

ÖĞRETMEN

BÜLTENİ



ÇOCUKLARDA  
SINIR KOYMA

# SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır; "Çocuğun neyi yapıp neyi yapamayacağını, uygun olan davranışın ne olduğunu, kendisinden ne beklediğini gösterir."

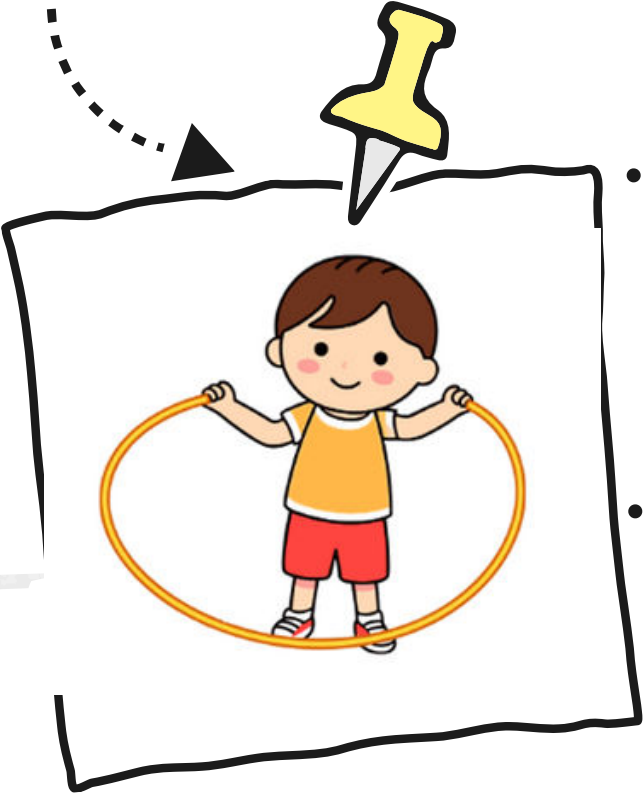
Sınır; kısıtlama, engelleme değil, düzenli bir yaşam sistemi oluşturmaktır.

Onayladığımız davranışları tanımlar. Çocuğun sosyal çevre içindeki "durma noktasını" oluşturur.

Sınır, çocuğun kendisini emniyette hissederek hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmaktır.



## SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?



- Sınırlar, çocuklara kendini güvende hissettirir. Çocuklar koyulan sınırlara tepki gösterebilirler veya kızgınlıkla tepki gösterirler. Sınırlar, çocuğun güven içinde yaşamasına ve güvende kalmasına yardımcı olur.
- Çocuklar, hayata gözlerini açtıkları toplumun ve ailenin kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Onlardan ne beklediğini, diğer insanlarla birlikteyken durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini ve çok ileri gittikleri zaman neler olacağını bilmek isterler. Böylece sosyal becerilerini, otokontrol becerilerini geliştirirler ve topluma daha iyi uyum sağlarlar.





# ETKİN SINIR KOYMANIN FAYDALARI

Sınır koymak öğrenciden beklenen davranışların tanımlanmasını sağlar.

Öğrenciler kurallara uymanın önemini öğrendiği için sosyal becerileri gelişir.

Sınırlar, öğrencileri hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir. Sınıf yönetimini kolaylaştırır.

Tüm öğrencilerin kendisini gerçekleştirebileceği ortam hazırlar.

Sınırlar öğrencilerimizin kendini ve kendi davranışlarını kontrol etmesine yardımcı olur.

Öğrencilerimizin fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimi için de sınırlar destekleyici olmaktadır.





# ETKİN SINIR KOYMANIN FAYDALARI

Sınır koyduğumuzda çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak beyin bağlantılarını güçlendirmiş oluruz. Sınır koymak güvenlik sağlar. Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur.



Çocuklar, kontrolün kimde olduğunu, kuralları ne kadar esnetebileceğini, kuralları esnettiğinde sonuçlarının neler olacağını öğrenmek ister.

Öğrenciler, sınırlar sayesinde istedikleri her seve her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.



# ÖĞRETMENLERE TAVSİYELER

**Peki Ne Yapılmalı?**



**FARK EDİN!**



Öğrencinizin kural dışı davranışını fark edin! Öğrenci neden böyle davranıyor? “Gerçekten sınırlarını bilmediği için mi yoksa bilmesine rağmen mi yapıyor?” Bu sorunun cevabını bulmaya çalışın!

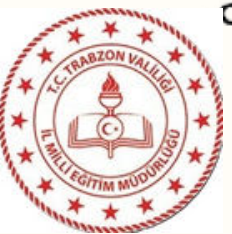


# ÖĞRENCİLERİMİZE SINIR KOYALIM AMA NASIL?

**BİLGİLENDİRİN!**



Öğrencilerin sınırlara uymamasının en önemli nedeni, genel olarak sınırlarını bilmemesinden kaynaklanıyor. Bu nedenle öğrencilerinizi bilgilendirmeyi unutmayın! Bilgilendirilen öğrencilerde sınırlara uymama davranışı azalacaktır!



# ÖĞRENCİLERİMİZE SINIR KOYALIM AMA NASIL?

**ÖRNEK OLAYLAR VERİN!**

Özellikle okulöncesi ve ilkokul öğrencileri somut işlemler döneminde olduğu için “sınır” gibi soyut bir kavramı anlamlandıramazlar. Bu nedenle çocuklara örnek olaylar üzerinden, metaforlar kullanarak “sınır” kavramını anlatabilirsiniz!



# ÖĞRENCİLERİMİZE SINIR KOYALIM AMA NASIL?



## SINIRLARI AÇIK ve NET İFADE EDİN!

Öğrencilere sınırları ifade ederken açık ve net bir şekilde ifade edin. Bu durum çocuğun sınırlarını daha kolay anlamasını ve öğrenmesini sağlar!





# ÖĞRENCİLERİMİZE SINIR KOYALIM AMA NASIL?



## DUYGULARI ÖNEMSEYİN!

Sınır koyma sürecinde duygular oldukça önemlidir! Çünkü çocuklar ne yaparlarsa yapsınlar öncelikle anlaşılma isterler. Bu nedenle çocukları duygusal yönden anlamaya çalışıp duygularını önemseyişinizi onlara fark ettirin! Anlaşıldığını hisseden çocukların kurallara uyması, sınırlarını bilmesi daha kolaylaşır!



# ÖĞRENCİLERİMİZE SINIR KOYALIM AMA NASIL?



**TAKİP EDİN!**

Öğrencilerin “sınır koyma” becerisini içselleştirmeleri için alışkanlık haline getirme süreci çok önemlidir! Bu kapsamda öğrencilerinizi gözlemlemeyi unutmayın. Bu durum öğrencileriniz için bir hatırlatıcı görev görecektir!



# ÖĞRENCİLERİMİZE SINIR KOYALIM AMA NASIL?



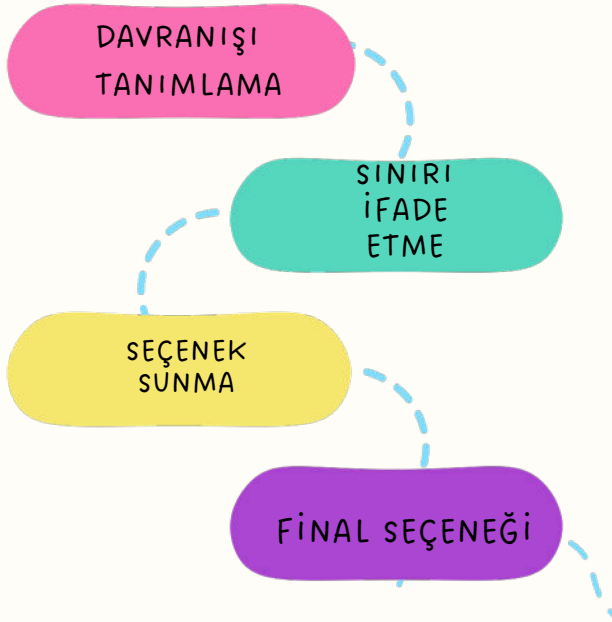
## MUTLAKA EBEVEYN DESTEĞİ ALIN!

Öğrenciler okulda geçirdikleri zamanın dışında ev ortamlarında da büyük bir vakit geçirirler. Bu nedenle eve giden çocuğun sınırları bilme, sınırlara uyma vb. gibi davranışlarını evde de yapmaları için ebeveyn desteğine ihtiyaç duyarlar. Bu noktada mutlaka velilerinize bilgilendirme çalışmaları yapın!



# SINIRIN OLMADIĐI YERDE SINIR ÇOK OLUR

## SINIR KOYMA AŐAMALARI?



**KARARI  
UYGULAMA**



# 1

## DAVRANIŞI TANIMLANMA



- Öğrencinin duyguları ve davranışları öğretmen tarafından yorum yapılmadan ona yansıtılır.
- Kısa cümlelerle görülen durum söylenir.

ÖRNEK: «Arkadaşınla konuşmak istediğini görüyorum.»

# 2

## SINIRI İFADE ETME

- Sınır açık bir şekilde öğrenciye ifade edilir. Bu sırada ses tonunun değişmemesine özen gösterilir.

ÖRNEK: «Ders sırasında dikkatle öğretmeni dinlemeliyiz.»





## SEÇENEK SUNMA

-Ceza anlamı olmayan, yeni bir davranışla ilgili seçenek sunulur.

ÖRNEK: «Arkadaşınla konuşmak yerine şu anda kitapta olduğumuz bölümü takip edebilirsin.»

-Öğrenci söylediğiniz seçeneği yapmak yerine sınır koymaya çalıştığınız konudaki olumsuz davranışını sürdürmeye devam ediyorsa karar aşamasına geçilip yaptığı davranışın sorumluluğunu yaşaması sağlanır.

ÖRNEK: " Eğer arkadaşınla konuşmaya devam ediyorsan, ön sırada tek başına oturmayı seçiyorsun demektir.



## FİNAL SEÇENEĞİ



-Öğrencinin sınıra uymaması  
durumda davranışının  
sorumluluğunu aldığı adımdır.

ÖRNEK: «Eğer arkadaşınla  
konuşmaya devam etmeyi seçiyorsan  
bu dersin akışını bozduğu için ön  
sırada tek başına oturarak dersi  
dinlemeye devam etmen gerekiyor.»

## KARARI UYGULAMA



5

# SINIR KOYULABİLECEK DURUMLARA ÖRNEKLER:

\*Çocuğun kendinin veya arkadaşlarının fiziksel güvenliğini etkileyecek davranışlar sergilediğinde (Çocuğun cama vb. birşeyler fırlatması gibi)

\*Zamanı uzatma veya zamana uymama davranışları sergilediğinde (Derse geç gelmesi, sık sık tuvalete gitme isteği gibi)

\*Arkadaşının kişisel eşyalarına veya ders materyallerine zarar verme davranışları sergilediğinde



# ÖRNEK 1

## ÖRNEK: Öğrencinin duvarı boyaması

- **Davranış Tanımlama:** "Ali, duvarı boyamanın eğlenceli olacağını düşündüğünü biliyorum..."
- **Sınır:** Ama duvar boyamak için değildir.
- **Seçenek:** Boyama yapmak için resim kağıtlarını (resim kağıtlarını işaret ederek) kullanabilirsin.
- **Final Seçeneği:** Eğer duvarı boyamaya devam ediyorsan benim yanımda oturmayı seçiyorsun demektir.
- **Kararı uygulama:** Çocuk verilen seçeneklerden sonra sınıra uymamaya devam ediyorsa hemen sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır.

# ÖRNEK 2

## ÖRNEK; Öğrencinin masanın üzerine çıkması

- **Davranış Tanımlama:** "Ali , masaya çıkmak sanırım hoşuna gitti."
- **Sınır:** "Ama biz sınıfta masanın üstüne çıkmıyoruz."
- **Seçenek:** "Eğer çıkmak istiyorsan tırmanma merdivenine çıkabilirsin."
- **Final Seçeneği:** Eğer masaya çıkmaya devam ediyorsan benim yanımda oturmayı seçiyorsun demektir.
- **Kararı uygulama:** Çocuk verilen seçeneklerden sonra sınıra uymamaya devam ediyorsa hemen sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır,





# SINIR KOYMANIN İŐE YARAMADIĐI DURUMLARDA YAPILMASI GEREKENLER

Kontrolü sürdür

Fiziksel nedenlere bak

Davranış problemlerini tanı

Őiddete kesinlikle göz yumma

Daha esnek sınırlar belirle



## KAYNAKÇA

Mackenzie, R.J. (2014). *Çocuğunuza Sınır Koyma*. (M. Gün, Çev.). İstanbul: Yakamoz Kitap.

Mackenzie, R.J. (2015). *Çocuğunuza Sınır Koyma 2*. (H. Argüç, Çev.). İstanbul: Yakamoz Kitap.

Yılmaz, Y. (2020). *Çocuğun Davranışlarına Etkin Sınır Koymaya Yönelik Anne Eğitim Programının Annelerin Sınır Koyma Davranışı ve Anne Çocuk İlişkisi Üzerindeki Etkisi*. (Tez No: 650735). (Yayımlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi ). <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1212582>

Siegel, D.J. ve Bryson, T.P. (2020). *Dramsız Disiplin*. (E. Çetiner, Çev.). İstanbul: Pegasus.

Cortez, E. G., & Malian, I. M. (2013). A corrective teaching approach to replace undesired behaviors in students with emotional and behavioral disorders. *Beyond Behavior*, 22(3), 54-59.

•Karadeniz Akdoğan, K. (2017). *36-72 aylık çocukların sınıf ortamındaki istenmeyen davranışlarının incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Müthiş Psikoloji. (2019). *Hayır Diyebilme Sanatı*. Destek Yayınları, İstanbul.

Özmen, Z. K. (2017). Öğretmenlerin, öğrencilerin istenmeyen davranışlarında kullandıkları başa çıkma yöntemleri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 4(8), 55-71.

Tahiroğlu A., Bahalı K., Avcı A, Şeydaoğlu G., Uzel M. (2009). Ailedeki disiplin yöntemleri, demografik özellikler ve çocuklardaki davranış sorunları arasındaki ilişki. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16: 67- 82.

Tezelşahin F. (2014). Mother-child relation and factors affecting this relation. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2: 79-88.

