

DÜZCE REHBERLİK  
ARAŞTIRMA MERKEZİ



**ÇOCUKLARDA**

*SINIRLAR*

Aralık 2024



# SUNUMDA NELER VAR?

SINIRLAR NEDİR?

SINIRLAR YETERİNCE BELİRGİN OLURSA ÇOCUKLARDA GELİŞEN ÖZELLİKLER

ÇOCUKLARIMIZA SINIRLARI ÖĞRETMEK İÇİN 10 KURAL

**Kaynakça: Bu içerik Çocuklarda Sınırlar isimli kitaptan oluşturulmuştur.**

- Çocuklarda Sınırlar - Dr. Henry Cloud ve Dr. John Townsend



# DEĞERLENDİRME

Çocuklarınızda sınırlar kavramının olup olmadığını öğrenmek için aşağıda yer alan soruları evet, hayır ve bazen olarak değerlendirebilirsiniz.

- Çocuğunuzun yerine çantasını hazırlıyor musunuz?
- Çocuğunuzun yerine kirli çamaşırlarını sepete atma, temiz olanları dolabına kaldırma, odasında eşyalarını/oyuncaklarını düzenleme işini yapıyor musunuz?
- 4-10 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynler olarak tuvalet ihtiyacından sonra çocuğunuzun temizliğini yapıyor musunuz?
- Kıyafet ve ayakkabılarını giydiriyor musunuz?
- 10 yaşından büyük çocuklar için banyosunu siz yaptırıyor musunuz?

**Değerlendirme:** Verdiğiniz her bir evet cevabı, çocuğunuzun sınırlar konusunda henüz yaşına göre yeterli olmadığını gösterir.



Çocuğun sınırları öğrenmesi sorunların üstesinden gelebilmesi, yapabilecekleri iş ve sorumlulukları sahiplenebilmesi, psikolojik sağlamlık, özgüven, duygu kontrolü gibi birçok konuda farkındalığın artırılması ve hayatta olumlu deneyimler kazanmasını sağlar. Özgürlüklerimiz ve sınırlarımız kişilik yapımızı kurarken sosyal olarak öğrenmemiz gereken kavramlardır.

## Sınırlar nedir?

Sınır: bir kişiyi içine alan mülkiyet hakkıdır.





## **Yetişkinlikte yaşanan sınırlar ile ilgili yaşanan ve kişilerin aslında çocukken geliştirdikleri kalıplar ilgili bazı sorunlar vardır.**

Onlara zarar veren kişilere hayır diyememek ya da başkalarının zarar veren davranışlarına sınır koyamamak.

Kendi yıkıcı dürtülerine karşı koyamamak.

Başkalarından hayır sözcüğünü duymaya katlanamamak ve onların sınırların saygı duymamak.

Hazı geciktirememek ve hedefler ile ilgili görevleri yerine getirememek.

Sorumsuz ya da zarar veren kişilere karşı çekim duyma eğiliminde olmak ve daha sonra bu kişileri 'düzeltmeye' çalışmak.

Başkalarının sorumluluklarını üstlenmek.

Kolaylıkla manipüle ya da kontrol edilmek.

Başkalarıyla yakınlık kurmakta ve bu yakınlığı sürdürmekte zorluk çekmek.

Başkalarının sorumluluklarını üstlenmek.

Kolaylıkla manipüle ve kontrol edilmek.

Başkalarıyla yakınlık kurmakta ve bu yakınlığı sürdürmekte zorluk çekmek.

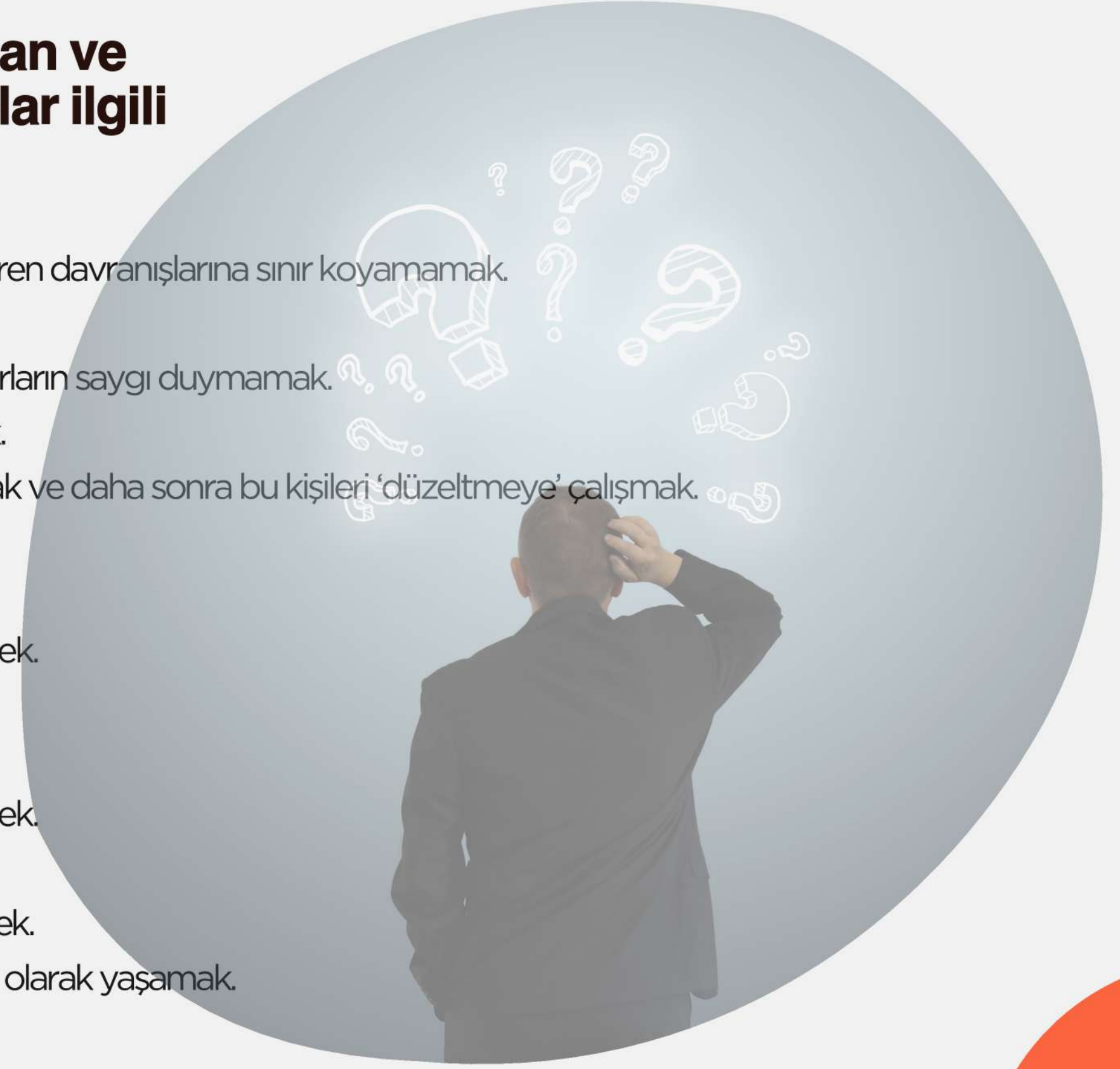
Yakın oldukları kişilere karşı dürüst davranamamak.

Başkalarıyla yüzleşmemek ve sorunları üretken bir biçimde çözememek.

hayatı belirli bir amaçla ve öz kontrol hissiyle yaşamak yerine bir kurban olarak yaşamak.

Bağımlılıklara ve dürtülere sahip olmak.

Düzensiz olmak ve bir işin sonunu getirememek.

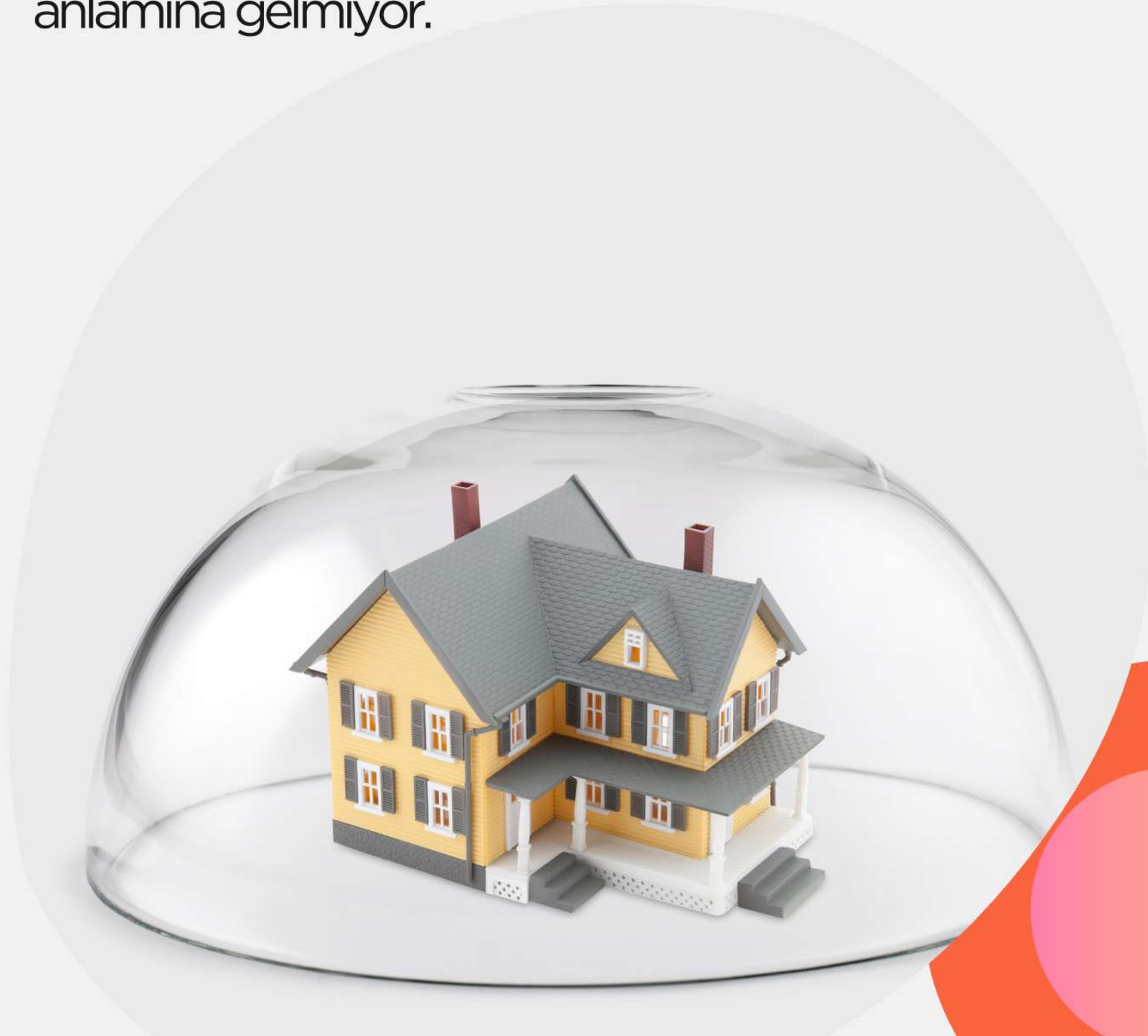




- Kişisel ilişkilerde sınırlar ile ilgili kendi yaşadığımız sorunları çocuklarımızın yaşamasını hiçbirimiz istemeyiz.

Ama bu çocuklarımızı bir balon içinde tutacağımız anlamına gelmiyor.

- Kişisel ilişkilerde anahtar rolünde olan beceri çocuklarımıza kazandırılabilir.





**Çocuklarıma sınırları nasıl öğretebilirim?**

**Çocuklarıma kendi sınırlarımı uygun bir şekilde nasıl kabul ettirebilirim?**

**Çocuklarımin benim sınırlarla ilgili yaşadığım sorunları yaşamayacaklarını nasıl garanti altına alabilirim?**

Bir çocuk sorumluluğunu nerede başladığını, ne için sorumluluk alması gerektiğini ve ne için sorumluluk olmasına gerek olmadığını bilmelidir.



## Sınırlar yeterince belirgin olursa çocuklarda şu özelliklerde gelişir;

- İyi tanımlanmış bir kimlik duygusu
- Sorumluluklarını görebilme yeteneği
- Seçme becerisi
- İyi seçimler yaparlarsa her şeyin yolunda gideceği, yanlış seçimler yaparlarsa sıkıntı çekecekleri anlayışı
- Özgürlüğe dayalı gerçek sevgi ihtimali bulunduğu anlayışı

**Öz kontrol, özgürlük, sorumluluk ve sevgi birbirini bütünler.**





## **Gelişebilen bir karakter şu özelliklere sahiptir.**

- Sıkıntı veren duygusal hallerden kurtulmak
- Bir sorumluluk yerine getirilene dek, olumsuz baskılarla geçen dönemlere dayanmak ve ödül beklentisini ya da iyi duyguları erteleyebilmek
- Kayıplar verdiğinizde kederlenseniz de bunlar için moralinizi bozmamak ve geri alınması ya da kazanılması mümkün olmayan şeyleri ardında bırakmak
- Hata yaptığında bunu itiraf edebilmek
- Gerçeklikle yüzleşildiğinde, davranışları ya da izlenen yolu değiştirebilmek
- Affedebilmek
- Bir sorunu sahiplenebilmek





**Çocuklarımıza  
Sınırlarımızı Öğretmek İçin  
10 kural**





Yaşaya göre içerikler değişse de ilkeler hep çocuğun kendi sorumluluğunu almasına, deneyimlemesine bunu içselleştirmesine dayanır. Kuralları kendi aile hayatınızda uygulamaya geçirirken küçük, kararlı ve doğru adımlarla atmak önemlidir.

Doğru bir davranışı seçtik ama devamında kararlı durmuyorsak, kararlı duruyoruz ama davranışımız çocuğumuzun doğru şeyi yapmasını uzun süreli desteklemiyorsa uyguladığımız yöntemin işe yaramaması normaldir. Ailede anne-baba varsa anneanne-dede, babaanne-dede gibi destek kaynaklarını hatta toplumdaki diğer bireylerle doğru orantılı kuralları uygulamak hem kolay hem de hızlı benimsenmesini sağlayabilirdi. Bunların hiçbirinin desteğine sahip değilsek uygulayamayacağımız anlamına gelmez.

Çocuęumuza öğreteceğimiz her kuralın, her disiplinin, her öz kontrolün çocuğun hayatında olumlu yeri olacaktır.





## **Bunu yaparsam ne olur? - Ektiğini biçme yasası:**

Çocuğun bir davranışı yapmadığında gerçek durumlar ile karşılaşmasıdır. İşlerin aksaması, alması gereken ödülü alamaması, sevdiği şeylerden mahrum kalmasıdır. Çocuk istemediği sonuçlar ile karşılaşmamak için sorumluluğu almalı ve harekete geçmelidir. Suçlamak, söylenmek, ceza vermek, sevgiden mahrum etmek kısa süreli motive eder. Davranışı öğrenmesi bizim için temel esas olduğundan gerçek sonuçlar ile karşılaşması sonuçlarını düşünerek hareket etmesini sağlayacaktır. Sorumluluk almasını, harekete geçmesini doğal olarak da öz kontrolün gelişmesini sağlayacaktır.

- Doğru ve yeterli çalışırsam sınavda başarılı olabilirim.
- Kişilere karşı dürüst, nazik ve duyarlı olursam ilişkilerim gelişir.
- Sevmesem de sorumlu olduğum şeyleri yapmak için kendimi zorlamazsam işler yığılır ve yapmak daha da zorlaşır.





## **Kendi işimi kendim yaparım. - Sorumluluk yasası:**

İlk doğduklarında tamamen yetişkinlerin bakımına ve desteğine ihtiyaç duyan çocuğun büyüdüğü gelişimine göre bakım ve yeterliliklerinin desteklenmesi ve becerilerinin güçlendirilmesidir. Becerebildiği davranışların sorumluluğunun çocuğa bırakılmasıdır. Yaşam becerileri kazanması için öğretilmedi, desteklenmeli ve öğrendikçe devredilmelidir.

- Reddetmek yerine bir sorun olduğunu görebilirim.
- Sorunu çözmek için üstüme düşeni yapabiliyorum.
- Aynı hataları yapmamak için yaptığım hatadan ders çıkarabiliyorum.
- İçe kapanmak veya kaçmak yerine yardım isteyebilirim.





## Her şeyi yapamam ama çaresiz de değilim - Güç yasası:

Çocuğun nelere gücünün yeteceği nelere yetemeyeceğini bilmesi, deneyimlemesidir.

- 4 yaşındaki bir çocuk ayakkabısını kendi giyebilir.
- 5 yaşındaki bir çocuk tuvalet ihtiyacını ve temizliğini kendi yapabilir.
- 6 yaşındaki bir çocuk masanın kurulması, kaldırılması gibi işleri yapabilir.
- 7 ve 8 yaşlarındaki bir çocuk kahvaltısını kendi hazırlayabilir ve kaldırabilir.
- 9 ve 10 yaşlarındaki bir çocuk kirlenen kıyafetlerini atabilir, temiz kıyafetlerini katlayarak yerleştirebilir.
- 11 yaşındaki bir çocuk kendi kıyafetlerini ütüleyebilir.
- 12 yaşındaki bir çocuk market alışverişini rahatlıkla yapabilir.





## Önemli olan tek kişi ben değilim - Saygı yasası:

Dünyanın sadece çocuğa ait olmadığını ve bunu başkaları ile paylaşmaları gerektiğini öğretir. Her bireyin özgürlüğü, seçim ve sorumluluğu vardır. Bu 3 öge birbiri ile birlikte uyumlu olduğunda kişinin hayatını sorunsuz geçirmesine destek olur. Tek başına özgürlük, tek başına bir duruma dair sorumluluk alma ise sorunlarla karşılaşmasına yol açabilir. Çocukların alanları(odaları, dolapları, ortak olmayan eşyalar hariç), zamanları (bir yere yetişme, zamanı kullanma, oyun oynama sınır), paraları (harcayabilecekleri, biriktirebilecekleri belirli miktarı yönetme), giysileri ve görünüşleri (Aile kuralların aykırı olmadığı sürece) ile ilgili kararları alma ve uygulama şansının verilmesi gerekir. Seçtiği özgürlüklerinin sorumluluğunu alarak karşlarına çıkacak davranışların, tutumlar ile özsaygılarını inşa edebilirler.





## **‘Çünkü ben annenim’ durumunun ötesindeki yaşam - Motivasyon yasası:**

Sınırlar çocuğu sevmeye alternatif değildir. Onu sevmenin bir aracıdır. Kendi olabilmeyi öğrenmeleri için bebeklik ile başlayan istediğimi yaparım, çocukluk ile devam eden sınırlar vardır, çocukluk ve ergenlik ile devam eden toplumun bir parçasıyım, bir bireyim, toplum ile karşılıklı etik, değer ve temellerimi oluşturabilirim aşamasından yetişkinlik ile kendi benlik, özsaygı, özgüvenini oluşturmuş bir bireye dönüşebilir.





## Acı bir lütuf olabilir - Değerlendirme yasası:

Çocuğumuzun hayatını ne yönde ele almasını hedeflediğimizi belirler.

İzin, tepki ve değerlerimizi çocuğun değişken ve henüz olgunlaşmamış duygusal yapısına göre mi? hayal kırıklığı ve acı olmadan bir her an patlama ihtimali olan bir balonun içinde yaşaması mı? yoksa hiçbir şeyi başaramayacağı bir sonla karşılaşacağı anlık mutluluk gibi görünen duygular mı büyümesini istersiniz.

Karşılaştığı bir durumla o an zarar görmeyen ama acı çeken, mutsuz olan bir çocuk, üstesinden geldiğinde karakteri güçlenmiş ve kendine güvenen bir birey olabilir.





## **Sinir krizlerinin sonsuza dek sürmesi gerekmez - İlerlemecilik yasası:**

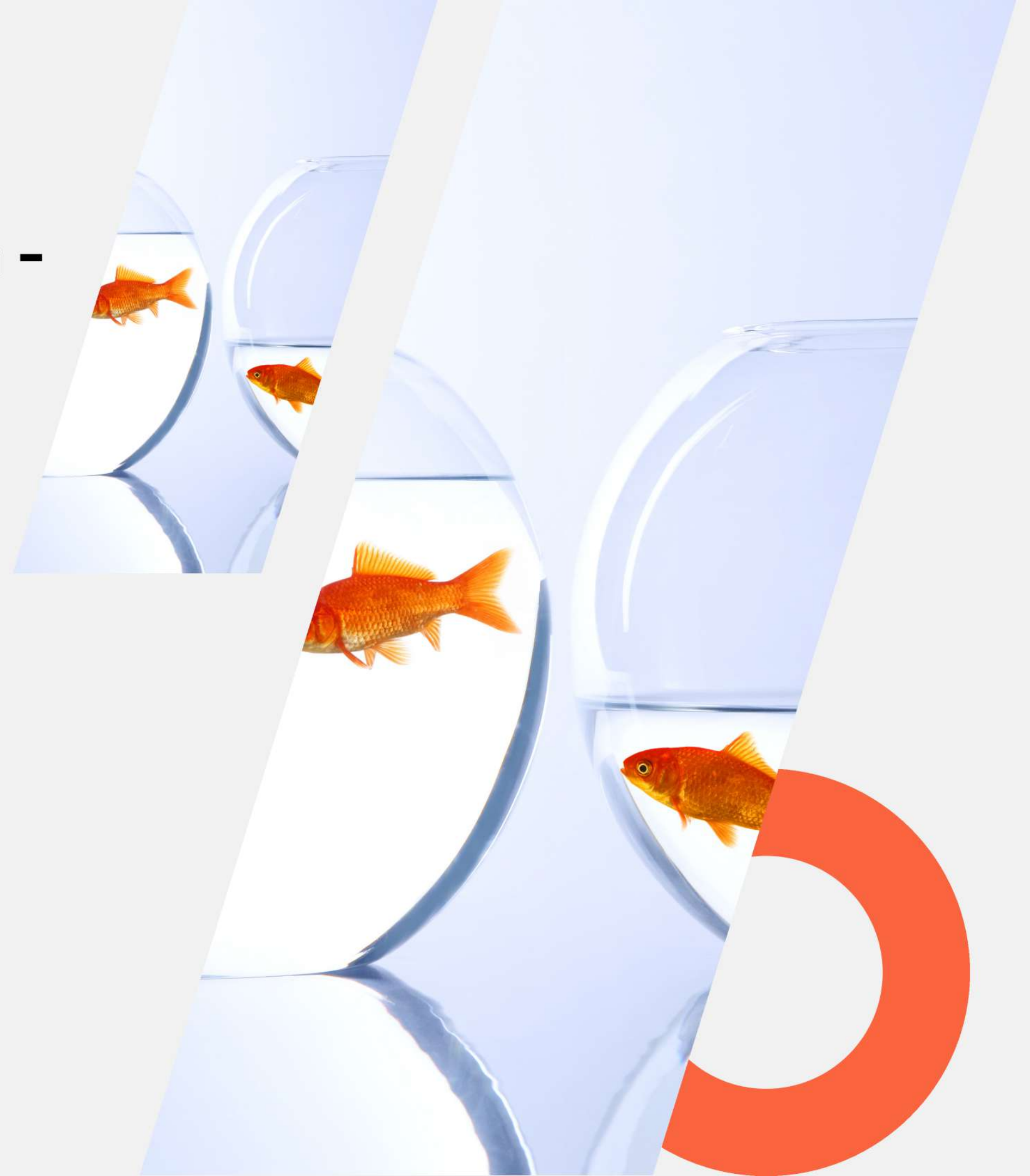
Yeni şeyler öğrenmek, gelişmek, büyümek, değişim zaman alır. Bildiğin yoldan gidersen yeni şeyler keşfedemeyebilir, vazgeçersen kazanç elde edemeyebilirsin, bıraktın diye her şeyi kaçırdın sayılmaz. Ama ne olursa olsun çocuğunuzun ilerlemesi için kendi motivasyonunu oluşturursanız ilerleyen, devam etme gücünü kendinde bulan bir çocuk büyütebilirsiniz. Tepki vermek yerine duraksamak, gözlemlemek, bakış açısını değiştirmesine destek olmak, sorunu çözmesine izin vermek, gerçekliği görmesini sağlamak, inisiyatif almak, başkalarından yardım isteme seçeneğini öğretmek ve uygulamak ilerlemesi için olunabilecek desteklerdendir.





## **Minnet duyduğumda daha mutluyum - Kıskanma yasası:**

Hayatın merkezinde yer almayı istemek durumundan gelir. Merkezde yer almazsanız istediklerinizin olmayacağını, kontrol edemeyeceğinizi, canınızın çektiğini elde edemeyeceğinizi, tatmin ve mutlu olmayacağınızı düşünürsünüz. Bu duygu ile yetişen bir çocuk ihtiyaçları karşılanmadığında güven duygusu gelişmeyecektir. Doğru yönlendirilmeyen bir duygu ile temelden sarsılan güven üzerine inşa edilen hiçbir duygu ise gerçekliği yansıtmayacaktır.





## Motorumu takviye kablosu ile çalıştırıyorum - Aktif olma yasası:

Seçenekleri değerlendirmek, risk almak, ilk adımı atmaktır. Aktif bir kişi olarak rol model olmak, çocuğun pasifliğine yol açan ebeveyn tutumlarından kaçınmak, girişimde bulunmasını desteklemek ve sorunu çözmesine şart koşmak, ilişki kurmasını öğretmek, sürecin gelişmesi için mizacına uygun desteklemek çocuğun kendi sorumluluğunu alabilmesini ve hareket edebilmesini sağlar.

- Aktif bir çocuk;
- İhtiyaçlarını ifade edebilir.
- Kötü şeylere itiraz edebilir.
- Arkadaşlıklarda üzerini düşeni yapabilir.
- Sorumluluklarını yerine getirmeye gayret edebilir.
- Zamanla olgunlaşır ve gelişimine göre sorumlulukları almaya heves edebilir.





## **Dürüstlük en iyi politikadır - Maruz kalma yasası:**

Hayatta mutlu olmayı istemek kadar mutsuzluk, acı, keder, korku barındırdığı bunun yanında her zaman sevinç, umudun da olacağını bilmek gerekir. Hangi duygu, hangi davranış ve durum açıkça konuşulur, kişi kendini açıkça anlatabilirse ortamı güvenli hale getirebilir. Karmaşıklaşan her iletişim sorunları ortaya çıkarmaya mahkûmdur. Sevgiyi göstermek ve iletişimi talep etmek ebeveynlikte dürüstlük için unutulmaması gereken 2 yöntemdir.







# **Düzce Rehberlik ve Araştırma Merkezi**

