

AİLELERE ÖNERİLER



- Sınırlar, bireyin yaşına ve gelişim özelliklerine uygun olmalıdır.
- Gelişim sürecini engelleyici bir tutum sergilenmemelidir.
- Kurallar aile tarafından, kendi istekleri ve ergenin özellikleri göz önünde bulundurularak koyulmalıdır.
- “Hayır!” kelimesini gerçekten gerekli olduğu noktada kullanılmalı. Aşırı ısrarcı ve baskıcı olunmamalıdır.
- Tartışma veya kriz anlarında sınırlar oluşturulmamalıdır. Herkesin sakin olduğu ve birbirini dinlediği anda yapılmalıdır.
- Kuralların olabildiğince az sayıda, kesin ve net olması, ebeveyne ve ergenlik dönemindeki bireye hareket alanı bırakması gerekir.

- Bağımsızlığını kazanmaya çalışan ergenlerle ilgili kararlar alınırken ya da sınır koyulurken onlarda sürece dahil edilmeli ve söz hakkı verilmeli.
- Sınırlar bağırarak veya küçük-büyük vurmalarla anlatılmamalıdır. Mevlana bu durumu çok güzel açıklamıştır: “Kelimelerini yükselt sesini değil; yağmurdur çiçekleri büyüten, gök gürültüsü değil.”
- Sınırlar, ergenleri kontrol etmek için ya da ihtiyaç duyulmadığında kullanılırsa, onların kendilerini keşfetme süreci engellenmiş olur. Bu engellenme de güç savaşlarına sebep olabilir. Bu nedenle, sınır koyarak neyin hedeflendiği ve sınır koymanın gerekli olup olmadığı üzerinde düşünülmesi gereklidir.



**VELİ
BROŞÜRÜ**



SINIR KOYMA

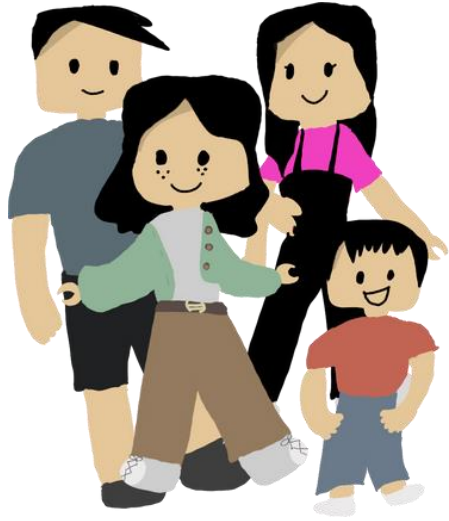


**ARNAVUTKÖY REHBERLİK
VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



SINIR KOYMA

Bireyin kendi varlığını diğerlerinden ayırt etmesini, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamasını sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini, dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler ve kendilerini daha güvende hissederler.



Ergenlik dönemindeki birey:

- Dinlenilmek,
- Kendi seçim ve kararlarına saygı duyulduğunu hissetmek,
- Önemsenmek,
- Alınan kararlarda söz sahibi olmak,
- Sevilmek,
- Bağımsız hareket etmek, ve Anlaşılmak ister.

Sınır Koymanın Yararları

- Ebeveynin hem destek hem de sınırlamayı birlikte uygulaması, ergenin kendini düzenleme becerilerinin gelişimini destekleyip ergenin sorumlu, kendine yeten bir birey olarak yaşamını sürdürmesine yardımcı olabilmektedir.
- Bireylere hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.
- Sınırlar, bireyi hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir. Kural ve sınırlara sahip olan aileler ergenlik dönemindeki çocuklarının hayatını düzene koyarak çocuklarının kendilerini güvende hissettiği bir ortam yaratmış olurlar.



- Çocuk kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişir.
- Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.
- Her şeyden önce ebeveynlerin çocuğa koşulsuz sevgi ve kabul göstermesi gerekmektedir.

Ebeveyn ve Sınır Koyma

Ebeveynin disiplin yöntemindeki tutarsız davranışları, ergen üzülmeye diye otorite figürü olmaktan çıkmaları gibi birçok etken disiplin yöntemlerinin etkisinin azalmasına sebep olabilir. Fakat etkili bir disiplin yönteminden önce çocuğa koşulsuz sevgi ve kabul gösterilmesi gerekmektedir.



Ebeveynleri tarafından ergenlere sınırlar konulması, ebeveynlerinin gerektiğinde kendilerini koruyabileceklerine dair onlara mesajlar verir. Ergenler, içinde buldukları dönemim bir özelliği olarak bazen sınırları zorlayabilirler bunun yanında kendilerini güvende hissetmek ve dünyayı anlamlandırabilmek için hayatlarında sınırlara ihtiyaç duyarlar.