



**ÖZEL ANTALYA KOLEJİ MURATPAŞA İLKOKULU/ OKUL ÖNCESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ**

2025-2026 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

VELİ BÜLTENİ

OCAK, 2026

ÇOCUKLARA SAĞLIKLI SINIR KOYMA

Değerli velilerimiz,

Bu ay bültenimizde sınır koymak nedir, ne değildir, sınır koymak gerekli midir, sınır koymak neden önemlidir, ebeveyn olarak sınır koyarken nelere dikkat edilmeli gibi konulardan bahsedeceğiz.

Sınır koymak nedir?

Çocuğa kazandırılmak istenen bir davranışla ilgili kural ve beklentiği öğretebilme sürecine **sınır koyma** denir.

Aynı zamanda öğretmen ve ebeveyn olarak istenilmeyen davranışları önleme, aile içi iletişim yöntemi, çocuğa rehberlik etme ve rol model olmak demektir.

Sınır koymak ne değildir?

Sınır koymak, kesinlikle çocuk üzerinde bir hâkimiyet kurmak, otorite sahibi olmak ya da katı bir disiplin anlayışı demek değildir.

Anne ve baba olarak kendi istek ve beklentilerimizi dayatmak değildir.

Çocuğun hayatını kısıtlamak değil çocuğa bir düzen sağlamak, onu korumak ve zaman zaman bir çerçeve oluşturmak anlamını taşımaktadır.

Sınır koymak gerekli midir?

İnsanın yaşamı boyunca sınırlara ihtiyacı vardır. Toplumsal yaşama uyum sağlayabilmek, kişisel iç huzur ve dengeyi sağlayabilmek için herkesin belirli sınırlara gereksinimi vardır.

Sınırlar, sorumluluk almak, güvende olmak, neden sonuç ilişkilerini anlamak, duygularımızı düzenlemek, kendimize ve ötekine saygı duymak gibi hayatımızda psikolojik iyi oluşumuzu destekleyecek temel öğeleri barındırır.

Çocukların, sınırsız bir özgürlüğe değil belirsizliğin ortadan kalktığı ve kendini güvende hissedeceği sınırlara ihtiyacı vardır.

Sınırlar; çocuğun hareket alanını belirler, istediği ayrıcalıkların elde edilme koşullarını ifade eder. Anne baba- çocuk ilişkisinde güven ve uzlaşmayı temel aldığı için sağlıklı bir aile içi iletişim yöntemidir.

Sınır koymak neden önemlidir?

- Çocuğa güvenlik sağlar.
- Çocukların gelişim dönemine uygun bağımsız bireyler olarak yetişmesini zemin hazırlar ve destekler.
- Çocuğun kendisine ve başkalarına saygısı gelişir.
- Çocukların araştırma yapması için özgürlük alanı sağlar.

UNUTULMAMALIDIR Kİ;

Sınır koymak dinamik bir süreçtir, sürekli değişime ve gelişime açıktır.

Çocukların daha fazla özgürlük ve sorumluluk almaya hazır olduklarını gördükçe sınırlar yeniden düzenlenebilir ve genişletilebilir.

!!!! Sınırlar çocukların keşiflerine yön verecek kadar kesin, gelişim değişimlerine izin verecek kadar da esnek olmalıdır.

Ebeveynler sınırları belirlerken...

- Anne, baba ve çocuğun ortak kararı olmalı, vb
- Açık, net ve anlaşılır olmalı,
- Ebeveynler kendi aralarında tutarlı ve net olmalı,
- Sevgi esirgenmemeli ve çocuğa rol model olunmalıdır,
- Çocuğa alternatif seçenekler sunulmalı,
- Çocuğun yaşına göre güncellenmeli ve genişletilmelidir.

Çocuğunuz koyduğunuz sınırlara uymuyorsa;

- Öncelikle sakın bir ses tonu ile kuralı tekrar edin.
- Kuralı tekrarlarken, “**Lütfen, Rica Etsem, Yalvarırım**” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “**.....Yapmanı Bekliyorum**” demeyi deneyin.
- **Yüksek Ses, Bağırma, Şiddet Uygulama, Aşırı Öfkelenme** gibi tavırlar çocuğun 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, **davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.**

Ailelerin Sınır Koyma Türleri

Aşırı kısıtlayıcı olan sınırlar (Aşırı Kontrol)

Çok geniş olan sınırlar (Yetersiz Kontrol)

Tutarsız sınırlar (Karışık Kontrol)

Dengeli sınırlar

Aşırı Kısıtlayıcı Olan Sınırlar (Aşırı Kontrol)

Ebeveynler iyi niyetli olmasına rağmen koydukları çok kısıtlayıcı sınırlar nedeniyle çocuklarının sağlıklı bir şekilde gelişmesi için ihtiyacı olan özgürlük verilmemektedir.

SONUÇLARI

- Çocuğun özgürlük alanı çok dar olduğu için öz saygı, öz yeterlilik ve benlik algısının gelişimini olumsuz etkiler. Çocuk bağımsız bir birey olmakta zorlanır.
- Çocuğun sorumluluk gelişimini ve karar almasını engeller.
- Bir süre sonra çocukta istenen davranışların tersi başlar ve isyana yol açar.

Çok Geniş Olan Sınırlar (Yetersiz Kontrol)

Çocuğa aşırı özgürlük alanı verilmiştir. Ve sınırlar da çok geniş ve kesinlikten yoksundur. Çocuklar bu nedenle sınırları görmezden gelirler ve onaylanan davranışların dışına çıkarlar. Çocuklar sorumluluk sahibi olmayı öğrenemezler çünkü onaylanmayan davranışların hesabını vermek zorunda kalmazlar.

SONUÇLARI

- Çocuğun sorumluluk gelişimini engeller.
- Çocuğa bolca özgürlük verildiği için öz denetim/otokontrol gelişimini olumsuz etkiler. Çocuk disiplin ve planlama sorunları yaşar.
- Çocuğun özgürlük alanı geniş olduğu için riskli davranışlara yönelmeye teşvik eder.

Tutarsız Sınırlar (Karışık Kontrol)

Sınırların tutarsız ve net değildir. Sınırlar hem ebeveynlerin tutumları arasında hem de zamana göre değişkenlik göstermektedir. Çocuk ailenin vermek istediği mesajı tam alamaz. Buna bağlı olarak davranışları değişkenlik gösterir ve istenen davranış kazandırılmaz.

SONUÇLARI

- Çocuğun sorumluluk gelişimini engeller.
- Sınırlar tutarsız olduğu için çocuk neyi nasıl yapacağını anlayamaz. Bu nedenle aile ve çocuk arasında sürekli sorunlar yaşanır.
- Sınırlar değişebildiği için çocuğu riskli davranışlara yönelmeye teşvik eder. Çocukta bir süre sonra isyana sebep olur.

Dengeli Sınırlar

Çocuk için güvenlik sağlayacak ve sorumluluk öğretecek kadar kısıtlı, büyüme değişimlerine izin verecek kadar esnek, çocuğun kendisini ve çevresini tanıyacak kadar geniş olduğu yöntemdir.

SONUÇLARI

- Çocuğun sorumluluk gelişimini destekler. Çocuk sürece dâhil olduğu için karar alma becerisi gelişir.
- Çocuğun öz saygı, öz yeterlilik, özdenetim/otokontrol gelişimini pozitif etkiler, zamanı etkili ve verimli kullanmasını sağlar.
- Çocuğun yeni davranış ve beceriler edinmesi için gerekliliği özgürlüğü verir. Çocuğun bağımsız bir birey olarak gelişmesini destekler.

KISACA SINIRLAR...

Çocuğa sınır koymanın temel amacı, çocuğun adım adım keşfettiği bu dünyanın içinde güvende olacağı alanın sınırlarını çizmek, onu güvende kılmak ve toplumsal uyumu için uygun davranışları öğrenmesine yardımcı olmaktır.

Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Kendilerinden ne beklendiğini, diğer insanların gözünde durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini, fazla ileri gittiklerinde neler olabileceğini bilmek isterler.

KAYNAKÇA

Manisa Milli Eğitim Müdürlüğü Sınır Koyma Eğitimi

[https://manisa.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_08/04114214_SINIR_KOYMA -
_OYRETMEN_SUNUMU.pdf](https://manisa.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_08/04114214_SINIR_KOYMA_-_OYRETMEN_SUNUMU.pdf)

Fethiye Rehberlik Araştırma Merkezi Sınır Koyma Eğitimi

[https://fethiyeram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/48/05/963566/dosyalar/2023_11/08154
344_velibrosuru.pdf](https://fethiyeram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/48/05/963566/dosyalar/2023_11/08154344_velibrosuru.pdf)

ÖZEL ANTALYA KOLEJİ MURATPAŞA İLKOKULU/OKUL ÖNCESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ

OCAK, 2026