



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul

Rehberlik Bülteni

ÇOCUK YETİŞTİRMEDE SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

KASIM 2023

www.okankoleji.com



Sınır Koymak Ne Demek?

Sınır koyma, çocuğa bir beklenti ya da kuralı ona kendini güvende hissettirerek, rahat edebileceği alanları belirleyerek öğrettiğimiz, her bireyin gelişiminde önemli rol oynayan pozitif bir süreçtir. Sınır koyma aynı zamanda ebeveynin çocukla arasındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır. Çocuk ve ebeveyn arasındaki güvenli ilişki tüm süreçlerde olduğu gibi bu süreçte de oldukça önemlidir.

Sınır Koymaya Neden İhtiyaç Duyarız?

Çocuklar doğdukları ilk andan itibaren oldukça konforlu bir yaşam sürerler. Genellikle pek çok ihtiyaçları ebeveynleri tarafından karşılanır. Çocuk, kendini rahat hissettiği, çok sevildiğini ve değer gördüğünü bildiği, sınırların olmadığı bir ortamda, yaşamın getirmiş olduğu gereklilikleri yerine getirmek istemez. Bunları deneyimleyerek öğrenmek ister. Sınırları belirsiz olan deneyimleme her zaman olumlu ve zararsız şekilde sonuçlanmayabilir, o yüzden çocuklara daha güvenli ve çerçeveli bir alan yaratırız. Bu alan içerisinde deneyimlerinin sonucu olumlu da olsa olumsuz da olsa sonuçla daha zararsız bir şekilde yüzleşir.

Sınır Koymanın Yararları Nedir?

- Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur.
- Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.
- Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- Sınır koyduğumuzda çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak beyin bağlantılarını güçlendirmiş oluruz.
- Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.
- Çocuk, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişir.
- Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Sınırlar Olmazsa Ne Olur?

•Çocuklar için sınır ve kısıtlamaların yokluğu oldukça stres vericidir ve bilindiği üzere stresli çocuklar daha tepkilidir. Bu yüzden "hayır" deyip çocuklarımıza sınır koyduğumuzda karmaşık olabilecek bir dünyada güvenliği keşfetmelerine yardım etmiş oluruz. Eğer çocuğunuza sınır koymaz ve onaylamadığınız bir davranışı gerçekleştirmesine izin vererseniz, çocuğunuzu o davranışının yanlış olduğunu öğrenme şansından mahrum bırakmış olursunuz.

Sınır Koyarken Nelere Dikkat Edilmelidir?

- 1.Gerçekten gerekliyse ve kararlıysanız "hayır" deyin ve sebebini mutlaka açıklayın. Çocuğunuz bir sebebi olduğunu ve sizin uygun durumlarda "evet" dediğinizi de bilmelidir.
- 2.Çocuğunuz koyduğunuz kurallara uymuyorsa nasıl bir sonucu olacağına karar verin ve tutarlı olun.
- 3.Çocuğunuz davranışı gerçekleştirme odaklı olacaktır. Bu sebeple uzun nasihatler faydalı olmayacaktır.
- 4.Güç savaşına girmeyin. Sakin kalmaya çalışın.
- 5.Unutulmamalıdır ki sınırlar hayatın her alanında vardır ve olacaktır. Her şeye "evet" demek çocuğunuzun uzun vadede zorlanmasına sebep olacaktır.

Bu noktada sınırların netliği, içsel olarak çocuğun ihtiyaç duyma, sorumluluk alma, motivasyon, plan, zaman ayırma becerisine sahip olmasını sağlar. Bu da çocukta geliştirmek istediğimiz olumlu bir karakter oluşumunu sağlar.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Belirlenen sınırlar, esnek ama gevşek olmayan; belirli ama tartışılmaz olmayan; tutarlı ama gerektiğinde değişebilir; zorlayacak ama incitmeyecek ve örselemeyecek nitelikte olmalıdır. Örneğin, çocuğa bir sınır konularak yapmaması beklenen davranış söylenirken diğer yandan neleri yapabileceğinden, olası diğer seçeneklerden de bahsedilmelidir. Gerektiğinde sınırlar esnek de olabilir ancak bunun sorumluluğu da belirtilmelidir. Örneğin, akşam 18.00' de 20 dakika ekran saati olan bir çocuk bunu daha erken bir saatte yapmak istiyorsa esnetilebilir; ancak akşam yeniden izleyemeyeceği ve sebebi de net bir şekilde belirtilmelidir. Böylelikle çocuk, sınırların esnek ancak net olduğunu ve bir sebebinin olduğunu da anlayacaktır. Bu noktada, akşam da ekran saatinin yeniden kullanılması çocuğun sınırı yok sayma, daha talepkar olma ve diğer sınırları da zorlama davranışı göstermesine sebep olabilir. Çocuğunuz sizin gerekli olduğu takdirde sınırlar çizdiğinizizi bilmelidir. Ayrıca, reddedilmişlik hissine kapılmaması için, onu sevdiğinizi ancak sınır aşan davranışından hoşlanmadığınızı net bir şekilde belirtmelisiniz.

Unutmayın ki her çocuk farklıdır, bu sebeple aile içerisinde sınır ve kuralları konuşarak çocuğunuzun kişilik özelliklerini göz önünde bulundurarak onun için en güvenli ve destekleyici sınırları belirleyin. Bu süreçte çocuğunuza rol model olmak ve bu sınırlara sizin de uyduğunuzu belirtmek önemlidir. Okulda ve evde paralel bir şekilde uygulanan bu tutum, çocuğunuzun kısa bir süre içerisinde sınırları tanımasına ve beklenen davranış ve kavramları içselleştirmesine destek olacaktır.

İşin özü...

Çocuğun sınırları dinleyebilmesi, alıcı olabilmesi ve uyumlu davranışlar sergileyebilmesi için güvende ve anlaşılmış hissetmesi önemlidir. Stres ve korku eşliğinde konulan sınırları içselleştirmek ve kendini denetlemeyi öğrenmek zordur. Çocuk ile açık bir iletişim, uyum ve işbirliği içerisinde kalabilmek istiyorsak, ihtiyaç duyduğu güveni çocuğa sağlamalıyız. Dolayısıyla anlayışlı, saygılı, duyarlı bir yaklaşım, çocuğun gelişimini destekleyecek sınırlar koyabilmenin önemli bir niteliğidir. Çocuğu korkutarak sınır koymak mümkündür, fakat bu durumlar çocuğun sınırları içselleştirmesini ve içinden gelen bir motivasyonla sınırlara uyabilmesini sağlamaz. Aksine, sadece korktuğu bir figürün bulunduğu durumlarda koşullandırılmış / ezberlenmiş bir davranış olur. Amacımız sadece çocuğun hatalı davranışlarını sınırlandırmak değil, çocuğun içinden gelen bir motivasyonla kendi davranışlarını düzenleyebileceği kaynaklarını geliştirmesini sağlamaktır.

KAYNAKÇA

<https://psikoterapiatolyesi.com.tr/psikoterapi-atolyesi-diyor-ki/cocuklarda-sinir-koyma-sinir-koymanın-onemi-ve-faydalari>

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

<https://yeniterapi.com/cocuga-sinir-koymak/>

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi'nden* Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE