

Sınır koyma 4 aşamada gerçekleşir

1. Yansıtın: Çocuğun hislerini, duygularını, arzularını gördüğünüzü ve onu anladığınızı bildirin. (Örn: bana kızdın)
2. Sınırları ifade edin.
3. Alternatif sunun, uygun alternatifler hedefleyin.
4. Son seçimleri ifade edin (Bir sınır belirlediğinizde çocuk bu sınıra uyum sağlayamıyorsa çocuğa seçenek sunun)

Mert sürekli bilgisayarında oyun oynamaktadır ve derslerine çalışmamaktadır.

1. Oyun oynamak istediğini biliyorum. (YANSITMA)
2. Sürekli oyun oynayamazsın. Derslerine de zaman ayırman gerekiyor. (SINIRLARIN İFADE EDİLMESİ)
3. Derslerine zaman ayırdıktan sonra arta kalan zamanda oyun oynayabilirsin. (SEÇENEK SUNMA)
4. Oyun oynamakta ısrar etmeyi seçersen yarın oyun oynamamayı seçmiş olursun, ısrar etmemeyi seçersen yarın oyun oynamayı seçmiş olursun. (SON SEÇİMLERİ İFADE ET)



<https://keciorenram.meb.k12.tr/>



0 312 316 23 72



ATAPARK MAH. 345 CAD.  
UFUKTEPE ORTAOKULU NO: 2  
KEÇİÖREN / ANKARA



SINIR KOYMA

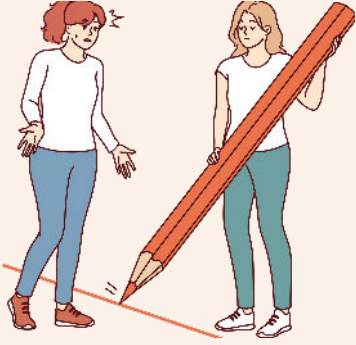


VELİ BROŞÜRÜ



# Sınır Koymak Nedir?

Bireyin kendi varlığını diğerlerininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler.



## Ergenlik dönemindeki birey:

- Dinlenilmek,
- Kendi seçim ve kararlarına saygı duyulduğunu hissetmek,
- Önemsenmek,
- Alınan kararlarda söz sahibi olmak,
- Sevilmek,
- Bağımsız hareket etmek, ve Anlaşılmak ister.

## Ailelere Öneriler

- Sınırlar, bireyin yaşına ve gelişimözelliklerine uygun olmalıdır.
- Gelişim sürecini engelleyici bir tutumsergilenmemelidir.
- Bağımsızlığını kazanmaya çalışanergenerlerle ilgili kararlar alınırken yada sınır koyulurken onlarda sürecedahil edilmeli ve söz hakkı verilmeli.



“Hayır!” kelimesini gerçekten gerekiolduğu noktada kullanılmalı.

Sınırları belirlerken anlaşılır ve netolunmalı.

Kurallar ergenin içinde bulunduğudönemin özellikleri göz önündebulundurularak koyulmalıdır.

## Ailelere Öneriler

- Çocuk ile göz teması kurarak sınırları ona anlatmalısınız.
- Aile arasında ortak bir dille sınırlar belirlenmeli, kurallar başka kişiler tarafından değiştirilmemelidir.
- Sınırlar, sözel( bağırma ) duygusal şiddet (ötekileştirme, yalnızlaştırma)veya fiziksel şiddet ( vurma vb.)kullanılmadan uygun ve etkili bir şekilde anlatılmalıdır.
- . Mevlana bu durumu çok güzel açıklamıştır: “Kelimelerini yükselt sesini değil; yağmurdu çişekleri büyüten, gök gürültüsü değil.”
- Tartışma veya kriz anlarında sınırlar oluşturulmamalıdır. Herkesin sakin olduğu ve birbirini dinlediği anda yapılmalıdır.
- Sınırlar, ergenleri kontrol etmek için ya da ihtiyaç duyulmadığında kullanılırsa, onların kendilerini keşfetme süreci engellenmiş olur. Bu engellenme de güç savaşlarına sebep olabilir. Bu nedenle, sınır koyarak neyin hedeflendiği ve sınır koymanın gerekli olup olmadığı üzerinde düşünülmesi gereklidir.