

# Veli Rehberlik Bülteni

*Aralık*  
2020

İlkokul



# İçindekiler

Rehberlik  
Servisinden

3

4

Güvenli Sınırlar  
ve Kurallar

Hangi Yaştan  
İtibaren  
Sınır Koyulmalı?

5

7

Sınırları  
Belirlerken

Sınırlar Konusunda  
Yanlış Bilinenler

8

9

Aileler İçin  
Öneriler

Kaynakça

11

**Değerli Velilerimiz,**

**Aralık ayı bültenimizde sizlere "Güvenli Sınırlar ve Kurallar" konu başlığını seçerek evde eğitime devam ettiğimiz bu dönemde çocuklarınızla iletişiminizin kalitesini bozmadan onlarla daha yapıcı bir biçimde sınırlar koyarak iletişim kurmanız konusunda önerilerde bulunduk. Eğitim ve öğretim yolunda en büyük destekçilerimiz olan siz velilerimizin desteğine en çok ihtiyaç duyduğumuz bu dönemde tüm emekleriniz için sizlere bir kez daha teşekkür eder, bültenimizi keyifle okumanızı dileriz.**

**Sevgilerimizle.**

**Fen Bilimleri Okulları  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi**



# Güvenli Sınırlar ve Kurallar

Ebeveynlerin bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için kullandıkları sürece sınır koyma denir. Sınır koyma aynı zamanda çocuğa bakım veren kişinin, çocuk ile aralarındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır. Burada aradaki güvenli ilişkiyi koruma çabası oldukça önemlidir. Çünkü eğer bakım veren kişi ile çocuk arasında güvenli ve yakın bir ilişki yok ise sınır koyma davranışının etkili olması da beklenemez. Sınırlar, çocuklara korundukları, güvende oldukları ve değer verildikleri duygusu kazandırır. Aile içi kurallara uymalarını, işbirliği yapmalarını, otoriteye saygı duymalarını sağlar. Sorumluluk kazandırır. Sınırlar, onaylanan davranışları tanımlayan, çocuğa hatalı davranışlarını düzeltme fırsatı veren eğitici ve öğretici bir etkiye sahiptir. Sınırlar, çocukların araştırma yapmasını sağlar. Sınırlar etkili ve uygun bir şekilde ise çocukların araştırma yapmalarına yardımcı olur. Çocuklar sınırlarımızı yaklaşık olarak bir yaşlarına doğru keşfetmeye başlarlar ve bu süreçte en önemli araştırmalarının cevabını ararlar.

Doğru olan nedir?

Ne kadar ileri gidebilirim?

Yetkili kimdir?

Hangisi yanlıştır?

Çok ileri gittiğimde ne olur?





# Hangi Yaştan İtibaren Sınır Koyulmalı?

Ebeveynleri belki de en çok düşündüren soru budur. Biçimi daha yalın olsa da bebeklikten itibaren sınır koyma başlamalıdır. Çocuklara üç yaşlarında iken sınırların konulması, ve belirli kuralların oluşturulması büyük önem taşır. Bu yaşlarda sınırların belirlenmesi hem çok kolay, hem çok zordur.

Kolaydır; çünkü bu yaşta anne babalar çocuklarına kayıtsız şartsız güvenirlir. Zordur; çünkü ebeveynlerin sınırları belirlerken, çocuğun birtakım deneyimleri yaşamasını engellemeden veya aşırı tepki göstermeden veya sınırları çok dar tutmadan bunu yapabilmeleri gerekmektedir. Küçük çocukların sürekli uyum sağlama çabaları, göze çarpan nazlanmaları, kritik durumlarda aşırı tepki göstermeleri yetişkinlere, acımasız sınırlar koyduklarını hissettirerek onları yanıltabilir.

Çocuklara sınır koyarken;

1. Açık ve net olmak düşüncesizce yapılan cezalandırmaları önler.
2. Anlaşılabilir, denenebilir sınırlar koymak gerekir.
3. Çocuğun kendi hayal dünyasına ait sihirli çözümleri göz ardı etmemek önemlidir.

Evde öğrettiğimiz kurallar, dış dünyada onaylanan davranışlar açısından standartları oluşturacaktır. Çocuklar güç, kontrol ve otorite konusunda evde gözlemlediklerini hiç kaçırmazlar ve davranışlarını buna göre ayarlamayı öğrenirler.

Çocuklar sınırlar sayesinde toplum kurallarına uymayı ve anne-baba otoritesini öğrenirler. Örneğin, okula ilk başladığında karşısına çıkan toplum kurallarına uymayı, olumsuz duygular ile baş etme becerisini evde edindiği deneyimlerine göre şekillendirir.

Çocuklar sınırlar sayesinde kendilerini güvende hissederler. Kendisine veya başkasına zarar verebileceği durumlarda anne-babasının kendisini durduracağını bilmenin rahatlığını yaşar.

Bazı ebeveynler bu eğitimi ağır cezalarla verir. Bazıları da yumuşak yöntemler kullanarak hatırlatma ve iknâ etme yolunu seçer. Bu iki yöntem arasında gidip gelen ebeveynler de vardır. Bazıları da net ve açık mesajlar verirler, belirli kurallar koyar.

# Hangi Yaştan İtibaren Sınır Koyulmalı?

Yöntemler farklı olabilir ama mesajımızı vermek için aynı araçları kullanırız; sözlerimiz ve davranışlarımızı. Bu iki mesajdan biri net değilse iletişimde kopukluk olur. Net kurallar ve etkin davranışlar, sınırlarımızı öğretmenin en iyi yoludur. Çocuklar kuralları ve onaylanan davranışları bilerek doğmazlar. Bu da öğretme ve öğrenme süreciyle, zamanla kazanılır. Çocuklar biz yetişkinlerden farklı olarak somut yollar ile öğrenirler. Biz kurallarımızı iki temel yoldan öğretiriz, sözlerimiz ve davranışlarımızla. İkisi de bir ders verir ama somut olan davranışlarımızdır. Sözler değil, davranışlarımızı kuralları belirler. Sözlerimizle davranışlarımız uymadığında çocuklar, sözlerimizi duymazdan gelmeyi ve inançlarını deneyimlerine göre ayarlamayı öğrenirler.

Örneğin; "Oynamadan önce odanı temizle." dediğimizde sözlerimiz davranışlarımızla uyuşmuyorsa ve çocuk odasını temizlemeden oyuna gidiyor, onun görevini anne yapıyorsa çocuk, koymak istediğimiz kural ve ondan beklediğimiz şey hakkında belirsiz, karmaşık bir mesaj almış olur. Sözlerimiz "Odanı temizle." derken davranışlarımız, "Odanı temizlemesen de olur." demektedir. Asıl kural hangisi? Asıl kural, "Odanı temizleme zamanı" deyip hemen akabinde davranışımızla " Şimdi odanı böyle temizlemen gerekir." şeklinde ifade edip bunu göstermemiz gerekir. Emirli ve olumsuz cümle kullanmak yerine, bir yönerge açık, net, olumlu ve anlaşılır basit bir şekilde ifade edilmelidir ki çocuk kendini bir birey ve değerli olduğunu hissedebilsin.

Sınır tanımayan çocuklarda sıklıkla gördüğümüz anne baba profilleri ya kendi içlerinde ya da çocuğa uygulamalarında tutarsızlık gösteren bir profil çizmektedir. Örneğin, anne çocuğun kendisi yanında olmadan sokağa çıkmasına izin vermiyor iken, baba buna izin veriyor. Ya da anne baba bugün çocuğa kendileri yanında olmadan sokağa çıkamayacağını söylerken, yarın çıkabileceğini söyleyebiliyor. Bu durumda çocuk sınırlar konusunda net bir şey anlayamıyor ve kendi istekleri doğrultusunda sınırları zorlayabiliyor. Bunun yanında sınır çizerken çocuklarına karşı çok esnek, aşırı geçirgen davranan kişiler de çocuğun sınır konusunda sorun yaşamasına neden oluyor. Genellikle aile apartmanlarında oturan kişilerde (çocuğun dede nine tarafından devamlı isteklerinin karşılandığı, anne babanın hükümsüzleştirildiği aile yapısı), uzun süre beklenen bir bebek olması hâlinde ya da çocuk merkezli düşünen ailelerde çocuğa sınır koymada zorluklar yaşandığı görülebilmektedir. Bu tip ailelerde çocuğun her istediği yapılı. Çocuk anne-baba, anne-baba ise çocuk hükmündedir.

# Sınırları Belirlerken

Yukarıda belirtilen durumların tam tersi durumda ise çocuğun ihtiyaçlarının yok sayıldığı, sadece anne babanın kendi otoritesini sağlamak amacıyla tamamen kapalı sınırların olduğu bir başka anne baba profilinden bahsedebiliriz. Bu gruptaki anne babalar çocuğun ihtiyaçlarını, farkındalığını, sorumluluk alma kapasitesini göremeyerek kendi duygu ve düşüncelerini daha ön planda tutarlar. Örneğin, bir çocuk odasında ya da ona ayrılan alanda oyuncaklarını dağıtarak oynamak istiyor ama annesi ya da babası çocuğa devamlı müdahale ederek bu görüntünün onları rahatsız ettiğini söylüyorlar. Çocuk da okulda ya da arkadaşlarının evinde eşyalarını oraya buraya özensizce koyuyor.

Bu tip durumlarda çocuk otorite varlığında otoriteye uyum sağlar gözükse de otoritenin olmadığı yerlerde bu örnekte de görüldüğü gibi sınır dışı davranabilmek amacıyla uç davranışlar sergileyebiliyor. Anne baba çocuğa belirli bir alanda oyuncaklarını dağıtabileceğini, ancak oyuncakları toplama görevinin de kendisinin olacağını belirtmelidir. Eğer çocuk toplamazsa, bu durumda bu kadar dağınıklığı toplamanın onun için zor olduğu ve bunun yerine birkaç oyuncakıyla oynadıktan sonra diğerleriyle sırasıyla oynaması gerektiği anlatılabilir.

Görüldüğü gibi sınırlar; ne asla değişmeyen, herkese aynı şekilde uygulanabilen bir matematik formülüdür ne de anne babanın tek başına aktif olduğu bir süreçtir. Buradaki önemli nokta; çocuğun farkındalık durumuna göre sınırların esneyip daralabileceğini anne babaların çocukla kurdukları temas ile şekillendirmeye çalışmasıdır. Örneğin, bir çocuk için eve girme saati çocuğun yaşına, bulunduğu çevreye, yanında kimlerin olduğuna göre belirlenen ve kimi zaman değişkenlik gösterebilen bir durumdur. Eve girme saati belirlenmiş ve bun uymayan bir çocuk modelinde, çocuğa genellikle eve girme saati konusunda sorun yaşadığı ve bu noktada da geç gelme konusunda kendisinin buna daha hazır olmadığı anlatılmalıdır.



# Sınırlar Konusunda Yanlış Bilinenler

Aile içi etkisiz iletişimin dinamikleri:

1. Tekrarlama ve hatırlatma
2. Konuşmalar, nasihatler ve nutuk çekmeler
3. Yanlış davranışı görmezden gelme
4. Net olmayan mesajlar verme ve kurallar koyma
5. Etkili bir model oluşturamama
6. Pazarlık yapma
7. Tartışma ve çekişme
8. Rüşvetler ve özel ödüller
9. Ebeveynler arasındaki tutarsızlık
10. Arkadan takipte etkili olamama

"Etkisiz Sözel Mesaj" Örnekleri:

"Banyo zamanı geldi, tamam mı?"

"Hiç olmaz ise bir kez biraz nazik olmayı deneyemez misin?"

"Bana bir iyilik yapıp, bir kez benimle iş birliği yapmaz mısınız?"

"Daha yumuşak bir sesle konuşsan, bebeği uyandıracaksın!"

"Tavırlarını beğenmiyorum."

"Telefonda olduğumu görmüyor musun?"

"Artık bu kadar yeter!"



# Aileler için öneriler

## Çocuğunuzun uygun davranışlar gösterdiği zamanlar yakalayın.

Çocuğunuzun sevdiğiniz ya da istediğiniz, uygun bir davranış yaptığında ve bunu tekrarlamasını istediğinizde çocuğunuzun bunu bilmesini sağlayın.

Bunun için sözel övgüler kullanın. Sözel övgüler kullanmak, çocuğunuzun uygun bir şekilde davranmaya devam etmesini sağlayan en iyi yoldur. Bu aslında, uygun davranışın devam etmesi için çocuğunuzun çevresinde neyin olumlu olduğunun farkına varmasıdır.

"Bugün benim ile çok güzel oynadın."

"Oyuncağını paylaşman çok hoşuma gitti."

"Seninle oyun oynamak, seninle kitap okumak gerçekten çok eğlenceli."

"Oyuncaklarını, odanı temizlediğin için teşekkürler."

"Etrafı toplamamda, masayı hazırlamamda bana yardım ettin."

## Çevreyi düzenleyin ve sadeleştirmeye önem verin.

Çocuğunuz ilgi gösterdiği, sevdiği nesne oyuncak ve etkinlikler ile çevresini (odasını, oyun alanı) düzenlemeniz, uygun olmayan davranışları önlemenin ve durdurmanın etkili yollarından biridir. Çocuğunuzun yakın çevresinde, çocuğa farklı etkinlikler, oyuncaklar ya da araç gereçler sağlayarak çevreyi zenginleştirebilirsiniz.

Aynı zamanda çocuklar hareket alanlarını sınırlandıran bir çevrede uygun olmayan davranışlarda bulunabilir. Uygun olmayan davranışlar (fırlatmak, kaçmak, ağlamak, veya bir dizi rahatsız edici davranış) çocukların bazen yardım bazen de sakinleşmek istedikleri anlamına gelebilir. Bu nedenle çocuğunuzun sizin yardımınız olmadan rahat hareket edebileceği ve etkinliklerde bulunabileceği şekilde çevreyi sadeleştirerek düzenlemeniz uygun olmayan davranışları önlemenize yardımcı olabilir.

## Güvenli bir çevre oluşturun.

İlaçları, kesici aletleri, temizlik malzemeleri gibi çocuğunuzun güvenliğini tehdit edebilecek zararlı maddeler ya da tehlikeli, yetişkin gözetimi gerektiren araç gereçler çocuğunuzun ulaşamayacağı yerlere kaldırma, çocuk için düzenli ve sağlıklı bir ortam düzenlemek demektir.

# Aileler için öneriler

## Çevredeki uyanları azaltın.

Bazen çocuk, çok kalabalık olmayan bir çevreye ihtiyaç duyar. Evde bunun en iyi örneği uyku zamanıdır. Bazen çocuğunuz uyumak üzere iken, çocuğun çevresinde aşırı uyanlar ya da çocuğun rahatsız edici nesnelere olabilir. Bu strese neden olabilir ve stres kendini olumsuz davranış olarak gösterebilir. Örneğin, gürültü gibi rahatsız edici etkenleri azaltarak çocuğunuzun daha uygun davranmasına yardımcı olabilirsiniz. Ayrıca, çocuğunuza evde oyun alanları düzenlemek çocuğunuzun olumlu bir şekilde davranmasına yardımcı olur.

## Oyun alanlarını belirleyin ve sınırlandırın.

Bazen evinizde çocuğunuzun özgürce oynayabileceği bir bölge ya da alan düzenlemek size yardımcı olur. Bu yer, çocuğunuzun gürültü yapabileceği, oyuncakları ile rahat oynayabileceği bir yer olabilir. Böyle özel bir oyun alanı sağlayarak, çocuğunuza özgürce davranabileceği bir yer oluşturmuş ve bazı etkinlik ya da hareketleri evin başka bölümlerinde yapmaması gerektiğini de göstermiş olursunuz.

## Bir etkinliği diğer bir etkinlik ile değiştirin.

Eğer çocuğunuz evde istemediğiniz bir davranışı yapmak üzereyken görürseniz, ona oynayabileceği, sevdiği, ilgi gösterdiği başka nesnelere verin ya da etkinlikler sunun. Eğer çocuğunuza eğlenceli bir alternatif sunmadan, yapmak üzere olduğu olumsuz davranışı engellerseniz, ağlama ve kızgınlık tepkileri (öfke nöbeti) ile karşılaşabilirsiniz. Sakin bir şekilde seveceği ya da ilgilenemediğini bildiğiniz bir alternatif sunarsanız, çocuk genellikle bunu kabul edecektir. Bir diğer yardımcı strateji ise, çocuğunuza iki farklı seçenek sunmaktır. Bu durumda çocuğun dikkati dağılır ve siz ona istediği, hoşuna gideceği seçenekler sunarak, istediğine sahip olmasını sağlayabilirsiniz.

## Çevresindeki değişiklikleri çocuğunuza öncesinden haber verin.

Olası değişikliklere önceden çocuğunuzu hazırlayarak pek çok uygun olmayan davranışa engel olabilirsiniz. Örneğin, evde çocuğunuzu uykuya hazırlarken 5 dakika sonra "uyku zamanı"; okula gitme zamanından birkaç dakika önce "birazdan okula gitme zamanı" yemek yedirmeden önce "yemek zamanı" diyebilirsiniz. Eğer olaylar gerçekleşmeden önce çocuğunuzun olacağını bilmesini sağlarsanız, çocuğunuz değişikliklere daha kolay uyum sağlayacaktır. Böylelikle, çocuğunuza hoşlandığı ve yoğunlaştığı bir etkinlikten ayrılma zamanının geldiğini önceden söylediğinizde, onun önündeki zaman içerisinde gerçekleşecek değişikliklerin farkına varmasına ve iş birliği yapmasına yardımcı olursunuz.



# Kaynakça

<https://www.ekipnormarazon.com/makalelerimiz/zor-cocuk/cocugunuza-sinir-koymak-disiplin-uygulamak/>

<https://www.trtcocuk.net.tr/ebeveyn-akademisi/cocuk-gelisimi/cocugunuza-sinir-koyma>

<https://indigodergisi.com/2014/04/cocuklara-sinirlenmeden-dogru-sinir-koyma/>

<https://www.kigem.com/cocuklara-sinir-konulmali-mi.html>

