



## ÇOCUKLARA SINIR KOYMA NEDİR? NASIL YAPILIR?

Sınır koyma, anne babaların çocuklarına istenen davranışlarla ilgili genel kuralları ve beklentilerini öğretmek için kullandıkları bir yoldur. Bütün anne babalar sınır koymayı kullanırlar. Çocuklara toplumun, kültürün ve ailenin kurallarını öğretmek için sınır koyma yolu kullanırız.

## SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

Çocuklar, hayata gözlerini açtıkları toplumun ve ailenin kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Onlardan ne beklendiğini, diğer insanlarla birlikteyken durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini ve çok ileri gittikleri zaman neler olacağını bilmek isterler. Büyüdükçe artan beceri ve kapasitelerini ölçebilmek ihtiyacındadırlar. Sınırlar, bu öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli bir role sahiptir, ama anne babaların öğretmeye çalıştıkları dersler gönderilen sinyaller çok net olmadığı zaman kolayca yıkılabilirler.

## ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYAR?

- Sınırlar, çocukların çevresindekileri öğrenmelerine yardımcı olur.
- Sınırlar çevre tarafından beklenen davranışların tanımlanmasını sağlar.
- Sınırlar, insanlarla olan ilişkileri belirler.
- Sınırlar, çocuğun gelişimi destekleyerek büyümesine yardımcı olur.
- Sınırlar çocuğun güvenliğini sağlar.

Anne babalar sınır koyarken çeşitli yöntemler kullanırlar. Kimileri sert davranarak, kimileri ikna ederek, kimileri de iki uçta gelip giderek çocuğuna sınır koymaya çalışır. Kimileri de kurallarını koyarken açık anlaşılır ve net bir şekilde kurallarını ortaya koyar. Yöntemler farklı olsa da herkes mesajlarını 2 temel şeyle karşı tarafa iletir: Davranışlar ve Sözlerle. İletişim sırasındaki bozulma sözler ya da davranışların net ve anlaşılır olmayışından kaynaklanır. Temelde 2 çeşit sınır vardır. Bunlardan biri kesin sınır, diğeri ise gevşek sınırlardır.

**Kesin sınırlar**, çocukların uymasını istediğimiz kurallarımızı ve onlardan beklentilerimizi net bir şekilde çocuklara ulaşmasını sağlar. Net ulaştıran bilgiler çocukların daha az itiraz da bulunmalarını sağlar.

**Gevşek sınırlar ise**, sadece sözde kalır ve davranışa geçmezler. Çocukların hayatta istedikleri şey netliktir.



## NASIL SINIR KONULUR?

1. Yansıtın, çocuğun hislerini, duygularını, arzularını gördüğünüzü ve onu anladığınızı bildirin.
2. Sınırları ifade edin.
3. Alternatif sunun, uygun alternatifler hedefleyin.
4. Son seçimleri ifade edin. Bir sınır belirlediğinizde çocuk bu sınıra uyum sağlayamıyorsa çocuğa seçenek sunun.

## SINIR KOYMANIN YARARLARI NEDİR?

- Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur.
- Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.
- Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- Sınır koyduğumuzda çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak beyin bağlantılarını güçlendirmiş oluruz.
- Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.
- Çocuk kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişmiştir.
- Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.

Sınır tanımayan çocuklarda sıklıkla gördüğümüz anne baba profilleri, ya kendi içlerinde ya da çocuğa uygulamalarında tutarsızlık gösteren bir profil çizmekte. Örneğin, anne çocuğun kendisi yanında olmadan sokağa çıkmasına izin vermiyorken, baba buna izin veriyor. Ya da anne baba bugün çocuğa kendileri yanında olmadan sokağa çıkamayacağını söylerken, yarın çıkabileceğini söyleyebiliyor. Bu durumda çocuk sınırlar konusunda net bir şey anlayamıyor ve kendi istekleri doğrultusunda sınırları zorlayabiliyor. Bunun yanında sınır çizerken çocuklarına karşı çok esnek, aşırı geçirgen davranan kişiler de çocuğun sınır konusunda sorun yaşamasına neden oluyor. Genellikle aile apartmanlarında oturan kişilerde, uzun süre beklenen bir bebek olması hâlinde ya da çocuk merkezli düşünen ailelerde çocuğa sınır koymada zorluklar yaşandığı görülebilmektedir. Bu tip ailelerde çocuğun her istediği yapılır. Çocuk anne-baba, anne-baba ise çocuk hükmündedir.



Bunun tam tersi durumda ise çocuğun ihtiyaçlarının yok sayıldığı, sadece anne babanın kendi otoritesini sağlamak amacıyla tamamen kapalı sınırların olduğu bir başka anne baba profilinden bahsedebiliriz. Bu gruptaki anne babalar çocuğun ihtiyaçlarını, farkındalığını, sorumluluk alma kapasitesini göremeyerek kendi duygu ve düşüncelerini daha ön plan planda tutarlar. Örneğin, bir çocuk odasında ya da ona ayrılan alanda oyuncaklarını dağıtarak oynamak istiyor ama annesi ya da babası çocuğa devamlı müdahale ederek bu görüntünün onları rahatsız ettiğini söylüyorlar. Çocuk da okulda ya da arkadaşlarının evinde eşyalarını oraya buraya özensizce koyuyor. Bu tip durumlarda, çocuk otoriteye uyum sağlar gözükse de otoritenin olmadığı yerlerde bu örnekte de görüldüğü gibi sınır dışı davranabilmek amacıyla uç davranışlar sergileyebiliyor. Bu örnek üzerinden konuşulacak olursa, anne baba çocuğa belirli bir alanda oyuncaklarını dağıtabileceğini, ancak oyuncakları toplama görevinin de kendisinin olacağını belirtmelidir. Eğer çocuk toplamazsa, bu dağılıklığı toplamanın onun için zor olduğu ve bunun yerine birkaç oyuncuıyla oynadıktan sonra diğerleriyle sırasıyla oynaması gerektiği anlatılabilir.

### **SINIR SEÇENEK SUNMA ÖRNEKLERİ**

#### **ÖRNEK: Duvarı boyamak isteyen bir çocuk**

- Duvarı boyamak istediğini biliyorum.
- Duvar boyamak için değil.
- Kağıtları boyayabilirsin.
- Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarınla oynamamayı seçmiş olursun.

#### **ÖRNEK: Kardeşine vurmak isteyen bir çocuk**

- Öfkeli olduğunu ve kardeşine vurmak istediğini biliyorum.
- Kardeşin vurmak için değil.
- Hacıyatmaza vurabilirsin.
- Kardeşine vurmamayı seçersen seni 5 dakika molaya çıkarmamı seçmiş olursun.

#### **ÖRNEK: Tablet oynama süresini aşmaya çalışan bir çocuk**

- Daha çok tablet oynamak istediğini biliyorum, bu hoşuna giderdi.
- Tablet, bu kadar uzun süre oynamak için değil.
- Daha fazla tablet oynamakta ısrar etmeyi seçersen yarın tablet oynamamayı seçmiş olursun.



## KİTAP ÖNERİLERİ

- 2-7 yaş arası çocukların resimleriyle yorum yaparak sınır çizme koşullarının belirleneceği kitap önerileri: "Kurbağanın Nefes Kesen Konuşması"

**Micheal Chissick Sarah Peacock Sola Unitas Yayınları - SOLA KIDZ**

- Velilere Öneri Kitap: Çocuğunuza Sınır Koyma

Robert J. Mackenzie YAKAMAZ YAYINCILIK

## KAYNAKÇA

<https://www.merveyilmaz.com/cocuguma-nasil-sinir-koymaliyim/>

<https://ebeveynakademisi.trtcocuk.net.tr/makale/cocuklara-dogru-sinir-nasil-koyulur-11544528>

**Özel Tanı Anaokulu & İlkokulu  
Rehberlik Servisi**