



Sınır Koymak Neden Önemlidir?

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



Ergenlikte Sınırlar

Değişimin çok hızlı olduğu bu dönemde ergen bir yandan bağımsızlık ararken diğer yandan sınırlara ihtiyaç duymaktadır. Bu değişim sürecinde ebeveyne düşen çocuğu anlamak, fikirlerini önemsemek ve kendini güvende hissedeceği sınırları oluşturmaktır. Bu değişim sürecinde ihtiyaç duyulması halinde sınırlar yeniden inşa edilebilir.



Çocuğa öğretilmeye, kazandırılmaya çalışan beceri, davranış ya da bilgi her ne olursa olsun en önemli nokta sevgi ile yaklaşmaktır. Duygu, düşünce, korku ya da isteklerimizin her biri diğer insanlarla kurduğumuz duygusal ilişkilerle bağlantılıdır. Bu nedenle sınır koyma sürecinde çocuklara disiplinli, tutarlı, istikrarlı ancak en temelde sevgi dolu yaklaşabiliyor olmak söz konusu sınırların içselleştirilebilmesini kolaylaştırılacaktır.

“Ergenlerin sınırları
özgürlük ve sorumluluk
arasında denge
sağlayarak
düzenlenmelidir.”
Robert J. Mackenzie

SINIR KOYMA

VELİ BİLGİLENDİRME
BROŞÜRÜ



BULANIK KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır koyma çocukların davranışlarından hangilerinin kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olmak için, açık ve anlaşılır kurallar koyma ve tanımlar yapma becerisidir (Jonston, 1987). Çocuklar sınırlar ile aile, toplum ve kültürün genel kurallarını öğrenirler.

Sınır koyma, çocuklara; her davranışın bir sonucu olduğunu, davranışlarının sonuçlarını üstlenmelerinin önemini, davranışlarının sonuçları doğrultusunda gelecekteki davranışlarına yön verebileceklerini, yaşlarına uygun biçimde sorumluluk almalarının gerekliliğini öğretme sürecidir.

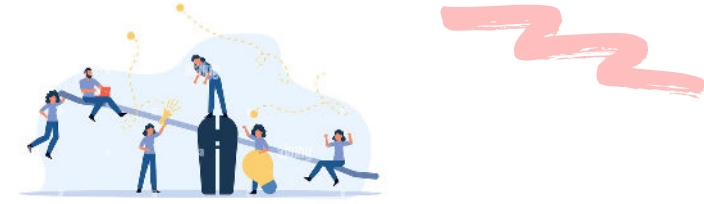


Sınır Koyma



Sınırlar Nasıl Korunur?

- İstemediğimiz bir davranışta veya istekte bulunduğu zaman kararlı bir şekilde "HAYIR" diyerek,
- Sınırlarımızı anlaşılır ve net bir şekilde ifade ederek,
- Zarar verici olmayan bazı durumlarda sınırlarımızı esneterek,
- Sınırlarımızı korumakta zorlandığımız ya da sınır koyamadığımız durumlarda destek olarak sınırlarımızı koruyabiliriz.



Sınır Koyarken Nelere Dikkat Edilmeli?

- Sınırlar net ve anlaşılır şekilde ifade edilmelidir.
- Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.
- Sınırlar gelişim sürecini destekleyici olmalıdır.
- Gereksiz güç mücadelesine girilmemelidir.
- Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçlar çocukla paylaşılmalıdır.
- Kuralları oluştururken çocuğu da da sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşturulmalıdır.

Sınır Koyma Adımları

Yansıtın. (Saat 12 de uyumak istemiyorsun, hiç uykun yok ve henüz erken olduğunu düşünüyorsun.)

Sınırları İfade Edin. (Ertesi gün erken saatte okul için uyanacağından, saat 12 de telefonunu bırakmış ve yatağına girmiş olman gerekiyor.)

Alternatif Sunun. (Eğer istersen cuma ve cumartesi gecesi uyku saatini esnetebiliriz.)

Sınıra Yönelik Duygu İfadesine İzin Verin. (Bu kuraldan hiç hoşlanmıyorsun ve böyle bir kuralın olmasını istemiyorsun.)