OKAN EĞİTİM KURUMLARI

15. Yıl

Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

Anaokulu İlkokul Ortaokul Lise

İlkokul
Rehberlik Bülteni

SINIRLAR SEVGİYLE KONUR

Çocuğuma Sınır Koyarken Nelere Dikkat Etmeliyim?

KASIM 2026

www.okankoleji.com



SINIRLAR SEVGİYLE KONUR
Çocuğuma Sınır Koyarken Nelere Dikkat Etmeliyim?

Değerli Velilerimiz,

Çocuklarımızı çok seviyor, mutlu olmalarını ve üzülmemelerini istiyoruz. Bazen bu nedenle onlara "hayır" demekte zorlanabiliyoruz. Oysa çocukların sağlıklı gelişimi için sevgi kadar sınırlara da ihtiyaçları vardır.

Sınır koymak, çocuğu kısıtlamak değil; ona güvenli bir alan sunmak, sorumluluk kazandırmak ve kendi davranışlarını yönetmeyi öğretmektir. İlkokul dönemi; çocukların sorumluluk almayı, duygularını düzenlemeyi ve başkalarının haklarına saygı duymayı öğrendikleri önemli bir gelişim dönemidir.



Sevgiyle Sınır Koymanın Yolları

1. Kurallarınızı açık ve net ifade edin.
Çocuğunuzdan ne beklediğinizi anlaşılır bir dille söyleyin. "Yaramazlık yapma!" demek yerine "Evde yürüyerek hareket ediyoruz." diyebilirsiniz. Çocuklar kendilerinden ne beklendiğini bildiklerinde kurallara uymayı daha kolay öğrenebilirler.

2. Tutarlı ve kararlı olun.
Bir gün izin verilen bir davranışın ertesi gün açıklama yapılmadan yasaklanması çocukta kafa karışıklığı yaratabilir. Aile içinde temel kurallar konusunda ortak bir tutum benimsemeye çalışın. Tutarlı olmak katı olmak değil, kuralların nedenlerini açıklayarak kararlılığı korumaktır.

3. Duygularını kabul edin, sınırınızı koruyun.
Çocuğunuz istediği bir şey gerçekleşmediğinde öfkelenebilir, ağlayabilir veya üzülebilir. Duygularını ifade etmesine izin verin.

Örneğin: "Biraz daha tablet kullanmak istediğini biliyorum. Bırakmak istemediğin için üzülmüş olabilirsin. Ancak ekran süremiz tamamlandı."
Çocuğun duygularını kabul etmek, her isteğini kabul etmek anlamına gelmez.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI



4. Ceza yerine öğretici sonuçlar kullanın.

Bağırmak, tehdit etmek veya utandırmak yerine davranışının sonucunu anlamasına yardımcı olun. Oyuncaklarını toplamadığında bir sonraki etkinliğe geçmeden önce toplamasını destekleyebilirsiniz. Böylece sorumluluk almayı öğrenmesine fırsat tanımış olursunuz.

5. Yaşına uygun sorumluluklar verin.

Çocuğunuzun çantasını hazırlaması, odasını toplaması veya ödevlerini planlaması için fırsatlar oluşturun. Her işi onun yerine yapmak, bağımsızlık kazanmasını zorlaştırabilir. "Ödevini saat 17.00'de mi, 17.30'da mı yapmak istersin?" gibi seçenekler sunarak karar verme becerisini destekleyebilirsiniz.

6. Olumlu davranışları fark edin ve örnek olun.

Çocuğunuz bir sorumluluğu yerine getirdiğinde veya öfkelendiği hâlde kendini sakinleştirmeye çalıştığında bunu fark edin. "Bugün sorumluluğunu yerine getirdiğini gördüm." gibi somut ifadeler kullanın. Çocuklar söylediklerimiz kadar davranışlarımızdan da öğrenirler.



OKAN EĞİTİM KURUMLARI

Çocuğum Kurallara Karşı Çıktığında Ne Yapmalıyım?

- Sakin kalın ve kısa, anlaşılır açıklamalar yapın.
- Kuralı uzun tartışmalara girmeden, kararlı bir şekilde hatırlatın.
- Üzülmesine veya kızmasına izin verin; duygularını küçümsemeyin.
- Uygun alternatifler sunun: "Ekran süremiz bitti. İstersen kitap okuyabilir veya birlikte oyun oynayabiliriz."
- Davranışına sınır koyarken sevginizi geri çekmeyin.

Çocuğunuzun öfkelenmesine izin verebilirsiniz; ancak vurmasına, hakaret etmesine veya başkasına zarar vermesine izin vermek zorunda değilsiniz. Duygular kabul edilir, zarar verici davranışlara sınır konur.

Kendimize Soralım

- Koyduğum sınır çocuğumun güvenliği ve gelişimi için gerekli mi?
- Kurallarımı açık ve sakin bir dille ifade ediyor muyum?
- Çocuğuma yaşına uygun sorumluluklar veriyor muyum?
- Kuralların yanında sevgi, anlayış ve güven de sunabiliyor muyum?



Unutmayalım!

Çocuklarımızın her istediğini yapmak, onları mutlu etmenin tek yolu değildir. Bazen sevgiyle söylenen bir "hayır", uzun vadede onlar için en öğretici yaklaşımlardan biri olabilir.

Sınırlar çocuğa "Seni kontrol ediyorum." değil, "Seni önemsiyorum, sana rehberlik ediyorum ve güvende olmanı istiyorum." mesajını vermelidir.

Mükemmel ebeveyn olmaya değil, tutarlı ve güven veren bir ebeveyn olmaya çalışalım. Çünkü çocuklarımıza bırakabileceğimiz en değerli miraslardan biri, sevgiyle büyüdükleri güvenli sınırlardır.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ

KAYNAKÇA

- UNICEF Türkiye. (2021). Çocukları onların ruhsal ve fiziksel sağlıklarına zarar vermeden disipline etmenin yolları.
- İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü. Öz Disiplin Geliştirme.
- Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Veli Rehberlik Kitapları. https://orgm.meb.gov.tr/