

SAĞLIKLI SINIR NASIL KONUR ?

- Mesajlarımızı davranışlar üzerine yoğunlaştırın
- Doğrudan ve belirgin ifadeler kullanın
- Normal sesinizi kullanın
- Kuralları birlikte koymayı planlayın
- Sonuçları belirleyin
- Sözlerinizi davranışlarla destekleyin
- Aile içinde ona da söz hakkının tanınması, kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.



**ÖZEL TUZLA EDUKENT
ANADOLU LİSESİ**
İLETİŞİM
KANALLARIMIZ

www.edukenttuzla.com

@tuzlaedukentanadolulisesi

0530 238 80 44

0216 395 33 86

Cami, İstasyon Cad.
No:82 Tuzla/İstanbul



**EBEVEYNLİKTE
SINIR VE
TUTARLILIK**



SINIR NEDİR VE NEDEN GEREKLİDİR?

- Sınır koyma ; bireyin kendisini başkalarından ayırt etmesini ve haklarının nerede başlayıp nerede bittiğini anlamasını sağlar.
- Sınırlarının farkında olan çocuklar hem kendilerini hem de çevrelerini daha sağlıklı kavrar. Çünkü doğru ve net belirlenmiş sınırlar, çocuklara güvenli bir keşif alanı sunar

SINIR KOYULMADIĞINDA ORTAYA ÇIKAN DAVRANIŞLAR

- Kuralları sürekli zorlamaya çalışma
- Sorumluluk almaktan kaçınma
- Dürtü kontrolünde zorluk
- Otoriteyle sürekli çatışma
- Yoğun öfke ve ani tepkiler
- Empati ve saygı eksikliği
- Dijital bağımlılık/ sınırsız ekran kullanımı



ERGENLİK DÖNEMİNDE SINIR KOYMAK

- Dönem çocuğun kimlik arayışının başladığı, otorite bilincinin artıp bu otoriteyi kurarak bağımsızlaşma eyleminin başladığı bir dönemdir.
- Doğru şekilde sınır koyarak ebeveyn kontrolünü sağlamak daha kolay olacaktır.
- Net sınırlar sayesinde genç, neyin kabul edilebilir neyin edilemez olduğunu öğrenir. Bu da davranışlarında bir denge ve yön duygusu oluşturur.

SINIR KOYARKEN YAPILAN HATALAR

- Tutarsız davranma- aynı duruma farklı tepkiler vermek
- Aşırı sert ve cezalandırıcı olmak
- Uzun nasihatler ve açıklamalar yapmak
- Aşırı esnek olup sık geri adım atmak
- Ebeveynler arasında fikir birliğinin olmaması
- Öfke anında kural koymak veya karar değiştirmek
- Hiç sınır koymayıp tamamen serbest bırakmak
- Çocuğa sorumluluk vermemek
- Alternatif sunmadan sadece yasak koymak
- Kendi koyduğu kurallara ebeveynin uymaması
- Suçluluk duygusuyla sınırları esnetmek
- Çocuğun yaşını ve gelişim düzeyini dikkate almamak

