

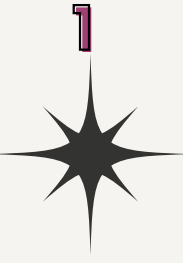
**işbirliği içinde oluşturulmaya çalışılan sınırlarda ergenin onayını almaya çalışmak her zaman mümkün olmaz. Burada yetişkinler gencin öfkesini göğüsleyebilmeli, durumu işin içinden çıkılamayacak gibi görmemelidir.**

**Genç anne-babayı çaresiz olarak algıarsa hissettiği gerilimi artabilir. Ergenin üzüntüsüne, öfkesine katlanamamak bir yandan onun isyan duygusunu yaşamasını engelleyebilir.**

**Hissedilmesi olağan olan kızgınlık gibi bir duyguyu hissetmesinden onu alıkoyar.**



# SINIR KOYMA VE ERGENLİK DÖNEMİ



## SINIR KOYMA NEDİR?

Gelişim dönemlerine uygun davranışlar ile ilgili olarak beklentilerin ve kuralların öğretilmesi süreci olarak tanımlayabiliriz. Bu bir öğretme sürecidir. Gencin sorumluluk almasında cesaretlendirilmesini de içermektedir.

Sınırlar küçük yaşlardan itibaren öğrenilmeye başlar. Yaşamın zorlu dönemi olan ergenlik ile sınırların tekrar gözden geçirilmesi gerekebilir.

Ergenlik dönemindeki bireyler özgürlükleri için mücadele ederken bir yandan da sınırlara ihtiyaç duyar.

## 2 SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sorumluluk bilinci ve özgüveni geliştirir.

"Hayır" deme becerisi kazanmasını sağlar.

Toplumsal yaşama uyumunu sağlar.

Çocukla işbirliği yaparak oluşturulan sınırlar çocuğun kendisi için doğru kararlar almasını sağlayarak özgürleştirir.

İşbirliği ile belirlenen sınırlar gençlerin özgürlüklerinin ve bağımsızlaşabilmelerinin güvence altında olduğunu hissettirecektir.

Kişisel değerlerin, hakların ortaya konmasını sağlar

Diğer bireylerle anlamlı ve olumlu ilişkiler kurmasına yardımcı olur.

Hem kendi hem diğer bireylerin hakları ve bunları korumayla ilgili farkındalık oluşturur.

Gencin kendi kimliğinin oluşturmasına ve kendisiyle barışık bir birey olmasına katkı sağlar.

## 3 SINIR KOYARKEN NELERE DİKKAT ETMEK GEREKİR?

Bireyin gelişimini hedeflemeli ve geliştirmelidir

Çocukla-gençle işbirliği içinde, kendisinin de sürece katıldığı şekilde oluşturulmalıdır.

Net, kabul edilebilir ve anlaşılır olmalıdır

Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalı; ancak bazı özel durumlarda esnetilebilir olduğu kabul edilmelidir.

Sınırlar gereksiz güç mücadelesi ve gerilimlere neden olmamalıdır.

### SINIR KOYARKEN

DUYGUSUNU  
YANSITIN

SINIRLARI  
İFADE EDİN

ALTERNATİF  
SUNUN

SON  
SEÇİMLERİ  
İFADE EDİN