



**SINIR KOYMA NEDİR?**  
**Sınır koyma; bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için kullanılan süreçtir.**

**Sınır koymak;  
güvenlik ve  
çocuğu  
yönlendirmek  
anlamına gelir.**

Çocuklar bizim kurallarımız ve beklentilerimiz konusunda net ve açık mesajlar almalıdırlar ki doğru davranışlar sergilemeyi öğrenebilsinler. Bunu başarmaları bize bağlıdır.



**REHBERLİK VE  
PSİKOLOJİK  
DANIŞMANLIK  
SERVİSİ**

Çocuklarınız bizim için değerli



## SINIR KOYMA BASAMAKLARI

- 1. Basamak:** Çocuğun duygusunu ya da isteğini kabul edin; Duyguları empatik anlayışla ifade etmek çoğunlukla gerginliği ortadan kaldırır.
- 2. Basamak:** Sınırı ifade edin (belirli ve net olun); Sınırlar belirgin olmalı ve neyin sınırlandığı açıkça belirtilmelidir.
- 3. Basamak:** Kabul edilebilir alternatif seçenekler belirleyin (çocuğun yaşına bağlı olarak bir ya da daha çok seçenek sağlayın); Çocuk hissettiklerini açıklayacak başka bir yolun farkında olmayabilir. O anda çocuk tek bir yol düşünür. Sınır koyma sürecinin bu adımında çocuk için alternatif seçenekler üretilir.

**İnsanlar ile aranızda sınır koymak onlara küsmek değil , onlara karşı sizi incitmeyecekleri mesafede olmak demektir.**

Sınırlar onaylanan davranışların yolunu belirler: yol gösteren işaretler olmazsa yanlış yola sapabilir, kaybolabiliriz. Onaylanan davranışların yolunu öğrenmeye çalışan çocuklar da aynen böyle hisseder. Sınırlar açıkça belirlenmiş ve tutarlı olduğu sürece çocukların bu yolda ilerlemesi daha kolaydır.

## SINIRLARI BELİRLERKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

Çocukla iletişim kurulmalı ve ortak kararlar alınmalıdır.

Çocuğa rol model olunmalıdır.

Sınırlar açık ve net olmalıdır.

Çocuğa seçenekler sunulmalıdır.

Tutarlı ve kararlı olunmalıdır.

Olumlu davranışlar takdir edilmeli ve desteklenmelidir.