



Mamak Nasreddin  
Hoca Anaokulu  
Sayı:1  
Şubat 2025

# Aylık Veli Bülteni

## SINIR KOYMA NEDİR?

Ebeveynlerin bir kural ve beklentiği öğretmek için çocuğun kendisini emniyette hissederek hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmasına sınır koyma denir.

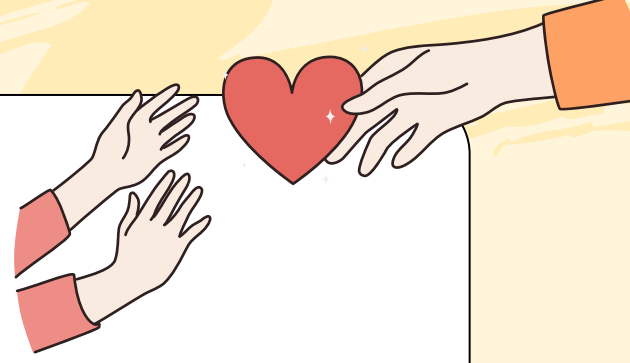


## Çocuğa Sınır Koyarken...

- Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır. Karmaşık mesajlar, çocuğunuzun 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. Tutarlılığınızı destekleyecek diğer bir özellik ise kuralın her zaman geçerli olmasıdır. 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 kişilik gelişimleri için çok da destekleyici bir durum değildir. Kuralların net ve istikrarlı olmadığı evlerde büyüyen çocukların okulda ve sosyal hayatta sıkıntı yaşamaları muhtemeldir. Çocuklara verilmek istenen değerler öncelikle anne ve baba tarafından uygulanırsa değerlerin çocuk tarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır. Çocuklar baktıklarını düşünmediğiniz zamanlarda bile davranışlarınızı gözlemler ve kendilerine model alırlar. Çocuğunuzu sürekli kısıtlamak ya da aşırı kurallar koymak da uygun değildir. Bu nedenle kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli ve olmazsa olmaz kuralları belirlemeniz önemlidir. Kuralları önceden belirlemeniz ve çocuğunuzla hangi kuralın ne zaman geçerli olduğunu konuşmanız gerekir. Böylece anne babanın beklentileri karşılıksız kalmaz. Aile içinde ona da söz hakkının tanınması, kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.



## Ebeveynlerin sınır koyarken dikkat etmesi gerekenleri şöyle sıralayabiliriz:



Kurallar çocuğun gelişimsel yaşına uygun olarak düzenlenmelidir ve yaşı büyüdükçe çocuğun kurallar ile ilişkisi yeniden yapılandırılmalıdır. Seçilen kurallar çocuğa açıklanırken mutlaka kuralın nedenleri çocuğa belirtilmelidir. Koyulan sınırın nedenini anlatmak yaşı kaç olursa olsun o çocuğa saygı göstermek demektir. “Bunu yapmana izin veremem çünkü bu sağlığın için tehlikeli” gibi bir açıklama çocuğun kuralın sebebini duymasını kolaylaştırır. Çocuklar kendilerinin neden engellendiklerini duyduklarında ebeveynler ile işbirliğine girmeye daha açık olurlar



- Kurallar açıklanırken cümlelerin net olması, ikircikli bir durum içermemesi gerekir. “Bu çikolata senin için zararlı, yemesen daha iyi olur.” gibi ikilemli durum içeren ya da “Bu çikolata senin için zararlı, yemesen olur mu?” gibi soru içeren cümleler çocuklar için sağlıklı sınırlar değildir. Ebeveynlerin durumun sorumluluğunu üstlenerek sınırı net bir şekilde çizmeleri önemlidir; “Bu çikolata senin için zararlı, yemene izin veremem.” Koyulan sınırın nereye çizildiğini bilmek çocuğun ‘güvenli sınırlar içinde olduğunu’ hatırlamasına yardımcı olur. Ebeveynler bu sınırlarda ne kadar tutarlı davranırlarsa çocuk için dünya o kadar güvenli ve anlaşılır bir hale gelir.

- Kurallar belirlenirken ebeveynler çocuklarının fiziksel ve ruhsal gelişimleri için tehlike yaratabilecek kriterler belirlememelidirler. Çocuğun fiziksel sağlığına zarar verecek olan ya da ruhsal sağlığını zedeleyebilecek durumlar ile ilgili olarak anne babaların hemfikir olması önemlidir. Ortak karar almak anne babanın onlar için sağlıklı olacak sınırı belirlemesini sağlar ve ebeveynlerde bu sınırlar içinde kendilerini güvende hissederler. Ebeveynlerin sınır konusunda ortak dilde konuşuyor olmaları çocuklar açısından o sınırın daha net çizilmesi demektir. Böylece çocuk hem annesi hem de babası tarafından tehlikeli görülen herhangi bir durumda korunup kollandığından emin olur



## Çocuğunuz Koyduğunuz Kurallara Uymuyorsa...

Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakin bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin. Kuralı tekrarlarırken, “lütfen, rica etsem, yalvarırım” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “.....yapmanı bekliyorum” demeyi deneyin. Yüksek ses, bağırma, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğunuzun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, anne babadan korkmasına ve ilerleyen zamanlarda onların anne babalık becerilerine saygı duymamasına sebep olabilir. Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, “Peki, üstüne hırkanı giymediğin ve hava çok soğuk olduğu için, bu şekilde dışarı çıkmıyoruz” diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın. Sonuç olarak; sınır koyma çocuklara önemli bir öğrenme fırsatı tanır. Sınırların olmadığı bir ortamda yetişen çocuklar, kabuklarından çıkıp dünyaya açıldıklarında çatışma, reddedilme ve olumsuz tepkilerle karşılaşır. Son olarak sağlıklı sınırlar karşısında çocukların göstereceği sağlıklı tepkiler vardır. Ebeveynler tarafından herhangi bir konuda engelleniyor olmak bir çocuk için zorlayıcı olabilir, kendisini hayal kırıklığına uğramış, üzülmüş ve çaresiz hissedebilir. Bu engel karşısında öfke göstermesi, hayal kırıklığına uğraması, bu engele karşı direnmesi normal bir durumdur. Çocuğunuzun sağlıklı sınırlara sağlıklı duygusal tepkiler sergilemesi gereklidir. Ebeveynlerin çocuğunuzun duygularını kabul ederek, dinleyerek ve anlayarak yaklaşmaları çocukların sakinleşmelerine yardımcı olur. Yanlarında güvenebilecekleri yetişkinler varken hayal kırıklıkları ile karşılaşmak ve bununla baş edebilmeyi öğrenmek çocukları dış dünyaya hazırlar. Bir sınır karşısında hissettiği duyguların kabul edilmiş olması çocuğunuzun sınırlar karşısında tolerans geliştirmesine yardımcı olur.

### Kaynakça

1. McKenzie, R. (1999) Çocuğunuza Sınır Koyma. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
2. Ginott, HG, Ginott A, Goodart WW (2018). Anne baba ve Çocuk Arasında (A. Tüfekçi, Çev.) (16. Baskı). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
3. Nitzsch, C. Ve von Schelling, C (1998) Çocuklara Sınır Koymak. İstanbul: Hayat YAY.

[https://sureyyagunesanaokulu.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/46/01/749012/dosyalar/2024\\_03/08143542\\_sinirkoymavelibulteni.pdf](https://sureyyagunesanaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/46/01/749012/dosyalar/2024_03/08143542_sinirkoymavelibulteni.pdf)

