

NASIL SINIR KOYULUR?

1. Açık ve net olun:

Çocuğun anlayabileceği basit cümlelerle konuşun.

Örn: "Oyuncaklarını topladıktan sonra parka gidebiliriz."

2. Tutarlı davranın:

Koyduğunuz kuralları her zaman uygulayın. Kurallar değişirse çocuk güven duygusunu kaybedebilir.

3. Alternatif sunun:

Yasaklamak yerine seçenek verin. Örn: "Şimdi tablet zamanı değil ama kitap okuyabiliriz ya da resim yapabiliriz."

4. Olumlu dille konuşun:

"Koşma!" yerine "Yavaş yürüyelim."

5. Model olun:

Çocuklar, en çok sizi izleyerek öğrenir. Siz kurallara uyarırsanız, o da uyar.

6. Açıklama yapın:

Neden o kurala ihtiyaç olduğunu anlatın.

Örn: "Yemeğini masa başında yiyoruz çünkü temizlik ve düzen önemli."



TÜM SINIRLARIN ORTAK AMACI

Çocuğun:

- Kendini güvende hissetmesi
- Sorumluluk almayı öğrenmesi
- Sağlıklı ilişkiler kurması
- Toplumsal hayata uyum sağlamasıdır.

"SEVGİYLE KONULAN SINIRLAR, ÖZGÜVENLİ BİREYLER DOĞURUR."



ERCİŞ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Website

www.ercisram.meb.k12.tr



Email

ramercis65@gmail.com



Adres

Kışla mah. İlçe Milli Eğitim
Müdürlüğü Yanı Erciş/Van



ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA

VELİ BROŞÜRÜ



SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır koyma; çocuğa neyin kabul edilebilir, neyin kabul edilemez olduğunu öğretme sürecidir. Bu, disiplinle karıştırılmamalıdır. Sınır koymak, çocuğun güvenliğini, gelişimini ve sağlıklı ilişkiler kurmasını destekleyen önemli bir yaşam becerisidir.

NEDEN ÖNEMLİDİR ?

- Güvenlik sağlar.
- Sorumluluk duygusunu geliştirir.
- Toplum kurallarını öğrenmesini sağlar.
- Duygularını ve davranışlarını düzenlemeyi öğretir.
- Çocuğun kendini güvenini artırır.



SINIR KOYMA TÜRLERİ

FİZİKSEL SINIRLAR

Çocuğun kendi bedenine ve çevresine dair sınırları öğrenmesidir.

- Kendi bedenine izinsiz dokunulmaması
 - Başkasının kişisel alanına saygı duyma
 - Tehlikeli alanlara (ocak, priz, yol gibi) yaklaşmama
- Örnek: "Bu benim özel alanım, izinsiz dokunamazsın."

DUYGUSAL SINIRLAR

Çocuğun kendi duygularını ifade edebilmesi ve başkalarının duygularına saygı göstermesini kapsar.

- Ağlamak, üzölmek gibi duyguların kabul edilmesi
 - Başkalarının duygularına zarar vermemek
- Örnek: "Kızgın olabilirsin ama bağırmadah da anlatabilirsin."

SOSYAL / DAVRANIŞSAL SINIRLAR

Toplum içinde nasıl davranılması gerektiğini öğretir.

- Toplum kurallarına uygun davranışlar
 - Sıraya girmek
 - Başkasının sözünü kesmemek
 - Paylaşmak
- Örnek: "Bağırmadan konuşuyoruz."
- Örnek: "Arkadaşının/kardeşinin konuşması bitsin, sonra sen konuşabilirsin."



ZAMAN SINIRLARI

Günlük yaşamda belirli etkinliklerin süresini düzenler.

- Ekran süresi
 - Oyun zamanı
 - Uyku saatleri
- Örnek: "Tablet süren 30 dakika, sonra kitap okuyacağız."
- Örnek: "Saat 9'da uyku zamanı, ertesi gün okul var."

