

SINIR KOYMA

Sevgili öğretmenimiz, öğrencileriniz ile yaşadığınız sınır koyma durumlarını aşağıya aşamalar halinde yazınız. İhtiyaç duyduğunuzda Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisine başvurabilirsiniz.

OLAY

Örnek: Ali, duvarlara resim çiziyor.

Olay1:

Olay2:

Olay3:

1) Duyguyu kabul edin

Örnek: Ali duvarı boyamak istediğini biliyorum."

Olay1:

Olay2:

Olay3:

2) Sınırı ifade edin

Örnek: "Duvar boyamak için değil."

Olay1:

Olay2:

Olay3:

3) Alternatif seçenekler hedefleyin

Örnek: "Boyama yapmak için resim kağıtlarını kullanabilirsin."

Olay1:

Olay2:

Olay3:

4) Son seçimleri ifade edin

Örnek: "Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarınla oynamamayı seçmiş olursun."

Olay1:

Olay2:

Olay3: