



**SINIR KOYMA**

**LİSE VELİ SUNUMU**

# İÇİNDEKİLER

**1. Sınır Koyma Nedir?**

**2. Sınır Koyma Ne Değildir?**

**3. Sınır Türleri**

**4. Sınırlar Neden Önemlidir?**

**5. Sınır Koymanın Aşamaları**

**6. Ergenlik Çağındaki Çocuğuma Nasıl Sınır Koyabilirim?**

**7. Etkin Sınır Koyma Nasıl Gerçekleştirilir?**

**8. Kitap Önerileri**

# Velilerimize Soralım

?

**Sınır koyma sizce nedir?**

?

**Neden sınır koymaya ihtiyaç duyarız?**



**Bir nehrin oluřabilmesi için su kadar  
sınırlara da ihtiyaç vardır.**

**(Rollo May)**



# SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır koyma çocukların davranışlarından hangilerinin kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olmak için, açık ve anlaşılır kurallar koyma ve tanımlar yapma becerisidir.

(Jonston ve ark.,1987;akt. Yilmazer, 2020).



Davranışlarının sonuçları  
doğrultusunda gelecekteki  
davranışlarına yön verebileceklerini,

## Sınır Koyma, ergenlere;

Her davranışın bir  
sonucu olduğunu,

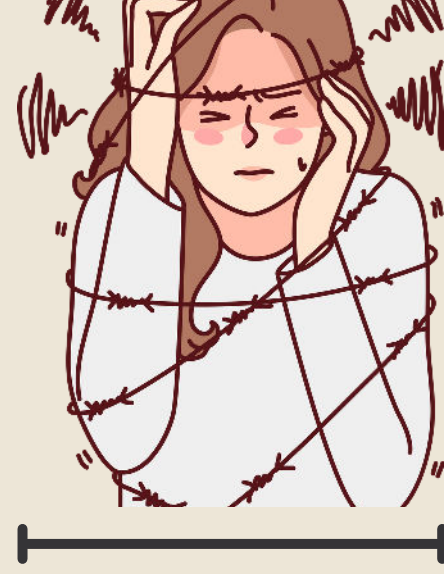
Davranışlarının sonuçlarını  
üstlenmelerinin önemini,

Yaşlarına uygun biçimde sorumluluk  
almalarının gerekliliğini  
cesaretlendirici bir biçimde öğretme  
sürecidir.

# SINIR KOYMA NE DEĞİLDİR?

1.

Kendimizi ya da çevremizdeki kişileri kalıplar içine hapsetmek değildir.



2.

Katı kurallar koymak ya da katı kurallara uymak/ uymaya zorlamak değildir.

3.

Ebeveynlerin çocuklara ne yapması gerektiğini söylemesi değildir.



4.

Güçlü olan anne babanın kendi fikirlerini belirtmesi ve bunları çocuğa zorla kabul ettirmeye çalışması demek değildir.



# SINIR KOYMA NE DEĞİLDİR?



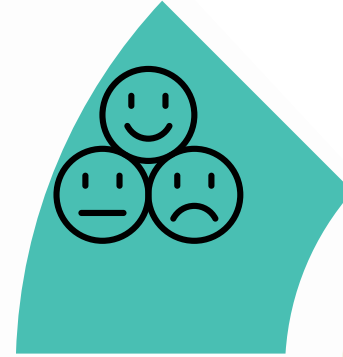
Çocuk üzerinde bir hâkimiyet kurmak, otorite sahibi olmak ya da katı bir disiplin anlayışı demek değildir.

Anne ve baba olarak kendi istek ve beklentilerimizi dayatmak değildir.

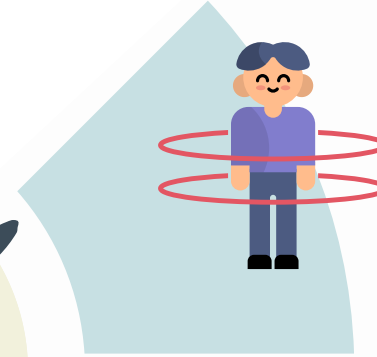


# SINIR TÜRLERİ

**DUYGUSAL SINIR**



**KİŞİSEL SINIRLAR**



**ZİHİNSEL SINIR**



**FİZİKSEL SINIRLAR**



**ZAMAN SINIRLARI**

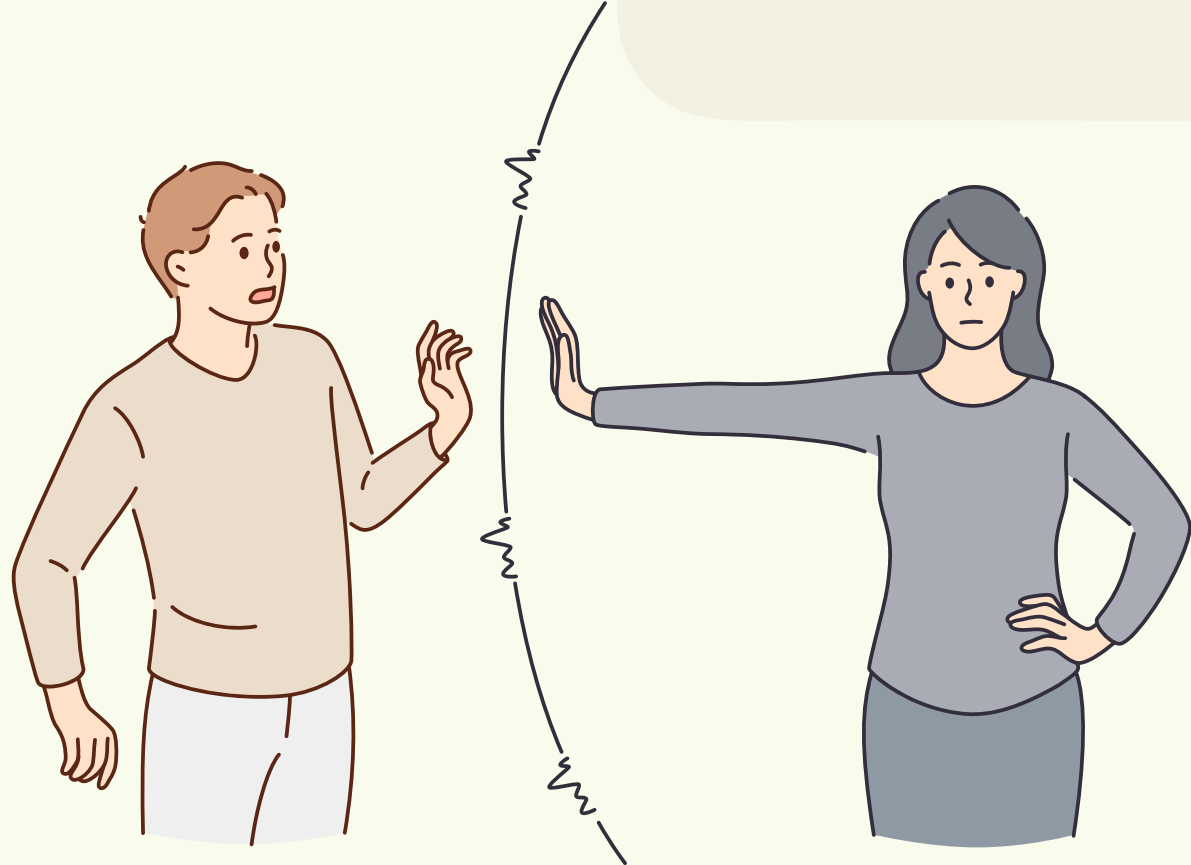


**İLETİŞİM SINIRLARI**





## Sınırlar Neden Önemlidir?



**Yeni bir şehre taşındığınızı varsayın. Kimseyi tanımazsınız ama yeni arkadaşlar edinmek, mahallenize alışmak için can atarsınız. Komşularınızı evinize davet eder, onlara gidersiniz ama her seferinde size tuhaf bakarlarda. Bu davranışınızdan rahatsız olmuş gibi görünürler.**

**Kendi kendinize, Ne yaptım ki ben? Diye düşünürsünüz. Kafanız karışmıştır. Hep yaptığınız şeyleri yapmaktasınız ama tasnif edilmemekte ve reddedilmektesinizdir. Ne yapacağınızı bilemez bir hale gelir ve tedirgin olmaya başlarsınız. Nasıl bir tavır almanız gerektiğini, sizden ne beklendiğini bilemezsiniz.**

**Kâbus gibi, değil mi?**



**Sınırların etkili bir şekilde belirlenmediği evlerde büyüyen**

**çocuklar da tıpkı buna benzer şeyler yaşarlar:**

**Dış dünyaya açıldıklarında çatışmalar, reddedilmeler ve**

**olumsuz tepkilerle karşılaşırır.**

**Dünyalarını başarılı bir şekilde idare etmek ve yaşamak için**

**ihtiyaç duydukları net mesajları alırlarsa bu karmaşık**

**durumları engelleyebilirler.**

**Çocuklar, bizim kurallarımız ve beklentilerimiz konusunda net**

**ve açık mesajlar almalırlar ki doğru davranışlar sergilemeyi**

**öğrenebilsinler. Bunu başarmaları bize bağlıdır.**

- Ebeveynin sınır koyma becerisi ebeveynliğin önemli bir parçasıdır.
- Ebeveynin sınır koyma becerisi çocuğun sosyal, akademik, duygusal, fiziksel ve psikolojik sonuçlarını öngörme açısından önemlidir.



Sınırlar Neden  
Önemlidir?

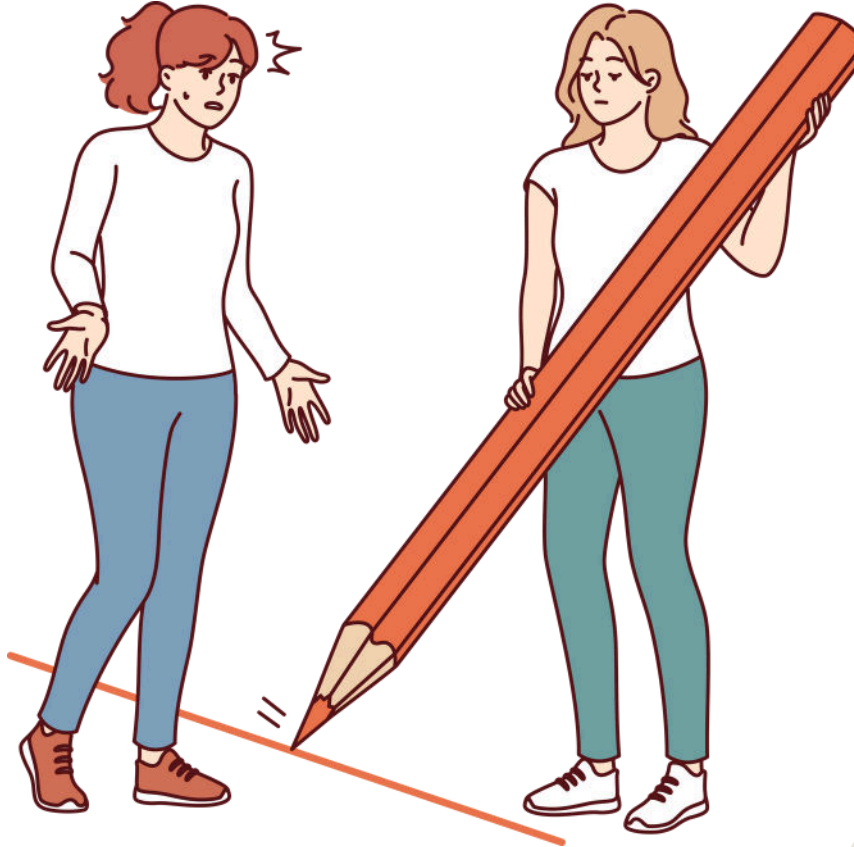
Sağlıklı kimlik  
duygusu  
geliştirir

Seçim yapma  
becerisi  
kazandırır

Otokontrol  
sağlar

Duygu  
düzenleme  
becerisi  
sağlar

Sorumluluk  
bilinci  
geliştirir



Yaşama  
hazırlayıcı  
rol oynar

Kendini  
güvende  
hissettirir

# SINIR KOYMA AŞAMALARI

## Yansıtın

"Sinemaya gitmeyi istiyorsun."

## Sınırları ifade edin

"Ertesi gün okul varsa o akşam sinemaya gitmemek evimizin kuralıdır."

## Alternatif sunun

"Cuma veya cumartesi günleri sinemaya gidebilirsin."

## Son seçimleri ifade edin

"Cuma veya cumartesi sinemaya gitmek istemiyor, bugün gitmek istiyorsun. Diğer günler sinemaya gitmemek evimizin kuralıdır."



# ERGENLİK ÇAĞINDAKİ ÇOCUĞUMA NASIL SINIR KOYABİLİRİM?





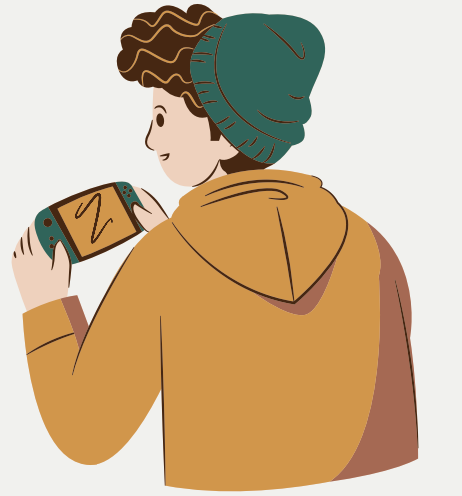
**“Ergenler kabuk deęiřtiren ıstakozlara benzerler.  
Istakozlar kabuk deęiřtirme döneminde zayıf ve  
savunmasızdırlar. Ergenlik, bireyin zayıf ve  
savunmasız olduğu bir dönemdir.”**

**Franoize DOLTO**



# Ergenlik Döneminde Çocuğunuz

- Ergenlik dönemi çocuğunuzun sürekli bir şekilde değışim gösterdiği karmaşık bir süreçtir.
- Artık çocuk bağımlı ilişkiden çıkıp bireyselleşmeye ve özerkleşmeye başlar.
- Kendi hayatı hakkında söz sahibi olmak ve sorumluluk almak ister.
- Çocuklar bu dönemde bedensel gelişimin yanında zihinsel gelişimde gösterirler.
- Daha özgür ve bağımsız davranırken sınırları zorlarlar.



# SINIR KOYMADAN ÖNCE CEVAP VERİLMESİ GEREKEN SORULAR

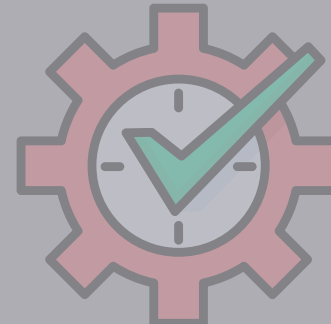
1.

**HEDEF NEDİR ?**



2.

**GERÇEKTE  
GEREKLİ MİDİR ?**



3.

**SINIRLAR ERGENİN  
GELİŞİMİNİ  
DESTEKLİYOR MU ?  
ENGELLİYOR MU ?**

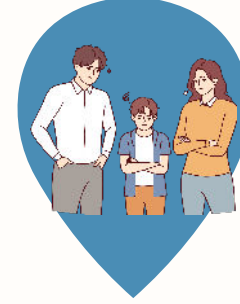
# APA (1998), ebeveynlere etkin sınır koymada üç strateji önermiştir :



Çocuk ile ebeveyn arasında olumlu ve çocuğu destekleyen bir ilişkinin oluşturulması,



İstenilen davranışların öğrenilmesinde ve geliştirilmesinde sistematik bir strateji oluşturulması,



İstenilmeyen davranışların azaltılması ya da ortadan kaldırılması için uygun stratejilerin belirlenmesi gerektiği vurgulanmıştır.



**ETKİN SINIR KOYMA**



# PEKİ ETKİN SINIR KOYMA NASIL GERÇEKLEŞTİRİLİR?



## Ebeveyne Öneriler

✓ Açık ve net olun

✓ Basit ve özet olun, direkt konuya gelin

✓ Mümkün olduğu yerlerde seçenekler sunun

✓ Bazı sert cümleleri seçerek kullanın

✓ Kabul edilemez davranışlar için alternatifler teklif edin

✓ Tehditleri net beklentiler ve sonuçlar ile değiştirin

✓ Otoriter kelimelerden kaçınin

✓ Talimatları pozitif olarak bildirin

✓ Sınır koyma için dış referansları kullanın (örn; saat, etkinlik)

✓ Etiketlemekten ve kıyaslamaktan kaçınin

✓ Karışık sözcüklerden kaçınin

Çocuğun özgüvenini  
kaybetme korkusu yaşamak

Önce evet sonra hayır  
demek

Ceza yönteminin  
kullanılması

Kızgın ya da yalvarır  
dil kullanmak

Uzun nasihat ve  
söylemler

Ebeveynlerce sınır  
koyarken yapılan yanlışlar

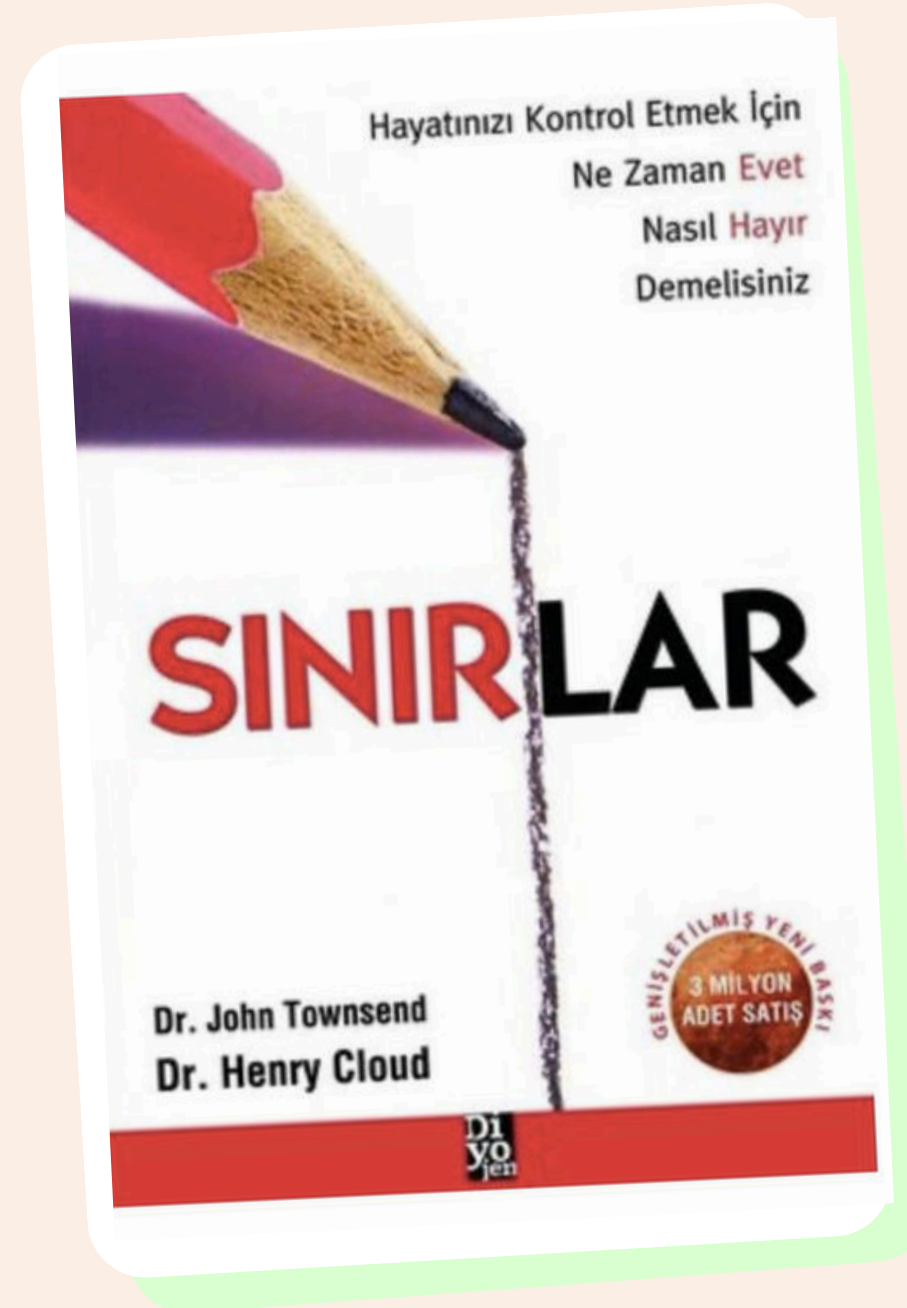
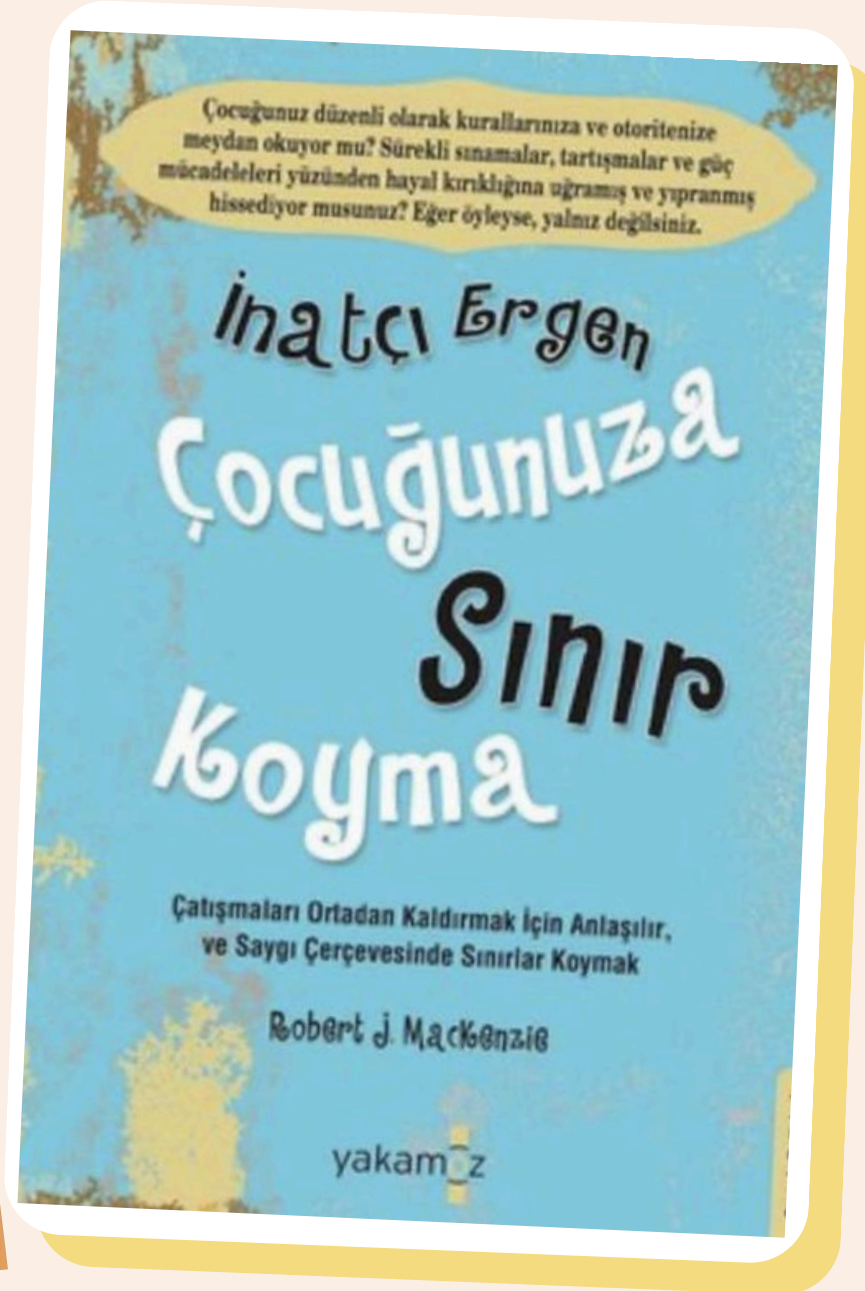
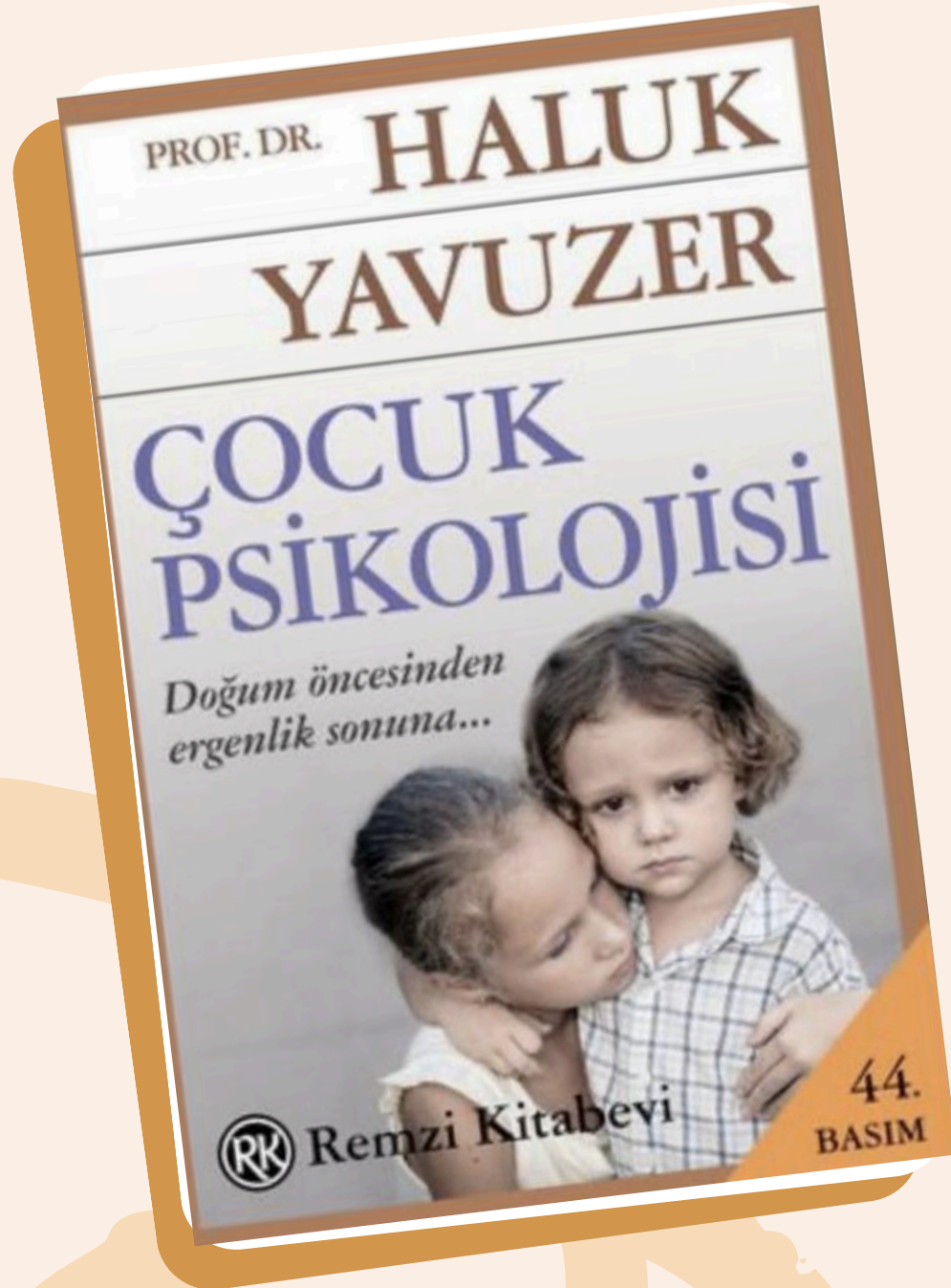


**Sınır koyma sürecinde sizin için zorlayıcı geçen anlarda içerisinde bulunduğunuz sürecin geçici bir süreç olduğunu hatırlatma daha iyi hissetmenizi sağlayabilir.**





# KİTAP ÖNERİLERİ



ERGENLERİN SINIRLARI ÖZGÜRLÜK VE  
SORUMLULUK ARASINDA DENGE  
SAĞLAYARAK DÜZENLENMELİDİR  
ROBERT J. MACKENZE

*Dinlediğiniz İçin*

**TEŞEKKÜRLER**

# KAYNAKÇA

American Academy Of Pediatrics (1998). Guidance for effective discipline. Pediatrics, 101: 723-728.

Cloud, H., & Townsend J. (2022). *Sınırlar* (Çev. İbık, İ.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.

Mackenzie, R. J. (2014). *Çocuğunuza sınır koyma* (Çev: M. GÜN). İstanbul: Yakamoz Yayıncı

Mackenzie R. J.(2022). *İnatçı ergen çocuğunuza sınır koyma* (Çev. Atamer, D.). İstanbul: Yakamoz Yayıncılık.

Yanıtı, E. (2020). *Çocuğumu Benden Alın!”Sınır Koyma Probleminin Çocuk Merkezli Oyun Terapisi İle Sağaltımı (Olgu Sunumu), Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 3 (5), 35-48.*

Yavuzer, H. (2006). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yılmazer, Y. (2020). *Çocuğun Davranışlarına Etkin Sınır Koymaya Yönelik Anne Eğitim Programının Annelerin Sınır Koyma Davranışı Ve Anne Çocuk İlişkisi Üzerindeki Etkisi (Doktora Tezi)*. Ankara: Ankara Üniversitesi.