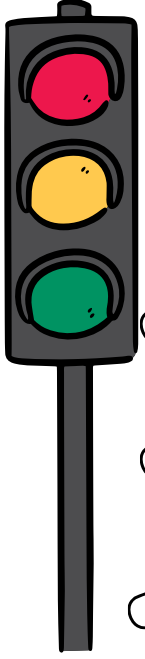
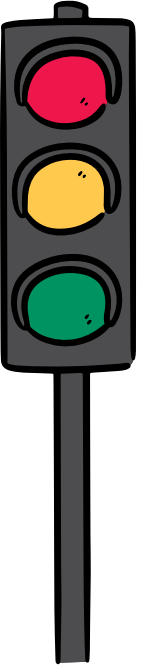


ŞEHİT MEHMET ALİ BOZKURT  
İLKOKULU  
VELİ BÜLTENİ  
SAYI:2



ÇOCUĞUNUZA  
SINIR  
KOYMA



# Değerli Velilerimiz,

Veli bültenimizin 2. sayısında konumuz: 'SINIRLAR'



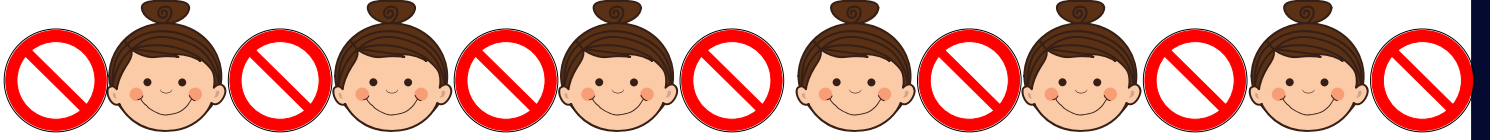
## PEKİ SINIR NEDİR VE NEDEN GEREKLİDİR?

Sınır koyma: çocuğun kendi varlığını diğerlerininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamasını sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler. Bunun nedeni ise doğru tanımlanmış sınırların çocuklara keşif ve öğrenmeyi güvenle yapabilecekleri bir alan sağlamasıdır. Çocuklar kuralların uygulanmasında anne ve babanın yetkin olduğunu hissettiklerinde kendilerini güvende hissederler...

Unutmayalım sınırlar ceza amaçlı değildir. Kararlı bir şekilde gerçek olanları ifade eder bir şekilde belirtmelidir. Koyduğunuz sınırı kabul etmek ya da etmemek gerçekten de çocuğa bağlıdır; ancak ebeveyn olarak sınırı sürekli olarak yürütmek sizin görevinizdir.

Çocuğa uygun bir şekilde dur demek, kural-sınır koymak; çocukların güvende ve değerli olduğunu hissetmesini sağlar. Çocukların toplumsal kurallara uyma, dürtülerini kontrol etme, işbirliği yapma, keşfetme, sorumluluk alma ve hatalarını düzeltme motivasyonunu artırır. Çocuğu hiç durdurmadığımız da ve sınır koymadığımızda; evde ve toplumda dışlanma, çatışma ve olumsuz tepki görme ihtimali artar. Toplumumuzda bazı çocuklara kural-sınır koyma güçlükleri yaşama ihtimali daha yüksektir. Risk altında olan çocukların özelliklerine baktığımızda;

- Ailenin ilk torunu olmak,
- Geç ya da yardımcı üreme yöntemiyle doğmak,
- Gebelik ya da bebeklik döneminde hayati tehlike atlatmak,
- Sürekli bir bedensel hastalığının olması,
- Kendinden önce bir kardeşi vefat etmiş olması,
- Geniş ailede yaşamak,
- Hem anne hem babanın çalışması,
- Anne-babası boşanmış ya da ebeveyn kaybı yaşaması,
- Hareketli, sabırsız, inatçı olması gibi faktörlerle karşılaşırız.



## ÇOCUKLARI UYARIRKEN NELERE DİKKAT ETMEK GEREKİR?

Çocuklar çok iyi gözlemcidir, kimin ne zaman dur dediğini, hangi durumlarda kuralın değiştiğini, kimlerin kurallara uyup uymadığını, ne yaparsa kuralları aşabileceğini kolayca fark eder. Çocuklar üzerinde söylediklerimiz yerine yaptığımız davranışlar daha etkilidir. Çocuktan beklediğimiz davranışları kendi yaşantımızda uygularsak çoğu zaman uymaya bile gerek kalmayacaktır. Çocuğunuz istediğini yapmadığında ona vuruyorsanız, kendi istediği olmadığı zaman o da vurarak istediğini elde etmeye çalışacaktır. Bazı aileler çocuğuna kural koyduğu zaman "beni sevmezse, psikolojisi bozulursa, öz güvenini kaybederse, mutsuz olursa" gibi kaygılar yaşar. Ancak yetişkin olmamıza rağmen kurallarını bilmediğimiz bir topluma girdiğimizde bocalarız. Çocuklar da ebeveynler kural koymadığında ya da kurallar sık değiştiğinde kafa karışıklığı ve güvensizlik yaşar. Bu durum başta ebeveynlerle olan ilişkisi olmak üzere diğer kişilerle olan ilişkisini olumsuz etkiler, aile farkında olmadan korktuğu durumların yaşanmasına ve çocuğun zarar görmesine sebep olabilir.

Çocuklar her istediğini yapmak, istediğine anında sahip olmak ve kendine engel olunmamasını isterler. Yaşları küçük olduğu için isteklerini erteleme, bekleme, öfke kontrolü ve kendini ifade etmede zorlanırlar. Bu yüzden durdurulmaya çalışıldığında ağlama, tepinme, bağırma, eşya atma, kendine-başkasına vurma ile istediğini elde etmeye çalışırlar.

Örnek olarak, "Hayır, kola içemezsin" yerine, sakince "Kola içmek senin için sağlıklı değil, bu nedenle içmemen gerekiyor, istersen beraber portakal suyu sıkıp içebiliriz" diyebilirsiniz.

Çocuk kabul etmez ise karşılıklı inatlaşma, tartışma ve pazarlığa girmeyin. Cümleleriniz kısa, net, kendinizden emin ve kararlı olmalı, kızgın ve yalvarıcı tarzda olmamalı. Siz ayrıntılı, akla uygun, mantıklı, ikna edici bilgiler ve örnekler verirseniz, o sırada çocuğunuz amacına ulaşmak için ne yapması gerektiğini düşünüyor olabilir.

Kendine, size ve çevresine zararlı olabilecek davranışlarda bulunursa sakince durdurun. Gösterdiği tepkiden kimsenin zarar görme ihtimali yoksa yanına gidip sadece göz teması kurun ve sessizce sakinleşmesini bekleyin. Yanına yaklaşılmamasından rahatsız oluyor, tepkinin şiddeti artıyorsa yanından uzaklaşıp, biraz sakinleşmesini bekleyin.

Çocuğa tepkisini sonlandırması için "Ağlamayı kesersen çikolata, telefon veririm" gibi rüşvet teklif etmeyin, ödül vermeyin. Böyle yapmanın çocuğun yanlış tutumunu pekiştirecek, tekrarlanma ihtimalini arttıracaktır. Öfkesi geçince yanınıza gelir aynı isteğini tekrarlarsa önceki cevabınızı aynı kararlılıkla ve sakinlikte tekrarlayın. Çocukların "hayır" denmesi gereken isteklerine "evet" demek yanlış iken, önce "hayır" dedikten sonra kararınızı "evet" olarak değiştirmek daha yanlıştır.

Çocuklara kural-sınır koyarken zorlandığınızda bir başkasına (baba, öğretmen, psikiyatrist) şikayet etmekle tehdit etmeyin, bu davranışınız çocuk tarafından "ben sana hayır-dur diyemiyorum" olarak anlaşılır. Sonrasında çocuğa kural koymanız, hayır diyebilmeniz daha zor olacaktır.

Çocuğunuza koyduğunuz kurallar ve sınırlar baş başayken, misafir geldiğinde, yolculukta ve misafirlğe gittiğinizde değişirse, çocuğunuz bunu fark edecektir. Baş başa iken dur diyebildiğiniz, kurallara uyan çocuk diğer ortamlarda beklemediğiniz davranışlarda ve isteklerde bulunabilir, sizi zor durumda bırakabilir.

Ebeveynlerin kişilik yapısı, ruhsal ve bedensel hastalığının olması, maddi güçlükler, eşler arasındaki sorunlar çocuklara sınır koyulmasını zorlaştırır. Çocuğa sınır koymada anne ve babanın tutumları farklı ise dur deme konusunda çatışma çıkacak, çocuğun kafası karışacaktır. Öncelikle aranızdaki tutum farklılıklarını giderin, en azından çocuğun yanında tartışmaktan ya da diğlerinin kuralına müdahale etmekten kaçınin.

Çocuğunuza kural-sınır koyabilmek için ilişkinizin iyi olması çok önemlidir. Bu nedenle her gün yaklaşık yarım saat birlikte oyun oynamaya, gülmeye ve gevsemeye zaman ayırın. Haftanın bir günü ailecek dışarı çıkmak, dışarıda keyifli aktiviteler yapmak, iyi zaman geçirmek ilişkinizi iyileştirecektir.

## SINIRLAR KONUSUNDAKİ GENEL EĞİLİMLER

### 1.KATI SINIRLAR

Katı sınırlar çizen aileler“çocuğunu disiplin ettiğini” ifade etmektedirler. Ancak disiplin dediğimizde aklımıza cezalandırma gelmemelidir. Cezalandırma istenmeyen davranışın önüne geçmez hatta çocuğu davranışı yapma hususunda daha yetenekli kılar.

Katı sınırların olduğu, cezanın temel disiplin yöntemi olarak kullanıldığı ailelerde çocuğun istenmeyen davranışı geçici olarak durdurulur ama bağımsız problem çözme, sorumluluk ve otokontrol /öz denetim alma sağlanamamış olur. Çünkü kararları ebeveynler verir, bütün güç ve kontrol onlardadır. Bu yaklaşım çocukların öğrenme fırsatlarını yok eder.

• **KATI SINIRA ÖRNEK**  
• **OYUNCAKLARINI**  
• **TOPLAMADIĞI İÇİN 1 HAFTA**  
• **OYUNCAKLARI İLE**  
• **OYNAMAMA CEZASI**

### GEVŞEK SINIRLARA ÖRNEK DAVRANIŞLAR:

YEMEK YEMEYİ RET EDEN ÇOCUĞA  
MUTFAĞIN ÇESMESİNİ AÇARAK YADA  
TELEVİZYON TABLET VB. TEKNOLOJİK  
ALETLERİ AÇARAK YEMEK YEMESİNİ  
SAĞLAMAYA ÇALIŞMAK  
ÇOCUĞUN ORTALIĞI DAĞITIP  
TOPLAMADAN GİTMESİNE GÖZ YUMMA  
KENDİSİ GİYİNEBİLEN ÇOCUĞU GİYDİRME  
YANLIŞ DAVRANIŞIN KENDİLİĞİNDEN  
SONA ERECEĞİNİ UMMAK  
KEYFİNİZ YERİNDEYKEN  
ONAYLANMAYAN DAVRANIŞA GÖZ  
YUMMA

### 2.GEVŞEK SINIRLAR

Gevşek sınırların olduğu izin verici tutuma sahip ailelerde ebeveynler çocuklarını işbirliği yapmaya ikna edebilmek için sürekli yöntem değiştirip farklı taktikler uygularlar. Sürekli tekrar eder, hatırlatır, yalvarır, dil döker, pazarlık eder, müzakere eder ve diğer ikna yöntemlerini kullanırlar. Bütün bunlar çok geç sonuç verir ve genellikle etkili değildir. En sonunda ebeveynler sınırları değiştirme ya da tümden vazgeçme aşamasına gelirler. İzin verici ebeveynler çocuğun davranışının sonucuna katlanması konusunda kararlı davranamazlar. Bunun nedeni pek çoğunun iyi niyetli olmasıdır. Çocuklarını öfkelenmeden ve üzmeden müdahale etmek isterler. Davranışlarının sonuçlarına katlanmak zorunda olan çocukların öfkelenip sinirlenmelerinin onları psikolojik olarak yıpratacağına inanırlar. Bu yüzden de çocuklarını üzgün gördüklerinde hemen geri adım atarlar.

### 3.BELİRGİN SINIRLAR

Belirgin sınırların olduğu ailelerde istenmeyen davranış durur, sorumluluk öğretir ve onaylanan davranışla ilgili kuralları net bir şekilde iletmemizi sağlar. En iyisi de bu yaklaşım bize duygular incinmeden, ilişkiler hasar görmeden ya da güç savaşlarına girmeden amacımıza ulaşma fırsatı verir.

## ÇOCUĞA KURAL VE SINIR KOYARKEN

- Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır. Uzun karmaşık cümleler çocuğun kendisinden ne istendiğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur.
- Kuralları uygularken anne ve babanın kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulamaları önemlidir. Kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli ve olmazsa olmaz kuralları belirlemeniz önemlidir.
- Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç "kurallar bir defa bozulabiliyorsa demek ki tekrar bozulabilir" olacaktır. Bu onlara geçici bir zafer duygusu hissettirse de uzun vadede onların sosyal, kişilik gelişimleri için çok da destekleyici bir durum değildir. Kuralların net ve istikrarlı olmadığı evlerde büyüyen çocukların okulda da ve sosyal hayatta da sıkıntı yaşamaları muhtemeldir.



## NASIL KURAL KOYACAĞIZ PEKİ

- 1** Her evin kuralı olmalı  
Çocuğunuzun sınırlarını öğrenmesini istiyorsanız öncelikle evde en ihtiyaç duyduğunuz şeylere karşı bir kural listesi hazırlamalısınız. Örneğin, akşam 09:00'da yatılacak
- 2** Az kural, çok takip  
Tipik gelişim gösteren çocuklarda 3-4 yaş çocuğu için 3 kuralı geçmeyecek kurallar listesi önerilir genellikle. Sizlerde bu öneri noktasını referans alarak evde kuralları belirlediğiniz bir liste oluşturabilirsiniz. Yaşa ve çocuğunuzun performansına göre kural ekleyebilirsiniz.
- 3** Eğlenceli kural tablosu oluşturun  
Kural listeniz oldukça renkli ve görsel materyallerle dolu olsun. Ailedeki tüm üyelerle birlikte oluşturun ve en görünen yere asın. Kurallara evde herkes uymalı. Sınırları açıklarken BİZ denilmesi sınırların herkes için olduğunu çocuğun anlamasını sağlar!  
Her çocuk rutinleri sever.
- 4** Ortak tutumlarda buluşun  
Kurallar oluşturduktan sonra takibinde anne babanın aynı tutumda olması çok önemlidir. Anne 09:00'da yatmasını söylüyor, baba biraz daha televizyon izlesin diyorsa bütün çabanız boşa gidecektir.
- 5** Kararlı ses tonu ile konuşun  
Kuralı isterken yalvarmayın, pazarlık yapmayın, rica ediyorum gibi kelimeler kullanmayın. Aynı zamanda Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, anne babadan korkmasına neden olur. Bağırmadan kararlı bir ses tonunuzla ifade edin. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin
- 6** Çocuğunuza model olun  
Sizin de evin bir kuralına uymadığınızı görürse; 'Demek ki kurallar ihlal edilebilir' der ve tekrar başa dönebilirsiniz
- 7** Diyelim ki kuralı tekrarladınız ve çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, davranışın sonucuna uymasını sağlayın örneğin hava soğuk ve çocuğunuz montunu giymeyi ret ediyor siz "Peki, üstüne montunu giymediğin ve hava çok soğuk olduğu için, bu şekilde dışarı çıkmıyoruz" diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın. Kreşe ya da okula giderken montunu giymek istemezse, giymemesinin sonucunu kendisi ödeyecektir.
- 8** Hayır demeden 'hayır' deyin  
Sınır koyarken çok fazla 'hayır' kelimesini kullanmak çocuğunuzda aranızda güç mücadelesine sebep olur. Özellikle 2-3 yaş civarlarındaysa 'hayır' kelimesini söyleme hakkı ona aittir. En azından o öyle düşünmektedir  
Seçenek sunun  
Yeni bir davranış seçeneği verilir. Verilen seçenek;Doğal,Mantıklı,Ceza anlamı olmayan,Kabul edilebilir  
Olumlu cümlelerle ifade edilmelidir. Çünkü çocuklar yönergelere daha çabuk uyarlar.  
yapboz mı yapalım yoksa top mu oynayalım?'  
Kısa ve açık cümlelerle konuşun.  
Ne kadar kısa cümleler kurarsanız ve istediğiniz şey ne kadar açıksa çocuğunuzun o şeyi anlaması da o kadar kolaylaşıyor. 'Sana kaç defa dedim şu oyuncaklarını topla diye, hep böyle yapıyorsun, ben artık çok yoruldu.' gibi uzun ve sitemkar cümleler yerine 'Oyuncaklarını toplamanı istiyorum' gibi açık cümleler kurun.
- 9**

KAYNAKÇA:

<https://www eylulrehabilitasyon.com.tr/makale/40-cocugunuza-sinir-yada-kural-koymayi-gozunuzde-buyutmeyin>

ÖNERİ  
KİTAP

"Evdeki disiplin ve davranış sorunlarını çözebilmek için pratik ve anlaşılır bir yaklaşım. Bütün ailelere tavsiye ediyorum."

*Pediatrici Doktoru, Weldon Jordan*

# Çocuğunuza Sınır Koyma

Sorumluluk Sahibi,  
Bağımsız Çocuklar  
Yetiştirmek için Anlaşılır  
Sınırlar Koymak

Robert J. MacKenzie

yakamöz

