



## SINIR KOYMANIZ GEREKTIĞİNİ BİLİYOR MUYDUNUZ?

**Teknolojik Alet  
Kullanımına**

**Arkadaşlık  
İlişkilerine**

**Beslenmeye**

**Dışarıda Kalma  
Süresine**

**Gereksiz  
Harcamalara**

**Büyüklerine  
Saygısına**

## Sınır koyarken:

- Koyduğumuz sınırların önemi hakkında çocuklarımızla konuşmalıyız.
- Koyduğumuz sınırlar konusunda tutarlı olmalıyız. Bu sınırların aşılamayacağı mesajı çocuğa verilmelidir.
- Sınırların açık bir şekilde ifade edilmesi önemlidir.
- Sağlıklı sınırlar için çocukların ihtiyaç ve istekleri göz önünde bulundurulmalıdır.

# SINIR KOYMA VELİ BROŞÜRÜ



## ÖZEL ALAN

Sınırlar, çocuklara aileleri tarafından öğretilmesi gereken çok önemli bir konudur. Aileler bu eğitimi çocuklarına erken yaşlardan itibaren vermelidir. Günümüzde sıklıkla yaşanan çocuk istismarları göz önüne alındığında bu eğitim daha da önemli hale gelmektedir.



Çocuğa hoşlanmadığı bir dokunuşta "HAYIR" istemiyorum demesi öğretilmelidir. Çocukların bu seçimine saygı duyulmalı, ısrar edilmemelidir.

*Sınırlar  
kendimizi*

*önemsediğimizin*

*göstergesidir.*



### Sınır Koyma Nedir?

Ebeveynlerin çocuklardan ne beklediğini, diğer insanlarla birlikte durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini ve çok ileri gittikleri zaman neler olacağını çocuklara sunmasına *sınır koyma* denir.

## Sınır Koyma Adımları ve Örnek Cümleler

1

### ANLAYIŞ

"Saat 11'de uyumak istemiyorsun ve erken olduğunu düşünüyorsun."

2

### SINIRLARI İFADE EDİN

"Ertesi gün erken saatte okul için uyanacağından, saat 11'de telefonunu bırakmış ve yatağına girmiş olman gerekiyor."

3

### ALTERNATİF SUNUN

"Eğer istersen cuma ve cumartesi gecesi uyku saatini esnetebiliriz."

4

### SINIRA YÖNELİK DUYGU İFADESİNE İZİN VERİN