

SINIR KOYMA

Sınır koyma çocukların davranışlarından hangilerinin kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olmak için, açık ve anlaşılır kurallar koyma ve tanımlar yapma becerisidir.

Ergenler, iç ve dış dünyalarını kavramaya çalışırken güvenlikleri için zaman zaman yetişkinlerin belirlediği sınırlarla karşılaşır.

SINIR KOYMANIN AMACI

Sınır koymanın amacı, ergenlere otokontrolü öğretmektir. Sınırlar ebeveyn tarafından tekrar edildikçe ergenler yavaş yavaş bunu içselleştirir.

SINIR KOYMA TÜRLERİ

FİZİKSEL
SINIRLAR

DUYGUSAL
SINIRLAR

KİŞİSEL
SINIRLAR

ZAMAN
SINIRI

SINIRLAR BELİRLENİRKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

DAVRANIŞA ODAKLANIN

SINIRLARI İHLAL EDEN ERGENE DEĞİL, ORTAYA KOYDUĞU DAVRANIŞA YÖNELİK TEPKİDE BULUNUN.

AÇIK VE NET OLUN

SINIRLARI BELİRLENİRKEN NEDENLERİNİ ÇOCUĞUNUZUN GELİŞİM DÖNEMİ ÖZELLİĞİNE GÖRE AÇIKLAYIN.

SES TONUNUZU DOĞRU KULLANIN

SINIRLAR BELİRLERKEN SAKİN VE KARARLI BİR SES TONU KULLANMAYA ÖZEN GÖSTERİN.

SINIRLARIN İHLAL EDİLMESİNİN SONUÇLARI HAKKINDA KONUŞUN

ERGENİ, SINIRLARI İHLAL ETMESİ DURUMUNDA ORTAYA ÇIKACAK SONUÇLAR KONUSUNDA ÖNCEDEN BİLGİLENDİRİN.



SINIR KOYMA VELİ BROŞÜRÜ

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

Sınırları birlikte belirleyiniz. çocuğunuzla konuşarak

Sınırları açık, net ve anlaşılır olarak ortaya koyunuz.

Sınırların hangi amaçla ortaya konduğunu mutlaka ifade ediniz.

Sınırları çocuğun yaşına ve gelişim özelliklerine göre belirlemeye özen gösteriniz.



**SINIR KOYMA İLE İLGİLİ
ÇOCUĞUNUZLA
PROBLEM YAŞADIĞINIZ
DURUMLARDA OKUL
REHBERLİK VE
PSİKOLOJİK DANIŞMA
SERVİSİNDEN DESTEK
ALABİLİRSİNİZ.**

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

Sınırları mutlaka farklı belirlerken çocuğunuza alternatifler sununuz.

Koyduğunuz sınırlarla ilgili anne ve baba olarak kararlı davranış ve ortak bir tutum sergileyiniz.

Sınırları uygularken çocuğa rol model olunuz.

Bu süreçte çocuğunuza sevgi göstermeyi lütfen ihmal etmeyiniz.

