



ERGENLERDE

SINIR KOYMA



SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır koyma çocukların davranışlarından hangilerinin kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olmak için, açık ve anlaşılır kurallar koyma ve tanımlar yapma becerisidir (Jonston, 1987).

SINIR KOYMA,



**Davranışlarının
sonuçlarını
üstlenmelerinin önemini**



**Her davranışın bir sonucu
olduğunu**



**Yaşlarına uygun biçimde
sorumluluk almalarının
gerekliliğini**



**Davranışlarının sonuçları
doğrultusunda gelecekteki
davranışlarına yön verebileceklerini,**

ÖĞRETME SÜRECİDİR.

SINIR KOYMA NE DEĞİLDİR?

**Sınır koymak ebeveynlerin
çocuklara NE YAPMASI
GEREKTiĞİNİ SÖYLEMESİ değildir.**

SINIR KOYMA NEDEN ÖNEMLİDİR?

Yaş fark etmeksizin herhangi bir sosyal ortamda herkes tarafından kabul edilen, net sınırların olmaması bireyler için kaygı vericidir.

işbirlikçi biçimde oluşturulan sınırlar çocuğunuza kendisinin doğru olanı seçme özgürlüğünü sağladığınıza ve bu özgürlüğü beraber koruyacağınıza dair güvence vermektedir.

SINIR KOYMA NEDEN ÖNEMLİDİR?

Ebeveynlerin çocukları ile belirgin sınırlar içeren ancak samimi bir ilişki kurması çocuklarda şu özelliklerin gelişmesini sağlar.



**iyi tanımlanmış
bir kimlik
duygusu ve
duygu
düzenleme
becerisi**



**Seçim yapma
becerisi**



**Sorumluluk
bilinci ve
özdisiplin**



**Toplumsal
yaşama uyum
sağlama
becerisi**



**Kendisinin ve
diğer bireylerin
haklarına yönelik
yüksek düzeyde
farkındalık sahibi
olma**

ERGENLİK.....



Ergenlik dönemi çocuğun sürekli bir şekilde değişim gösterdiği karmaşık bir süreçtir. Artık çocuk bağımlı ilişkiden çıkıp bireyselleşmeye ve özerkleşmeye başlar. Kendi hayatı hakkında söz sahibi olmak ve sorumluluk almak ister. Ebeveynler ise "Yeni kurallar nasıl belirlenmeli, ergene ne kadar özgürlük tanınmalı" gibi sorularla sıkıntılı bir sürece girerler. Çocuklar bu dönemde bedensel gelişimin yanında zihinsel gelişimde gösterirler. Daha özgür ve bağımsız davranırken sınırları zorlarlar.



**Bu süreçte konulacak doğru sınırlar keşfederken
gelişen ergenin gelişimini kolaylaştırır.
Koyulacak sınırlar çocukların özgürlüklerini
biyolojik yaşlarının artmasıyla değil
sorumluluklarını yerine getirmeleri sonucunda
elde ettiklerini kavramasını sağlanmalıdır. (Cloud
ve Townsend, 2022).**

SINIR KOYULMADAN ÖNCE CEVAP VERİLMESİ GEREKEN SORULAR

1

HEDEF NEDİR?

2

GERÇEKTEN
GEREKLİ
MİDİR?

3

SINIRLAR ERGENİN
GELİŞİMİNİ
DESTEKLİYOR MU
ENGELLİYOR MU?



**Bu sorulara verilecek cevaplar
ışığında ilgili konuda sınır
koymanın çocuğun gelişimini
destekleyici olduğu
düşünülyorsa sınır konulabilir.**





**ERGENLERE SINIR KOYARKEN
NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?...**

SINIRLAR ESNETİLEBİLİR OLMALIDIR

Ergenler kurallar üzerinde söz hakkına sahip olmak ve daha özgür olmak isterler bu nedenle sınırların esnetilmesi gerekir. Ergene ne kadar özgürlük tanınması gerektiği ise ne kadar sorumluluk üstlenebileceğiyle doğru orantılıdır. Ebeveynler çocuklarının ne kadar sorumluluk alabileceğini sezgisel olarak ya da deneyerek bulabilirler.

ÖRNEĞİN..

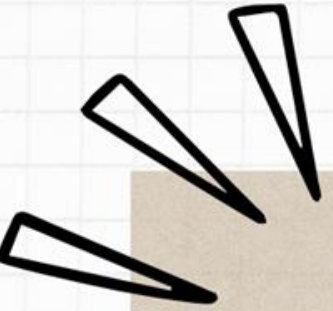
Ergene eve geliş saatiyle ilgili sınır koyulduktan sonra arkadaşlarıyla biraz daha vakit geçirmek ve geç gelmek isterse ona bir süre daha bu şekilde devam edileceği ve sorun çıkmazsa eve geliş saatinin değişebileceği söylenir. Ergen sorumluluğunu yerine getirirse ve bu şekilde devam ederse eve geliş saati değiştirilir, sorun çıkması durumunda ise eve geliş saati geriye çekilir. Bu şekilde kural koymuş bir ebeveyn esnek sınırlar oluşturmuş olur ve iki tarafta kazançlı çıkar.

SINIR KOYULURKEN KARAR AŐAMASINDA ERGENLERDE SÜRECE DAHİL EDİLMELİDİR

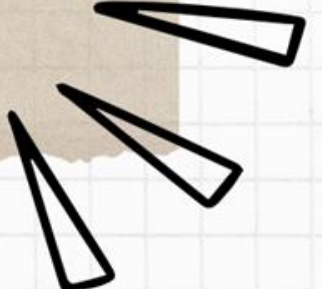
Bu şekilde ergen fikirlerini yansıtabilir ve fikirlerine değer verildiğini hisseder. Ergenlere kuralların sebepleri anlatılır, düşünce ve duyguları alınır. İşbirliği yapılarak, orta noktada buluşulur. fakat son sözü yine ebeveynler söyler.

SEÇENEKLERİ KEŞFETMESİNE OLANAK TANINMALIDIR

Ergenlere seçenekleri kendi kendilerine keşfetmeleri konusunda yardımcı olmak sorun çözme becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Ebeveynlerin yapılması gereken şeyi ergene direkt söylemeleri bu becerilerin gelişmesine engel olabilir. Çözümün direkt verildiği ya da nasihatte bulunulan bir ergen sorunlarını benimsemeyebilir, fikirlerine değer verilmediğini ya da ebeveynlerinin kendisini yetersiz gördüğünü düşünebilir.



**Ergenin seçenekleri keşfetmesi sorun
özümünde aktif rol oynadığını ve
başarabileceğini görmesini sağlar. Ergenin
seçenekleri keşfedebilmesi için ona güven
duyulduğu belli edilerek zaman tanınabilir,
sorumluluğun onda olduğunu anlamasını
sağlayarak seçeneklerinin neler olabileceği
sorulabilir.**



SINIR İHLALİ GÖRMEZDEN GELİNMEMELİDİR

Sınır konulmak istenen alan sınır aşıldığında görmezden gelinirse, basit bir uyarıyla geçilirse ergen sınırın net olmadığını ve aşılabildiğini göreceği için bu davranışı tekrarlayabilir.

SINIR İHLALİ DURUMUNDA OLASI SONUÇLAR KONUŞULMALIDIR

**Sınırın aşılması durumunda neler
olabileceğinin belirtilmesi ergenin
davranışlarının sonuçlarını önceden
görmesine yardımcı olur.**



SINIR KOYARKEN.....

YANSITIN

**SINIRLARI
İFADE EDİN**

**ALTERNATİF
SUNUN**

**SON
SEÇİMLERİ
İFADE EDİN**



Ebeveyn çocuğunun isteğini anlayarak bunu basit şekilde açıklar: Keşke bu gece sinemaya gidebilseydin.

Ebeveyn spesifik bir davranış hakkındaki sınırları açıkça ifade eder: Ertesi gün okul varsa o akşam sinemaya gitmemek evimizin kuralıdır.

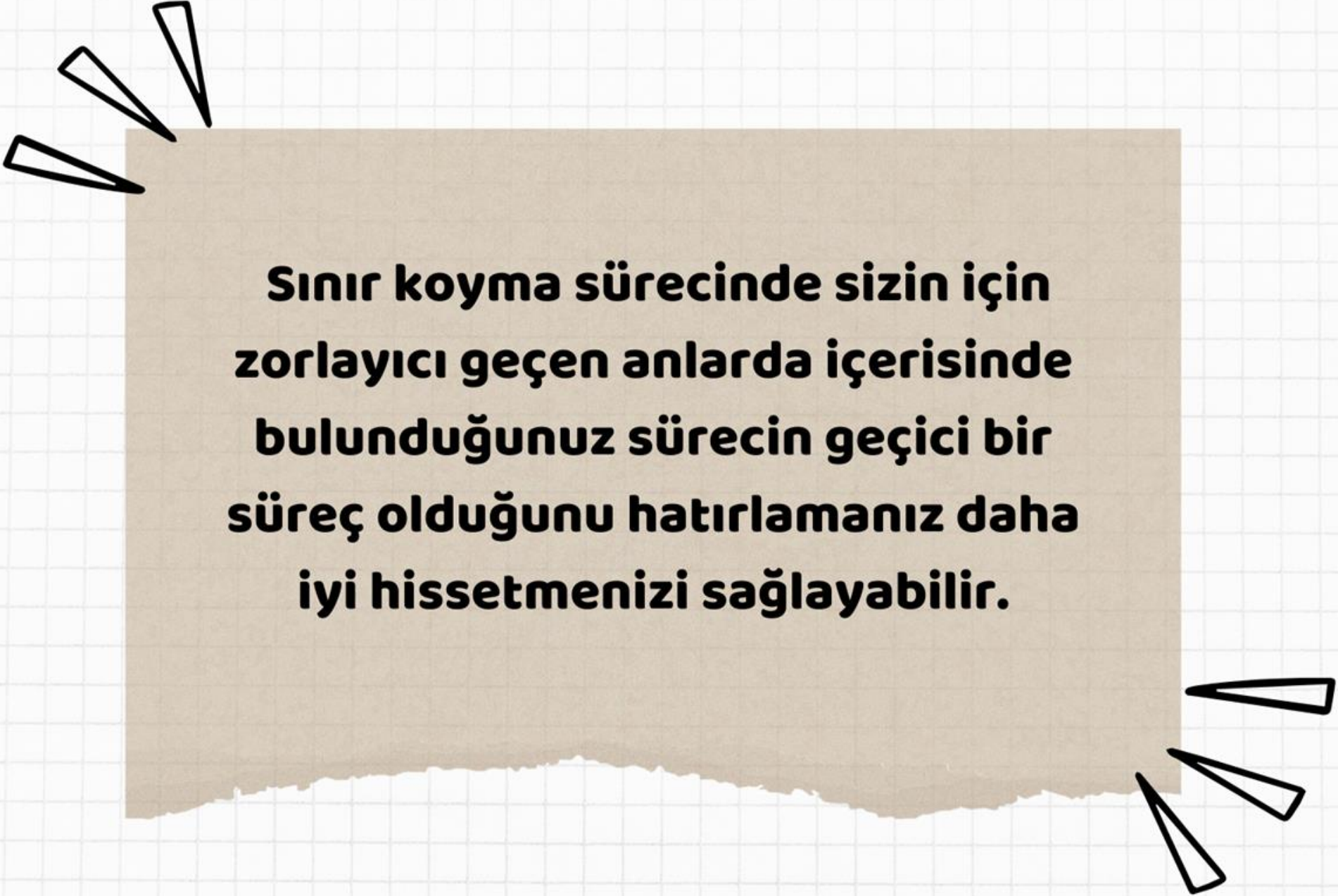
Ebeveyn isteğin en azından kısmen gerçekleşebileceği durumları örnek gösterir : Cuma ve cumartesi geceleri sinemaya gidebilirsin.

Ebeveyn sınır konmasından kaynaklanan itirazları ifade etmeleri için çocuğa yardım eder ve empatik ifadeler kullanır : Bu kuraldan hoşlanmadığın çok açık. Böyle bir kuralın olmamasını istiyorsun.







Ergenlik döneminde ailelerin sınır koymaya yönelik davranışları çocukların kolay bir biçimde sinirlenmesine sebep olabilir. Çeşitli gelişim dönemlerinde aile ve çocuklara farklı görevler düşmektedir. Yaşı gereği çocuklar sınır koyma ve sürdürme noktasında kararlılığınızı sınarken öfke, surat asma gibi davranışlara karşı şefkatli ve sabırlı olmak siz ailelere düşmektedir (Cloud ve Townsend, 2022).



Sınır koyma sürecinde sizin için zorlayıcı geçen anlarda içerisinde bulunduğunuz sürecin geçici bir süreç olduğunu hatırlamanız daha iyi hissetmenizi sağlayabilir.



**ERGENLERİN SINIRLARI
ÖZGÜRLÜK VE SORUMLULUK
ARASINDA DENGİ SAĞLAYARAK
DÜZENLENMELDR.
ROBERT J. MACKENZE**

KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.

KAYNAKÇA

Aydın, B. (2002). Gelişim Psikolojisi. İstanbul: SFN Baskı

Cloud, H. & Townsend, J. (2022). Çocuklarda Sınırlar (Çev: B.S. Haktanır). İstanbul: Diyojen.

Mackenzie, J. R. (2000). Çocuğunuza sınır koyma (Çev: H. Gürel). Ankara: HYB Yayıncılık

Laurence Steinberg (2017) Ergenlik (Çev. F. Çok vd). Ankara: İmge Kitabevi