



AYDIN
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Aile İçi İlişkilerde Sınır Koyma

Sınır Koyma Nedir?

- Çocuğa kazandırılmak istenen davranışla ilgili kural ve beklentiyi öğretmektir.
- Özellikle otizm ve zihinsel yetersizlikte, çocuğun daha net, anlaşılır ve tutarlı kurallara ihtiyacı vardır.



Sınır Koyma Neden Önemlidir ?

“Özel gereksinimli çocuklar için sınırlar, güvenli bir dünya oluşturur. Sınır koymak; öğrenmeyi kolaylaştırır, problem davranışları azaltır.”

“Sınırlar çocuk için yol gösteren işaretler gibidir. Özellikle otizm ve zihinsel yetersizlikte sınırlar, çocuğun kendini güvende hissetmesine ve öğrenmeye odaklanmasına yardımcı olur.”



Sınır Koyma Neden Önemlidir ?

- Çocuklar kendilerinden ne beklendiğini öğrenir.
- Kontrolün kimde olduğunu bilir.
- Yetişkinlikte bağımsız yaşam becerilerine hazırlık sağlar.
- Daha az kaygı, daha çok güven hissi
- Günlük rutinlerin oturması
- Kriz davranışlarının azalması
- Toplumsal uyumun kolaylaşması



Aslında Sınır Koymak...

- Uzaklaştırmak değil, güvenlik ve rehberliktir.
- Otizmli çocuklar için: Rutinleri korur.
- Zihinsel yetersizliği olan çocuklar için: Daha anlaşılır bir yaşam çerçevesi oluşturur



Sınır Koymada Temel Alanlar

- Zaman Yönetimi (uyku, ödev, oyun süresi)
- Teknoloji Kullanımı (ekran süresi, içerik kontrolü)
- Duygusal Alan (öfke, ağlama, bağımlılık davranışları)



Zaman Sınırı

- Çocuğun günü daha öngörülebilir olur.
- Görsel program kullanmak özellikle otizmlili öğrenciler için faydalıdır.
- “Ödev → Oyun → Akşam yemeği → Uyku” gibi resimli rutin çizelgesi hazırlanabilir.

Teknoloji Kullanımında Sınır

- Çocuklara kişisel bilgi paylaşmaması görsellerle öğretilmeli.
- Ebeveyn kontrolü sürekli olmalı.
- Ortak kullanım alanı kuralı uygulanmalı.

Duygusal Alanda Sınır

- Duygular kabul edilmeli, davranışa sınır konulmalı.
- Otizmlili çocuklarda: “Görsel duygusal kartlar” kullanılabilir.
- Zihinsel yetersizlikte: Basit ve net cümlelerle ifade edilmeli.

- Öfke Durumuna Örnek

“Öfkelendiğini anlıyorum. Ama vuramazsın. İstersen topu sıkabilir ya da sakinleşene kadar koltukta oturabilirsin.”

Sınır Belirlerken “3” Kural

- Kurallar sık tekrarlanmalı.
- Görseller, çizelgeler, işaretler kullanılmalı.
- Beklentiler kısa ve anlaşılır cümlelerle ifade edilmeli.



Sınır Koyma Adımları

- Anlayış Gösterin
- Sınırı Net İfade Edin
- Alternatif Sunun

(Özel eğitimde bu adımlar sabır ve tekrar ile uygulanmalı.)



Örnek Olay

Örnek: Uyku Saati

- Anlayış: “Uyumak istemiyorsun, oyun istiyorsun.”
- Sınır: “Saat 10 → uyku vakti.” (resimli saat desteği)
- Alternatif: “Hafta sonu daha geç uyuyabilirsin.”

Örnek Olay

Örnek: Ödev

- Anlayış: “Ödev yapmak istemiyorsun.”
- Sınır: “Ödev → yapılmalı.”
- Alternatif: “10 dakika çalış → 5 dakika mola.”
(Çizelge üzerinde işaretleme kullanılabilir.)

Örnek Olay

Örnek: Ekran Süresi

- Anlayış: “Tableti bırakmak istemiyorsun.”
- Sınır: “30 dakika doldu → bitiyor.”
- Alternatif: “Şimdi puzzle ya da oyun kartları oynayabilirsin.”

Kuralları Kısa, Net ve Görsel Destekli Anlatın

- ☞ “Otur” (resim kartıyla)
- ☞ “El yıka” (sabun ve musluk resmiyle)
- ☞ “Topu kutuya koy” (kutu resmiyle)
- ☞ “Sessiz” (parmağını dudağa götüreren resimle)



Tutarlı Olun, Her Zaman Rutinleri Uygulayın.

- ➡ Her seferinde “Otur” yerine “Yerine otur” gibi farklı söylemler kullanmayın.
- ➡ Her seferinde aynı resim kartını gösterin.
- ➡ Aynı durumda aynı davranış beklensin (örneğin yemek öncesi her zaman “Ellerini yıka”).

Olumlu ve Anlaşılır Cümleler Kullanın

- ☞ “Yavaş” (yürüyen çocuk resmiyle)
- ☞ “Konuş” yerine “Sessiz” (parmağını dudağa götüreren resimle)
- ☞ “Koşma” yerine “Yavaş yürü”
- ☞ “Atma” yerine “Masaya koy”

Doğru Davranışı Hemen Övün

- ☞ “Aferin, oyuncakları kutuya koydun.”
- ☞ “Çok güzel sıranı bekledin.”
- ☞ “Harika, ellerini yıkadın.”



Çocuğın “Hayır” Deme Hakkı Olsun

- ➡ Oyuncak almak istemezse “Hayır” demesine izin verin.
- ➡ Sarılmak istemezse saygı gösterin.
- ➡ Başkasına kalemini vermek istemezse kabul edin.



Sınırlar Olmazsa...

- Çocuk kaygı yaşar, kendini güvende hissetmez.
- Kriz davranışları artabilir.
- Toplumsal kurallara uyum zorlaşır.



Unutmayın!

- Sınır koymak yasaklamak değil, rehberlik etmektir. Özel eğitimde sevgi dolu, tutarlı ve görsel destekli sınırlar; çocuğun güçlü birey olmasına yardımcı olur.



Teşekkürler