BİRLİKTE İZLEYELİM

Ne zaman okulla iletişime geçmeli?

- Davranışlarında ani ve belirgin bir değişiklik fark ettiğinizde
- Okula gelmek istemediğinde ya da ayrılırken her zamankinden çok zorlandığında
- Arkadaşlarıyla oynamak istemediğinde
- İtilip kakılmaktan ya da oyundan dışlanmaktan söz ettiğinde
- "Kimseye söyleme" denen ve onu üzen bir şeyden bahsettiğinde
- Bir konuyu anlatmaktan belirgin biçimde kaçındığında

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

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Okul rehberlik servisi

Okul

Psikolojik danışman

Görüşme gün ve saatleri

Telefon

E-posta

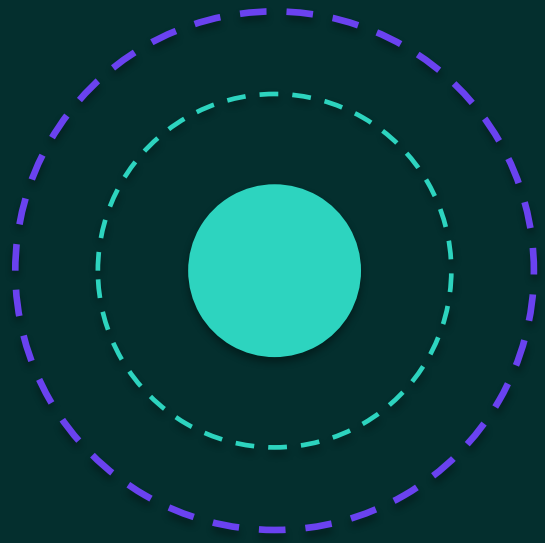
Rehberlik Pusulası veli rehberleri

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/

Rehberlik Pusulası · Ayın Rehberlik Paketi
Sınır Koyma · Okul öncesi



VELİ BROŞÜRÜ · 2026–2027

Sınır Koyma

Benim alanım, senin alanın: Evde neler yapabiliriz?

Okul öncesi 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.

Okul öncesinde neden önemli?

- Çocuk bedenini ve duygularını tanımaya başlar.
- Arkadaşlarıyla paylaşmayı ve sırayı öğrenir.
- Güvendiği büyüklere söylemeyi öğrenir.
- Evde saygıyla deneyimlenen sınırlar, dışarıda da korunur.

TUTARLI, SAKİN, SAYGILI

Evde sınır koyma

Yaşına uygun sınır. Kısa, net ve az sayıda kural koyun; rutinler çocuğa güven verir.

Tutarlı ve sakin tutum. Kuralı güne ve ruh hâlinize göre değiştirmeyin; sakin bir sesle hatırlatın.

"Hayır"ını duymak. Bedenine ilişkin hayırına saygı gösterin; gıdıklama ya da oyun "dur" dediğinde biter.

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

Duyguları adlandırın. "Kızdın galiba", "Üzüldün mü?" gibi cümlelerle duygularını tanımasına yardım edin.

Sohbeti başlatmak için

"Bugün seni en çok ne güldürdü? Canını sıkan bir şey oldu mu?"

DİJİTAL DENGE

Ekran ve dijital sınırlar

- Ekran süresini kısa tutun ve birlikte belirleyin.
- Yemek ve uyku öncesinde ekransız zaman ayırın.
- İçerikleri birlikte seçin, mümkünse birlikte izleyin.
- Çocuğunuzun fotoğrafını paylaşmadan önce mahremiyetini düşünün.
- Ekranda onu korkutan ya da rahatsız eden bir şey görürse size söylemesini isteyin.
- Kendi ekran kullanımınızla örnek olun.

Hayır demek de saygıdır.

Çocuğunuzun hayırını duymak, ona kendi sınırını korumayı öğretir.