BİRLİKTE İZLEYELİM

Ne zaman okulla iletişime geçmeli?

- Davranışlarında ani ve belirgin bir değişiklik fark ettiğinizde
- Arkadaşlarıyla oynamak istemediğinde ya da sürekli yalnız kaldığında
- Okula gitmek istemediğinde
- Dışlanma, alay ya da itilip kakılmaktan söz ettiğinde
- "Kimseye söyleme" denen ve onu üzen bir sırdan bahsettiğinde
- Bir konuyu anlatmaktan belirgin biçimde kaçındığında

Görüşmek için büyük bir sorun olmasını beklemenize gerek yok. Okul rehberlik servisiyle konuşmak, çocuğunuza destek olmanın bir yoludur.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Okul rehberlik servisi

Okul

Psikolojik danışman

Görüşme gün ve saatleri

Telefon

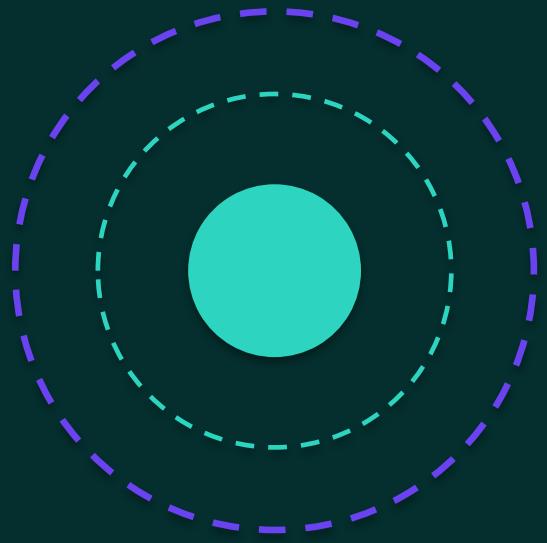
E-posta

Rehberlik Pusulası veli rehberleri

Beden Güvenliği ve Mahremiyet
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/beden-guvenligi-ve-mahremiyet/

Ekran ve Dijital Denge
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/ekran-ve-dijital-denge/

Akran Zorbalığı
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/akran-zorbaligi/



VELİ BROŞÜRÜ · 2026–2027

Sınır Koyma

Hayır demek de bir nezakettir: Evde neler yapabiliriz?

İlkokul öğrencilerinin aileleri için

ORTAK TANIM

Sınır koyma nedir?

Sınır koyma; kişinin kendi bedenine, duygularına, zamanına ve haklarına saygı göstermesi, bunu başkalarına uygun biçimde ifade etmesi ve gerektiğinde akran baskısına karşı "Hayır!" diyebilmesidir. Sağlıklı sınır başkasını dışlamak değil, hem kendine hem karşısındakine saygıdır.

İlkokulda neden önemli?

- Çocuk kendi bedenini ve duygularını tanımayı öğrenir.
- Arkadaşlıklar ve oyun grupları önem kazanır.
- Güvendiği yetişkinlere başvurmayı öğrenir.
- Evde saygıyla deneyimlenen sınırlar, dışarıda da korunur.

TUTARLI, SAKİN, SAYGILI

Evde sınır koyma

Yaşına uygun sınır. Kısa ve anlaşılır kurallar koyun; nedenini sade bir dille açıklayın.

Tutarlı ve sakin tutum. Kuralı güne ve ruh hâlinize göre değiştirmeyin; öfkeyle değil sakinlikle hatırlatın.

"Hayır"ını duymak. Her "hayır" inat değildir. Önce dinleyin; bedenine ve eşyalarına ilişkin hayırına saygı gösterin.

Zorlamamak. Çocuğunuzu akraba ve misafirlerle selamlaşırken sarılmaya ya da öpmeye zorlamayın; el sıkışma, el sallama gibi seçenekler sunun.

Sır ile sürprizi konuşun. Sürpriz sevindirir; kötü hissettiren sırların saklanmadığını anlatın.

Sohbeti başlatmak için

"Bugün seni sevindiren ve üzen bir şey oldu mu?"

DİJİTAL DENGE

Ekran ve dijital sınırlar

- Ekran süresi ve saatlerini birlikte belirleyin.
- Yemek ve uyku öncesinde ekransız zaman ayırın.
- Oyunları ve videoları mümkün olduğunca birlikte seçin.
- Çocuğunuzun fotoğrafını paylaşmadan önce ona sorun.
- Ekranda rahatsız olduğu bir şey görürse size söylemesini isteyin; söylediğinde kızmayın.
- Kendi ekran kullanımınızla örnek olun.

Hayır demek de saygıdır.

Çocuğunuzun hayırını duymak, ona kendi sınırını korumayı öğretir.