

## ETKİN SINIR KOYMA AŞAMALARI

### 1-DAVRANIŞ TANIMLA

Çocuğun anlaşıldığını ve hangi davranışından dolayı uyarıldığını daha net anlaması amacıyla yapılır.

### 2-SINIRI İFADE ET

Kural çocuğa net ve açık şekilde söylenir. Ses tonunun sakin olmasına dikkat edilmelidir.

### 3-SEÇENEKLER SUN

Yeni bir davranış seçeneği verilir. Verilen seçenek; doğal, mantıklı, ceza anlamı olmayan, olumlu cümlelerle ifade edilmelidir.

### 4-FİNAL SEÇENEĞİ

Eğer daha önce uyarı yapıldıysa ve çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa bir sonraki aşamaya geçilir.

### 5-KARARI UYGULA

Çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa hemen sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır. Nazik, sevecen ve kararlı olunmalıdır.



## ETKİN SINIR KOYMA ÖNERİLERİ:

- ✓ Daha fazla ver ve daha fazlasını bekle
- ✓ Disiplini bir eğitim olarak kabul et
- ✓ Kararlı ve tutarlı ol
- ✓ Bedensel cezalandırma bir "hayır-hayır" dır
- ✓ Asla aşağılama
- ✓ Sınırı-kuralı önceden belirle
- ✓ Beklentileri çocuğun yaşına uygun hale getir

## SINIR KOYMANIN İŞE YARAMADIĞI DURUMLARDA YAPILMASI GEREKENLER:

Kontrolü sürdür

Fiziksel nedenlere bak

Davranış problemlerini tanı

Şiddete kesinlikle göz yumma

Daha esnek sınırlar belirle

### Materyal Hazırlama Komisyon Üyeleri:

Emrah KARATAŞ  
Şennur AKSOY

Emine SEVİLMİŞ  
Timur TOKER

Büşra BALTA

# SINIR KOYMA VELİ



## SINIR KOYMA

- Sınır koyma; çocukların zaman içerisinde değişebilen istenmedik davranışları karşısında, ebeveynlerin uyguladıkları disiplin becerileridir.
- Bu beceriyi sürdürebilme ve yeni sorunlar karşısında yeni çözümler üretebilme yeteneğine karşılık gelmektedir.

## SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

- Bir çocuğun ailesinden göreceği sevgi, ilgi ve anlayış çocuğun gelişimi için ne kadar önemliyse, ebeveynler tarafından konulacak sınırlar da o kadar önemlidir.
- İstenmedik davranışlar karşısında etkin sınır koymak; çocuğun yanlışlarını fark etmesi, kendi doğrularını keşfetmesi ve öz denetimini kazanmasını sağlar.
- Çocuk; etkin sınır koyma ile isteklerini erteleme becerisinin yanı sıra, isteklerine uygun yöntemlerle ulaşabilme becerisini geliştirir.
- Ebeveynler tarafından mümkün olduğu kadar erken dönemde etkin sınır koyma becerilerinin uygulanması, çocuğun, ailenin ve toplumun sağlıklı gelişimi ve refahı için önem taşımaktadır.



## SINIR KOYMANIN AMACI

- Sınır koymanın amacı, çocuklara otokontrolü öğretmektir.
- Bu noktada ebeveynlerinin gerekli sınırları belirlemesine ihtiyaç duyarlar.
- Çocuklar kendileri için belirlenen sınırlar tekrar edildikçe, uygulandıkça, zaman içerisinde bunları öğrenirler ve hatırlatmalara ihtiyaç duymazlar.
- Sınırlar ebeveyn tarafından tekrar edildikçe çocuklar yavaş yavaş bunu içselleştirir.
- Çocuklar farklı yaşlarda farklı gelişim özelliklerine sahip olacakları için, farklı sınırlara ihtiyaç duyarlar.



## SINIR KOYMANIN YARARLARI



- Ebeveynin hem destek hem de sınır koymayı birlikte uygulaması, ergenin kendini düzenleme becerilerinin gelişimini sağlar.
- Ergenin sorumlu, kendine yeten bir birey olarak yaşamını sürdürmesine yardımcı olur.

- Çocuk kuralları, 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.



- Sınırlar, bireyi hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.
- Kural ve sınırlara sahip olan aileler ergenlik dönemindeki çocuklarının hayatını düzene koyarak çocuklarının kendilerini güvende hissettiği bir ortam yaratmış olurlar.

- Ebeveynlerin koşulsuz sevgi ve kabul gösterilmesi ile çocuk kendini değerli ve önemli hisseder.
- Bireylere hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.



## ANNE-BABA TUTUMLARI VE SINIRLAR

Ebeveynlerin etkin sınır koyma becerilerini etkileyen en önemli etmenlerden biri anne-baba tutumlarıdır.

### Demokratik Tutum:

- **Dengeli sınırlar:**
  - Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı artırır
  - İşbirliğini sağlar.

### Otoriter Tutum:

#### • Çok kısıtlayıcı sınırlar:

- Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller
- İsyani körükler

### Aşırı Hoşgörülülük Tutum:

#### • Çok geniş sınırlar:

- Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller
- Aşırı denemeyi körükler.

### İlgisiz/Serbest Tutum:

#### • Tutarsız sınırlar:

- Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller
- Deneme ve isyani körükler.

