

# SINIR KOYMA

(VELİ)

# SINIR KOYMA



**Etkin sınır koyma, çocukların hangi davranışlarının kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olacak açık prensipler belirleme, kurallar koyma ve tanımlar yapma becerisidir.**



**Etkin sınır koyma, anne babaların istenen davranışla ilgili kural ve beklentilerini öğretmek için kullandıkları evrensel bir süreç olarak tanımlanmaktadır.**

# SINIR KOYMA



- **Sınır koyma; çocukların zaman içerisinde değişebilen istenmedik davranışları karşısında, ebeveynlerin uyguladıkları disiplin becerileridir.**
- **Bu beceriyi sürdürebilme ve yeni sorunlar karşısında yeni çözümler üretebilme yeteneğine karşılık gelmektedir.**

# SINIR KOYMANIN ÖNEMİ



- Bir çocuğun ailesinden göreceği sevgi, ilgi ve anlayış çocuğun gelişimi için ne kadar önemliyse, ebeveynler tarafından konulacak sınırlar da o kadar önemlidir.
- İstenmedik davranışlar karşısında etkin sınır koymak; çocuğun yanlışlarını fark etmesi, kendi doğrularını keşfetmesi ve öz denetimini kazanmasını sağlar.
- Çocuk; etkin sınır koyma ile isteklerini erteleme becerisinin yanı sıra, isteklerine uygun yöntemlerle ulaşabilme becerisini geliştirir.

# SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

**Ebeveynler tarafından mümkün olduğu kadar erken dönemde etkin sınır koyma becerilerinin uygulanması, çocuğun, ailenin ve toplumun sağlıklı gelişimi ve refahı için önem taşımaktadır.**





# SINIR KOYMANIN AMACI

- Sınır koymanın amacı, çocuklara otokontrolü öğretmektir.
- Bu noktada ebeveynlerinin gerekli sınırları belirlemesine ihtiyaç duyarlar.
- Çocuklar kendileri için belirlenen sınırlar tekrar edildikçe, uygulandıkça, zaman içerisinde bunları öğrenirler ve hatırlatmalara ihtiyaç duymazlar.
- Sınırlar ebeveyn tarafından tekrar edildikçe çocuklar yavaş yavaş bunu içselleştirir.
- Çocuklar farklı yaşlarda farklı gelişim özelliklerine sahip olacakları için, farklı sınırlara ihtiyaç duyarlar.

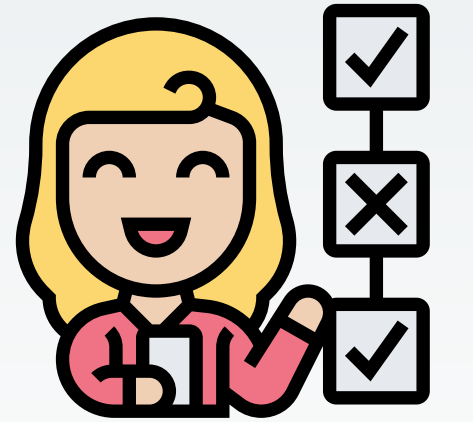


# SINIR KOYMANIN YARARLARI



- Ebeveynin hem destek hem de sınır koymayı birlikte uygulaması, ergenin kendini düzenleme becerilerinin gelişimini sağlar.
- Ergenin sorumlu, kendine yeten bir birey olarak yaşamını sürdürmesine yardımcı olur.

- Çocuk kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişir.
- Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.

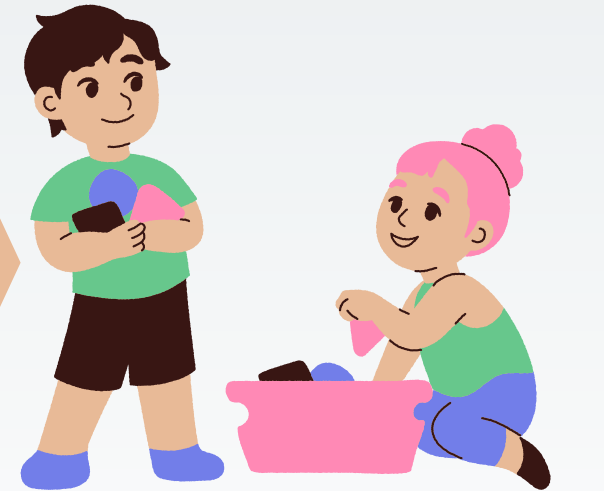


# SINIR KOYMANIN YARARLARI

- Sınırlar, bireyi hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.
- Kural ve sınırlara sahip olan aileler ergenlik dönemindeki çocuklarının hayatını düzene koyarak çocuklarının kendilerini güvende hissettiği bir ortam yaratmış olurlar.



- Ebeveynlerin koşulsuz sevgi ve kabul gösterilmesi ile çocuk kendini değerli ve önemli hisseder.
- Bireylere hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.





# ANNE-BABA TUTUMLARI VE SINIRLAR

Ebeveynlerin etkin sınır koyma becerilerini etkileyen en önemli etmenlerden biri anne-baba tutumlarıdır.

## Demokratik Tutum:

### •Dengeli sınırlar:

- Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı arttırır.
- İşbirliğini sağlar.

## Otoriter Tutum:

### •Çok kısıtlayıcı sınırlar:

- Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller
- İsyanı körükler

## Aşırı Hoşgörülü Tutum:

### •Çok geniş sınırlar:

- Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller
- Aşırı denemeyi körükler.

## İlgisiz/Serbest Tutum:

### •Tutarsız sınırlar:

- Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller.
- Deneme ve isyanı körükler.

# ETKİN SINIR KOYMA AŞAMALARI

## 1-DAVRANIŞ TANIMLA

Çocuğun anlaşıldığını ve hangi davranışından dolayı uyarıldığını daha net anlaması amacıyla yapılır. Kısa cümlelerle görülen şey söylenir, tahmin ve yorum yapmaktan kaçınılır. Çocuğun davranışları, sözleri, duyguları yansıtılır.

## 2-SINIRI İFADE ET

Kural çocuğa net ve açık şekilde söylenir. Ses tonunun sakin olmasına dikkat edilmelidir. Sınırları açıklarken BİZ denilmesi sınırların herkes için olduğunu çocuğun anlamasını sağlar!

## 3-SEÇENEKLER SUN

Yeni bir davranış seçeneği verilir.  
Verilen seçenek;

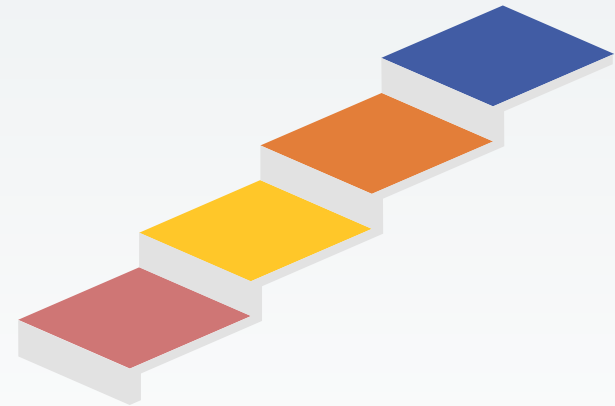
- Doğal
- Mantıklı
- Ceza anlamı olmayan
- Kabul edilebilir
- Olumlu cümlelerle ifade edilmelidir.

## 4-FİNAL SEÇENEĞİ

Eğer daha önce uyarı yapıldıysa ve çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa uygulanır. Daha önce belirlenen davranışın sonucunu yaşamaya aşamasına geçilir.

## 5-KARARI UYGULA

Çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa hemen sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır. Nazik, sevecen ve kararlı olunmalıdır.



# ETKİN SINIR KOYMA ÖNERİLERİ:

Brazelton ve Greenspan  
(2000)

## Daha fazla ver ve daha fazlasını bekle:

Çocukla iletişimde; hakları, sorumlulukları ve seçeneklerini öne çıkar. Sadece kural ve sınırla gitmek, çocuğun kızgın, dirençli veya pasif olmasına sebep olur”



## Bedensel cezalandırma bir “hayır-hayır” dır:

Bedensel cezalandırma, şiddetin bu kadar yoğun olduğu bir dünyada kabul edilemez.



## Disiplini bir eğitim olarak kabul et:

Disiplin, sınırların belirlenmesi, problem çözme, zor durumları tahmin etmeyi öğrenme ve hayal kırıklığı, kaybetme ve aşağılanma duygularıyla başa çıkmayı öğrenmeyi kapsar.



# ETKİN SINIR KOYMA ÖNERİLERİ:

Brazelton ve Greenspan  
(2000)

## Asla aşılama:

Aşağılamak kızgınlığı, öfkeyi ve isyanı doğurur.

## Kararlı ve tutarlı ol:

Ebeveynler belirlenen sınırları uygulama noktasında kendi içinde kararlı ve tutarlı olmalıdır.



## Sınırı-kuralı önceden belirle:

Çocukların sınıra, kurala uymadığında hangi yaptırımla karşılaşacağı önceden belirlenmeli ve çocuğa söylenmelidir. Sınır ihlali devamında yaptırım mutlaka uygulanmalıdır.

## Beklentileri çocuğun yaşına uygun hale getir:

Ebeveynlerin, çocuklarının gelişim dönemi ve özellikleri hakkında bilgiye sahip olması önemlidir.

Çocuğun yaşına uygun sınırlar ve kurallar belirlenmelidir.



# SINIR KOYMANIN İŞE YARAMADIĞI DURUMLARDA YAPILMASI GEREKENLER:

## Kontrolü sürdür:

Tüm çocuklar sınırları zorlamayı denerler, bu durumda başarısız hissedilmemeli ve çocuk negatif özellikte algılamamalıdır.



## Fiziksel nedenlere bak:

Yorgunluk, açlık, hastalık vb. Çocuğun fiziksel ihtiyacı giderilmelidir.



## Şiddete kesinlikle göz yumma:

Örn: çocuk şiddet uygularsa çocuğa öfkelenmeden fiziksel olarak engellenir. Çocuğun öfke ve yalnızlık isteğine her zaman saygı gösterilir. Ancak şiddet uygulamasına izin verilmez.



# SINIR KOYMANIN İŞE YARAMADIĞI DURUMLARDA YAPILMASI GEREKENLER:

## Davranış problemlerini tanı:

Kronik öfkeli davranışlar sergileyen ya da sürekli karőı koyan çocuklarda duygusal problemler olabilir, uzman yardımına başvurmak gerekebilir.



## Daha esnek sınırlar belirle:

Ergenlerin kesin sınırlara ihtiyaçları vardır. Fakat gelişimleri ve deneyim kazanmaları için bu sınırların içinde daha fazla özgürlüğe de ihtiyaç duyarlar. Bu sınırların esnekliği ergenden ergene deĐiőebilir.





**KATILDIĞINIZ İÇİN  
TEŞEKKÜR EDERİZ**