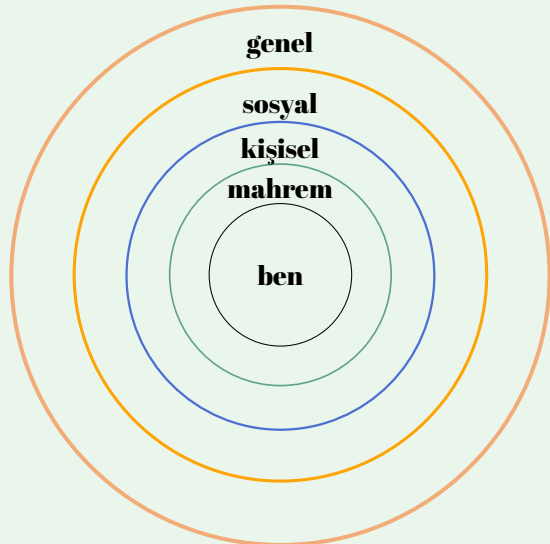


## Dijitalde Sınır

Çağımızda artık sanal ortamlarda da sınırı koymak ve korumak gerekmektedir.

-Yüz yüze de kurdukları sınır çemberini onlineda da kurmaları gerektiğini belirtin ve destekleyin.

-Kişisel bilgilerin çalınmaması için bilgi paylaşımında ve şifre belirlemede dikkat edin.



## SAĞLIKLI SINIRI ÖĞRETME

**1) Model Olma:** Çocuklar duyduklarını değil gördüklerini hatırlar ve uygularlar.

**2) Net ve Tutarlılık:** Net ifadelerle sınırların neden önemli olduğunu anlamalarını sağlayın.

**3) Duygular ve Empati:** Onların duygularını dinleyerek, sınır koyarken hissedilen duyguları anlamalarına yardımcı olun ve empatiyi uygulayarak öğretin.

**4) Pekiştirme:** Takdir sağlıklı sınır koymayı pekiştirecektir.



**ÇOCUĞUM  
SINIR ÇİZMEYİ  
ÖĞRENİRKEN**

**BEN**

## Sayın Veliler;

Çocuklarımızın sağlıklı gelişebilmesi için sınır koyma becerilerinin de gelişmesini isteriz.



## Sınır Koymak Neden Önemlidir?

- Kendilerini ve duygusal dünyalarını korumayı öğrenirler.
- Sınırları bilerek empati becerileri de gelişir.
- Sosyal ilişkilerinde saygı, güven ve iş birliği becerileri dolayısıyla da özgüvenleri artar.

Bu becerilerin gelişmesi ile çocuklar hem kendi sınırlarını hem de başkalarının sınırlarını korumuş olmaktadır.

## SINIR KOYMAK NEDİR?

Sınır koymak, bir kişinin kendi fiziksel, duygusal ve sosyal alanını koruma ve bu alanı diğer insanlara bildirme becerisidir.

Çocuk "Ben" in bittiği ve "Sen" in başladığı alanı öğrenir.

Kendi sınırını koruma olduğu kadar başkasının sınırına da saygı duymayı öğrenmek ve empati kurabilmektir.