



## 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 davranmanız ve ortak bir tutum sergileyiniz.

Sınırları uygularken çocuğa rol model olunuz.

Bu süreçte çocuğunuza sevgi göstermeyi lütfen ihmal etmeyiniz.

