

1.SAYI MART 2024

# YENİBOSNA ANADOLU LİSESİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi



## BU SAYIMIZDA

- 1-  
SINIR KOYMA NEDİR?
- 2-  
SINIR KOYMAYI ETKİLEYEN  
ETMENLER
- 3-  
ETKİN SINIR KOYMA BECERİSİ
- 4-  
EBEVEYNLERE ÖNERİLER

## Psikolojik Danışman Gülden Aşık

Güven ve bağlılığa dayalı, samimi bir iletişim kurulabilmesi için ebeveyn ile çocuk arasındaki sağlıklı ilişki ve çocuğa etkili sınırların koyulması önemli bir husustur.

Sınır koyma, kuralların net ve anlaşılır şekilde aktarılması ve çocukta istenmeyen davranışın önlenmesi için yapılması gereken bir yöntemdir.



# Sınır koyma nedir?



## ANLAŞILIR, NET VE MANTIKLI

Etkili sınır koyma çocukta hem otokontrolü öğretecek hem de ileride dışarıdan gelebilecek tehlikelere karşı önlem alabilmesini geliştirecektir.

Etkili sınır koyma ilk çocukluk yıllarından itibaren uygulanmalı ve kararlı bir şekilde devam ettirilmelidir.



Sınır koyulan davranışlar ve yapılması istenenler net bir şekilde anlatılmalı ve nedeni açıklanmalıdır.

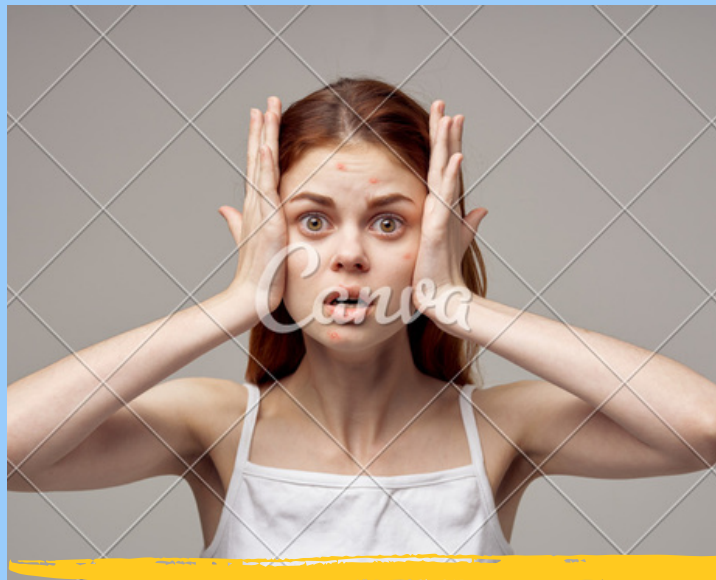
“Bunu yapmanı istemiyorum! Çünkü öyle!” gibi söylemler etkili sınır koyma değildir. nedenler ve sonuçlar açıklanarak ilerlenmesi gerekmektedir. Aksi takdirde çocuk tepkisel bir davranış örüntüsü oluşturabilir.



# SINIR KOYMAI ETKİLEYEN ETMENLER

Çocuğun bulunduğu dönemin gelişimsel özellikleri sınır koyma becerisini etkilemektedir.

Ergenlik dönemindeki çocuklar, bu dönemin getirdiği hızlı değişim ve uyum güçlükleri ve egosantrik(ben merkezci) düşünce yapısı nedeniyle kendini merkeze alarak değerlendirme eğilimindedir.



Çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresinde sağlıklı bir kimlik oluşumu için ebeveynlerden ayrışma gerçekleşmektedir. Ancak bu süreçte çocuğu sınırlandırmamak ve çok fazla özerklik tanımak istenmeyen bir durumdur.

.Bu dönemde ebeveynlere yönelik duygusal ve fiziksel anlamda sınır koyma görülmektedir ve bu sınırların aşıldığını düşünen çocuklar öfke patlamaları, içe kapanma, yalnızlık kalma isteği gösterebilmektedir.



# ETKİN SINIR KOYMA BECERİSİ

Bu tepkilerin üzerine ebeveynlerde oluşan kaygı ile birlikte çocuğun istediğini yapma ve sınırları esnetme davranışı görülebilir.

Tam tersi zarar görebileceği bir durumda ise katı sınırlar koyma davranışı da geliştirilebilir.

Sınırların gereksiz yere esnetilmesi veya sert bir şekilde uygulanması ikircikli bir durum oluşturmaktadır. Panikle yapılan bu hataların sonuçları ise çocukla çatışmaya sebep olmaktadır.



**DEMOKRATİK  
TUTUM\*\*\***



## Psikolojik Danışman Nuhan Akkoç



Demokratik tutum sergileyen ebeveynler aile iletişimlerinde samimi, sevgi dolu ve disiplinlidirler. Burada bahsedilen disiplin kelimesi kuralların net, tutarlı, anlaşılır ve mantıklı olması anlamındadır. Bu tutuma sahip ailelerde sınır koyma konusunda etkin ve olumlu sonuçlar alınmaktadır. Böyle bir ortamda büyüyen çocuklar, otokontrolü ve öz saygısı yüksek, çevresiyle sağlıklı ve olumlu iletişim kurabilen ve sınırlarını bilen çocuklar olarak yetişirler.

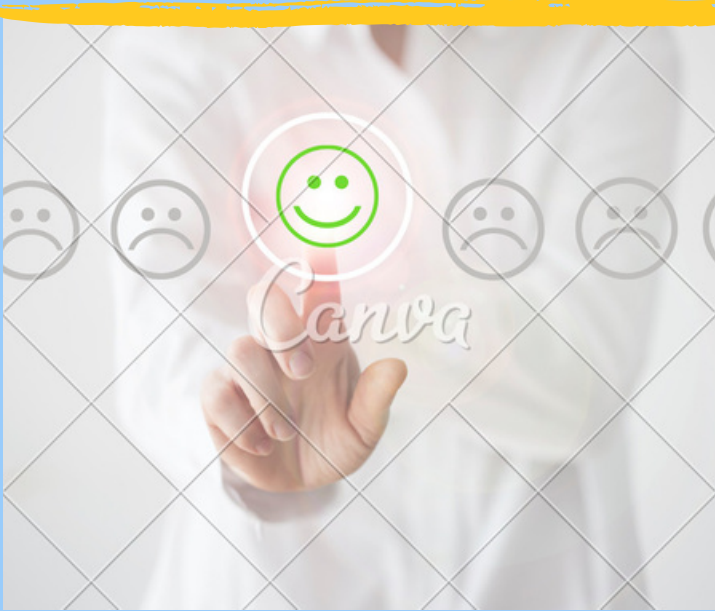


# EBEVEYNLERE

## ÖNERİLER Psikolojik Danışman Dilan Mert

Sınırlar belirlenirken ebeveynlerin ortak hareket etmesi ve her tarafın kararının birbiriyle örtüşmesi ve birbirini desteklemesi gerekmektedir.

- \*Açık ve net olun
- \*Basit ve anlaşılır
- \*Olumlu davranışa yönelik
- \*Olumsuz davranışlar için alternatif sunun
- \*Beklentileri söyleyin



# ÇOCUĞUNUZ ARKADAŞINIZ DEĞİLDİR!



## ÇOCUĞUN EBEVEYN OLMANIZA İHTİYACI VARDIR

Etkin sınırlar oluşturulduğunda, hangi davranışının onun için nasıl sonuçlanacağını ve hangi adımda neyle karşılaşacağını öğrenir. Gençlere yol gösterilerek, kendi yollarında nasıl ilerleyeceklerini belirlemelerine destek olunmalıdır.

# KAYNAKÇA

- Yılmaz, Y. (2020). Çocuğun Davranışlarına Etkin Sınır Koymaya Yönelik Anne Eğitim Programının Annelerin Sınır Koyma Davranışı Ve Anne Çocuk İlişkisi Üzerindeki Etkisi (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(17), 231-238.

**YENİBOSNA  
ANADOLU LİSESİ  
PSİKOLOJİK  
DANIŞMANLIK VE  
REHBERLİK SERVİSİ**

**C O U N S E L O R**