

## Ergenlere Sınır Koyma

Ergenler, her zamanki gibi kesin sınırlar içinde olmalıdır ama o sınırlar içinde keşfetme ve deneme sürecini yaşayacak esnekliğe de ihtiyaçları vardır.

İhtiyaç duyulmadığı durumlarda sınır konulması ergenlerin keşif sürecini engeller ve isyana yol açar.

Ergenlere sınırlar koyarken var olan sınırları düzenlemek, özgürlük ve sorumluluk arasında bir denge sağlamaktır.

Sorumlulukları nasıl taşıdıkları gözlemlenerek sınırlarda düzenlemeler yapılabilir.

\*Daha esnek sınırlar koyulur.

\*Karar vermede söz sahibi olmaları sağlanır. Onların da fikirleri ciddiye alınır ve ortak bir noktada buluşularak işbirliği yapılır.

\*Seçenekleri keşfetmelerine yardım edilir. Ergenlerin ileriye ve kendilerini nelerin beklediğini görmelerini sağlayan bir yöntemdir. Ergeni sorun çözme sürecine dahil eder. Sürece yardımcı olabilmek adına ebeveyn-çocuk iletişimi güvenli ve açık olmalıdır. Nasihatler verilmez.

\*Ergenler özgürlüklerini ve sevdikleri şeyleri uzun süreliğine kaybettiklerinde vermek istenilen dersi alırlar.

\*Ergenlerin ihtiyacı; sınırları belli

özgürlüklerdir. Aşırı kontrol ve tam bir kontrolsüzlük üzerine kurulan eğitim modelleri, özgürlükle sorumluluk arasında olması gereken dengeyi kuramaz.

## Sınır Koymanın Yararları Nelerdir?

- Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur.
- Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.
- Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- Sınır koyduğumuzda çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak beyin bağlantılarını güçlendirmiş oluruz.
- Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.

REHBER  
ÖĞRETMENLER: LEYLA  
EROĞLU ÇELİK/ GÜLER  
YILMAZ ÇAKIR



## SINIR KOYMA VELİ BROŞÜRÜ

Hüseyin Yalçın Çapan  
Anadolu Lisesi  
2023/2024

## SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır koyma; bireyin kendi varlığını diğerlerinininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar.

Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler. Bunun nedeni ise doğru tanımlanmış sınırların çocuklara keşif ve öğrenmeyi güvenle yapabilecekleri bir alan sağlamasıdır. Çocuklar kuralların uygulanmasında anne ve babalarının yetkin olduklarını hissettiklerinde ve kendilerini koruyabileceklerini bildiklerinde, dış dünyayı bir tehdit olarak görmez ve keşfetmeye başlarlar.

## Sınır Koymanın önemi nedir?

\*Daha önce hiç bilmediğiniz bir yolda, hiçbir işaret, tabela, ya da navigasyonunuz olmadan yürümeye çalıştınız mı? Oldukça kafa karıştırıcıdır, öyle değil mi?

\*Çocukların da neden o davranışı yapmaması gerektiğini öğrenmeleri ve sınırları bilmeleri için onlara yönlerini gösteren işaret ve uyarılara ihtiyacı vardır. Sınır koyma, çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir.

## Çocuklar sınırlara neden ihtiyaç duyarlar?

•Çocuklar doğdukları ilk andan itibaren oldukça konforlu bir yaşam sürerler. Genellikle pek çok ihtiyaçları ebeveynleri tarafından karşılanır. Çocuk, kendini rahat hissettiği, çok sevildiğini ve değer gördüğünü bildiği, sınırların olmadığı bir ortamda, yaşamın getirmiş olduğu gereklilikleri yerine getirmek istemez. Bunları deneyimleyerek öğrenmek ister. Sınırları belirsiz olan deneyimleme her zaman olumlu ve zararsız şekilde sonuçlanmayabilir, o yüzden çocuklara daha güvenli ve çerçeveli bir alan yaratırız. Bu alan içerisinde deneyimlerinin sonucu olumlu da olsa olumsuz da olsa sonuçla daha zararsız bir şekilde yüzleşir.

\*Sınırlar çocukların araştırma yapmasını sağlar.

Sınırlar etkili ve uygun bir şekilde ise çocukların araştırma yapmalarına yardımcı olur. Sınırların keşfi yaklaşık olarak bir yaşlarında başlar. Bu dönemde bazı sorulara cevap arayarak süreç başlamış olur.

\*Sınırlar onaylanan-kabul gören davranışları tanımlar. Bir kuralın sonucunda ne oluyorsa o bizim onayladığımız davranıştır. Çocukların ilerlemeleri beklenen yolun hangisi olduğunu anlamaları için net sınırlara ihtiyaç vardır.

\*Sınırlar ilişkileri tanımlar. Çocuklar sınırlar sayesinde toplum kurallarına uymayı ve anne baba otoritesine uymayı öğrenirler. Okula başladığında karşısına çıkan toplum kurallarına uymayı , olumsuz duygularla baş etme becerisini evde edindiği deneyimlerine göre şekillendirir.

\*Sınırlar güvenlik sağlar. Çocuklar sınırlar sayesinde kendilerini güvende hissederler. Kendisine veya başkasına zarar verebileceği durumlarda anne-babasının kendisini durduracağını bilmenin rahatlığını yaşarlar.

\*Sınır belirleme dinamik bir süreçtir. Çocuklar büyür, değişir ve gelişirler. Değıştikçe daha çok özgürlük, ayrıcalık ve sorumluluk yüklenmeye hazır hale gelirler. Çocuklar çevrelerini keşfetmeye, becerilerini geliştirmeye, yeni yetenekler kazanmaya ve bağımsız olmaya fırsat bulmalıdır. Onların işi budur. Anne babaların ve eğitimcilerin işi de bu normal gelişim sürecini engellemeden, onlara destek olacak sınırlar koymaktır.

## Çocuklar kuralları nasıl öğrenir?

Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır.

