



2025 AİLE YILI
KAPSAMINDA



MART 2025 | SAYI 3

SINIR KOYMA VELİ BÜLTENİ

AYLIK E-BÜLTEN

SEVGİLİ VELİLER

Çocuklarımızın sağlıklı ve dengeli bir şekilde büyümelerini sağlamak için sınır koyma, ebeveynlikte önemli bir rol oynamaktadır. Bu bültende, sınır koymanın önemi ve bu konuda nasıl etkili olabileceğinize dair bazı ipuçları paylaşacağız.



SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

Sınırlar, çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlar ve doğru davranışları öğrenmelerine yardımcı olur. Sınır koymak, çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini destekler ve sorumluluk sahibi bireyler olmalarını sağlar.



0462 771 43 98

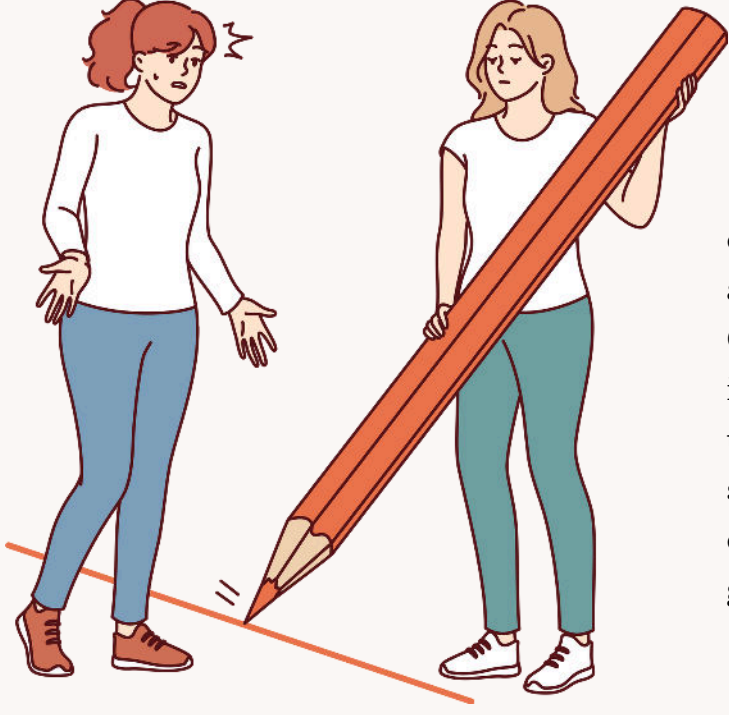


<http://ofram.meb.k12.tr>



Ofram61

SINIR KOYMA NEDİR?

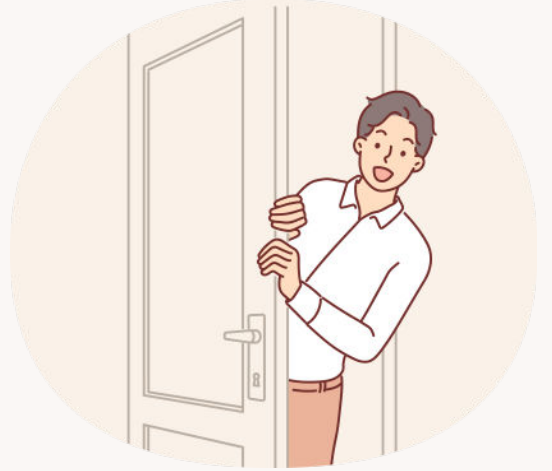


Bireyin kendi varlığını diğer bireylerden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlayan kurallar bütünüdür. Çocukların zaman içerisinde değişebilen istenmedik davranışları karşısında, ebeveynlerin uyguladıkları disiplin becerileridir. Bu beceriyi sürdürebilme ve sorunlar karşısında yeni çözümler üretebilme yeteneğine karşılık gelmektedir.

SINIR KOYMA TÜRLERİ NELERDİR?

1 Fiziksel Sınırlar : Fiziksel alanın korunması ve kişisel mahremiyetin sağlanması amacıyla belirlenen sınırlardır.

Örnek : "Odamda yalnız kalmak istediğimde kapımı çalarak izin istemelisin."



2 Duygusal Sınırlar : Duygusal sağlığı korumak ve başkalarının duygusal yüklerinden korunmak amacıyla belirlenen sınırlardır.

Örnek : "Kendimi üzgün hissettiğimde biraz yalnız kalmaya ihtiyacım olabilir, bu yüzden lütfen bana zaman tanıyın."

3 Zihinsel Sınırlar : Düşünceler, inançlar ve değerler ile ilgili koruma sağlamak amacıyla belirlenen sınırlardır.

Örnek : "Kendi fikirlerime saygı gösterilmesini ve tartışmalar sırasında kişisel saldırılardan kaçınılmasını istiyorum."

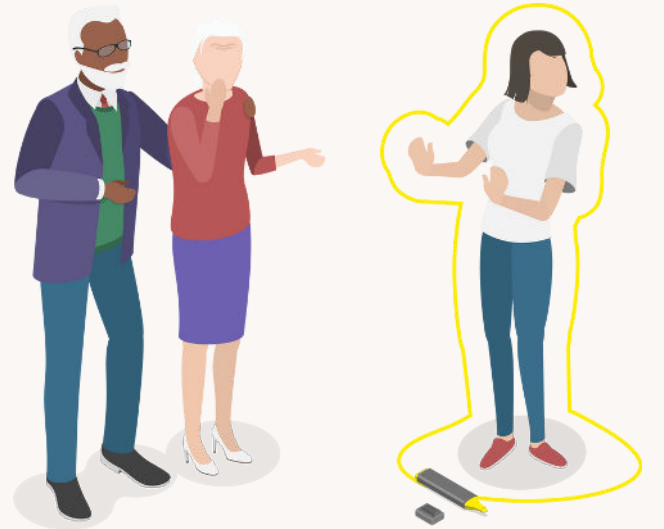


4 Maddi Sınırlar : Maddi kaynakların korunması ve paylaşılması konusunda belirlenen sınırlardır.

Örnek : "Bu bilgisayarı yalnızca benim iznimle kullanabilirsin çünkü iş için önemli dosyalarım var."

5 Sosyal Sınırlar : Sosyal etkileşimlerde ve ilişkilerde belirlenen sınırlardır.

Örnek : "Arkadaşlarımla haftada bir buluşmak bana iyi geliyor, lütfen bu zamanı destekleyin."



6 Zaman Sınırları : Zamanın etkin ve verimli bir şekilde kullanılması amacıyla belirlenen sınırlardır.

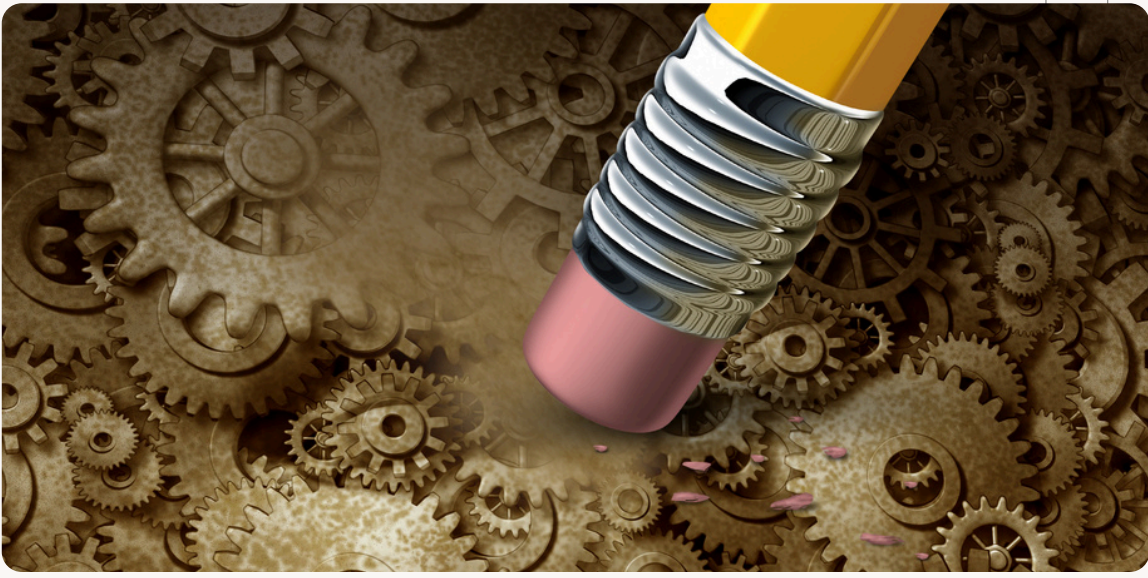
Örnek : "Günlük çalışma saatlerimden sonra telefonla iş görüşmesi yapmak istemiyorum."



Bu tür sınırlar, bireylerin kendilerini korumalarına, saygı gösterilmesine ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olur. Her bireyin ihtiyaçlarına göre belirlenen ve uygulanan sınırlar, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için önemlidir.

İNSANLARLA MÜNASEBETİN, ATEŞLE
MÜNASEBETİN GİBİ OLSUN. ÇOK UZAKLAŞMA
DONARSIN, ÇOK YAKLAŞMA YANARSIN.

SAPİ ŞİRAZİ



SINIR KOYMANIN İŞLEVLERİ NELERDİR?

Sınır koymanın işlevleri çok yönlüdür ve hem çocukların hem de yetişkinlerin yaşamlarında önemli roller oynar. İşte sınır koymanın bazı temel işlevleri:

➔ **Güvenlik Sağlama** : Sınırlar, bireylerin güvenliğini sağlar ve tehlikeli durumlardan korunmalarına yardımcı olur. Örneğin, çocuklar için belirli kurallar koymak, onların fiziksel ve duygusal güvenliklerini sağlar.

Örnek : Bir çocuğa trafikte dikkatli olması gerektiğini öğretmek. "Karşıdan karşıya geçerken mutlaka elimi tut ve önce sağa, sonra sola bak."



➔ **Davranışları Yönlendirme** : Sınırlar, istenmeyen davranışları engelleyerek istenen davranışları teşvik eder. Bu, bireylerin toplumda kabul edilebilir davranışları öğrenmelerine yardımcı olur.

Örnek : Yemek masasında doğru davranışları öğretmek. "Yemek yerken konuşmayı bırak ve ağzın doluyken konuşma."

➔ **Sorumluluk Geliştirme** : Sınırlar, bireylerin sorumluluk duygusunu geliştirir. Kurallara uymak, bireylerin kendi davranışlarının sonuçlarını anlamalarına ve bu sonuçlarla başa çıkmalarına yardımcı olur.

Örnek : Oyuncaklarını toplama sorumluluğu vermek. "Oyun bittiğinde oyuncaklarını yerine koymak senin sorumluluğun."



➔ **Bağımsızlık Kazandırma** : Sınırlar, bireylerin bağımsızlık kazanmalarına yardımcı olur. Belirli sınırlar içinde hareket etmek, bireylerin kendi kararlarını vermelerini ve sorunları çözmelerini teşvik eder.

Örnek : Kendi başına giyinmesini öğretmek. "Kendi kıyafetlerini seçip giyinmen için sana biraz daha zaman tanıyacağım."

➔ **İlişkileri Düzenleme** : Sınırlar, sosyal ilişkileri düzenler ve sağlıklı etkileşimler sağlar. Bireyler arasındaki sınırlar, saygı ve empati geliştirmeye yardımcı olur.

Örnek : Başkalarına saygı göstermeyi öğretmek. "Başkaları konuşurken sözlerini kesme, sabırlı ol ve sıranı bekle."



➔ **Duygusal Düzenleme** : Sınırlar, bireylerin duygusal düzenlemelerini sağlar. Kurallara uymak ve sınırlar içinde hareket etmek, bireylerin duygusal dengelerini korumalarına yardımcı olur.

Örnek : Öfke kontrolü konusunda rehberlik etmek. "Öfkeli olduğunda derin nefes al ve sakinleşmek için birkaç dakika ara ver."



➔ **Özdisiplin ve Kontrol** : Sınırlar, bireylerin özdisiplin ve kontrol becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Kendi davranışlarını kontrol edebilmek, bireylerin uzun vadeli hedeflere ulaşmalarını sağlar.

Örnek : Ödev yapma alışkanlığı kazandırmak. "Ödevlerini tamamlamadan televizyon izlemeye başlamamak için bir plan yap."

➔ **Pozitif Davranışların Pekiştirilmesi** : Sınırlar, pozitif davranışların pekiştirilmesini sağlar. Olumlu pekiştirme ve ödüller, bireylerin istenen davranışları tekrar etmelerini teşvik eder.

Örnek : İyi davranışları ödüllendirmek. "Bu hafta boyunca her gün dişlerini fırçaladığın için sinemaya gitmeyi hak ettin."



SINIR ÇİZMEK ÖZGÜRLEŞTİRİR

ETKİLİ SINIR KOYMA YÖNTEMLERİ



1 Açıklık ve Netlik : Sınırlarınızı belirlerken açık ve net olun. Çocuğunuzun neler yapıp yapamayacağını anlaması önemlidir.

Örnek : "Yatmadan önce 30 dakika kitap okuyabilirsin, ancak bu süre zarfında elektronik cihaz kullanmak yok."

2 Tutarlılık : Sınırların tutarlı bir şekilde uygulanması gereklidir. Tutarsızlık, çocuğunuzun sınırların önemini anlamasını zorlaştırabilir.

Örnek : "Her akşam aynı saatte yatmak, uyku düzenini sağlar ve daha iyi dinlenmene yardımcı olur."



3 Sevgi ve Destek : Sınır koyarken sevgi ve destek göstermek önemlidir. Çocuğunuza sınırların onun iyiliği için olduğunu anlamasına yardımcı olun.

Örnek : "Kurallara uymak bazen zor olabilir, ancak bunu senin güvenliğin ve mutluluğun için yapıyoruz."



4 Olumlu Pekiştirme : Doğru davranışları pekiştirin ve ödüllendirin. Olumlu pekiştirme, çocuğunuzun istenilen davranışları tekrarlamasını sağlar.

Örnek : "Derslerine bu hafta düzenli çalıştığın için hafta sonu sinemaya gitmeyi hak ettin."

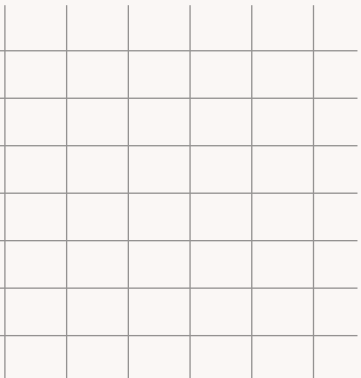
5 Sabır ve Anlayış : Sınır koyma sürecinde sabırlı ve anlayışlı olun. Çocuğunuzun ihtiyaçlarını anlamak ve onlara uygun tepkiler vermek önemlidir.

Örnek : "Kurallara uymakta zorlandığın zamanlarda benimle konuşabilirsin, birlikte bir çözüm bulabiliriz."



**SINIRLARIN AMACI KEYFİ
SINIRLAMAK DEĞİL, HAYATI
KORUMAKTIR.**

EDWIN LEWIS CARROLL



İNTERNET KULLANIMINDA SINIRLAR NE OLMALIDIR ?

Hepimizin bildiği gibi hayatımıza internetin girmesiyle birlikte bilgiye, eğlenceye ve sosyalliğe ulaşım oldukça kolay hale geldi. Fakat her ilacın sağladığı faydanın yanında yan etkileri olduğu gibi internetin de birtakım yan etkileri olduğu son dönemlerde kolaylıkla gözlenmektedir. Görülüyor ki küçükten büyüğe herkes internet üzerinden yaptığı etkinliklere bağımlı hale gelip interneti sorumluluklarının önüne geçirir duruma kolaylıkla gelebilmektedir. Bu durum, çocuklar ve gençlerde okul için yerine getirmeleri gereken sorumlulukları ertelemelerine sebep olma şeklinde ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla çocuklar ve gençlere internet kullanımı konusunda bir sınır koymak oldukça önemlidir. Peki bunu nasıl yapacağız? Bunu birkaç basamakta inceleyelim.



Ekran Süresi

Örnek : Günlük internet kullanım süren 2 saatle sınırlıdır. Bu süreden sonra bilgisayarı kapatmalısın.

Güvenli ve Uygun İçerik

Örnek: Yalnızca onayladığımız ve güvenli olduğunu bildiğimiz web sitelerini ziyaret edebilirsin. Tanımadığın kişilerle sohbet etmek veya kişisel bilgilerini paylaşmamalısın.



Eğitim ve Ödevler İçin Kullanım

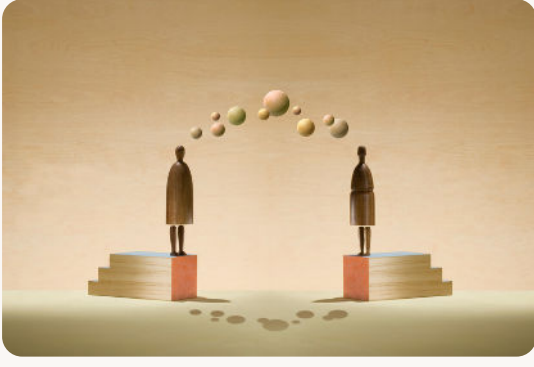
Örnek: Ödev ve projelerini tamamladıktan sonra interneti eğlence amaçlı kullanabilirsin. Önce okul işlerini halletmelisin.



Sosyal Medya Kullanımı

Örnek: Sosyal medya hesaplarını belirli saatlerde kullanabilirsin. Sosyal medyada geçirdiğin süreyi günde 1 saat ile sınırlandırmalısın.





Kişisel Bilgi Paylaşımı

Örnek: İnternette adın, adresin, telefon numaran gibi kişisel bilgileri paylaşmamalısın. Güvenliğin için bu bilgiler gizli kalmalı.

Aile ile Beraber Zaman

Örnek: Akşam yemeği sırasında telefon ve tablet kullanımı yasaktır. Bu süreyi ailemizle kaliteli zaman geçirmek için kullanacağız.



Dijital Oyunlar

Örnek: Dijital oyun oynama süresini günde 1 saat ile sınırlandırıyoruz. Bu süreden sonra fiziksel aktiviteler ve açık hava oyunları önceliklidir.

İnternet Güvenliği Eğitimi

Örnek: İnternet güvenliği konusunu düzenli olarak konuşacağız ve seni güvenli internet kullanımı konusunda bilgilendireceğiz.



Bu sınırlar, çocukların ve gençlerin interneti güvenli ve sağlıklı bir şekilde kullanmalarını sağlar. Ebeveynlerin tutarlı ve destekleyici olması, sınırların etkili bir şekilde uygulanmasına yardımcı olur.

**AŞIRILIK HIÇBİR YOLDA DOĞRU
DEĞİLDİR: IŞIĞIN BİLE FAZLASI
GÖZÜ KÖR EDER.**

CENAP ŞAHABETTİN