



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Anaokulu Rehberlik Bülteni

**SINIR KOYMA VE TUTARLILIK:  
ÇOCUKLARDA ÖZ DENETİM  
GELİŞİMİNİN DESTEKLENMESİ**

**MAYIS 2026**

[www.okankoleji.com](http://www.okankoleji.com)



Okul öncesi dönem, çocuğun bireyselleşme çabası ile toplumsal kuralları öğrenme süreci arasındaki dengenin kurulduğu kritik bir evredir. Her çocuğun mizacı ve öğrenme hızı farklı olsa da, sağlıklı bir gelişim için yapılandırılmış bir çevreye ve güven veren sınırlara ihtiyaç duyarlar.

## Sınır Koymak Nedir?

Sınır koymak; temelde çocuğun kendi bireysel varlığını ayırıştırmasını, kendi hak ve sorumluluklarının sınırlarını kavramasını sağlayan bir rehberlik sürecidir. Bu çerçevede, çocuğun dış dünyayı daha sağlıklı ve gerçekçi bir perspektifle anlamlandırmasına yardımcı olur. Sınırlar, çocuklara kısıtlanmış bir alan değil; aksine merak, keşif ve öğrenme süreçlerini güven içinde yürütebilecekleri "korunaklı bir oyun alanı" sunar.

Çocuğun hangi davranışların kabul edilebilir olduğunu ve kendisinden ne beklendiğini bilmesi, belirsizliğin yarattığı kaygıyı azaltarak güven duygusunu pekiştirir. Nihayetinde bu süreç, çocuğun dış denetime ihtiyaç duymadan kendi davranışlarını yönetebildiği iç disiplin becerisini kazanmasını destekleyen en önemli yapı taşıdır.

## Sınır Kavramı ve Güven İlişkisi

Sınır koymak, çocuğun davranışlarını kısıtlamak değil; ona güvenli bir oyun ve öğrenme alanı tanımlamaktır. Sınırlar, çocuğun dış dünyayı anlamlandırmasını sağlayan bir "pusula" görevi görür. Doğru belirlenmiş sınırlar sayesinde çocuk, kendi haklarını ve başkalarının alanını ayırt etmeyi öğrenerek iç disiplin becerisi kazanır. Tıpkı levhasız bir yolda ilerlemenin yarattığı kaygı gibi sınırsız bir ortam da çocukta belirsizlik ve huzursuzluk yaratır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Sınır Koyma Sürecinde Temel İlkeler

Çocuklarda kural uyumunu desteklemek için ebeveyn tutumlarında şu unsurlar ön plana çıkmalıdır:

- Netlik ve Sadelik:** Kurallar, çocuğun gelişim düzeyine uygun, kısa ve anlaşılır olmalıdır. Karmaşık yönergeler çocukta kafa karışıklığına yol açar.
- İş Birliği ve Katılım:** Kurallar belirlenirken çocuğun yaşına uygun şekilde sürece dahil edilmesi, kuralı içselleştirmesini kolaylaştırır.
- Model Olma:** Çocuklar sosyal öğrenme yoluyla gelişirler. Ebeveynlerin kurallara riayet etmesi, çocuğun kuralı bir yaşam biçimi olarak görmesini sağlar.
- Süreklilik ve İstikrar:** Kuralların zamana, mekana veya ebeveynin duygu durumuna göre esnememesi, çocuğun sınırların kesinliğini kavraması açısından hayattir.



## Ebeveyn Tutumlarının Gelişimsel Etkileri

Sınır öğretiminde sergilenen yaklaşımlar, çocuğun kişilik yapısını doğrudan şekillendirir:

- 1.Aşırı Hoşgörülü Yaklaşım:** Çocuğun merkeze alındığı bu yapıda, kural eksikliği ilerleyen dönemlerde sosyal uyum sorunlarına ve otorite ile çatışmalara zemin hazırlayabilir.
- 2.Baskıcı Yaklaşım:** Aşırı kontrol ve katı sınırlar, çocuğun merak duygusunu ve özgüvenini zedeler; çocuğu pasifliğe veya agresif tutumlara itebilir.
- 3.Tutarsız Yaklaşım:** Sınırların değişken olduğu bu ortamda çocuk "hangi davranışın kabul göreceğini" kestiremez, bu da yoğun bir kaygı ve ısrarcı davranış problemleri doğurur.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Uygulama Rehberi: Duygu Odaklı Sınır Koyma (Harekete Geçme Metodu)

Sağlıklı bir sınır koyma süreci üç aşamadan oluşur:

- 1. Duyguyu Yansıtma:** Çocuğun o anki isteğini ve duygusunu anladığınızı ifade edin. (Örn: "Şu an boya yapmaktan çok keyif aldığını görüyorum...")
- 2. Sınırı Belirleme:** Kuralı net bir şekilde hatırlatın. (Örn: "...ancak duvarlar boyamak için uygun değildir.")
- 3. Alternatif Sunma:** Çocuğun enerjisini yönlendirebileceği bir seçenek sunun. (Örn: "Boyama yapmak için bu kağıtları kullanabilirsin.")

### Uyumsuzluk Durumunda Yaklaşım

Çocuğunuz kurala uymakta direnç gösterdiğinde, fiziksel yakınlık kurarak (göz hizasına inerek) sakin ama kararlı bir ses tonuyla kuralı hatırlatın. Ceza veya korkutma yerine, davranışın doğal sonucunu görmesini sağlayın. En önemlisi, reddedilenin çocuğun kişiliği değil, sergilediği "uygun olmayan davranış" olduğunu hissettirerek koşulsuz sevginizi koruyun.

Unutulmamalıdır ki; sınırların tanımlanmadığı bir ortamda yetişen çocuklar, sosyal hayata ve dış dünyaya adım attıklarında daha yoğun çatışmalar, reddedilme duygusu ve olumsuz tepkilerle karşılaşabilmektedir. Sağlıklı sınırlar; çocuklarımızı sadece anlık risklerden korumakla kalmaz, aynı zamanda onların kendilerini güvende hissetmelerini sağlayarak yaşam boyu ihtiyaç duyacakları uyum kapasitesini ve öz denetim becerilerini inşa eder.



### KAYNAKÇA

- Cüceloğlu, D. (2016). Geliştiren Anne-Baba. Remzi Kitabevi.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2023). Okul Öncesi Eğitim Programı Rehber Kitabı. Temel Eğitim Genel Müdürlüğü.
- Özyürek, A. (2018). Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Olumlu Davranış Geliştirme Stratejileri. Vize Yayıncılık.
- Seven, S. (2007). Aile İçinde Çocuk. Kök Yayıncılık.
- Yavuzer, H. (2012). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE