

# BAĞCILAR ANAOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

## “SINIR KOYMA” VELİ BÜLTENİ



## Sınır Koyma Nedir?

Etkin sınır koyma, ebeveynlerin istendik davranışları çocuklarına öğretme süreci olarak tanımlanmıştır.



### SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

- Sınır koymada amaç çocuğun kendine ve çevresindekilere karşı farkındalık geliştirmesi, öz düzenleme ve sorumluluk alma becerilerinin gelişmesi, empati ve anlayışa dayalı etkili iletişim kurabilmesidir.
- Ebeveynler olarak çocuklarınıza sınırlar belirlerken bunun çocuğun hayatındaki önemini temel almanız gerekmektedir.
- Etkin sınırlar, etkili ebeveyn-çocuk ilişkisinin gelişmesinde anahtar role sahiptir.
- Çocuklar yaşadıkları ortamın kurallarını anlamayı ister. Kendilerinden ne beklendiğini, kontrolün kimde olduğunu, kuralları ne kadar esnetebileceğini, kuralları esnettiğinde sonuçlarının neler olacağını öğrenmek ister.
- Sınırların belirlenmesi, kişinin kendi duygu ve düşüncelerinin sorumluluğunu alması, içten denetimli olması ve otokontrolünün gelişmesi için fırsat verilmesini sağlar
- Bireyin yetişkinlikte kendi sınırlarını koyabilmesi için ayrıca çocukken sınır koymak gereklidir.



## FİZİKSEL SINIR İÇİN ÖRNEK CÜMLELER

- 1. Adım:** Oyun oynarken oyuncaklarıyla her odada oynamanın sana daha eğlenceli geldiğinin fark ettim.
- 2. Adım:** Her oda farklı amaçlar için kullanılıyor. Eğer oda düzenini bozmadan oynamak istersen, oyuncaklarını oturma odasında kullanabilirsin.
- 3. Adım:** Belki de bahçede oynamak istersin? Orada da farklı oyuncaklar ve alanlar var.
- 4. Adım:** Farklı odalarda oynamak isteme sebeplerini bana anlatır mısın?



## DUYGUSAL SINIR İÇİN ÖRNEK CÜMLELER

- 1. Adım:** Okula gitmek bazen zor olabilir
- 2. Adım:** Ancak yeni arkadaşlar edinmek ve eğlenceli etkinlikler yapmak için güzel bir yer olduğunu unutma.
- 3. Adım:** Sabahları okula gitmeden önce en sevdiğin oyuncaklarından birini okula girene kadar yanına alabilirsin.
- 4. Adım:** Senin için okula gitmeyi zorlaştıran şeyler neler?



## KİŞİSEL SINIR İÇİN ÖRNEK CÜMLELER

- 1. Adım:** Biliyorum, arkadaşının oyuncaklarını çok beğendin.
- 2. Adım:** Başkalarının eşyalarına dokunmak, onların sınırlarına saygı göstermemizi engeller. Oyuncakları paylaşmak istiyorsan, önce izin almalısın.
- 3. Adım:** Eğer bir arkadaşının oyuncaklarına ilgi duyuyorsan, onunla oyun oynamak için izin isteyebilirsin.
- 4. Adım:** "Başkalarının eşyalarına izinsiz dokunmanın nedenlerini bana anlatır mısın?"





## Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa:



Öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.



No!

- Kararlı ve tutarlı olduğunuzu hissettirin.
- Çocuğunuz ve siz sakinleşene kadar bekleyin.
- Çocuğunuz şiddete meyilliye kendisine ve çevresine zarar vermesini engelleyin.

• Kuralı tekrarlariken, “lütfen, nolur, rica ederim, yalvarırım” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “.....yapmanı bekliyorum” demeyi deneyin.

• “Eldivenlerini takmanı bekliyorum.”

Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa,

> “Peki, eldivenlerini giymediğin ve hava karlı olduğu için, bu şekilde dışarı çıkmıyoruz.”

> “Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarınla oynamamayı seçmiş olursun.” diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.



## KESİN SINIRLAR

- Net, anlaşılır, somut.
- Sözel davranışlarla desteklenir.
- Onaylanabilir davranış için bilgi verir.
- Sorumluluk yükler.

## YUMUŞAK SINIRLAR

- Belirsiz, anlaşılmaz, tutarsız.
- Sözler davranışlarla desteklenmez.
- Onaylanabilir davranış için bilgi vermez.
- Sorumluluk yüklemes.

## ETKİLİ MESAJ ÖRNEKLERİ

- Odanı toplamak senin görevin.
- Yemeğini mutfakta yiyebilirsin.
- Parka gitmeden önce oyuncaklarını toplaman gerekiyor.
- Saat 9'da evde olmalısın.
- Ödevlerini yaptıktan sonra televizyon izleyebilirsin.

## ETKİSİZ MESAJ ÖRNEKLERİ

- Biraz ders çalışma vakti tamam mı?
- Oyuncaklarını toplamayı deneyemez misin?
- Biraz akıllan.
- Artık bu olanlar yeter.
- Yemeğini yediğini görmek güzel olurdu.

## ETKİLİ DAVRANIŞ ÖRNEKLERİ

- Vuran çocuğa mola yöntemini uygulamak.
- Zamanında eve gelmeyen çocuğun geliş saatini gözden geçirmek.
- Çocuğunuz telefonu zamanında kapatmazsa telefonla oynama süresini tekrardan hatırlatmak.

## ETKİSİZ DAVRANIŞ ÖRNEKLERİ

- Çocukların odasını dağınık bırakıp gitmesine izin vermek.
- Hoşa gitmeyen davranışı keyfiniz yerindeyken kabullenmek.
  - Vuran çocuğa vurarak aynısını hissetmesini sağlamak.
  - Çocukların dağınık oyuncaklarını onun yerine toplamak.





# Çocuklara Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler



- Sınırları **belirgin** bir şekilde çizin.
- Kuralların **az ve öz** olmasına özen gösterin.
- Kurallar **açık ve anlaşılır** olsun.
- Kuralları koyarken **esnek olun**.
- Kuralları uygularken **net ve kararlı olun**.
- Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçları çocuğunuzla paylaşın.
- Sınır koyma sürecinin **dinamik bir süreç** olduğunu bilin.
- Problemleri biriktirmeyin. Çünkü problemlerin birikmesi öfke ve saldırganlığa sebep olabilir.
- Çocuğunuzun özdenetimini sağlayacak becerileri geliştirmesine olanak sağlayın.
- Kuralların uygulanmasında **model olun**.
- Çocuklarınızın örnek davranışlarını, başarılarını takdir ederek onları pekiştirin.
- Çocuğunuzla **güç savaşına girmekten kaçının**.
- Kuralları oluştururken çocuğunuzu da sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşturun. Kuralların uygulanmasında diğer aile üyeleriyle **tutarlı davranın**.
- Olumsuz eleştiriler yaparak çocuğunuzun kendisine veya çevresine öfke duymasına sebep olmayın.
- Çocuğunuzun **özerklik hissini destekleyin**.
- **VE EN ÖNEMLİSİ ÇOCUĞUNUZU KOŞULSUZ VE ŞARTSIZ SEVDİĞİNİZİ SÖYLEYİN. ONAYLAMADIĞINIZ DAVRANIŞIN ONU SEVMEMEKTE DEĞİL DAVRANIŞI SEVMEDİĞİNİZDEN OLDUĞUNU BELİRTİN.**



# SINIR KOYMA ADIMLARI

Sırasıyla uygulanması gereken dört adım:

1.Adım: Çocuğun **duygu ve isteklerinin anlaşılması.**

2.Adım: Yaşanan durum veya davranış temel alınarak **sınırların belirlenmesi.**

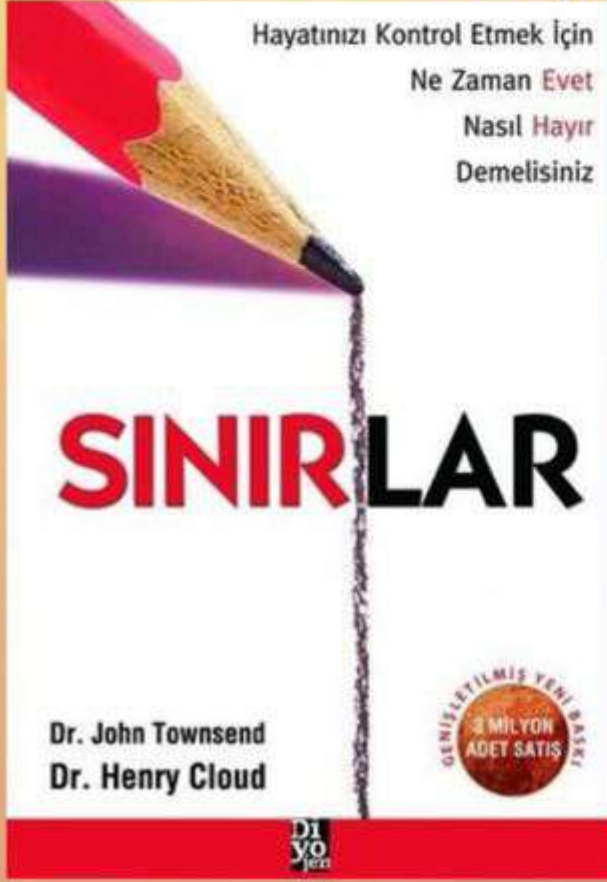
3.Adım: Çocuğa istendik davranışla ilgili **alternatifler sunulması.**

4.Adım: Çocuğun sınır ve sınır koyulan durumdan dolayı **duygu ve düşüncelerini ifade etmesine fırsat verilmesi.**



# "SINIR KOYMA" KİTAP ÖNERİLERİ

## YETİŞKİNLER İÇİN:



## EBEVEYNLER İÇİN:

