

SINIR KOYMA BECERİLERİ VE HAYIR DİYE BİLMEK

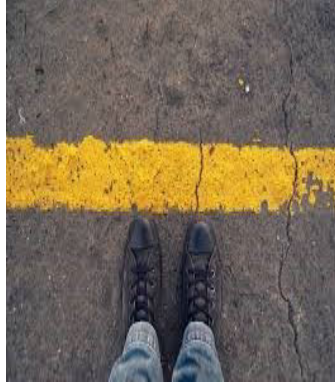


ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SINIR KOYMANIN TANIMI?

Birbirine bağlılık olmadan hayat hiçbir anlam ifade etmez. Birbirimize ihtiyacımız var ve bunu ne kadar çabuk öğrenirsek, hepimiz için o kadar iyi.

E.ERİKSON

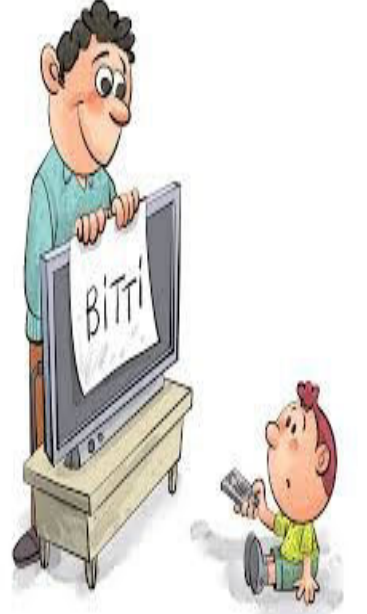


Sınır koyma, çocuğa bir beklenti ya da kuralı ona kendini güvende hissettirerek, rahat edebileceği alanları belirleyerek öğretilen pozitif bir süreçtir. Bir başka tanıma göre Ebeveynlerin bir kural ve beklentiye öğretebilmek için

kullandıkları sürece sınır koyma denir. Sınır koyma aynı zamanda çocuğa bakım veren kişinin, çocukla aralarındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır. Sınırlar çocuğu destekleyici, koruyucu ve yaşama hazırlayıcı işleve sahiptir.

Sınır koyma becerileri, kişinin kendi sınırlarını tanımlaması ile başlar. Bu, bireyin fiziksel sınırlarını (örneğin, kişisel alanın korunması) ve duygusal sınırlarını (örneğin, olumsuz ilişkiyi sonlandırma) tanımasını

içerir. Sınırların ne olduğunu anlamak, daha sonra bu sınırları



ŞEBİNKARAHİSAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÇOCUKLARA SINIR KOYMAK

Sınırlar çocuğu destekleyici, koruyucu ve yaşama hazırlayıcı işleve sahiptir. Sınır koymak, güvenlik ve çocuğu yönlendirmek anlamına gelir. Çocuklar anlamı açık sınırlamalar isterler. Böylece sosyal aidiyet, güvenilirlik, güçlü

olma ve kendine özgü olmayı öğrenebilirler. Sınırları koymak ise anne - babaların görevidir. Sınırsız yetişen çocuklar, kendisine görünürde sunulan bütün olanaklara rağmen, içsel düzeyde yalnız ve ilgisiz hissedebilirler. Sınırlar

çocukların kendilerini güvende ve kabul edilmiş hissettikleri alanlar yaratır. Çocuk böylece kendine özgü varlığının farkına varabilir.

OCAK-ŞUBAT 2025

SINIR KOYMA BECERİLERİ VE HAYIR DİYEBİLMEK



ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

NEDEN SINIRLAR?

**Biz neyse oyuz
çünkü biz neyse o
olduk.İnsan
yaşamının ve
güdülerinin
sorunlarını çözmek
için gereken şey
ahlaki tahminler
değil ,daha fazla
bilgidir.**

S.FREUD



ŞEBİNKARAHİSAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Çünkü Sınırlar; Çocuğun hareket alanını belirler, istediği ayrıcalıkların elde edilme koşullarını ifade eder. Kurallar ve isteklerden farklı olarak, ebeveyn-çocuk ilişkisinde stresin daha az, güç savaşmalarının ise daha nadir yaşanmasına izin verir. Karşılıklı saygı oluşturur. Çocuğu kendi davranışlarından sorumlu tutar. Çocuğun yardım ve destek gibi kavramları anlamasını sağlar. Çocuğun var olanı somut olarak anlamasını sağlar. Toplumsal yaşantıda uyumlu olabilmek, kişisel iç huzur ve dengeyi sağlayabilmek için hangi yaşta olursa olsun,

herkesin belirli sınırlara gereksinimi vardır. Sınırlar, kişisel bütünlüğü koruyabilmek, başkalarıyla iletişimde açık ve net olabilmek için de gereklidir. Sınırlar, bir anlamda kişinin kendisini hangi alanlarda ve nereye kadar geliştirebileceğinin bir ölçüsü gibidir.

SINIRLAR KAÇ YAŞINDAN İTİBAREN KONULUR?

Biçimi daha yalın olsa da bebeklikten itibaren sınır koyma başlamalıdır. Çocuklara üç yaşlarındayken sınırların konulması, oluşturulması büyük

önem taşır. Bu yaşlarda sınırların belirlenmesi hem çok kolay, hem çok zordur. Kolaydır; çünkü bu yaşta anne babalar çocuklarına kayıtsız şartsız güvenirler.

Zordur; çünkü ebeveynlerin sınırları belirlerken, çocuğun birtakım deneyimleri yaşamamasını engellemeden engellemeden bunu

OCAK-ŞUBAT 2025

SINIR KOYMA BECERİLERİ VE HAYIR DİYEBİLMEK



ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Yaratıcı olmsk
istiyorsanız ,çocuklarıyet
işkin toplumu tarafından
deforme olmadan önce
karakterize eden
yaratıcılık ve
icatla ,kısmen bir çocuk
olarak kalın.
J.PIAGET

ANNE BABALAR NEDEN SINIR KOYMAKTA ZORLANIRLAR?



Bunun birçok nedeni olabilir. Günümüz yaşam tarzının önemli etkisi olabilir. Artık yetişkinler de kendilerine pek sınır koymuyorlar. Herkes her şeye sahip olmak istiyor, hem de olabildiğince çabuk, hemen! Statü sembolleri iyice önemli hale geldi;

tüketim ise adeta bir ritüele dönüştü. Haliyle tüm bu değişimlerden çocuklar da nasibini almaktadır. Diğer bir neden, günümüz anne-babalarının çocukluklarından kalan bastırılmış istekleri ve kendi yetiştirilme tarzlarıyla ilgili olabilmektedir. Yaşadıklarına benzer deneyimleri kendi çocuklarına yaşatmak istememeleri sınır koymalarını engelleyebilir. Anne-babaların çoğunlukla çocuklarıyla geçirecekleri sınırlı zaman dilimini şefkatli, iyi ilişkiler içinde

geçirmek istemeleri sınır koymamanın önemli bir nedendir. Kimi zaman anne-babaların, çocuklarının geçirdikleri öfke nöbetinden kendilerini kişisel olarak sorumlu tutmaları ve suçluluk duygusuyla bundan kaçınmak istemeleri sınır koymalarını zorlaştırabilir. Çocuk eğitiminde bir şeyleri yanlış yapma korkusuyla birçok anne baba yaptıklarını, çocuklarının tepkileriyle doğrulama ve onaylama ihtiyacı duymaları sınır koymada gerekli kararlılık ve sürekliliği göstermeyi



ŞEBİNKARAHİSAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÇOCUKLAR BÜYÜDÜKÇE SINIRLARIN DÜZENLENMESİ

Daha bebeklikten başlayan bu sınırlar, çocuğun gereksinimleri ve ailenin tutumuna göre, her yaş için farklı düzey ve biçimde olmak üzere yeniden

düzenlenmelidir. Sınırları belirleme dinamik bir süreçtir. 4 ve 10 yaşındaki çocukların yatma saatlerinin ya da 12 ve 17 yaşındaki çocukların

eve geliş saatlerinin farklılık gösterebiliyor olması gibi.

OCAK-ŞUBAT 2025

SINIR KOYMA BECERİLERİ VE HAYIR DİYE BİLMEK



ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SINIR KOYMAK NE DEĞİLDİR?

«Bir nehrin
oluşabilmesi için su
kadar sınırlara da
ihtiyaç vardır.»

(Rollo May)



- Sınır koymak, kesinlikle çocuk üzerinde bir hâkimiyet kurmak, otorite sahibi olmak ya da katı bir disiplin anlayışı demek değildir.
- Anne ve baba olarak kendi istek ve beklentilerimizi dayatmak değildir.
- Çocuğun hayatını kısıtlamak değil çocuğa bir düzen sağlamak, onu korumak ve zaman zaman bir çerçeve oluşturmak anlamını taşımalıdır.



EBEVEYNLERCE SINIR KOYARKEN YANLIŞ YAPILANLAR

Çocuğun özgüvenini
kaybetme korkusu
yaşamak

Kızgın ya da yalvarır
dil kullanmak

Anne babanın
davranışlarında
tutarsız olması

Ceza yönteminin
kullanılması

Uzun nasihat ve
söylemler

Önce evet sonra hayır
demek

OCAK-ŞUBAT 2025

SINIR KOYMA BECERİLERİ VE HAYIR DİYE BİLMEK



ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

EBEVEYNLER SINIRLARI BELİRLERKEN...

“Çocuklara yanlış yaptığı, kusurlu olduğu yerde doğruyu göstermek, bunun hayatta karşılığı ve cezası olduğunu öğretmek çocuklara yapılacak en büyük iyiliktir.”

Prof. Dr. Yankı
YAZGAN



Anne baba ve çocuk ortak kararı olmalı,

Açık, net ve anlaşılır olmalı,

Ebeveynler kendi aralarında tutarlı ve kararlı olmalı,

Sevgi esirgenmemeli ve çocuğa rol model olunmalıdır,

Çocuğa alternatif seçenekler sunmalı,

Esneklik sağlamalı ama gevşek olmamalı,

Çerçevesi belli ama çok katı olmamalı,

Çocuğun yaşına göre güncellenmeli ve genişletilmelidir.



ŞEBİNKARAHİSAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

AİLELERİN SINIR KOYMA TÜRLERİ

Aşırı Kısıtlayıcı Olan Sınırlar
(Aşırı Kontrol)

Çok Geniş Olan Sınırlar
(Yetersiz Kontrol)

Tutarsız Sınırlar
(Karışık Kontrol)

Dengeli Sınırlar

OCAK-ŞUBAT 2025

SINIR KOYMA BECERİLERİ VE HAYIR DİYE BİLMEK



ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

AŞIRI KISITLAYICI OLAN SINIRLAR (AŞIRI KONTROL)

Ebeveynler iyi niyetli olmasına rağmen koydukları çok kısıtlayıcı sınırlar nedeniyle çocuklarının sağlıklı bir şekilde gelişmesi için ihtiyacı olan özgürlük verilmemektedir. Çocuk sınırları belirleme sürecine dahil

“Çocuklarınıza verebileceğiniz en iyi hediyeler sorumluluğun temelleri ve özgürlüğün kanatlarıdır.”

Danis Waitley

ÇOK GENİŞ OLAN SINIRLAR (YETERSİZ KONTROL)

Çocuğa aşırı özgürlük alanı verilmiştir. Ve sınırlar da çok geniş ve kesinlikten yoksundur. Çocuklar bu nedenle sınırları görmezden gelirler ve onaylanan davranışların dışına çıkarlar. Çocuklar sorumluluk sahibi olmayı öğrenemezler çünkü onaylanmayan davranışların hesabını vermek zorunda kalmazlar.

TUTARSIZ SINIRLAR (KARIŞIK KONTROL)

Sınırların tutarsız ve net değildir. Sınırlar hem ebeveynlerin tutumları arasında hem de zamana göre değişkenlik göstermektedir. Çocuk ailenin vermek istediği mesajı tam alamaz. Buna bağlı olarak davranışları değişkenlik gösterir ve istenen davranış kazandırılmaz.

DENGELİ SINIRLAR

Çocuk için güvenlik sağlayacak ve sorumluluk öğretecek kadar kısıtlı, büyüme değişimlerine izin verecek kadar esnek, çocuğun kendisini ve çevresini tanıyacak kadar geniş olduğu yöntemdir. Denge esastır. Çocuk sınırları belirleme sürecine dahil edilmektedir. Çocukların yeni beceriler edinmek için ihtiyaç duydukları özgürlüğü verir, riskli davranış denemelerini azaltır,



ŞEBİNKARAHİSAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



OCAK-ŞUBAT 2025

SINIR KOYMA BECERİLERİ VE HAYIR DİYE BİLMEK



ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Hayır demek cesaret ister': başkaları kırılır mı, alınır mı, beni sevmeyenler mi, hakkımda olumsuz düşünürler mi gibi sorular içinde yaşamını düzenleyen biri 'hayır' diyemez.

Doğan CÜCELOĞLU

ÇOCUĞA HAYIR DEMEK NEDEN ÖNEMLİDİR?



Çocuğa hayır demek sosyal beceriler kazanmasını başkalarının sınırlarını öğrenmesi ve sağlıklı yetişkinlik dönemi için önemlidir. Çocuğa hayır

denildiğinde sağlıklı sınırlar konulur. Çocuk her istediğinin her an gerçekleşemeyeceğini, ihtiyaç ve isteklerini dengelemeyi öğrenir.

Başkalarının da sınırlarını ve ihtiyaçlarını anlayabilmek adına empati kurmayı öğrenir. Hayır denildiğinde kendi hissettiklerinden yola çıkarak başka insanları da anlayabilir. Hayır dendiğinde çocuk kendi sorumluluklarının farkına varır. Bunun dışında, isteklerini ve **duygularını dengelemeyi öğrenen çocuk otokontrol**

kazandır.

Sınırlar sağlıklı koyulduğunda isteklerini ve beklentilerini sağlıklı bir iletişimle aktarmayı öğrenir.

Çocuğa 'hayır' demek, onların güvenliği için tehlikelerden korur, sınırlar kurallar sayesinde toplumsal normları öğretir, özdenetim ve sabrı geliştirir, ve hayal kırıklığıyla başa çıkma becerisini kazandırır. Bu unsurlar, çocuğun sağlıklı, disiplin ve başarılı bir birey olmasına katkıda



ŞEBİNKARAHİSAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

HAYIR DERKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Çocuğa hayır derken ve sınır koyarken kısa ve net şekilde anlatılmalıdır. Çocuk öfkeli olduğunda göz hizasına inerek ve sakince konuşmak çocuğu sakinleştirecektir.

sunmak ve sebepleri anlatmak hayır cevabını daha rahat kabullenmesini sağlayacaktır.

Sınır koyulurken bazı zamanlarda farklı

durum çocuklarda tutarsızlık yaratır ve sınır koymayı zorlaştırır. Çocukla yumuşak bir ses tonuyla konuşulmalıdır. Çocuğu öfkeliendirerek hayır demek daha dirençli olmasına zemin hazırlar.

SINIR KOYMA BECERİLERİ VE HAYIR DİYE BİLMEK



ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÇOCUĞA NASIL HAYIR DENİR?

Çocuğa 'hayır' kelimesi net ve kararlı bir şekilde söylenmelidir.



Çocuğunuza 'hayır' kelimesinin anlamını tam olarak öğretemediğinde, yaşanan temel sorunlarından birisi de anne ve babanın tutarsız söylem ve davranışlarda bulunmalarıdır. Bir

gün evet dediğinizde, hayır . Bizi iyileştiren aslında budur!

dediğinizde, çocuğunuz da ikilemler arasında kalır.

Neden 'hayır' olduğu kısa ve onun anlayabilceği şekilde açıklandıktan sonra verilen karardan dönülmemeli ve konuyla ilgili gereksiz bir tartışmaya girilmemelidir. Ses tonu kızgın yalvarır bir şekilde olmalıdır. Göz temassı kurulmalı ve basit cümleler kullanılmalıdır.

Kurallara uyan veya uymaya çaba gösteren çocuğun davranışları

öncelikli olarak tercih edilmelidir.

Çocuklar doğal olarak benmerkezcilerdir, ancak bir başkasının ihtiyaçlarını düşünmek onun ötesine geçmelerini sağlar. Bu tür bir hayır, çocukların cömertliği öğrenmesine yardımcı olur. Diğer kişinin duygularının canlı bir resmini çizmek, çocukların nazik seçimleri benimsemesini kolaylaştırır. Örnek: hayır, Pazar günü arkadaşlarınla buluşamazsın. Dedenin Pazar kahvaltısı var. Dedemizi seviyoruz, bu yüzden tüm aile kahvalıda olacağız

ÇOCUĞA NASIL HAYIR DENİR?

En iyi ödül çocuğun olumlu davranışının mutlaka fark edilip takdir edilmesi ve memnuniyetin hissettirilmesidir. Bu çocuğun olumlu

davranışının tekrarlanmasını arttırmada çok işe yarayacaktır.

Çocukçaba gösterdiği ve bunun karşılığını aldığı için, bir sonraki

deneyiminde aynı güzel tepkiyi alabilmek için yine çabalayacak ve bu davranış şekli öğrenilecektir.



ŞEBİNKARAHİSAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

OCAK-ŞUBAT 2025

SINIR KOYMA BECERİLERİ VE HAYIR DİYEBİLMEK



ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Çocuklara “Hayır” Demek: Sınır Çizmenin Önemi

Hayır demesini
bilmeyen kişinin
‘evet’inin de anlamı
yoktur...”

Doğan CÜCELOĞLU



İnsan ilişkileri
bireylerin sınırları
gözetilerek kurulur.
Yapabildikleri,
yapmayacakları veya

yapmak
istemeyecekleri her şey
bu ilişkilerin
dinamiğinde çok büyük
rol oynar. Hayır demek
çoğu zaman
karşımızdakini
kırmaktan veya
ilişkimizi zedelemekten
korktuğumuzdan zor
gözükabilir.
Sevilmeme, kabul
edilmeme korkumuz
kendimizden ödün
vermek pahasına bizi

hayır demekten
alı koyabilir. Aslında
bir şeyi yapmak
istemiyor olmak bile
hayır demek için yeterli
bir sebep.
Unutulmaması gereken
bir nokta vardır ki
bugün ilişkiyi korumak
adına hayır
diyemediğimiz ve
zorlanmamıza sebep
olan her şey, ileride
ilişkide daha yıkıcı
sonuçlar



ŞEBİNKARAHİSAR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Çocuklara “Hayır” Demek: Sınır Çizmenin Önemi

Yetişkinlikte
sınırlarımızın belirli
olabilmesi,
çocukluğumuzda anne
ve babamızın bizlere
isteklerimizi
belirtmekte verdiği
özgürlükten geçer.
Karşı taraftan gelen bir
isteğe hayır diyebilmek
aynı zamanda karşı
tarafın bizim
sınırlarımızı
öğrenmesini sağlar.

belirtebilme becerimiz
çocukluğumuzda aldığımız
mesajlarla, koyulan
sınırlarla gelişir. O nedenle
çocuğun kendi sınırlarını
oluşturabilmesi adına, anne
ve babalar olarak bizlerin
sınırları çok önemlidir.
Örneğin çocuk
ebeveynlerinin bir şeyi
sadece başkalarının
beklentilerini karşılamak

adına yaptığını görürse
“İstemediğim zamanlarda
bile karşıdan talep gelirse
karşılmalıyım.” mesajını
alabilir. Bu noktada
ebeveynler olarak doğru
örnek olmak için hem
kendimize hem de
çocuklarımıza belirli
sınırlar çizmemiz
önemlidir.