



SINIR KOYMA VELİ SUNUMU (İLKOKUL)

Sunum Planı

Sınır Koyma Nedir?

Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar?

Sınır Koymanın Faydaları

Çocuklara Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Sınırlar Nasıl Belirlenir?

Sınırlar Nasıl Uygulanır?

Sınır Koymada Ebeveynin Rolü

Çocuğunuz Sınırlara Uymakta Zorlanıyorsa Ne Yapılmalıdır?

Velilerimize Soralım

Sınır koyma nedir?

Çocuklar neden sınırlara ihtiyaç duyar?

Sınır koymada ebeveynlerin rolü nedir?



Sınır Koyma Nedir?

EBEVEYNLERİN BİR KURAL VE BEKLENTİYİ ÖĞRETEBİLMEK İÇİN KULLANDIKLARI SÜRECE SINIR KOYMA DENİR.

Sınır Koymak Ne Demek Değildir?

► Çocuğun;

- Özgürlüğünü kısıtlamak
- Yasaklar getirmek
- Cezalar vermek değildir.



Çocuklar neden sınırlara ihtiyaç duyarlar?

Sınırlar öğrenme
ve keşfetme
sürecinde çok
önemli rol oynar.

Çocuklar belirgin
sınırlar içerisinde
dünyalarını
sınama ve
keşfetme ihtiyacı
duyarlar.

Yaşadıkları
ortamın
kurallarını
anlamak isterler.

Ebeveynlerinin
kendilerinden ne
beklediğini, diğer
insanların
gözünde
durdukları yeri
bilmek isterler.

Çocuklar neden sınırlara ihtiyaç duyarlar?

Kontrolün kimde olduğunu,
kuralları ne kadar
esnetebileceğini, kuralları
esnettiğinde sonuçlarının
neler olacağını öğrenmek
ister.

Hayatı anlamlandırma
ihtiyacı duyarlar.

Sınır Koymanın Faydaları

Toplum tarafından onaylanan davranışların yolunu belirler.

Bireyin sosyal ve kişiler arası ilişkilerini belirler.

Çocukların özgüvenlerinin gelişmesine katkı sağlar.

Çeşitli öğrenmelerle hedeflere ulaşılmasını sağlar.

Sınır Koymanın Faydaları

Otokontrol becerilerini geliştirmelerini sağlar.

Çocukların sosyal becerilerini artırır.

Çocukların toplumla uyumlu bireyler olmasına olanak tanır.

Çocukların zihinsel ve bedensel açıdan güvende hissetmesini sağlar.

Çocuklara Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ▶ Anne baba kararlı ve aynı fikirde olmalı
- ▶ Sınır iyi tanımlanmalı
- ▶ Çocuk sınırlara uyduğu zaman takdir edilmeli

Kuralların ihlal edilmesi durumunda **olası sonuçları** çocuğunuzla paylaşın.



Çocuklara Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

01

Problemleri biriktirmeyin. Çünkü problemlerin birikmesi **öfke** ve **saldırganlığa** sebep olabilir.

02

Çocuğunuzla **güç savaşına** girmekten kaçının.

03

Çocuklarımız ile ilgili alacağımız kararlarda sürece onları da katmalıyız.

04

Kuralların uygulanmasında **model olmalıyız.**

SINIRLAR NASIL BELİRLENİR

ÇOCUĞUN;

- GELİŞİMİ
 - SAĞLIĞI
 - GÜVENLİĞİ
 - ANNE BABA BEKLENTİLERİ
- DİKKATE ALINARAK BELİRLENİR.

HER AİLENİN SİSTEMİ KENDİNE ÖZGÜ
OLACAKTIR.



Sınırlar Nasıl Uygulanır?

- **Sınır Belirlemenin Dört Basamaklı “Harekete Geçme Metodu”**
 1. Duyguyu Kabul Edin
 2. Sınırı İfade Edin
 3. Alternatif Seçenekler Hedefleyin
 4. Sınıra Yönelik Son Seçimleri ifade Edin



Sınırlar Nasıl Uygulanır?



1. Duyguyu Kabul Edin

- ▶ Çocuğunuzun duygusunu ve ne istediğini **empati kurarak** öğrenin.
 - ▶ Örnek Ayşe: "Ayşe, bilgisayarda oyun oynamayı keyifli bulduğunu biliyorum."

Sınırlar Nasıl Uygulanır?

2.Sınırı İfade Edin

- ▶ Açık ve **net** bir şekilde sınırları çizin.
 - ▶ Örnek Ayşe: "Ancak bilgisayarla vakit geçirmen için en fazla bir saat süren var."



Sınırlar Nasıl Uygulanır?

3. Alternatif Seçenekler Hedefleyin

- ▶ Çocuđunuza **seçenekler sunarak** sınır çizmesini kolaylaştırın.
 - ▶ *Örnek Ayşe :* ‘ Bilgisayar yerine odadaki oyuncaklarıyla oynayabilirsin.’

Sınırlar Nasıl Uygulanır?

4.Son Seçimleri ifade Edin

Bir sınır belirlediğimizde çocuk bu sınıra uyum sağlayamıyor ise çocuğa seçenek sunun.

- *Örnek Ayşe: 'Süren bitmek üzere, bilgisayarla uzun süre oynamayı seçersen ben kapatmak zorunda kalacağım ve yarın bilgisayarda oyun oynamamayı seçmiş olacaksın..'*





Sınır Koymada Ebeveynlerin Rolü

Sınır Koymada Ebeveynlerin Rolü

Bütün çocuklar;

- Daha önce hiç bilmedikleri büyük bir dünyayı keşfe çıkmıştır.
- Öğrenmeye istekli ve birçok hedefi gerçekleştirmeye açtır.
- Çocuk kendisine yol gösterecek, tehlikeli alanlara girdiğinde onu durduracak güvenli bir yol gösterene ihtiyaç duyacaktır.

Sınır Koymakta Neden Zorlanıyoruz?

- ▶ Çocukla geçirilen zamanın kısıtlı olması
- ▶ Baskı altında büyümüş anne babaların çocuklarını serbest bırakmayı tercih etmeleri
- ▶ Çalışan ebeveynlerin suçluluk duygusu
- ▶ « Hayır » dedikten sonra kararlı davranmak için mücadele etmenin zorluğu
- ▶ Zamanı sorunsuz geçirme isteği
- ▶ Serbestlik ve özgürlük kavramının karıştırılması

Çocuğunuz Sınırlara Uymakta Zorlanıyorsa Ne Yapılmalıdır

Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir sınırlara uymuyorsa, öncelikle sakin bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın.

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

Kararlı ve tutarlı olduğunuzu hissettirin.

Çocuğunuz ve siz sakinleşene kadar bekleyin.



Çocuğunuz Sınırlara Uymakta Zorlanıyorsa Ne Yapılmalıdır ?

- ▶ Sınırı tekrarlarırken, “lütfen, nolur, rica ederim, yalvarırım” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “.....yapmanı bekliyorum” demeyi deneyin.

Etkisiz Mesaj Örnekleri

- ▶ Şimdi ders çalışma vakti tamam mı?
- ▶ Çabuk oyuncaklarını topla?
- ▶ Biraz akıllan.
- ▶ Artık bu olanlar yeter.
- ▶ Tabağındaki yemeği hemen bitir.



Etkili Mesaj Örnekleri

Odanı toplamak senin görevin.

Yemeğini mutfakta yiyebilirsin.

Parka gitmeden önce oyuncaklarını toplaman gerekiyor.

Ödevlerini yaptıktan sonra televizyon izleyebilirsin.

Çocuğunuz telefonu zamanında kapatmazsa telefonla oynama süresini tekrardan hatırlatmak.

Etkisiz Davranış Örnekleri

Çocukların
odasını
dağınık
bırakıp
gitmesine izin
vermek.

Hoşa
gitmeyen
davranışı
keyfiniz
yerindeyken
kabullenmek.

Vuran
çocuğa
vurarak
aynısını
hissetmesini
sağlamak.

Çocukların
dağınık
oyuncaklarını
onun yerine
toplamak.

Çocuđunuza Sınırlar Koyduđunuzda

01

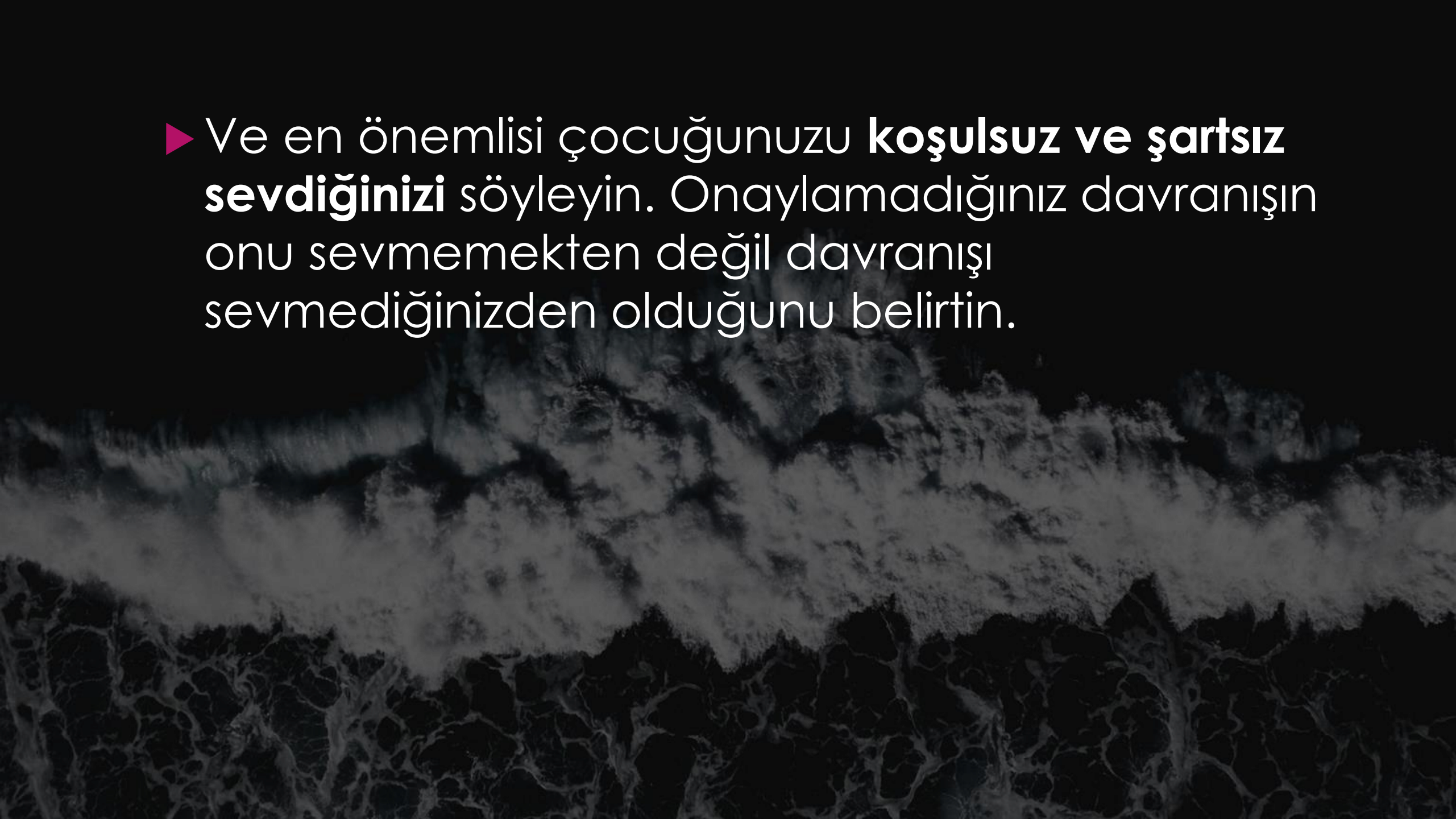
SENİ UMURSUYORUM

02

SENİN GÜVENDE
OLMANI İSTİYORUM

03

SENİN DİĞERLERİ İLE
MUTLU BİR ŞEKİLDE
YAŞAMAN İÇİN
SORUMLULUK
KAZANMANI İSTİYORUM
MESAJINIZI VERİRSİNİZ.

- 
- ▶ Ve en önemlisi çocuğunuzu **koşulsuz ve şartsız sevdiğinizi** söyleyin. Onaylamadığınız davranışın onu sevmemekten değil davranışı sevmediğinizden olduğunu belirtin.

Kaynakça

1. McKenzie, R. (1999) Çocuđunuza Sınır Koyma. Ankara: Hekimler Yayın Birliđi.
2. Jonston,L.(1987).Setting Limits:Tips for Parents of Young Children. Projectt Enlightenment.
3. Ginott,HG,Ginott A,Goodart WW(2018).Anne baba ve Çocuk Arasında(A.Tüfekçi,Çev.)(16.Baskı).İstanbul:Okuyanus Yayıncılık.
4. Gordon, T.G. (1975) Etkili Ana Baba Eđitimi: Aile İletişim Dili. İstanbul: Sistem Yay.
5. Nitzch, C. Ve von Schelling, C (1998) Çocuklara Sınır Koymak. İstanbul: Hayat YAY.
6. Bayburt Eđitim Fakóltesi Dergisi, Yıl: 2016 Cilt: 11 Sayı: 2 F. Aydođdu & M. Dilekmen
7. Çocuk Yetiştirme Tarzları Anne-Baba Tutumları.Aydın İl Emniyet Müdürlüğü Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Büro Amirliđi,Yıl:2017 Ay:Mart 11.Müge Tüzün
8. Sınır Koyma Psikoeđitim Kitapçığı,Teklirdađ Çorlu Rehberlik Araştırma Merkezi
9. İstanbul İl Milli Eđitim Müdürlüğü web sitesi
10. Manisa İl Milli Eđitim Müdürlüğü web sitesi
11. <https://docplayer.biz.tr/9350158-Cocuklara-sinir-koymak.html>
12. Prof.Dr Bengi Semerci Çocuklar İçin Güvenli Sınırlar
13. Muđla İl Milli Eđitim Müdürlüğü Web Sitesi