Ayrılmak, aileye sadakatsizlik olarak algılanır. Özellikle anne babalar, aile normlarını korumak için ellerinden geleni yaparlar ki bu çoğunlukla suçluluk duygusunu aşılایarak olur. Bu sefer de bireyler birbirlerine fazlasıyla destek olmaları, birbirlerinden yardım almalarına rağmen bireyselliklerini ve farklılıklarını koruyamazlar.

- En ideali ise, sınırların belirgin ve net olduğu ve bir yandan da duygusal paylaşımın çok olduğu aile ilişkileridir. Bu tip ailelerde bireyler birbirlerinden kopmadan, bir yandan da bireyselliklerini koruyabildikleri bir birlikteliği başarabilirler. Bireyler, sınırların kişisel gelişim için gerekliliğini öğrenirken birbirlerine güven duyarlar ve sınırlar bu güven çerçevesinde esnektir.

# SINIR KOYMA SÜRECİ

1. DAVRANIŞI TANIMLAMA: Çocuğun anlaşıldığını ve hangi davranışından dolayı uyarıldığını daha net anlaması amacıyla yapılır. Çocuğun davranışları, sözleri, duyguları yansıtılır.
2. SINIRLARI İFADE ETME: Kural çocuğa net ve açık şekilde söylenir. Ses tonunun sakin olmasına dikkat edilmelidir.
3. SEÇENEK SUNMA - SEÇENEK BELİRLEME: Yeni bir davranış seçeneği verilir. Verilen seçenek; doğal, mantıklı, ceza anlamı olmayan, kabul edilebilir ve olumlu cümlelerle ifade edilmelidir.
4. SON SEÇİMLERİ İFADE ET: Eğer daha önce uyarı yapıldıysa ve çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa uygulanır.



➤ 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)



- 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





- Kumu kum havuzundan dışarı atan çocuk
1. Kumları kum havuzundan dışarı atmak sanırım hoşuna gitti.(YANSITMA)
  2. Biz kumları kum havuzundan dışarı atmıyoruz.(SINIRLARIN İFADE EDİLMESİ)
  3. Eğer kumları bir yerden başka bir yere aktarmak istiyorsan kumları bu kovanın içine doldurabilirsin. (SEÇENEK SUNMA)
  4. Kumları dışarı atmayı tercih ediyorsan bu oyuna devam edemeyiz. (SON SEÇİMLERİ İFADE ET



# SINIRLARI BELİRLERKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

- Sınırlar asgari düzeyde tutulmalıdır.
- Anlaşılır, kısa ve net ifadeler kullanın.
- Uygulanacak kurallara anne ve baba olarak beraber karar verin ve kuralları aynı şekilde beraber uygulayın.
- Kuralların uygulanmasında tutarlı ve istikrarlı davranın.
- Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç “kurallar bir defa bozulabildiyse demek ki tekrar bozulabilir” olacaktır.

- Model olun: Çocuklara verilmek istenen değerler öncelikle anne ve baba tarafından uygulanırsa değerlerin çocuk tarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır. Çocuklar baktıklarını düşünmediğiniz zamanlarda bile davranışlarınızı gözlemler ve kendilerine model alırlar.
- Çocuğunuzla konuşun: Koyduğunuz kuralın neden gerekli olduğunu kısa ve anlaşılır cümlelerle çocuğunuzla paylaşın.
- Kuralları önceden belirleyin, kuralları belirlerken çocuğunuzun da fikirlerini alın ve çocuğunuzla hangi kuralın ne zaman geçerli olduğunu konuşun. Aile içinde ona da söz hakkının tanınması, kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir.

# ÇOCUĞUNUZ KOYDUĞUNUZ KURALA UYMUYORSA

- Sakin bir ses tonu ile kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken çocuğunuzla göz kontağı kurun.
- Kuralı tekrarlariken, “lütfen, rica etsem, yalvarırım” yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “yapmanı bekliyorum” deyin.
- Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme çocuğun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, anne babadan korkmasına ve ilerleyen zamanlarda onların anne babalık becerilerine saygı duymamasına sebep olabilir.



- Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa; çocuğunuz soğuk havada hırkasını giymeden dışarı çıkmak için ısrar ediyorsa, ‘‘Hırkanı giymediğin için dışarı ıkmıyorsun’’ diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.
- İstenmeyen davranış karşısında fiziksel ceza kullanılması da söz dinlememe davranışını arttırır. Ceza, ocuklara nasıl davranmaları gerektiğini öğretme konusunda etkili bir araç değildir.

- Çocuk ile kurulan doğru iletişim sayesinde çocuğunuz sizi dinlemeye ve istediğinizi yapmaya daha istekli olacaktır.
- Kurallara uymamak bazen anne babaya karşı tavır, bazen ilgi ihtiyacı, bazen ise uygun olmayan ebeveyn tavırlarından kaynaklanabilir. Bu nedenle, sorunun esas çözümü, çocuk kurala uymadığı anda değil, genel hayatında yapılacak düzenlemelerdedir.

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

