



# ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA

## Ebeveyn Sunumu



BURSA  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



bursameb



bursailmem16



bursailmem16



bursa.meb.gov.tr

# SUNUM AKIŐI



- ① **Sınır Koyma Nedir?**
- ① **Sınır Koyma Neden Önemlidir?**
- ① **Sınırlar Olmazsa Ne Olur?**
- ① **Ebeveynler Sınır Koyarken Neden Zorlanırlar?**
- ① **Sınırlar Hangi Yaşta Belirlenmeli?**
- ① **Sınırlar Değişebilir mi?**
- ① **Sınır Koyma Yaklaşımları Nelerdir?**
- ① **Çocuğa Nasıl Sınır Koyabiliriz?**



# Düşünelim!

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

**Oldukça kafa karıştırıcıdır, öyle değil mi?**



# SINIR KOYMA NEDİR?

Sınırlar, çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlayarak özgürce keşifler yapacakları alanların belirlenmesini sağlayan yol göstericilerdir.



BURSA  
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



bursameb



bursailmem16



bursailmem16



bursa.meb.gov.tr

# SINIR KOYMA NEDİR?

“Aile içinde sınır” denilince çoğu kişinin aklına **uzaklaşma**, **mesafe koyma** gibi anlamlar gelebilir. Ancak sağlıklı ailelerin en önemli ortak özelliklerinden biri de hem aile üyeleri arasında hem de tüm ailenin diğer kişilerle arasında doğru sınırların olmasıdır. Sınırlar çocuğu **destekleyici**, **koruyucu** ve **yaşama hazırlayıcı** işleve sahiptir. Sınır koymak, **güvenlik ve çocuğu yönlendirmek** anlamına gelir.



# SINIRLAR OLMASA NE OLUR?

- Sınırsız yetişen çocuklar, kendisine görünürde sunulan bütün olanaklara rağmen, **içsel düzeyde yalnız ve ilgisiz** hissedebilirler.
- Çocuğun **kendine ve başkalarına saygısı** olmaz.
- Sınırlar olmazsa **bireysel farklılıklar oluşmaz**.
- Çocuk **kaos** yaşar.
- Çocuklar sorumluluğu anne, baba ya da bakıcılarından gelen **anlamlı sınırlar isterler**.



# SINIR KOYMA NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sınırlar sayesinde;

- Çocuklar kendilerini ve yaşadıkları ortamı tanırlar.
- Yaşadıkları ortamı bilen çocuklar özgür keşiflerde bulunurlar, yaratıcı olurlar.
- Kendilerinden ne beklendiğini, ne kadar ileri gidebileceklerini, kontrolün kimde olduğunu bilirler.
- Yetişkinlikte kendi sınırlarını belirler.
- Çocuklar sosyal beceri ve uyum yeteneği geliştirirler. Çocuk bu şekilde kabul görür.



# SINIR KOYMA NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sınırlar sayesinde;

- Çocukların özgüvenleri artar.
- Çocukların keşifler yapması kolaylaşır.
- Sorumluluk duygusu kazanırlar.
- Ebeveynin yaşadığı stres azalır.
- Çocuklar, sürekli arkasından koşulan çocuk yerine sorumluluk sahibi çocuk rolüne bürünür.
- Sağlıklı ilişkiler geliştirmek kolaylaşır.
- Kişisel bütünlük korunur.
- Riskli davranışlar öğrenilmiş olur.





# SINIR KOYMA NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sınırlar sayesinde;

- ❑ Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğrenir.
- ❑ Çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak beyin bağlantıları güçlenir.
- ❑ Çocuklar hem fiziksel hem de psikolojik olarak güvende hissederler.



# EBEVEYNLER SINIR KOYARKEN NEDEN ZORLANIRLAR?

- Çocuklara hayır demek zor gelebilir.
- Kendi anne babamızdan farklı yetiştirmeye çalışma çabasında olabiliriz.
- Sınır koymayı emretmek gibi algılayabiliriz
- Her istediği yapılan çocuğun mutlu olacağını düşünebiliriz.
- Bazen çocuğumuzun "en iyi arkadaş"ı olma modelini benimseyebiliriz.
- "Yoğun çalıştığımız için kalan zamanı güzel değerlendirelim" gibi düşünceler.
- Sınır koymanın sert bir dil kullanmak ve çocuğa karşı negatif davranışlar sergilemek olduğunu da düşünüyor olabiliriz.



# EBEVEYNLER SINIR KOYARKEN NEDEN ZORLANIRLAR?

- ☉ Kendimize bile sınır koymayı bilmiyor olabiliriz.
- ☉ Günümüz anne-babalarının çocukluklarından kalan bastırılmış istekleri ve kendi yetiştirilme tarzları (Ben yapamadım çocuğum yapsın)
- ☉ Anne-babaların çoğunlukla çocuklarıyla geçirecekleri sınırlı zaman dilimini şefkatli, iyi ilişkiler içinde geçirmek istemeleri
- ☉ Çalışıyor olmadan ötürü çocuğa zaman ayrılmadığında yaşanan suçluluk



# SINIRLAR HANGİ YAŞTA BELİRLENMELİ?

Biçimi daha yalın olsa da **bebektikten** itibaren sınır koyma başlamalıdır. Çocuklara **üç yaş**larında sınırların konulması, oluşturulması büyük önem taşır. Bu yaşlarda sınırların belirlenmesi hem çok kolay, hem çok zordur.

**Kolaydır;** çünkü bu yaşta anne babalar çocuklarına kayıtsız şartsız güvenirler.

**Zordur;** çünkü ebeveynlerin sınırları belirlerken, çocuğun birtakım deneyimleri yaşamasını engellemeden veya aşırı tepki göstermeden veya sınırları çok dar tutmadan bunu yapabilmeleri gerekmektedir.

Küçük çocukların sürekli uyum sağlama çabaları, göze çarpan nazlanmaları, kritik durumlarda aşırı tepki göstermeleri yetişkinlere, acımasız sınırlar koyduklarını hissettirerek onları yanıtabilir.



# SINIR KOYMA YAKLAŞIMLARI NELERDİR?

YUMUŞAK  
YAKLAŞIM

CEZACI  
YAKLAŞIM

DEMOKRATİK  
YAKLAŞIM



BURSA  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



bursameb



bursailmem16



bursailmem16



bursa.meb.gov.tr

# YUMUŞAK YAKLAŞIM

Ebeveynler çocuklarla, **iş birliği** yapmanın en doğru yol olduğunu anladığında iş birliğine yanaşırlar. "**Benim görevim çocuklarıma hizmet etmek ve mutlu etmektir, çocuklarıma üzen sonuçlar etkin olamaz**" diye düşünürler.

**Tekrarlama ve hatırlatma yapmak, nasihatta bulunmak, ikna etmek, pazarlık yapmak, ödüller vermek, yanlış davranışı görmezden gelmek** gibi tutumları benimserler.

Güç ve kontrol aslında çocuklarda olur. Problemleri **ikna yöntemiyle** çözerler, problem çözümünü **ebeveyn** üstlenir.

KAZANAN  
KAYBEDEN



BURSA  
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



bursameb



bursailmem16



bursailmem16



bursa.meb.gov.tr

# YUMUŞAK YAKLAŞIM

KAZANAN  
KAYBEDEN

Bu yaklaşımdan çocuk, kuralların **onun için değil başkaları için** olduğunu, istediklerini yapabileceklerini, sorunların çözümünün ebeveynlerin sorumluluğunda olduğunu öğrenirler.

Daha çok aileye **bağımlı** olurlar.

Genelde bu tarz bir yaklaşımda çocuklar daha fazla **sınırları test ederler, kuralları ve otoriteyi daha fazla zorlarlar** ve **reddederler, söylenenleri duymazdan gelir** ve **sözleriyle ebeveynleri yıpratırlar**.



BURSA  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



bursameb



bursailmem16



bursailmem16



bursa.meb.gov.tr

# CEZACI YAKLAŞIM

Ebeveynin inancı çocukların **acı çekmeden öğrenemeyecek**leridir. Yöntemlerinden korkmazlarsa kurallara saygı göstermeyecekleri, çocukları kontrol etmenin onların görevi olduğu inancındadırlar. **Güç ve kontrol ebeveyndedir. Zorla sorun çözme yaklaşımını benimserler ve düşmanca bir tutum sergilerler. Bütün sorunları ebeveyn çözer ve kararları onlar alır.** İletişimde ve problem çözmeye **kırıcı yöntemlere** başvururlar.

KAYBEDEN  
KAZANAN



BURSA  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



bursameb



bursailmem16



bursailmem16



bursa.meb.gov.tr





## CEZACI YAKLAŞIM

Çocuklar da tepki olarak **öfke** ve **inatçılık** gözlenebilir.  
Ailelerini cezalandırmak için davranış değişimleri olabilir.

Bastırılmış olmalarından dolayı **geri çekilip, yoğun korku** yaşayabilirler.

KAYBEDEN  
KAZANAN



BURSA  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



bursameb



bursailmem16



bursailmem16



bursa.meb.gov.tr

# DEMOKRATİK YAKLAŞIM

KAZANAN  
KAZANAN

Ebeveynin inancı çocukların sorunlarını **kendi başına çözebileceği** yönündedir. Bu tarz yaklaşımı benimseyen ebeveynler **çocuklarına seçenekler sunar** ve **davranışlarının sonuçlarından ders almalarına izin verirler**. **Cesaret vermek** iş birliğini arttıran bir tutumdur. Çocuklara, **sorumluluğunu taşıyabilecekleri kadar güç ve kontrol** verilmelidir. Bu yaklaşımda **çocuklar sorumluluğu, iş birliğini, bağımsızlığı, kurallara ve otoriteye saygıyı, benlik kontrolünü sağlamayı** öğrenirler.



BURSA  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



bursameb



bursailmem16



bursailmem16



bursa.meb.gov.tr

# DEMOKRATİK YAKLAŞIM

Çocuklar da **daha çok iş birliği**ne yatkın olurlar, **sınırları daha az test ederler** kendi başlarına sorun çözmeye daha hevesli olurlar.

Bu yaklaşımlardan en sağlıklısı demokratik yaklaşımdır. Aile kural ve sınırlarla ilgili tutarlıdır ve net mesajlar verir. Sözler ve davranışlar birbiri ile uyumludur.

KAZANAN  
KAZANAN



BURSA  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



bursameb



bursailmem16



bursailmem16



bursa.meb.gov.tr

# ÇOCUĞA NASIL SINIR KOYABİLİRİZ?

## İLK AŞAMADA:

Kendimize şu soruları sormalıyız?

- Çocuğumu ne kadar iyi tanıyorum?
- Çocuğum beni kızdıran x davranışını yaparken aklından neler geçiyor?
- Çocuğum bu davranışı yapınca eline neler geçiyor?
- Çocuğum bu davranışı yaptığında neden bu kadar öfkeleniyorum?
- Kendim ve çocuğum için neler istiyorum?



# ÇOCUĞA NASIL SINIR KOYABİLİRİZ?

## İKİNCİ AŞAMADA

- Anne- babanın çocuğun sınırlandırılacak davranışları üzerinde görüş birliğine varması,
  - Çocuğu eleştirmeden ve düzeltmeden kendisi hakkında konuşmasına fırsat verilmesi,
  - Değiştirilmesi uygun görülen davranışın değişmesi için neler yapılabileceğinin çocukla beraber düşünülmesi ve kurallar üzerinde anlaşılması
- sağlanmalıdır.



# ÇOCUĞA NASIL SINIR KOYABİLİRİZ?

## SON AŞAMADA

- **Üzerinde anlaşılan kuralların tutarlı biçimde uygulanması**
- **Kurallar ihlal edildiğinde yaptırımların tutarlı biçimde uygulanması**  
sağlanmalıdır.



# ÇOCUĞA KONACAK SINIRLAR NASIL OLMALI?

- Az sayıda, çocuğun kafasını karıştırmayacak kadar kural,
- Bir kurala gerçekten ihtiyaç olup olmadığını belirleyin
- Kurallar basit ve anlaşılır olsun. Kuralları oluştururken çocuğunuzu da sürece dahil edin.
- Bir kuralı ihlal ettiğinde sonucunun ne olacağını önceden çocuğunuza bildirin.
- Esnek olun. Sınır koyma süreci dinamik bir süreçtir.
- Çocuğunuzun sizi veya başkasını rahatsız eden bir davranışını görürseniz hemen söyleyin.  
Problemleri biriktirmeyin.
- Her çocuk farklıdır. Bu yüzden, onların kendilerini kontrol etme becerilerinin gelişmesine fırsat tanıyın. Ailenin diğer üyeleriyle de disiplin kuralları konusunda hemfikir olun.



# ÇOCUĞA KONACAK SINIRLAR NASIL OLMALI?

- ❑ Çocuğunuzla vakit geçirin. Eşler olarak birbirinize zaman ayırın.
- ❑ Çocuklarınızın iyi davranışlarını, başarılarını övün.
- ❑ Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçının.
- ❑ Unutmayın ki; başarılı sınır koymak zaman ve tutarlılıkla ilgilidir. Çocuklarla sadece konuşmak değil, davranışlarımızın da sözlerimizle tutarlı olması oldukça önemlidir. Çocuklar daha fazla özgürlük ve sorumluluk almaya hazır olduklarını gösterdikçe sınırları esnetmek unutulmamalıdır.
- ❑ Çocuğın yaşına ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olmalıdır.
- ❑ Sınırları belirlerken sorumluluğun çocukta olduğunu unutmayın. Bu yüzden biz kelimesini kullanmayın.





# ÇOCUĞA KONACAK SINIRLAR NASIL OLMALI?

AÇIK ANLAŞILIR

GELİŞİM ODAKLI

İHTİYACA  
UYGUN

KATILIMLI

SONUÇLARI  
OLMALI

DİNAMİK

UYGULANABİLİR

ÇOCUĞA UYGUN

SORUMLULUK  
VEREN

BİRBİRİ İLE  
TUTARLI

ÇOCUĞA  
YÖNELİK  
OLMALI

BELİRGİN



BURSA  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



bursameb



bursailmem16



bursailmem16



bursa.meb.gov.tr

# ÖRNEK SINIR KOYMA SÜRECİ

**YANSIT**

**SINIRLARI İFADE ET**

**SEÇENEK SUN - SEÇENEK BELİRLE**

**SON SEÇİMLERİ İFADE ET**



BURSA  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



bursameb



bursailmem16



bursailmem16



bursa.meb.gov.tr

# ÖRNEK SINIR KOYMA SÜRECİ

**\*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)**



# ÖRNEK SINIR KOYMA SÜRECİ

**\*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)**



# ÖRNEK SINIR KOYMA SÜRECİ

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

- 1. Daha çok tablet oynamak istediğini biliyorum, bu hoşuna giderdi. (YANSITMA)**
- 2. Tablet, bu kadar uzun süre oynamak için değil. (SINIRLARIN İFADE EDİLMESİ)**
- 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)**



# DINLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER



BURSA  
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



bursameb



bursailmem16



bursailmem16



bursa.meb.gov.tr

# KAYNAKÇA

**Çocuğuma nasıl sınır koymalıyım? - Psikolog Merve YILMAZ. (2020, September 26). Psikolog Merve YILMAZ.**

<https://www.merveyilmaz.com/cocuguma-nasil-sinir-koymaliyim/>

<https://www.doktorsitesi.com/blog/makale/cocuklarda-sinir-nedir>

<https://npistanbul.com/aile-universitesi/ailede-sinirlar-ve-roller>

<https://mutluari.com/ailede-sinirlar.html>

[https://bilgekaganio.meb.k12.tr/icerikler/sinir-koyma-ve-disiplin\\_6089375.html](https://bilgekaganio.meb.k12.tr/icerikler/sinir-koyma-ve-disiplin_6089375.html)



BURSA  
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



bursameb



bursailmem16



bursailmem16



bursa.meb.gov.tr