



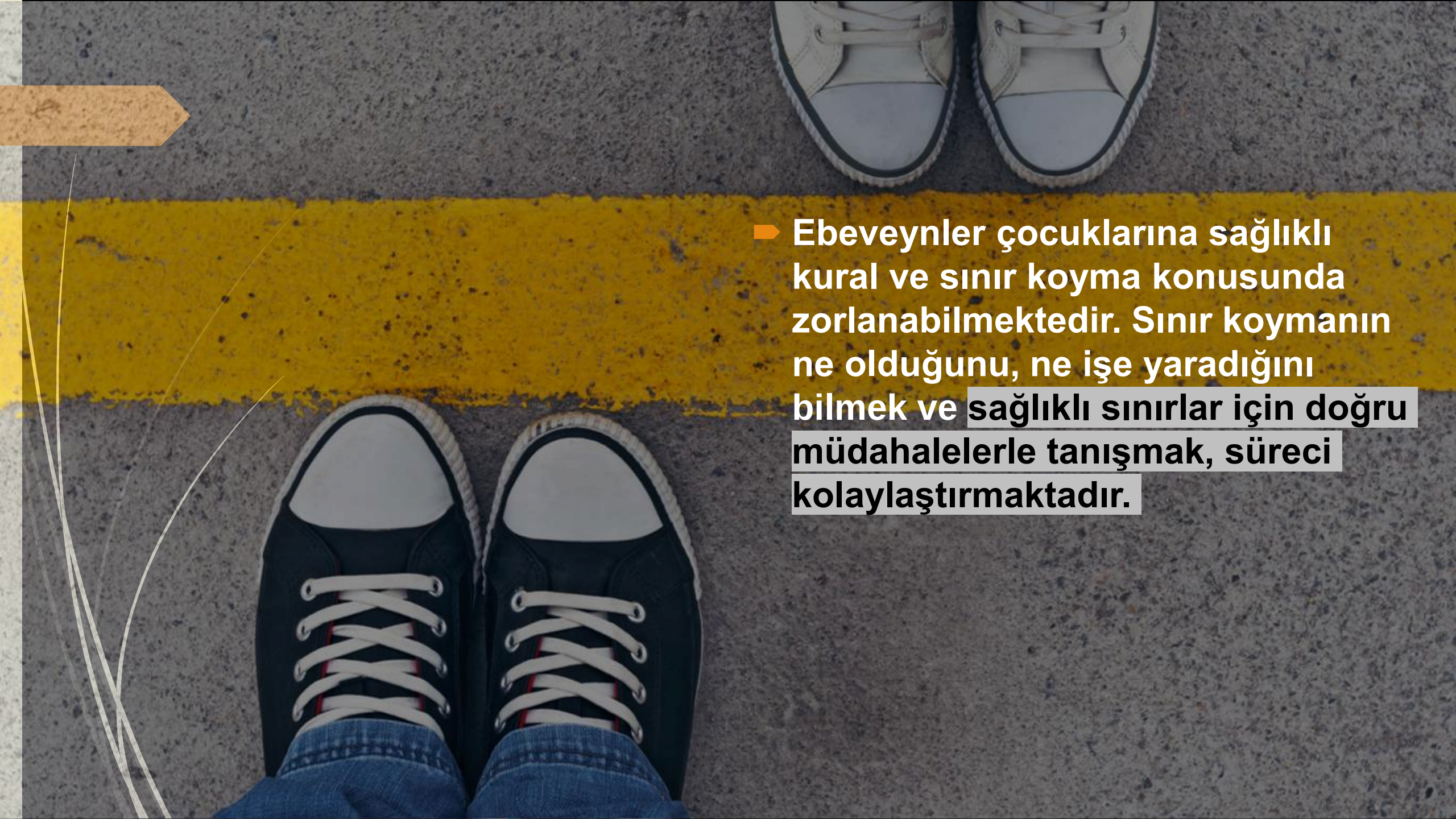
AYDIN
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

AİLE İÇİ İLİŞKİLERDE SINIR KOYMA BECERİLERİ

SINIR KOYMA

- Çocuğa kazandırılmak istenen bir davranışla ilgili kural ve beklentiyi öğretebilme sürecine sınır koyma denir.



- 
- Ebeveynler çocuklarına sağlıklı kural ve sınır koyma konusunda zorlanabilmektedir. Sınır koymanın ne olduğunu, ne işe yaradığını bilmek ve **sağlıklı sınırlar için doğru müdahalelerle tanışmak, süreci kolaylaştırmaktadır.**

ASLINDA SINIR KOYMAK...

- “Aile içinde sınır” denilince çoğu kişinin aklına uzaklaşma, mesafe koyma gibi anlamlar gelebilir.
- Ancak sağlıklı ailelerin en önemli ortak özelliklerinden biri de hem aile üyeleri arasında hem de tüm ailenin diğer kişilerle arasında doğru sınırların olmasıdır. Sınırlar çocuğu destekleyici, koruyucu ve yaşama hazırlayıcı işleve sahiptir. Sınır koymak, güvenlik ve çocuğu yönlendirmek anlamına gelir.



SINIR KOYMA NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Çocuklar kendilerini ve yaşadıkları ortamı tanırlar.
- Kendilerinden ne beklendiğini, ne kadar ileri gidebileceklerini, kontrolün kimde olduğunu bilirler.
- Yetişkinlikte kendi sınırlarını belirler.
- Çocuklar sosyal beceri ve uyum yeteneği geliştirirler. Çocuk bu şekilde kabul görür.



ÇOCUĞA KONACAK SINIRLAR NASIL OLMALI?

AÇIK ANLAŞILIR

GELİŞİM ODAKLI

İHTİYACA UYGUN

KATILIMLI

SONUÇLARI
OLMALI

DİNAMİK

UYGULANABİLİR

ÇOCUĞA UYGUN

SORUMLULUK
VEREN

BİRBİRİ İLE
TUTARLI

ÇOCUĞA
YÖNELİK OLMALI

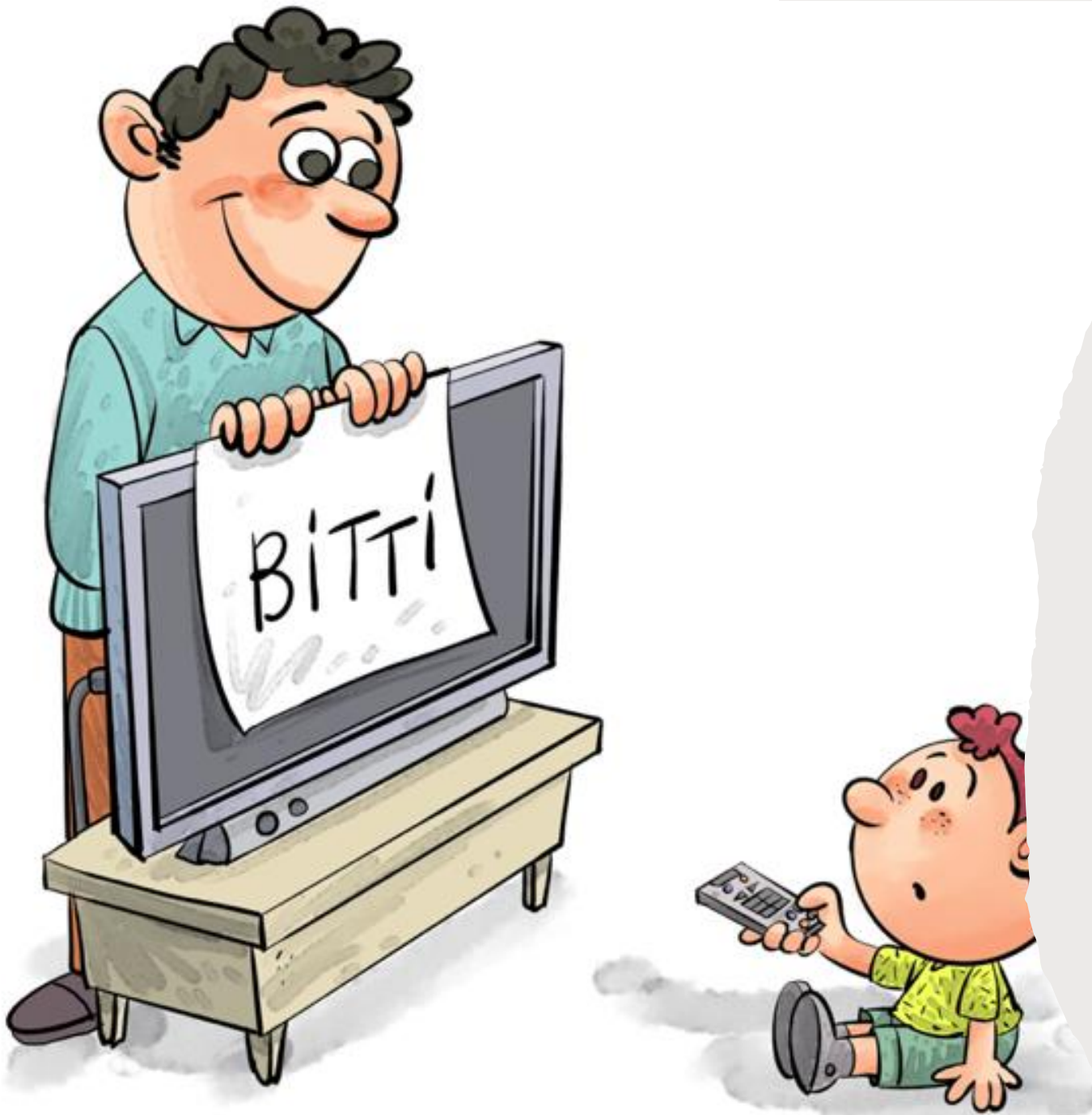
BELİRGİN

Sınır Koymada Bazı Alanlar;

Zaman Sınırı

- Zamanı etkili ve verimli kullanmak için plan yapabilmektir.
- Bilgisayar oyunlarına gereğinden fazla zaman ayıran ortaokul çağını da içine alan çocuk yaştaki bireylerde insanlarla iletişim kurmada ve günlük yaşamda sorunlar ortaya çıkabilmektedir.





Teknoloji Kullanımında Sınır

- Okul çağı çocuğunun internet ile geçirdiği zaman ve izlediği içerikler mutlaka aile kontrolünde olmalıdır.
- Çocuğun yaşını göz önüne alarak hem ona uygun içerikler izlemesi de hem de ekran süresine bir kısıtlama konulması gerekmektedir.
- Örneğin; Çocuğunuzun tablet kullanımını günlük 1 saatle sınırlayıp bu süreyi parçalara bölmek (ör. 2 kez 30 dk.) hem dikkatini toplamasına hem de ekran süresini kontrol altına almasına yardımcı olur.”

- Güvenli internet ile ilgili bilgiler verildikten sonra sınırların net olarak uygulanması gerekir.
- Kişisel bilgiler, fotoğraf, görüntü ve kimlik bilgilerinin kesinlikle internet ortamında paylaşılmaması gerekir.



Duygusal Alanda Sınır



➤ Duygusal sınırlar, diğer insanların sözleri ya da davranışları nedeniyle hissettiğimiz duygusal rahatsızlığı önlemek için çizdiğimiz sınırlardır. |

* Çocuğunuz öfkelendiğinde, ‘Öfkeni anlıyorum ama bu öfkeyle başkasına vuramazsın. İstersen biraz sakinleş, sonra konuşalım’ diyerek hem duygusunu kabul edip hem davranışına sınır koyabilirsiniz.” |

SINIRLARI BELİRLERKEN...

- **2N Kuralı:** Kurallar net ve nazik şekilde açıklanmalıdır.
- Sevgi esirgenmemeli ve çocuğa rol model olunmalıdır,
- Çocuğa alternatif seçenekler sunulmalı,
- Esneklik sağlanmalı ama gevşek olunmamalı,
- Çerçevesi belli ama çok katı olmamalı,
- Çocuğun yaşına göre güncellenmeli ve genişletilmelidir.



Sınır Koyma Adımları ve Örnek Cümleler

✦ Uyku Saati

► **ANLAYIŞ**

«Saat 10'da uyumak istemiyorsun ve erken olduğunu düşünüyorsun.»

► **SINIRLARI İFADE EDİN**

«Ertesi gün erken saatte okul var erken uyanacağından, saat 10'da yatağına girmiş olman gerekiyor.»

► **ALTERNATİF SUNUN**

“Eğer istersen cuma ve cumartesi gecesi uyku saatini esnetebiliriz.”



Sınır Koyma Adımları ve Örnek Cümleler

✦ Ödev Yapma

➤ 1. Anlayış Gösterin:

“Ödev yapmak istemediğini ve bunun sıkıcı geldiğini anlıyorum.”

➤ 2. Sınırı Net İfade Edin:

“Ancak ödevlerini tamamlaman senin sorumluluğun, yapman gerekiyor.”

➤ 3. Alternatif Sunun:

“İstersen 20 dakika yapıp sonra kısa bir mola verebilirsin.”



Sınır Koyma Adımları ve Örnek Cümleler

✦ Oyun Zamanı

➤ 1. Anlayış Gösterin:

“Arkadaşlarıyla oynamaya devam etmek istediğini görüyorum.”

➤ 2. Sınırı Net İfade Edin:

“Ama artık eve dönme saatin geldi.”

➤ 3. Alternatif Sunun:

“İstersen yarın oyun saatini biraz daha uzun tutabiliriz.”



Sınır Koyma Adımları ve Örnek Cümleler

✦ Ekran Süresi

➤ 1. Anlayış Gösterin:

“Tabletle oynamak seni çok eğlendiriyor, bırakmak istemediğini biliyorum.”

➤ 2. Sınırı Net İfade Edin:

“Fakat ekran süren bugün için doldu, artık kapatman gerekiyor.”

➤ 3. Alternatif Sunun:

“İstersen şimdi masa oyunu oynayabilir ya da resim yapabilirsin.”



Sınır Koyma Adımları ve Örnek Cümleler

✦ Alışverişte İstek

➤ 1. Anlayış Gösterin:

“Bu oyuncacı çok istediğini görüyorum.”

➤ 2. Sınırı Net İfade Edin:

“Ancak bugün oyuncak alma planımız yok.”

➤ 3. Alternatif Sunun:

“Doğum gününde ya da ödül listene ekleyebiliriz.”



Sınır Koyma Adımları ve Örnek Cümleler

✦ Alışverişte İstek

➤ 1. Anlayış Gösterin:

“Bu oyuncacı çok istediğini görüyorum.”

➤ 2. Sınırı Net İfade Edin:

“Ancak bugün oyuncak alma planımız yok.”

➤ 3. Alternatif Sunun:

“Doğum gününde ya da ödül listene ekleyebiliriz.”

SINIRLAR OLMAZSA!!!

- Sınırsız yetişen çocuklar, kendisine görünürde sunulan bütün olanaklara rağmen, içsel düzeyde yalnız ve ilgisiz hissedebilirler.
- Zamanla kendini değersiz hissetme, yetersiz hissetme ve toplumla uyum sorunları yaşanabilmektedir.
- Kendi davranışlarını düzenleme ve kontrol etmekte zorlanabilmektedir.



- 
- 
- **Unutmayın!** Sınır koymak; yasaklamak değil, çocuğa rehberlik etmektir. Kendilerini iyi hissetmeleri ve sağlıklı ruh hallerini korumaları için önemlidir
 - Sevgi dolu, tutarlı ve kararlı sınırlar; çocukların gl bireyler olarak yetişmesine yardımcı olur.