



SINIR KOYMA

Ortaokul Veli Sunumu



KOCAELİ MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ / VELİ SUNUMU



SUNUM İÇERİĞİ

- ❑ SINIR KOYMA NEDİR?
- ❑ SINIR KOYMA NEDEN GEREKLİDİR?
- ❑ SINIR TÜRLERİ
- ❑ EBEVEYN TUTUMLARI
- ❑ SINIRLARI BELİRLEME/DOĞRU SINIR KOYMA

SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır koyma, çocuğa istenilen davranışla ilgili kural ve beklentileri öğretim sürecini ifade eder.





SINIR KOYMA NEDEN GEREKLİDİR?

Çocuğun yaşadığı topluma uyum sağlayabilmesi ve kendi haklarının nerede bitip diğerlerinin haklarının nerede başladığının farkında olan bir birey olarak yetişebilmesi için küçük yaşlardan itibaren kuralları ve sınırları öğrenmesi son derece önemlidir.

SINIR KOYMA NEDEN GEREKLİDİR?

Çocuklara belirgin sınırlar sunulduğu zamanlarda, ilişkilerle ilgili önemli soruların cevaplarını almaya başlarlar:

- Burada yetkili olan kimdir?
- Ne kadar ileri gidebilirim?
- Çok ileri gidersem ne olur?

Kendilerinden ne beklendiği, kontrolün kimde olduğu ile ilgili bilgi sahibi olurlar.

Sınırlar, çocukların kendilerini ve dünyalarını anlamalarına yardımcı olur, onlara önemli bir keşif ve öğrenme ortamı sağlar.



SINIRLAR OLMAZSA

Sınırlar bazı ebeveynlerin korktuğu gibi çocukta bedensel ya da ruhsal kısıtlanma, olumsuz his, mutsuzluk duygusu oluşturmaz. Çünkü sınır koymak, katı kurallar koymak demek değildir; kurallara uyan çocuk da itaat eden çocuk anlamına gelmez. Sınırlar çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlamakla birlikte sorumluluk bilincine sahip, özgüveni yüksek bireyler olmalarını da sağlar.

Tam tersine sınırların yokluğu çocuklarda stres yaratır. Stresli çocuklar daha tepkilidir ve sınırları olmadan büyütölen çocuklar, kendilerini güvende hissetmez. Bu nedenle her ailenin belirli kuralları ve kolay anlaşılabilir politikaları olmalıdır.



SINIR TÜRLERİ

Fiziksel Sınırlar

Fiziksel sınırlar, fiziki olarak kendi alanımızı ve bedenimizi korur. Mahremiyetimiz, bedenimiz, öteki ile aramıza koyduğumuz fiziksel mesafemiz, fiziksel ihtiyaçlarımız bu sınırlar içerisinde yer alır.

Bu sınırlar bulunduğumuz ortama, karşımızdaki kişiye, kendi ihtiyaçlarımıza ve ötekinin ihtiyacına göre farklılıklar gösterebilir.



SINIR TÜRLEİ

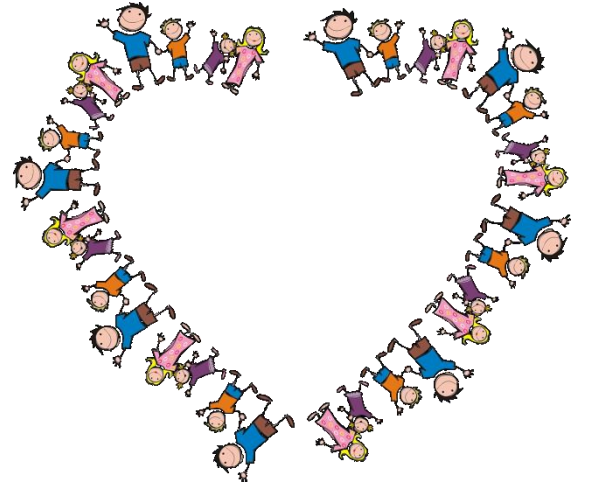
Fiziksel Sınırlar

- Çocuğun kendi yatağında uyuması,
- Çocuk birini öpmek ya da ona sarılmak istemediğinde bu isteğine saygı duyulması,
- Çocuk karnının doyduğunu ifade ettiğinde ısrarcı olunmaması vb.

SINIR TÜRLERİ

Duygusal Sınırlar

Duygusal sınırlar çocukların duygularının önemli olduğunu fark etmesini, kendi ve diğer bireylerin duygularını kabul etmesini ve saygı duymasını sağlar.



SINIR TÜRLERİ

Duygusal Sınırlar

Çocuğun duygusunu kabul etmek, olumsuz duyguları yok saymamak, üzüldüğünde, kızgın olduğunda ya da korkup kaygılandığında;

➤ “Üzülme.”

➤ “Bunda korkulacak ne var?”

➤ “Endişelenecek bir şey yok.”

➤ “Kızma!”

demek yerine;

➤ “Bu yaşadığın seni çok üzdü.”

➤ “ Bu rüya seni çok korkuttu.”

➤ “Sana yatma vaktini/ödevlerini/kuralları hatırlatmam seni kızdırıyor.”

demek onların duygularını onaylayıp bunun doğal ve yaşanabilir olduğunu vurgulamak ilişkilerde kabulü, anlayışı ve dolayısıyla duygusal sınırlara saygıyı da beraberinde getirir.

SINIR TÜRLERİ

Zaman Sınırı

Zamanı etkili ve verimli kullanmak için plan yapabilmektir.

- Çocuğun ders çalışma, dinlenme, oyun, teknolojik aletlerle zaman geçirme vb. günlük aktivitelerin her birinde zamanı dengeli kullanmasına destek sağlama

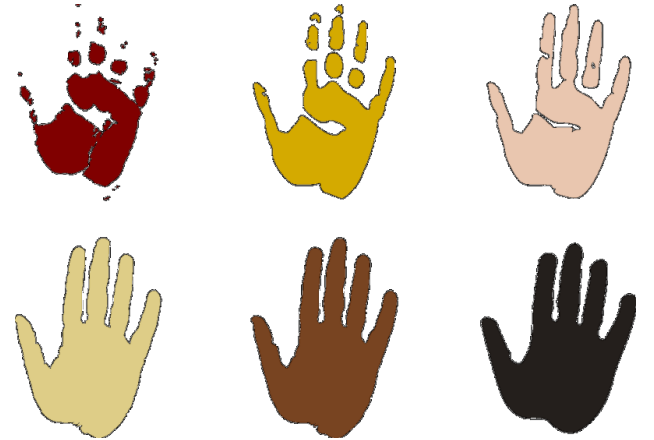


SINIR TÜRLERİ

Cinsel Sınırlar ve Mahremiyet

Kişinin kendi bedenini ve mahremiyetini koruyabilmesidir.

- Çocuğun altı yedi yaştan itibaren yetişkinden bağımsız olarak duş alması
- Kıyafetlerini kendi giyinmesi vb.



EBEVEYN TUTUMLARI

Otoriter Ebeveyn Tutumu

- ✚ Kuralların belli olduğu ve bu kurallar çerçevesinde hareket etmenin önemli olduğu bir tutumdur.
- ✚ **Kontrol ebeveynde bulunur** ve disiplin temeldedir.
- ✚ İstenmeyen davranışlar için **cezalandırma yöntemi kullanılır**.
- ✚ Bu tutum karşısında **çocuk, çekingen, sürekli ezilen veya isyan eden birey haline gelebilir**.
- ✚ Otorite olarak gördüğü kişilere karşı sınırlarını korumakta zorluk yaşayabilir.



EBEVEYN TUTUMLARI

Kayıtsız/İlgisiz Ebeveyn Tutumu

- ✚ Çocuğun ihtiyaçlarının kolayca fark edilmediği bir tutumdur.
- ✚ Hoşgörülü olmaktan ziyade boş verilmiş bir tutumdur.
- ✚ Bu tutum karşısında çocuk, kendini gösterme çabası içinde çevreye ve kişilere zarar verici davranışlar sergileyebilir.
- ✚ Sağlıklı sınırların bulunmadığı ebeveyn tutumlarındanıdır.



EBEVEYN TUTUMLARI



Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumu

- ✚ Çocuğa büyük bir titizlikle yaklaşılr ve çocuğun kendi başına yapabileceği işleri yapmasına müsaade edilmez ve bu işler çocuk yerine ebeveynler tarafından yapılır.
- ✚ Bu tutum karşısında, çocuk tek başına ve karar alamayan, başkasına bağımlı bir hayat sürmeye meyilli kişilik özellikleri geliştirebilir.
- ✚ Bu tutumla birlikte çocuğun iradesinin güçsüzleşmesine sebep olunması çocuğu mahremiyet ihlalleri karşısında da savunmasız bırakır.



EBEVEYN TUTUMLARI

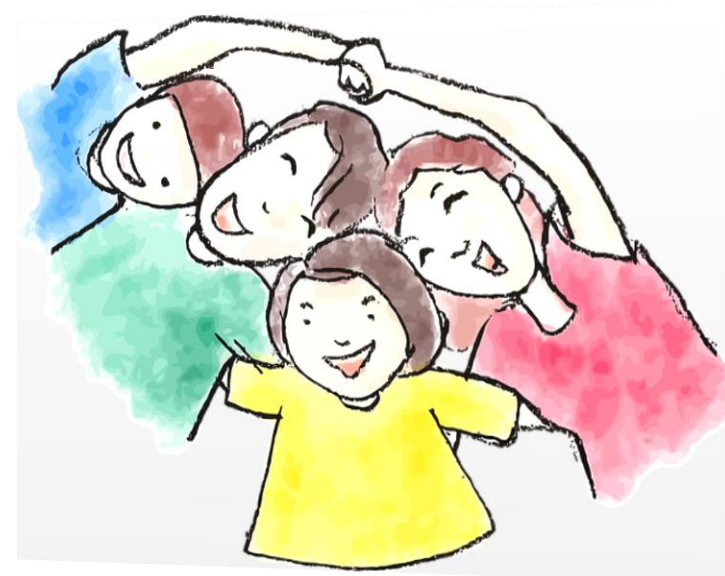
Tutarsız Ebeveyn Tutumu

- ✚ Genellikle ebeveynlerin farklı fikirde olmaları, çocuğa karşı olan tutumların farklılaşması olarak yansır.
- ✚ Çocuğa nasıl yaklaşılması konusunda anne baba arasında yaşanan veya her bir ebeveynin kendi içinde yaşadığı kararsızlık ile **ebeveynler tutarsız, sürekli değişen bir tutum sergiler.**
- ✚ Bu tutum karşısında, çocuk karar vermekte zorlanan, tutarsız, kaygılı ve kimseye güvenemeyen bir kişiliğe sahip olabilir.

EBEVEYN TUTUMLARI

Destekleyici / Demokratik Ebeveyn Tutumu

- ✚ Bu tutumdaki ebeveynler çocuğu olduğu gibi kabul ederek gelişimi için onu desteklerler.
- ✚ Kurallar ve sınırlar bellidir ve ne çok katı ne de çok esnektir.
- ✚ Ara ara olumlu ya da olumsuz durumlar karşısında geri bildirimler verilerek konu üzerinden, yaşanmışlıklar üzerinden değerlendirmeler yapılır.
- ✚ Suçlayıcı dil kullanılmaz.





EBEVEYN TUTUMLARI

Destekleyici / Demokratik Ebeveyn Tutumu

- ✚ Kurallar ortak bir şekilde belirlenerek, herkes tarafından uyulur.
- ✚ Anne babalar kendi içlerinde ve kendi aralarında tutarlı davranış sergilerler.
- ✚ Bu tutum karşısında çocuk sosyal olarak uyum sağlamış, sorumlulukların farkında, özgüvenli, kendine ve başkalarına karşı olumlu bir algıya sahip, toplumsal kurallara uyum sağlayabilen, kendini rahatça ifade edebilen, özgür bir kişilik geliştirebilir.

SINIRLARI BELİRLEME



Küçük çocuklar için sınırların ebeveynler tarafından belirlenmesi doğru bir yaklaşım olsa da daha büyük çocuklar kuralları ve sınırları belirleme sürecine mutlaka dahil edilmelidir.



Çocukların yetişkinlerin koydukları sınırlara tepki verme biçimleriyle, konulmasında katkıları olan sınırlara tepki verme biçimleri arasında büyük farklar vardır.



Eğer sınırlar ebeveynler tarafından konulacaksa çocukların beklentileri, gereksinimleri ve istekleri dikkate alınmalıdır. Böylece çocuklar kuralları daha çok benimserler.

SINIRLARI BELİRLEME

Ebeveynlerin,





Belirlenen kurallar ve sınırlar konusunda tutarlı olması




Çocuğa sınırları yaşına uygun olarak ve net bir şekilde anlatması
etkin sınır koyma sürecinde çok önemlidir.


SINIRLARI BELİRLEME

 Çocuklar daha küçükken sınırlar daha dar iken çocuk büyüdükçe sınırlar genişletilmelidir.

 Fazlasına kaçmadan, gerçekçi sınırlar içinde olmaya dikkat edilerek ama çocuğun mutlaka yaşına göre bir merak ve keşif alanı da tanınarak sağlıklı bir güvenlik alanı yaratılmalıdır.

SINIRLARI BELİRLEME

 Çocukların kontrolden çıktıkları, öfkeli ya da yorgun oldukları anlarda ebeveynlerin kural koymaya veya kuralları kabul ettirmeye çalışmaları doğru değildir. Kurallar çocukların sakin oldukları bir zamanda konuşulmalıdır.

 Küçük çocuklar kuralları unutabilir. Kurallar mümkün olduğunca çocuğa kimsenin olmadığı bir ortamda sakin bir ses tonuyla ve onun göz hizasına inilerek hatırlatılmalıdır. Böylelikle çocukların sınırlara direnç gösterme olasılığı azaltılmış olur.



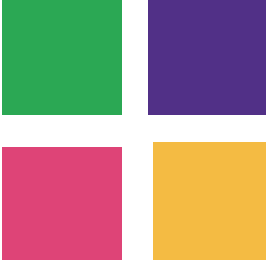
SINIRLARI BELİRLEME

Çocuklar büyür ve değişir. Değiştikçe de daha çok özgürlük, ayrıcalık ve sorumluluk yüklenmeye hazır hale gelirler. Çocuklar; çevrelerini keşfetmeye, becerilerini geliştirmeye, yeni yetenekler kazanmaya ve bağımsız olmaya fırsat bulmalıdır. Onların işi budur. Bizim işimiz de bu normal gelişim sürecini engellemeden, onlara destek olacak sınırlar koymaktır.

Bu süreçte çocuklara disiplinli, tutarlı, istikrarlı ancak en temelde **sevgi dolu** yaklaşabiliyor olmak söz konusu sınırların içselleştirilebilmesini kolaylaştırılacaktır.



**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜRLER**



KAYNAKÇA

- https://corluram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/59/03/864972/dosyalar/2021_10/27120954_Sinir-Koyma-Psikoegitim-Kitapcigi_compressed-1.pdf
- <https://istanbul.meb.gov.tr/www/istanbul-il-milli-egitim-mudurlugu-2023-2024-egitim-ogretim-yili-yerel-hedef-icerikleri/icerik/5049>
- https://manisa.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_08/04114540_SINIR_KOYMA_-_VELY_SUNUMU.pdf
- <https://www.aile.gov.tr/media/129755/cocuklardamahremiyetbilincikitabi.pdf>
- <http://www.eyuboglu.k12.tr/dosyalar/akademik-hayat/yayinlarimiz/rehberlik-postasi/2009100101.pdf>
- <https://www.hisarschool.k12.tr/wp-content/uploads/2023/03/Sinirlar.pdf>
- Köçer, G. ve Çınar, F. (2021). Ödül ve Ceza Olmadan Çocuk Disiplini Mümkün Mü? *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (2), 410-429.