

ERGENLERDE SINIR KOYMA

100. YIL NİYAZI
ERSOY
ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

ERGENLERDE SINIR KOYMA

- Ergenlik fiziksel ve duygusal değişimlerin çok hızlı yaşandığı, kişinin kendini bulma çabasına girdiğı, artık eski çocukluk günlerinden daha farklı olmaya başladığı fırtınalı bir dönemdir. Bu hızlı değişimin içinde ergen artık bağımsızlık arayışına da girer. Artık özgür ve bağımsız olmak, sorumluluk almak isterler. Kendileriyle ilgili konularda verilen kararlarda söz sahibi olmak, hayatlarını kendileri yönlendirmek isterler. Çocukluk günlerinde uygulanan kuralları değiştirmek isterler.



**•SİZ KENDİ ERGENLİK
DÖNEMİNİZDEKİ BU
DEĞİŞİMLERİ VE ÖZGÜR
OLMA İHTİYACINIZI
HATIRLIYOR MUSUNUZ?**



**•ÇOCUĞUNUZUN ERGENLİK
DÖNEMİYLE BİRLİKTE GİRDİĞİ
YENİ ŞEYLER DENEME VE
ÖZGÜR OLMA
DAVRANIŞLARINI FARK
EDİYOR MUSUNUZ?**

Ergenler daha fazla özgür olmak, yenişeyler denemek, daha çok eğlence, kurallarda daha fazla esneklik isterler.

Ebeveynler ise çocuklarının söz dinleyen, kurallara harfiyen uyan, kendi sözlerinden çıkmayan, sorumluluk sahibi bireyler olmasını isterler.

Ebeveynler açısından sınır koymak nedir?

Ailenin ocukla arasındaki
güven, sevgi ve saygı
ilişğine zarar vermeden
Çocuğun davranışlarına
yönelik düzenlemelerdir.

Sınır koymak ergenin
bağımsızlık ihtiyacını gözardı
etmeden yeni davranışları
güvenle deneyebilecekleri
güvenli alanlar oluşturmaktır.

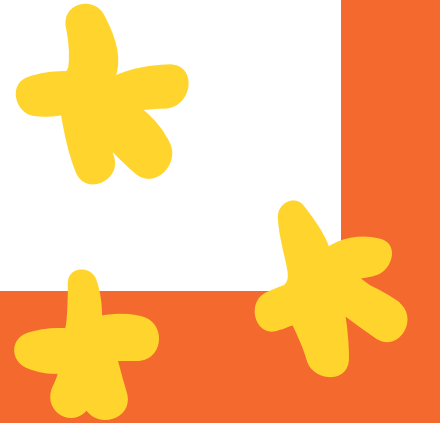
Sınırlara Neden İhtiyaç Duyulur?

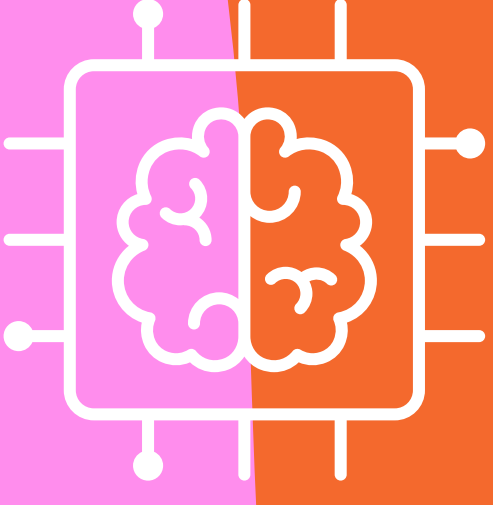
- Sınırlar ergenlerin kendilerini keşfetmeleri ve güvenli yeni davranışlar deneyebilecekleri ölçüde sınırlandırıcı olduğunda faydalıdır. Çocuğu kontrol etmek için ya da ihtiyaç duyulmadığı durumlarda sınır koymak, sağlıklı gelişim sürecini engeller.



Sınırlara Neden İhtiyaç Duyulur?

- Hem sizlerin çocuklarınızın güvende olduğunu bilmeniz, hem de onların gelişimsel olarak ihtiyaç duydukları bağımsız hareket etmeyi deneyimlemesi için güvenli sınırlara ihtiyaç duyulur.





Ergenler gelişimsel olarak çocukluktan her yönüyle farklı. Bu sebeple onlara çocukken koyduğunuz sınırları aynı yöntemlerle koymanız, aranızda çatışma yaşanmasına neden olabilir.

Örneğin çocuğunuz arkadaşlarıyla dışarı çıkmak istediğinde buna kesin olarak karşı çıkmak sağlıklı bir sınır koyma davranışı değildir. Ergenin ihtiyaçlarını gözardı eder. Bunun yerine planlanan aktiviteye göre zaman ve mekan sınırlamasına çocukla anlaşarak sınır konulması daha sağlıklı bir yaklaşım olacaktır. Böylece çocuğunuzun belli zaman aralığında ve nerede olduğunu bileceksiniz, çocuğunuz da sınırları içerisinde kendini daha özgür hissedecektir.



- Eğer belirlenen sınırlara çocuğunuz uymazsa daha sonraki durumlarda sınırları daraltabilirsiniz.





- Eğer çocuğunuz belirlenen sınırlara uyuyor ve özdenetim gösterebiliyorsa daha sonra sınırları esnetebilirsiniz.



Ergenler kendileri için
konan kurallarda söz
hakkı isterler.

Bunun anlamı, kuralları
tamamen onların
koyması değildir. Ama
kuralların belirlenme
sürecine daha çok
katılabilirler.

Sınırların ergenler tarafından aşılmaya çalışılması sıkça görülen bir durumdur. Ergenler nereye kadar gidebileceklerini bu sınırları zorlayarak görmek isterler.

Bu gibi durumlar can sıkıcı olsa da ergenin sınırlarını öğrenmesi için bir fırsat olarak da değerlendirilebilir. Ergenlerin davranışlarına ilişkin elde edeceği sonuçlar sorumluluk geliştirmeleri yolunda bir araç olarak kullanılabilir.

Eğer çocuk yemeğe gelmemesine rağmen sonrasında yemeği annesi ya da babası tarafından hazırlanırsa bu davranışına ilişkin bir pekiştirici mesaj almış olacaktır. Ancak davranışının sonucunda yemeğini kendisinin hazırlaması gerektiğine yönelik tutum alınırsa kurallara ilişkin net bir mesaj olacaktır.

- Ergenin sahip olduğu bir hakkın kötüye kullanımı durumunda ise, o hakkın alınması ya da azaltılmasıyla sonuçlandırıldığında sınırlar konusunda net bir mesaj verebilir.

- Örneğin bir ergenin, hafta sonu eve dönüş saatini 21:00 olarak belirlediğini düşünelim. Bu hakkın kötüye kullanılmasının sonucu yani ergenin daha geç eve dönmesi durumunda, dönüş saatinin 20:00'ye alınmasıyla sonuçlanabilir.
- Böylece ergen çok istediği bir aktiviteye ilişkin hak kaybına uğrayacak ve sınırlar konusunda daha dikkatli olacaktır.

Kurallarınız sıkça
çığneniyorsa sınır koymamanın
etkisiz olduğunu
düşünmeyin. Ergenlerin
kuralları anlamaları için
zamana ihtiyaçları vardır.
Tutarlı olduğunuzu
öğrenene kadar defalarca
bu sınırları delmeye
çalışabilirler.

Önemli olan sınır koymayı
bir ceza yöntemi olarak
kullanmamaktır.

Koyduğunuz kuralların
nedenlerini açıklamak,
çocuğunuzun fikirlerini
dinlemek ve ona bir birey
olarak saygı göstermekle
demokratik bir tutum
ortaya koymuş olursunuz.
Demokratik bir tutum sınır
koymaya engel değildir.
Demokratik bir tutum
çocuğunuzla aranızda
oluşabilecek olası
çatışmaları en az
indirecektir