



# SINIR KOYMA

- ▶ SINIR KOYMAK NE ANLAMA GELİR
- ▶ SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİ VE GEREKLİDİR
- ▶ SINIR KOYARKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR
- ▶ SINIR KOYMAYA DAİR DOĞRU VE YANLIŞ İNANÇLAR
- ▶ SINIR KOYMA FORMÜLÜ

Not: Bu sunum Mersin İl Millî Eğitim Müdürlüğü Yerel Hedef Rehberlik İçerikleri Geliştirme Komisyonu tarafından hazırlanmıştır.

# SINIR KOYMAK NEDİR?

- Sınır koyma, çocuğa bir beklenti ya da kuralı ona kendini güvende hissettirerek, rahat edebileceği alanları belirleyerek öğretilen pozitif bir süreçtir.



# SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİ VE GEREKLİDİR?

HIÇ BİLMEDİĞİNİZ BİR YOLDA HIÇBİR İŞARET YA DA TABELA OLMADAN YÜRÜMEYE  
ÇALIŞTIĞINIZI DÜŞÜNÜN

YOLUNUZU BULMAK NE KADAR ZORLAŞIR DEĞİL Mİ?



ÇOCUKLARIN SINIRLARA İHTİYACI VARDIR. SINIRLAR ÇOCUKLARIN YOLLARINI  
BULMALARINI SAĞLAYAN İŞARET VE TABELALARDIR



Çocuklar kurallarını bilmedikleri bir dünyaya doğar. Kendilerine ait alanları, özgürlüklerinin nerde başlayıp nerde bittiğini bilemezler çocuğunuza sınır koymak onlara güvenli ve çerçeveli bir alan yaratır.



Sınırlar çocuğun özgürlük güç ve güven ihtiyacını karşılar



Çocuğun kimlik gelişimini destekler



Sınır koymak çocuğa seçim şanslarının olduğunu ve seçimlerinin sonuçlarının sorumluluğunu almaları gerektiğini öğretir

Çocuklar sınırlar sayesinde her istediklerine her an ulaşmanın mümkün olmadığını kavrar

1

Çocuğun kurallara uyması kolaylaşır, sosyal becerileri gelişir

# SINIR KOYARKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR



- ▶ Sınırlar çocuğun yaş dönemine uygun olmalıdır
- ▶ Belirli ama tartışmaya açık olmalıdır sınırlar gerektiğinde değiştirilebilir
- ▶ Tehdit etmek yerine olayların sonuçlarından haberdar edilmelidir
- ▶ Kısa, az sayıda ve net sınırlar koyulmalıdır

# ÇİZİLEN SINIRLAR ÇOK GENİŞ OLMAMALIDIR

- ▶ Sınırlar çok geniş ve belirsiz olursa çocuk neyi nasıl, ne zaman ve ne için yapması gerektiğini fark edemez.
- ▶ Bu nedenle gerçek yaşama, sınırlara dair çıkarımlarını aktaramaz





# ÇİZİLEN SINIR ÇOK KATI OLMAMALIDIR

- ▶ Sınırlar katı ve tartışılmaz olursa çocuğun yeni yollar deneme ve araştırmak için gereken özgürlüğü kısıtlanmış olur.
- ▶ Öğrenme zemini zarar görür



# DENGELİ SINIRLAR KOYMAK

- ▶ Tartışılmaz değildir,  
gerektiğinde değiştirilebilir
- ▶ Belirli ve tutarlıdır
- ▶ Sınama ihtiyacını azaltır
- ▶ Sorumluluk duygusu kazanmayı  
destekler



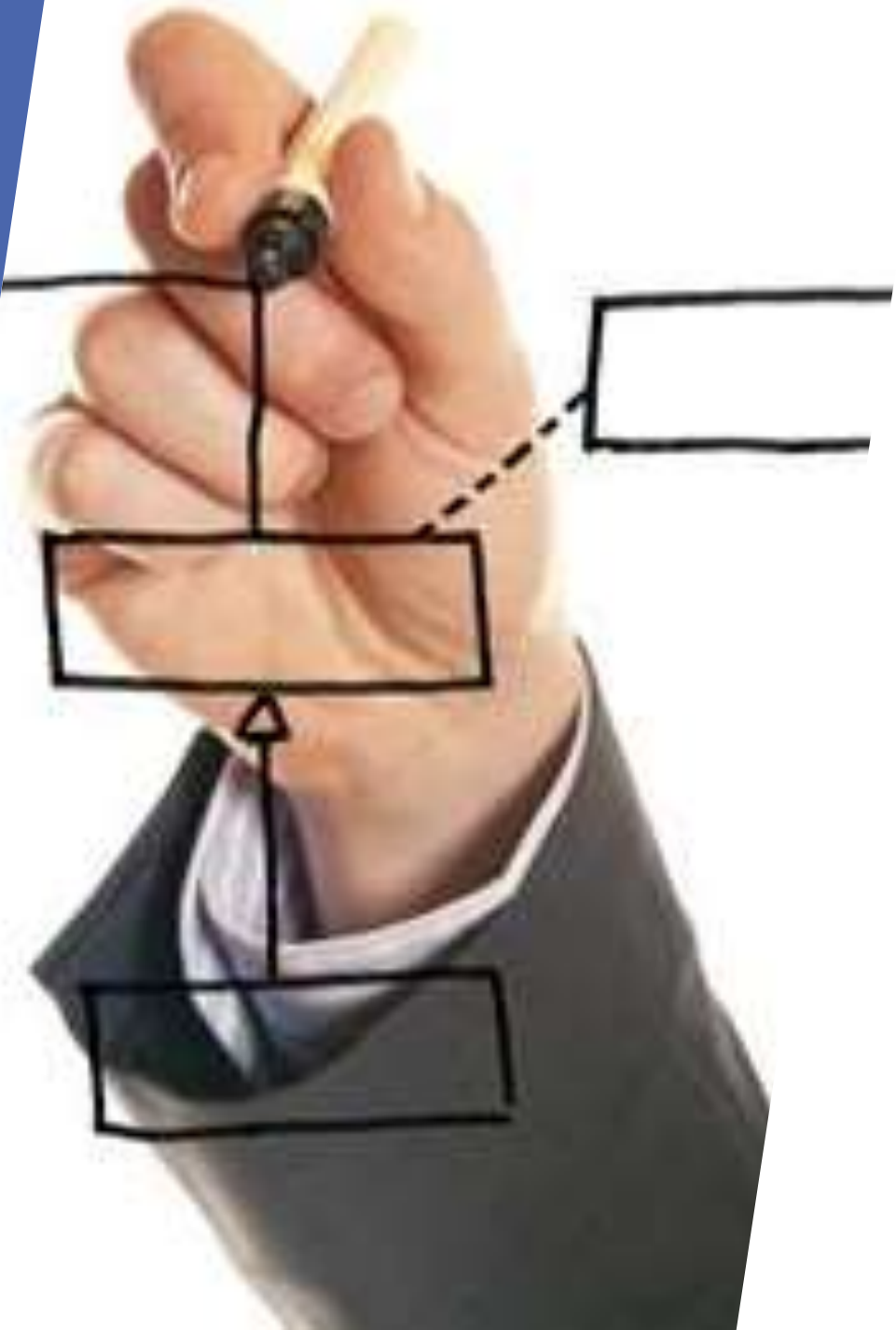
## SINIR KOYMAYA DAİR YANLIŞ İNANÇLAR

- ▶ Anne babaların kendi çocukluklarında istekleri göz ardı edildiyse sınır koyarak kendi çocuğunun isteklerini göz ardı ettiğini düşünmek
- ▶ Çalışan ailelerin çocuklarına yeterince vakit ayıramadıklarını düşünüp suçlu hissetmeleri ve sınır koymanın ilişkilerine zarar vereceğini düşünmek
- ▶ Çatışmadan kaçmanın daha kolay olduğunu düşünmek, çatışmayı yönetemeyeceğini düşünüp başka ortamlarda karşılaşılabilecek olası tepkilerden çekinmek



## SINIR KOYMA FORMÜLÜ

**UNUTMAYIN**  
SINIRLAR, İHTİYAÇLARA  
DEĞİL İSTEKLERE  
KONULABİLİR



## 1.ADIM: ANLAMA

- ▶ ÇOCUĐUNUZU ANLAYIN VE BUNU BELİRTEN CÜMLELER KURUN

## 2.ADIM: KURAL

- ▶ NET, KARARLI, TUTARLI VE ŞEFKATLİ BİR TUTUM İLE SINIRI İFADE EDİN

## 3.ADIM: SEÇİM

- ▶ ÇOCUĞUNUZA SEÇENEK SUNUN. HER SEÇİMİN BİR SORUMLULUĐU OLDUĞUNU HATIRLATIN

## ÖRNEK OLAY



- ▶ Çocuđunuz bilgisayar başında geçireceği süreyi aşmak istiyor.
- ▶ Bununla ilgili bir şey söylediğinizde ağlamaya başlıyor ve diretiyor

## 1.ADIM: ANLAMA

ÇOCUĞUN KENDİNİ İFADE ETMESİNE FIRSAT VERİN ONU ANLADIĞINIZI BELİRTİN

## 2.ADIM: KURAL

ARDINDAN KURALI SÖYLEYİN. HERGÜN SADECE BİR SAAT BİLGİSAYAR OYUNU OYNAYABİLİRSİN

## 3.ADIM: SEÇİM

EĞER BİR SAATTEN FAZLA BİLGİSAYAR OYUNU SEÇERSEN BUNDAN SONRAKİ İKİ GÜN BOYUNCA BİLGİSAYAR OYUNU OYNAMAMAYI TERCİH ETMİŞ OLACAKSIN

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER