



SINIR KOYMA



ŞEHİT YILDIZ GÜRSOY İMAM HATİP ANADOLU LİSESİ
VELİ BÜLTENİ

1. SINIR KOYMA NEDİR ?



Günümüzün karmaşık ve talepkar dünyasında, sınır koyma becerileri giderek daha önemli hale geliyor. Kendi sınırlarınızı bilmek, korumak ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmak için temel bir yetenek olan sınır koyma, birçok insan için zor bir konu olabilir. Bu durum, kişinin kendi sağlığına zarar verebilir, ilişkilerde sorunlar yaşamasına yol açabilir ve genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Bu yüzden üzerine düşünülmesi gereken bir konudur.

2. ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA NEDEN ÖNEMLİDİR ?

- Sorumlulukların farkında olmayı sağlar.
- Kimliğin sağlıklı gelişimine yardımcıdır.
- Farklı seçenekler arasından özgürce seçim yapabilmeyi sağlar.
- Seçimlerinin sorumluluğunu taşıyabilmeyi kolaylaştırır.
- Özgüven gelişimine katkıda bulunur.
- Öz denetim kazanılmasına yardımcıdır.



Çocuklarda sınır koyma; davranışlarından hangilerinin kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olmak için açık ve anlaşılır kurallar koyulmalıdır. Bu kuralları tüm aile bireyleri ile işbirliği içerisinde tutarlı bir şekilde uygulamak oldukça önemlidir.

3.

4. ERGENLİKTE SINIRLAR

Ergenlik dönemi "normal çılgınlık" olarak adlandırılan, çocuğunuzun sürekli bir şekilde değişim gösterdiği karmaşık bir süreçtir. Çocuğunuz 11-12 yaşlarında göstermeye başladığı bu değişimle bağımlı ilişkinizden çıkıp bireyselleşmeye ve özerkleşmeye başlar. Kendi hayatları hakkında söz sahibi olmak ve sorumluluk almak isterler, çocukluklarında uyguladığınız ve sorun oluşturmayan kuralları değiştirmek isterler. Ebeveynler ise "Yeni kurallar nasıl belirlenmeli?, Ergene ne kadar sorumluluk verilmeli?, Ne kadar özgürlük tanınmalı?" gibi sorularla sıkıntılı bir sürece girer. Bu yazıda daha çok sabır ve anlayış gerektiren bu yaş grubuna nasıl sınır koymanız gerektiği hakkında bilgi alacaksınız.



**GEREKSSİZ GÜÇ
MÜCADELESİNE
GİRİLMEMELİDİR.**

**SINIRLAR GELİŞİM
SÜRECİNİ
DESTEKLEYİCİ
OLMALIDIR.**

**SINIRLAR NET VE
ANLAŞILIR
ŞEKİLDE İFADE
EDİLMELİDİR.**

5. SINIR KOYARKEN NELERE DİKKAT ETMELİ ?

**KURALLAR TUTARLI
BİR ŞEKİLDE
UYGULANMALIDIR**

**KURALLARIN İHLAL
EDİLMESİ DURUMUNDA
OLASI SONUÇLAR ÇOCUK
İLE PAYLAŞILMALIDIR.**

**KURALLAR
OLUŞTURULURKEN
ÇOCUK SÜRECE DAHİL
EDİLMELİDİR.**

Ergenlik döneminde, özgürlük ve sorumluluklar arasındaki dengenin iyi bir şekilde kurulması önemlidir. Ergenlikle başlayan daha fazla özgür olma isteğine paralel olarak, ergenin risk alma eğilimi artacaktır. Risk almanın getirdiği haz, ergenin sık sık aradığı bir duygudur. Ergenler bu hazzı yakalamaya çalışırken yetişkinlerin onaylamayacağı birtakım davranışları da deneyimleyecektir. Bu deneyimleri yaşarken ihtiyacı olan şey yetişkinler tarafından koyulacak sınırlardır.



Doğru zamanda, doğru yerde...

Çocuklar ergenliğe adım attıklarında çocukluklarındaki temel kurallar hala geçerli olmalı, yepyeni bir sisteme geçmek söz konusu olmamalıdır. Ergenlik döneminde ihtiyacı olan şey kuralsızlık değil, rutinin devam etmesidir.

Sınırlar, dengeli olmayacak şekilde ya da ihtiyaç duyulmadığında kullanılırsa onların kendini keşfetme süreci de engellenmiş olur. Sınır koyarken bir ihtiyaca yönelik olması, gerekli olduğu ve çocuğun kişiliği değil davranışları ile ilgili olduğuna emin olunmalıdır.

TUTARLI OLUN...

Ergenler sınırları sıklıkla test ederler. Sınır koyulduğunda anne babanın ortak tutumda olması, takibini yapması önemlidir. Çocuğa bir sınır koyulduysa farklı zaman dilimlerinde bu sınır esnememeli, bir yaptırım yapıldıysa takibi yapılmalıdır. Sınırlar ihlal edildiğinde sorumluluk ergenin olmalı, sonuçlarıyla yüzleşerek kendi davranışlarının sorumluluğunu alması sağlanmalıdır. Ergen sınırları belirleyen sorumlulukların neler olduğunu net olarak bilmelidir. Bir yaptırım varsa, bu bir ceza olarak değil özgürlük alanını belirleyen rutin bir koşul olarak ergene sunulmalıdır.



ERGENİ DİNLEYİN !

Ergenlik döneminde anne baba ile çatışmalar yaşansa da onların en yakını yine ailesidir. Anne babası tarafından dinlendiğini, anlaşıldığını hissetmeye en çok bu dönemde ihtiyaçları vardır. Anlaşıldığını hisseden çocuk, karmaşık duygularla daha kolay baş edecek, daha kolay regüle olacaktır.



Güç savaşına girmeyin !

Ergenlik dönemindeki bireyler hormonal ve duygusal değişimlerle birlikte otoriteye karşı olma, sınırı kabul etmeme, kendini her zaman haklı görme gibi farklı düşünce yapılarına sahip olurlar. Sınırlar koyulduğunda engellenmiş hisseder ve sınırları geçme ya da sınırlara karşı isyan etme gibi davranışlar sergileyebilirler.

Genellikle bu davranışların altında güç isteği yer almaktadır. Ebeveynler, sınır koyarken güç savaşına girmekten uzak kalmalıdır. Sınır koyarken neyin hedeflendiği, amacının ne olduğu üzerinde durulmalıdır.



İLETİŞİMİN GÜCÜ...

Açık ve dürüst bir aile içi iletişim hem ergen hem de ebeveyni için en önemli güçtür. Güçlü bir iletişimle yaşanan sorunlar daha kolay çözüme kavuşur. Duyguların ve gün içinde yaşananların paylaşılmasının evin rutinde olması, tüm aile bireylerinin açık iletişimde olması kıymetlidir. Açık iletişim kurulan bir ailede sınırlar daha kolay sağlanır ve ergenin de sınırları geçme ihtiyacı en az düzeyde kalır. Sınırları kabul eden ve anlayan ergen sınırlar içinde yaşayabilmenin özgürlüğünü de deneyimlemiş olur.



MODEL OLMAK...

Her ebeveyn çocuğunun dik duruşlu, sınırları olan güçlü bir yetişkin olmasını hayal eder. Güçlü ve sınırları bilen bir yetişkin olmasının ilk aşaması ailesinde sınırları görmesi ve bunları kendi yaşamına aktarmasıdır. Ergenler her ne kadar ailesinin zıttı gibi davranmaya çalışsa da ergenlik dönemi sonunda kendine yarattığı kimlik, büyük ölçüde ailesinden modellediklerinden oluşur. Kendi çevresine koyduğu sınırlar, sınır koyarken kurduğu iletişim, sorunlarla baş etme yöntemleri; bu dönemde edindiklerinin yansıması olarak kendi ilişkilerine, iş hayatına aktarılır. Bu nedenle güçlü yetişkinler olabilmeleri için çocukluk ve ergenlik döneminde sınırlara ihtiyaçları vardır.



SINIR KOYMA ADIMLARI VE ÖRNEK CÜMLELER

1.

YANSITIN !

"SAAT 12 DE UYUMAK İSTEMİYORSUN, HİÇ UYKUN YOK VE HENÜZ ERKEN OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYORSUN"



2.

SINIRLARI İFADE EDİN !

"ERTESİ GÜN ERKEN SAATTE OKUL İÇİN UYANACAĞINDAN, SAAT 12 DE TELEFONUNU BIRAKMIŞ VE YATAĞINA GİRMİŞ OLMAN GEREKİYOR."

3.

ALTERNATİF SUNUN !

"EĞER İSTERSEN CUMARTESİ GECESİ UYKU SAATİNİ ESNETEBİLİRİZ."

4.

SINIRA YÖNELİK DUYGU İFADESİNE İZİN VERİN !

"BU KURALLARDAN HİÇ HOŞLANMIYORSUN VE BÖYLE BİR KURALIN OLMASINI İSTEMİYORSUN."



KAYNAK

ERGENLIK DÖNEMİNDE SINIRLAR, ÖZEL BERK KARAOĞLU

ERGENLIK VE SINIRLAR, İDE OKULLARI PSIKOLOJİK

DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ

