



KAYSERİ İLİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ
2025-2026 YEREL HEDEF İÇERİĞİ

VELİLER İÇİN 10 ÖNERİ SINIR KOYMA



SINIR KOYMA

Ortaokul yılları, çocukların ergenlik dönemine adım attıkları, kimlik gelişiminin hızlandığı ve bağımsızlık arayışlarının arttığı bir dönemdir. Bu süreçte çocuklar, ailelerinden daha fazla özgürlük talep ederken, ebeveynlerin de onları güven içinde büyütebilmesi için sağlıklı sınırlar koyması gerekir.

Sınır koymak, çocuğun özgürlüğünü kısıtlamak değil, onu korumak, yönlendirmek ve sorumluluk bilinci kazandırmaktır. Sınırlar, çocukların hem kendilerine hem de başkalarına saygı duymasını sağlar.



1. NET VE TUTARLI KURALLAR BELİRLEYİN

EV İÇİNDE UYKU, DERS, EKРАН SÜRESİ,
ARKADAŞ BULUŞMALARI GİBİ KONULARDA
NET KURALLAR KOYUN.

KURALLARIN BİR GÜN UYGULANIP ERTESİ
GÜN İHMAL EDİLMESİ, ÇOCUĞUN OTORİTEYİ
SORGULAMASINA YOL AÇAR.



2. KURALLARIN NEDENLERİNİ AÇIKLAYIN

ÇOCUK, KURALIN SADECE “YASAK”
OLMADIĞINI, ARKASINDA GÜVENLİK, SAĞLIK
VEYA SORUMLULUK GİBİ SEBEPLER
OLDUĞUNU BİLMELİDİR.

“GECE 11’DEN SONRA TELEFON YOK,
ÇÜNKÜ SAĞLIKLI UYKU GELİŞİMİN İÇİN ÇOK
ÖNEMLİ.”





3. ÖZGÜRLÜK VE SORUMLULUĞU DENGELEYİN

ÇOCUĞUN KENDİ KARARLARINI VEREBİLMESİ İÇİN
ALAN TANIYIN AMA SORUMLULUĞUNU DA
ÜSTLENMESİNİ SAĞLAYIN.

ÖRNEĞİN, "DERS ÇALIŞMANI SEN PLANLAYABİLİRSİN
AMA ÖDEVLERİN ZAMANINDA TAMAMLANMALI."



4. POZİTİF DİSİPLİN YÖNTEMLERİ KULLANIN

AŞAĞILAYICI VEYA CEZALANDIRICI YAKLAŞIMLARDAN KAÇININ.

OLUMLU DAVRANIŞLARI FARK EDİP ÖVMEK, OLUMSUZ DAVRANIŞLARDAN DAHA ETKİLİDİR.

5. DİJİTAL DÜNYAYA SINIR GETİRİN

EKRAN SÜRESİNİ YAŞINA UYGUN ŞEKİLDE SINIRLAYIN.

SOSYAL MEDYA KULLANIMINI TAKİP EDİN VE GÜVENLİ İNTERNET
DAVRANIŞLARINI ÖĞRETİN.





6. TUTARLI EBEVEYNLİK GÖSTERİN

ANNE-BABA ARASINDA ÇELİŞKİLİ TUTUMLAR OLMAMALI.

“BABAN İZİN VERMEZ AMA BEN VERİYORUM” TARZI YAKLAŞIMLAR
SINIRLARI ZAYIFLATIR.



7. ROL MODEL OLUN

SİZ DE KENDİ HAYATINIZDA SINIRLAR
KOYABİLİYORSANIZ (ÖRNEĞİN TELEFON
KULLANIMINDA), ÇOCUK BUNU ÖRNEK ALIR.

8. DİNLEYİN VE SAYGI GÖSTERİN

ÇOCUĞUN DÜŞÜNCELERİNİ, İTİRAZLARINI DİNLEYİN.

HER NE KADAR SINIRLAR EBEVEYN TARAFINDAN BELİRLENSE DE
ÇOCUĞUN FIKRİNİ ALMAK AİDİYET DUYGUSUNU GÜÇLENDİRİR.





9. ESNEK OLMAYI BİLİN

ÇOCUĞUN YAŞINA, OLGUNLUĞUNA VE SORUMLULUK BİLİNCİNE
GÖRE SINIRLAR ZAMANLA GENİŞLETİLEBİLİR.

BÖYLECE ÇOCUK, BÜYÜDÜĞÜNÜ VE AİLESİNİN ONA GÜVENDİĞİNİ
HİSSEDER.



10. SEVGİ İLE SINIR ARASINDA DENG KURUN

UNUTMAYIN: SINIRLAR CEZALANDIRMA DEĞİL,
SEVGİYİ KORUYUCU ÇERÇEVEDİR.

“SENİ ÖNEMSEDİĞİM İÇİN BU SINIRI KOYUYORUM.”
MESAJINI VERMEK ÇOK DEĞERLİDİR.

SON SÖZ:

SINIRLAR, ÇOCUKLARIN ÖZGÜRLÜKLERİNİ
ÇALMADAN, ONLARI HAYATA HAZIRLAYAN
GÖRÜNMEZ GÜVENLİK ÇİTLERİDİR.
ÇOCUĞUNUZLA SEVGİ DOLU BİR İLETİŞİM
KURARAK, NET VE SAĞLIKLI SINIRLAR
KOYDUĞUNUZDA HEM GÜVEN İLİŞKİSİ
GÜÇLENİR HEM DE ÇOCUK KENDİ
SORUMLULUĞUNU ÖĞRENİR.



KAYSERİ İLİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ
2025-2026 YEREL HEDEF İÇERİĞİ

ÖĞRETMENLER İÇİN 10 ÖNERİ

SINIR KOYMA



SINIR KOYMA

Okul ortamı, çocukların hem akademik hem de sosyal-duygusal gelişiminde büyük rol oynar. Sınıfta sınır koymak, öğrencilerin kuralları öğrenmesini, sorumluluk üstlenmesini ve başkalarının haklarına saygı duymasını sağlar. Sınırlar net olduğunda, öğretmen hem öğretim sürecini kolaylaştırır hem de öğrenciler için güvenli bir öğrenme ortamı oluşturur.



1. Bařta Net Kurallar Belirleyin

Sınıfın ilk günden itibaren kuralları öğrencilerle birlikte belirleyin.

Ortak karar alınması, öğrencilerin kurallara uyma isteğini artırır.



2. KURALLARI GÖRÜNÜR HALE GETİRİN

SINIF PANOSUNA “SINIF KURALLARI” ASIN.

GÖRSELLE DESTEKLEMEK, HATIRLAMAYI
KOLAYLAŞTIRIR.



3. TUTARLI VE ADİL OLUN

BİR ÖĞRENCİYE İZİN VERİP DİĞERİNE AYNI
KONUDA İZİN VERMEMEK, KURALLARIN
GÜVENİLİRLİĞİNİ ZEDELER.

TÜM ÖĞRENCİLERE AYNI STANDARTTA
YAKLAŞIN.





4. OLUMLU DAVRANIŞLARI TEŞVİK EDİN

KURALLARA UYAN ÖĞRENCİLERİ ÖVÜN, DAVRANIŞINI GÖRÜNÜR
KILIN.

BU, DİĞER ÖĞRENCİLER İÇİN DE ROL MODEL OLUR.



5. OLUMSUZ DAVRANIŞTA HEMEN MÜDAHALE EDİN

KURALLARIN İHLALİNİ GÖRMEZDEN GELMEK, KURALLARI İŞLEVSİZ KILAR.

ANCAK MÜDAHALENİZ SAKİN, SAYGILI VE ÖLÇÜLÜ OLSUN.



6. ÖĞRENCİLERE SORUMLULUK VERİN

SINIF İÇİ GÖREVLER (TAHTAYI SİLMEK, MATERYALLERİ DAĞITMAK)
ÖĞRENCİLERE AİDİYET VE SORUMLULUK DUYGUSU KAZANDIRIR.



7. BEDEN DİLİ VE SES TONUNUZU KULLANIN

GEREKSİZ BAĞIRMAK YERİNE SAKİN AMA KARARLI BİR SES TONU KULLANIN.

BEDEN DİLİNİZ SINIRLARI DAHA ETKİLİ HİSSETTİRİR.



8. ESNEK OLMAYI BİLİN

HER ÖĞRENCİ AYNI DEĞİLDİR; GEREKTİĞİNDE BİREYSEL FARKLILIKLARI DİKKATE ALIN.

ANCAK BU ESNEKLİK, KURALLARIN TEMELİNİ BOZACAK ŞEKİLDE OLMAMALIDIR.



9. MODEL OLUN

ÖĞRETMEN OLARAK KENDİ DAVRANIŞLARINIZLA SINIFTA
KURALLARA UYDUĞUNUZU GÖSTERİN.

SAYGI, DÜZEN VE SORUMLULUK SİZDEN BAŞLADIĞINDA
ÖĞRENCİLER DAHA KOLAY BENİMSER.



10. SEVGİ VE DİSİPLİN DENGESİNİ KURUN

SINIRLAR, ÖĞRENCİLERİ CEZALANDIRMAK İÇİN DEĞİL; GÜVEN, DÜZEN VE BAŞARI İÇİN VARDIR.

ÖĞRENCİLERİNİZE “SİZİ ÖNEMSEDİĞİM İÇİN BU SINIRLARI KOYUYORUM” MESAJINI HİSSETTİRİN.

SON SÖZ:
SINIFTA SINIR KOYMAK, BASKI DEĞİL DÜZENİ
TEMSİL EDER. ÖĞRETMENİN ADİL, TUTARLI VE
SEVGİ DOLU SINIRLARI, ÖĞRENCİLERİN HEM
AKADEMİK HEM DE SOSYAL GELİŞİMİNİ
DESTEKLEYEN EN GÜÇLÜ ARAÇTIR.



SUNUMU DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİM.

HAZIRLAYAN:
AHMET HÖBEK

