

# Ergenlikte Sınırlar

Değişimin çok hızlı olduğu bu dönemde ergen bir yandan bağımsızlık ararken diğer yandan sınırlara ihtiyaç duymaktadır. Bu değişim sürecinde ailelere düşen ergeni anlamak, düşüncelerine değer vermek ve kendini güvende hissedeceği sınırları oluşturmaktır. Bu değişim sürecinde gereksinim duyulursa sınırlarda da bir değişim gerçekleştirilebilir.



## Sınır Türleri

- Fiziksel Sınır
- Kişisel Sınır
- Duygusal Sınır
- Sanal Sınır



## Sınır Koyma Nedir?

Sınır koyma; çocukların zaman içerisinde değişebilen istenmedik davranışları karşısında, ebeveynlerin uyguladıkları disiplin becerileridir. Bu beceriyi sürdürebilme ve yeni sorunlar karşısında yeni çözümler üretebilme yeteneğine karşılık gelmektedir.

Sınır koyma, kişinin varlığını diğerlerinin varlığından ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar.

## Ergenlerde Sınır Koyma Neden Önemlidir?

- Sorumlulukların farkında olmayı sağlar.
- Kimliğin sağlıklı gelişimine yardımcı olur.
- Ergenin, durumlar arasında özgürce seçim yapabilmesini sağlar.
- Seçimlerinin sorumluluğunu alması kolaylaştırır.
- Özgüven gelişimine katkıda bulunur.
- İç kontrol mekanizmasını geliştirir.



## Etkin Sınır Koyma Süreci

### 1-DAVRANIŞ TANIMLA

Çocuğun anlaşıldığını ve hangi davranışından dolayı uyarıldığını daha net anlaması amacıyla yapılır.

### 2-SINIRI İFADE ET

Kural çocuğa net ve açık şekilde söylenir. Ses tonunun sakin olmasına dikkat edilmelidir.

### 3-SEÇENEKLER SUN

Yeni bir davranış seçeneği verilir. Verilen seçenek; doğal, mantıklı, ceza anlamı olmayan, olumlu cümlelerle ifade edilmelidir.

### 4-FİNAL SEÇENEĞİ

Eğer daha önce uyarı yapıldıysa ve çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa bir sonraki aşamaya geçilir.

### 5-KARARI UYGULA

Çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa hemen sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır. Nazik, sevecen ve kararlı olunmalıdır.

## Ergende Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Sınırlar net ve anlaşılır biçimde dile getirilmelidir.
- Sınırlar uygulanırken tutarlı davranılmalıdır.
- Sınırlar ergenin gelişim sürecini destekleyici olmalıdır.
- Ergen ve aile arasında gereksiz güç mücadelesine girilmemelidir.
- Koyulan sınırların ihlal edilmesi halinde olası sonuçlar ergenle paylaşılmalıdır.
- Sınırlar koyulurken ergeni de bu sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşturulmalıdır.

## Ergende Sınırlar Nasıl Uygulanır ?

### 1.Yansıtma Yapın

Bilgisayar veya cep telefonu kullanımında süre kısıtlaması istemiyorsun ve artık büyüdüğünü düşünüyorsun.

### 2. Sınıra Dönük Duygu İfadesine İzin Verin

Bu sınırdan hoşlanmıyorsun ve böyle bir sınır olmasından dolayı rahatsızsın.

### 3. Sınırları İfade Edin

Ertesi gün erken saatte okula gitmek için uyanmak gerektiğinden telefonu veya bilgisayarını sınırlı bir şekilde kullanman gerekiyor.

### 4. Alternatif Sunun

Eğer istersen cuma ve cumartesi gecesi telefon ve bilgisayar kullanımında esneklik sağlayabiliriz.

