



AKSARAY  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



# SINIR KOYMA



# SINIR KOYMA

*'Ebeveynlerin bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için çocuğun kendisini güvende hissederek hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici her türlü davranışına sınır koyma denir.*



# SINIR KOYMADA AMAÇ



Çocuğun kendine ve çevresindekilere karşı farkındalık geliştirmesi, öz düzenleme ve sorumluluk alma becerilerinin gelişmesi, empati ve anlayışa dayalı etkili iletişim kurabilmesidir.



# SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

Ebeveynler olarak çocuklarınıza sınırlar belirlerken bunun çocuğun hayatındaki önemini temel almanız gerekmektedir. Etkin sınırlar, etkili ebeveyn çocuk ilişkisinin gelişmesinde anahtar role sahiptir.

# SINIR KOYMA;

- Toplum tarafından onaylanan davranışların yolunu belirler.
- Bireyin sosyal ve kişiler arası ilişkilerini belirler.
- Çocukların özgüvenlerinin gelişmesine katkı sağlar.
- Çeşitli öğrenmelerle hedeflere ulaşılmasını sağlar.
- Sorumluluk duygusunun gelişmesini sağlar.



- Çocukların sosyal becerilerini artırır.
- Çocukların toplumla uyumlu bireyler olmasına olanak tanır.



# ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYARLAR?

1

Çocuklar belirgin sınırlar içerisinde dünyalarını sınıama ve keşfetme ihtiyacı duyarlar.

2

Yaşadıkları ortamın kurallarını anlamak isterler.

3

Ebeveynlerinin kendilerinden beklentilerinin ne olduğunu bilmek isterler.

# SINIR ALANLARI

## MAHREM ALAN

Kişilerin ancak çok yakınlarıyla paylaştıkları, mahremiyet olarak nitelenen özel durumların paylaşıldığı alan.

Örnek: Ebeveyn ve çocuğun, yakın arkadaşların birbirlerine sarılması. Başkasına ait özel eşyalar izinsiz kullanılmaması ve başkalarının evlerine/odalarına izinsiz girilmemesi...

## KİŞİSEL ALAN

Birbirini tanıyan samimi olan insanlar bu mesafe içinde ilişkilerini sürdürür.

Örnek: Sınıfınızdaki yakın arkadaşlarınızla olan ilişkiler...

## SOSYAL ALAN

Bulunulan ortama göre sınırların belirlenmesidir. Tanıdık insanlarla rahat bir ilişki kurmak için gerekli alanı temsil eder.

Örnek: Okuldaki öğrencilerle olan ilişkiler...

## GENEL ALAN

Birbirlerini hiç tanımayan insanların bulunduğu, genellikle açık alanlardır.

Örnek: Sokakta yürürken çevrenizdeki insanlarla olan mesafeniz...

# SINIR KOYMA TÜRLERİ





# FİZİKSEL SINIR

Kişinin alanını ve bedenini koruma amacıyla belirlediği çizgilerdir. Mahremiyet, beden sınırları, fiziksel mesafe gibi unsurlar bu sınır içerisindedir.

## Örnek:

- Çocuğun doyduğunu ifade ettiğinde bunun anlaşılması,
- Birini öpmek veya sarılmak istememe gibi isteklerine de saygı duyulması gerektiği,
- Kendi yatağında uyuma isteğine saygı duyma,
- Tuvalet sonrası temizliği kendi yapma, banyo yapma ve giyinme gibi becerileri kazanmaları.

# DUYGUSAL SINIR

Empati ve anlayış temel alınarak çocukların duygusal ihtiyaçlarının belirlenmesi ve onlara destek verilmesi duygusal sınırların netleşmesini sağlayarak çocukların kendilerini güvende hissetmelerini destekler.



## Örnek:

- Çocuğun duygularını tanımasına yardım etmek,
- Çocuğun olumlu (sevinç, mutluluk) ve olumsuz (öfke, üzüntü) duygularını fark etmek, kabul etmek, yaşamasına izin vermek

Aynı zamanda duygusal bağın güçlenmesi için duygu ve düşüncelerin ifade edilmesine fırsat verilmesi duygusal sınırların sağlamlanmasında etkili olur.

# KİŞİSEL SINIR

Diğer insanlarla etkileşimde ifade edilen tercihler, kararlar, değerler ve sorumlulukların yanı sıra, kişinin kendine ve başkalarına olan saygısını yansıtan ve tepkilerini içeren bir kavramdır.

## Örnek:

- Çocuğun odasına girmeden önce kapısını çalmak,
- Özel günlüklerini veya hatıra defterlerini izni olmadan okumamak,
- Arkadaşlarıyla sohbetlerin mahremiyetine saygı göstermek,
- Yaşa uygun ve güvenli olan seçeneklere saygı duyarak onun tercih yapmasına fırsat vermek.



# ZAMAN SINIRI



Aktivite ve etkinliklerin zaman yönetimi anlamına gelmektedir. Çocuğun etkinlik ve aktiviteler planlanırken fikrini sormak, yaptığı işlerle ilgili zaman öngörüsü kazandırmak için ne kadar süre kaldığı hakkında bilgiler vermek, yapılan plana ailece uymak, rutinlere herkesin gereken önemi göstermesi çocuğun zaman sınırlarının oluşmasına yardımcı olur.

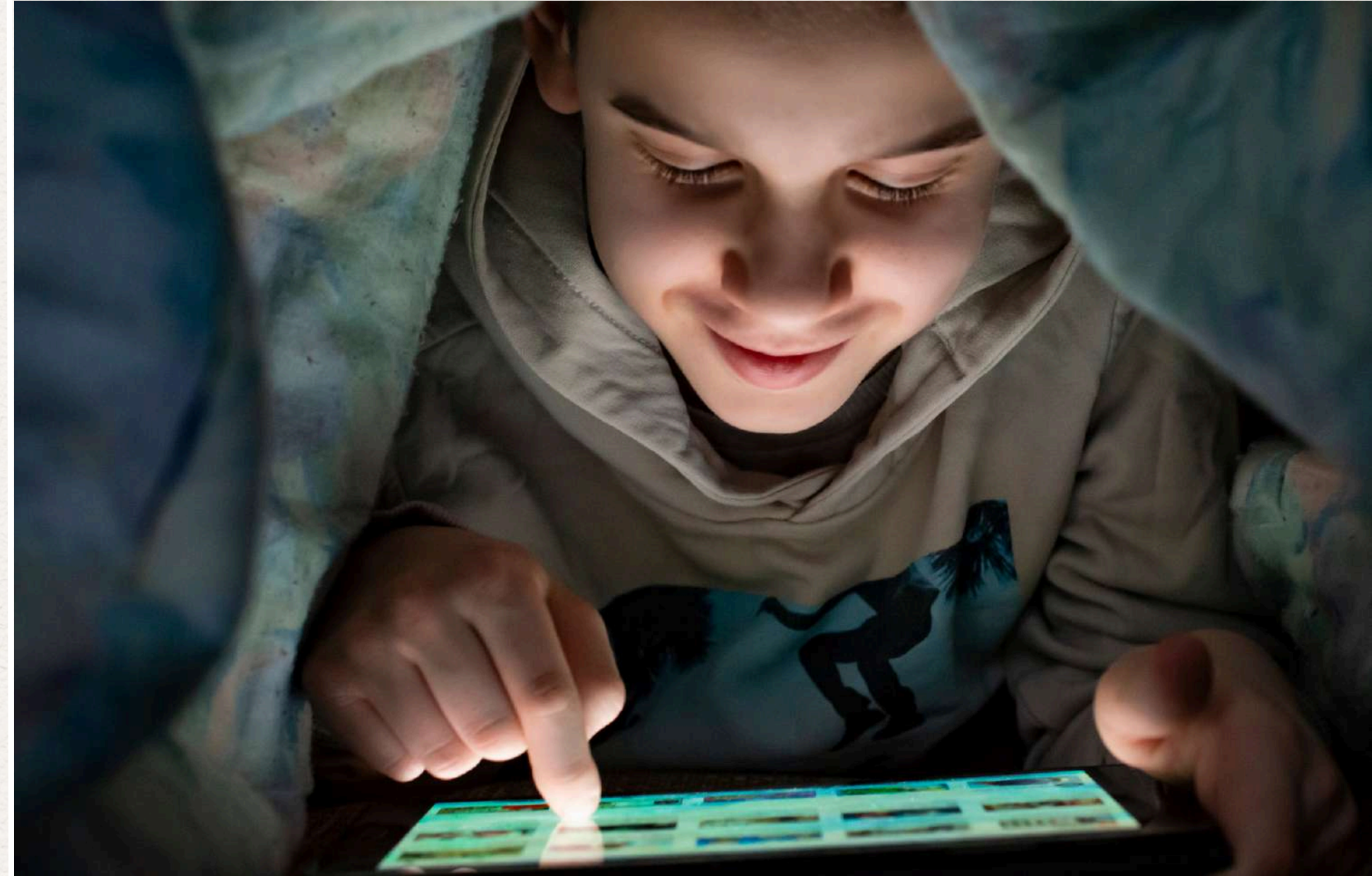
## Örnek:

- Oyun süresinin sona erdiğini anlatmak
- Bir sonraki etkinliğe geçiş için ne kadar zamanları olduğunu açıklamak
- Çocuğun etkinliklere ayıracağı sürenin ayarlanmasında işbirliği yapmak,
- Çocuğun teknolojik aletlerle (telefon, TV, bilgisayar) ve sosyal medyayla ilgilenme süresinin belirlenmesine rehberlik etmek.

# İNTERNET KULLANIMI VE SINIRLAR

İnternetin yanlış kullanımı; sağlıksız yaşam, ihmal ve istismar, dolandırıcılık, kötü niyetli insanlara maruz kalma ve siber/sanal zorbalık gibi olumsuz yaşam olaylarına sebep olabilmektedir.

- Ebeveyn denetleme programı kullanın.
- Bulunmadığınız ortamlarda ekran kullanımına izin vermeyin.
- Çocuğunuzun yaşına ve gelişime uygun içeriklere izin verin.
- Ekran kullanım süresini sınırlayın.



# NASIL SINIR KONULUR?

- Neden ve nasıl bir sınırlara ihtiyacınız olduğunu belirleyin.
- Sınırınızı net bir şekilde belirleyin ve kararlı olun.
- Belirlenen sınır çocuğumun sağlığını ve güvenliğini sağlıyor mu diye düşünün.
- Sakin ve kibar bir ses tonuyla konuşun.
- Açık sözlü olun.
- Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçları çocuğunuzla paylaşın.
- Uzun açıklamalarda bulunmayın.
- Sınırların zaman içinde değişebileceğini unutmayın.

# NASIL SINIR KONULUR?

- Kuralların uygulanmasında model olun.
- Çocukunuzla güç savaşına girmeyin.
- Kuralların uygulanmasında diğer aile üyeleriyle tutarlı davranın.
- Yargılayıcı davranmayın.
- Çocukunuzun bağımsız davranma isteğine saygı duyun.
- Sınır ihlallerini zamanında belirtin.
- Çocukumuz sınırları aştığında 'seni sevmiyorum, kötü çocuksun..' gibi ifadelerden kaçınalım.



# HAYIR DIYEBİLME

**Sınır koyabilmenin en etkili yöntemi**

**'HAYIR'**

**diyebilmektir.**

Hayır diyebilmek öğrenilen ve öğretilebilen bir sosyal beceridir. İstenmeyen davranışlar karşısında hayır diyebilmelisiniz ve bu konuda çocuğunuza model olmalısınız. Yerinde ve zamanında hayır diyebilen çocukların kendine olan güveni artar; aynı zamanda kendine başkalarına saygı duymayı öğrenir.



# NEDEN SINIR KOYAMAYIZ?

OLUMSUZ ANNE BABA  
TUTUMU

SUÇLULUK DUYGUSU

ÇOCUKTAN GELEN  
OLUMSUZ TEPKİLER

ÇOCUĞA YETERİNCE  
ZAMAN AYIRAMAMA



# OLUMSUZ ANNE BABA TUTUMLARI İZİN VERİCİ TUTUM

- Bu ebeveynlik tutumuna göre sınırı belirleyen ve uygulayan kimse yoktur.
- Çocuk her istediğini yapabilmektedir.
- Çocuğa ebeveynleri tarafından herhangi bir kısıtlama olmamaktadır.
- Çocuktan kurallara uyması beklenmez, sınırsız özgürlük vardır.
- Çocuklar toplumsal kurallara uymakta güçlük çekmektedir.
- “Ben yaşayamadım o yaşasın. Canı ne isterse yapsın.” düşüncesi hakimdir.

# OTORİTER TUTUM

- Çocuklar birer küçük yetişkin gibi yetiştirilir.
- Sınır koymada çocuğun fikri alınmaz, tüm yetki anne ve babaya aittir.
- Kurallara uyulmaması durumunda çocuk cezalandırılır.
- Korkuya dayalı ve baskıcı bir anlayış görülür.
- Bu yaklaşımda çocuklar dıştan denetimlidir. Çünkü sınırları ebeveynleri belirlenir ve uyması beklenir.



# İLGİSİZ TUTUM

- Çocuklar ebeveynleriyle duygusal bağ geliştirmekte zorlanır.
- Ebeveynleri rahatsızlık vermediği sürece çocuk özgürdür.
- Buradaki sınırlar net olarak belirlenmemiştir.
- Çocuk, yalnız kalmaya ve sosyal ilişkilerinde başarısızlığa uğramaya meyillidir.
- “Beni rahatsız etme, git şu köşede istediğini yap.” düşüncesi hakimdir.





# TUTARSIZ TUTUM

- Çocuklara ebeveynleri tarafından kural konur ancak bu kuralların uygulanması değişkendir.
- Annenin uyguladığı kuralı baba uygulamamaktadır. (ya da tam tersi)
- Ebeveynler izin verdikleri kurala sonrasında izin vermeyebilir.
- Kuralların uygulanması ve ihlali durumunda tepkileri tutarsızdır.
- Çocuklar, bu tutarsız davranışlar sebebiyle sınırlarını net olarak çizememektedir.

# PEKİ, NASIL BİR TUTUM?

## YETKİN TUTUM

- Çocuğa, ilgi, şefkat ve hoşgörü gösterir.
- Sınırlar birlikte çizilir.
- Kurallara ebeveynler de dahil herkes uyar.
- Kuralların uygulanmasında ebeveynler model olur.
- Çocuğun istek ve düşünceleri önemlidir.
- Çocuğa şiddet yerine uzlaşma yoluna gidilir.
- Aile kural ve sınırlarla ilgili tutarlıdır ve net mesajlar verir.
- “Bu kurallar her birimiz için geçerli. Seni kurallara uyup uymamana bağlı olamadan koşulsuz seviyoruz.”
- Bu yaklaşımlardan en sağlıklısı demokratik yaklaşımdır.



# ÇOCUĞUNUZ SINIRLARA UYMUYORSA.....

Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir sınıra uymuyorsa, öncelikle sakin bir ses tonu ile ilgili sınırları tekrarlayın.

Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.

Çocuğunuz ve siz sakinleşene kadar bekleyin.

Kuralı tekrarlarırken, “lütfen, nolur, rica ederim, yalvarırım” gibi sözcükler yerine sert olmayan bir ses tonu ile, “.....yapmanı bekliyorum” demeyi deneyin.

Çocuğunuz kurallara uymadığında, davranışının sonuçlarınıza yaşamasına izin verin.

Davranışının sonuçlarında olumsuz tepkiler geliştiren çocuğunuza karşı kararlı ve net olun.

# SINIR VE CEZA

## SINIR KOYMA

- Olumsuz davranış ortaya çıkmadan önce gerçekleştirilir.
- Stres azdır.
- Destek ve yardım vardır.
- Karşılıklı saygı duyulur.
- Kişisel iç huzur duyulur.
- Karşılıklı beklentiler vardır.
- Söz hakkı vardır.
- Sorumlu tutar.

## CEZA

- Olumsuz davranıştan sonra verilir.
- Stres çoktur.
- Güç savaşı vardır.
- Saldırganlık gösterilir.
- Öfke hissi yoğunluktadır.
- Beklentiler karşılıksızdır.
- Söz hakkı yoktur.
- Suçlar.



# ÖNERİLER

- Evde belirlenen sınırların çocuğunuzun gelişim düzeyine uygun olmasına ve sınırların çocukla birlikte belirlenmesine dikkat edin.
- Çok fazla sayıda kural koymayın ve zaman içerisinde gerekli olmayan kuralları kaldırın.
- Çocuklara sınır çizerken doğru davranış hakkında bilgi verin.
- Etkili, açık, anlaşılır ve empatiye dayalı iletişim kurun.
- Ceza yerine sınırları önceden belirleyerek çocuğunuza model olun.
- Çocuğunuzun sorumluluk almada destekleyin.
- Sınır çizmede zorluk yaşıyorsanız; okulumuz öğretmenlerinden ve rehberlik servisinden destek alın.



# Dinlediğiniz için teşekkürler!

Aksaray İl Milli Eğitim Müdürlüğü  
Aksaray Rehberlik Araştırma Merkezi  
Yerel Hedef İçeriği Hazırlama Komisyonu

Önder SİPAHİOĞLU

Selçuk ALBAN

Mehmet Emin ÖZKARA

Maviş AVAN

Nebahat KÜTÜK

Fatmanur ASLAN

Ayşenur AYVAZ

Aksaray Rehberlik Araştırma Merkezi

Aksaray Rehberlik Araştırma Merkezi

Aksaray Rehberlik Araştırma Merkezi

Aksaray Rehberlik Araştırma Merkezi

Seyhun Aytaç Anaokulu

1930 Gazipaşa İlkokulu

75. Yıl Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi