



## 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. Çocuklar sınırlar ile aile, toplum ve kültürün genel kurallarını öğrenirler.

## Sınır Koyma Adımları ve Örnek Cümleler

1.

### Yansıtın

"Saat 12 de uyumak istemiyorsun, hiç uykun yok ve henüz erken olduğunu düşünüyorsun"

2.

### Sınırları İfade Edin

"Ertesi gün erken saatte okul için uyanacağından, saat 12 de telefonunu bırakmış ve yatağına girmiş olman gerekiyor."

3.

### Alternatif Sunun

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

4.

### Sınıra Yönelik Duygu İfadesine İzin Verin

"Bu kuraldan hiç hoşlanmıyorsun ve böyle bir kuralın olmasını istemiyorsun"

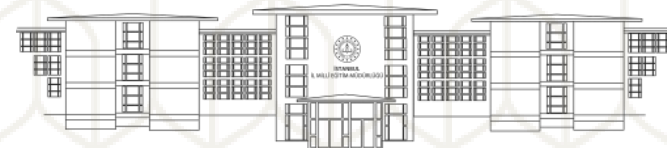
# ÇOCUĞA SINIR KOYMA

(Ortaokul-Lise)  
Veli Bilgilendirme Broşürü



İSTANBUL  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK  
HİZMETLERİ ŞUBESİ



# Sınır Koymak Neden Önemlidir?

- Sorumlulukların farkında olmayı sağlar.
- Kimliğin sağlıklı gelişimine yardımcıdır.
- Farklı seçenekler arasından özgürce seçim yapabilmeyi sağlar.
- Seçimlerinin sorumluluğunu taşıyabilmeyi kolaylaştırır.
- Özgüven gelişimine katkıda bulunur.
- İç denetim kazanılmasına yardımcıdır.

**Ergenlerin sınırları özgürlük ve sorumluluk arasında denge sağlayarak düzenlenmelidir.**  
**Robert J. Mackenzie**

## Ergenlikte Sınırlar

**Değişimin çok hızlı olduğu bu dönemde ergen bir yandan bağımsızlık ararken diğer yandan sınırlara ihtiyaç duymaktadır. Bu değişim sürecinde ebeveyne düşen çocuğu anlamak, fikirlerini önemsemek ve kendini güvende hissedeceği sınırları oluşturmaktır. Bu değişim sürecinde ihtiyaç duyulması halinde sınırlar yeniden inşa edilebilir.**



## Sınır Koyarken Nelere Dikkat Etmeli?

- Sınırlar net ve anlaşılır şekilde ifade edilmelidir.
- Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.
- Sınırlar gelişim sürecini destekleyici olmalıdır.
- Gereksiz güç mücadelesine girilmemelidir.
- Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçlar çocukla paylaşılmalıdır.
- Kuralları oluştururken çocuğu da da sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşturulmalıdır.

/istanbulilmem



istanbul.meb.gov.tr