



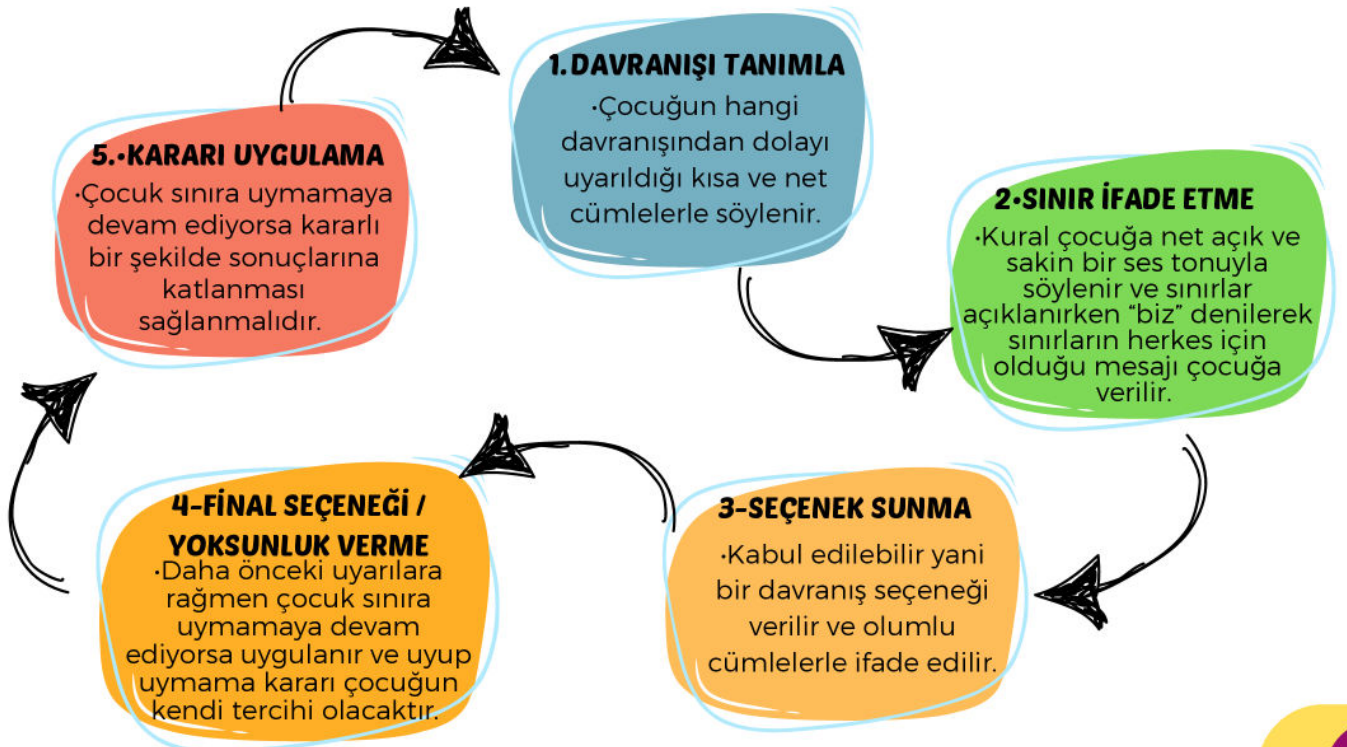
# ÇOCUKLAR VE SINIRLAR

Ebeveynlerin bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için kullandıkları sürece sınır koyma denir. Sınır koymak, bir şeyin nerede başlayıp nerede biteceğini ifade eder. Sınırlar; esnek, belirli, tutarlı olmalıdır. Katı, değişmez, zorlayıcı olmamalıdır. Doğru sınırlar sağlıklı gelişimi ve keşfi destekler.

## Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyar ?

- Yaşadıkları ortamın kurallarını anlamak isterler.
- Çocuğun yetişkinlikte kendi sınırlarını koruyabilmesi ve başkalarının sınırlarına saygı duyabilmesi için çocukken sınırlarını öğretmek gerekir.
- Kontrolün kimde olduğunu kuralları ne kadar esnetebileceğini öğrenmek ister.
- Sınırlar çocukların öz denetim becerilerini geliştirmesine yardımcı olur.

## Sınır Koyma Aşamaları Nelerdir?



# SINIR KONULABİLECEK ALANLAR



## FİZİKSEL SINIRLAR

Bütün fiziksel ihtiyaçlar ve diğer insanlara aramıza koyduğumuz fiziksel mesafemizi ifade eder.



## DUYGUSAL SINIRLAR

Kişini kendisinin ve diğerlerinin duygularına saygı duyması yani empati becerisinin gelişmesidir.



## MADDİ SINIRLAR

Harcama ve tasarruf yapmayla ilgilidir. Kısacası harçlık yönetme becerisini edinmesi için belirlenen sınırlardır.



## SOSYAL SINIRLAR:

Çevremizdeki insanlarla olan iletişimimizi ve davranışlarımızı düzenlemek için çizilen sınırlardır.



## ZAMAN SINIRI:

Zamanı etkili ve verimli kullanabilmek için plan yapabilmektir.



## TEKNOLOJİ KULLANIMINDA SINIR:

Güvenli internet kullanımını öğretebilmek adına konulan sınırlardır.

## DENGELİ SINIRLAR İÇİN ÖNERİLER

- Anne baba ve çocuk ortak karar almalı.
- Açık ve net olmalı.
- Ebeveynler kendi aralarında kararlı tutarlı.
- Çocuğa rol model olunmalı.
- Çocuğa alternatif seçenekler sunulmalı.
- Esneklik sağlanmalı ama gevşekte olunmamalı.
- Çocuğun yaşına göre sınırlar güncellenmeli.

ÇOCUKLARIMIZIN  
DAVRANIŞLARININ  
SONUÇLARINA  
KATLANMALARINA ENGEL  
OLURSAK ÖĞRENMELERİNE  
DE ENGEL OLURUZ.

ROBERT J. MACKENZİE

DENGELİ BİR ÖZGÜRLÜK VE  
KONTROL SAĞLAYAN  
SINIRLAR SAĞLIKLI BİR  
GELİŞME İİN EN İYİ ORTAMI  
YARATIR.

ROBERT J. MACKENZİE

## HAZIRLAYANLAR

Yerel Rehberlik Hedefi  
İçerik Hazırlama Komisyonu

Ali ÇAMCI Rehb.Öğ./Psik.Dan.  
Emine MERKİT Rehb.Öğ./Psik.Dan.  
Merve TÜRK Rehb.Öğ./Psik.Dan.  
Yeşim KÖSE ERSÖZ Rehb.Öğ./Psik.Dan.  
Merve CAN TEPECİK Rehb.Öğ./Psik.Dan