

SINIR KOYMAK NEDİR ?

SINIR KOYMAK KİŞİSEL ALANLARIMIZI VE HAKLARIMIZI KORUMANIN BİR YOLUDUR. SINIR KOYMAK, BİREYİN KENDİSİNİ KORUMASINI VE SAĞLIKLI İLİŞKİLER KURMASININ ANAHTARIDIR

KİŞİSEL ALAN BİR KİŞİYİ

• ÇEVRELEYEN, KENDİLERİNİ GÜVENDE VE TEHDİTTEN UZAK HİSSETTİKLERİ FİZİKSEL ALANI İFADE EDER.

KİŞİSEL ALANIMIZ NELERİ KAPSAR ?

- Herkesin duyguları, düşünceleri, kişisel alanı ve kişisel eşyaları özeldir.
- Özel alanımıza dâhil olan şeylerin bazıları yalnızca kendimize aittir.
- Bazılarını ise güven duyduğumuz kişilerle paylaşabiliriz; ailemiz, akrabalarımız, öğretmenimiz, yakın arkadaşlarımız gibi.



**YENİMAHALLE
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

YENİMAHALLE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

VELİ BROŞÜRÜ -SINIR KOYMA-



VELİLERE ÖNERİLER

- **Çocuklarımıza sınır koyma eğitimi verirken, davranışların kazandırılması noktasında açık ve net tavır sergileyin, sınırlarınızı net bir şekilde çizin.**
- **Ortak kararlarla belirlenen kurallarda tutarlı davranın. Bunu yaparken keskin bir hayır yerine uygun alternatifler sunulmalıdır.**
- **Çocuğa sosyal kurallar öğretilmelidir.**
- **Çocuğa başkalarının sınırlarına saygılı olması öğretilmelidir**
- **Çocuklara etkili iletişim becerileri öğretilmelidir. (etkin dinleme, empati vb.)**
- **Çocuklara sınır koyma konusunda eğitim verirken, aileler örnek rol model olmalıdırlar.**
- **Çocukların kendilerini ifade etme becerilerini geliştirici sağlıklı ev ortamı sağlanmalıdır.**
- **HAYIR diyebilme becerileri öğretilmelidir.**
- **Olası kriz anında(sınır ihlali durumunda) sakin, saygılı ve empatik bir dil kullanılmalıdır.**
- **Çocukların yaşlarına ve gelişim seviyelerine uygun olarak sınırlar gözden geçirilmeli, çocuğa farklı etkinlikler sunulmalı. (Örneğin teknoloji kullanımına zaman sınırı konulmalı ve yaş düzeyi gözetilmelidir.)**