

## AİLELERE VE ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

Sınırlar, bireyin yaşına ve gelişim özelliklerine uygun olmalıdır.

Çocuğa sınır koyarken gelişim sürecini engelleyici bir tutum sergilenmemelidir.

Kurallar aile tarafından, kendi istekleri ve ergenin özellikleri göz önünde bulundurularak koyulmalıdır.

“Hayır!” kelimesi gerçekten gerekli olduğu noktada kullanılmalı.

Aşırı ısrarcı ve baskıcı olunmamalıdır.

Tartışma veya kriz anlarında sınırlar oluşturulmamalıdır.

Sınırlarla ilgili konuşulurken herkesin sakin olduğu ve birbirini dinlediği zamanlar tercih edilmelidir.

Kuralların olabildiğince az sayıda, kesin ve net olması; ebeveyne ve ergenlik dönemindeki bireye hareket alanı bırakması gerekir.



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.

Bağımsızlığını kazanmaya çalışan ergenlerle ilgili kararlar alınırken ya da sınır koyulurken onlar da sürece dahil edilmeli ve onlara da söz hakkı verilmeli.

Sınırlar bağırarak, şiddet kullanılarak veya abartılı davranışlarla anlatılmamalıdır. Mevlana bu durumu çok güzel açıklamıştır:  
**“Kelimelerini yükselt, sesini değil; yağmurdur çiçekleri büyüten, gök gürültüsü değil.”**

## FATİH ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ



“SINIR KOYMA”

VELİ/ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME  
BROŞÜRÜ



# Sınır Koyma

Sınır Koyma; bireyin kendi varlığını diğerlerininkinden 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 döneminde bireyler, dinlenilmek, kendi seçim ve kararlarına saygı duyulduğunu hissetmek, önemsenmek, alınan kararlarda söz sahibi olmak, sevilme, bağımsız hareket etme, ve anlaşılma ister.

## Sınır Koymanın Yararları,

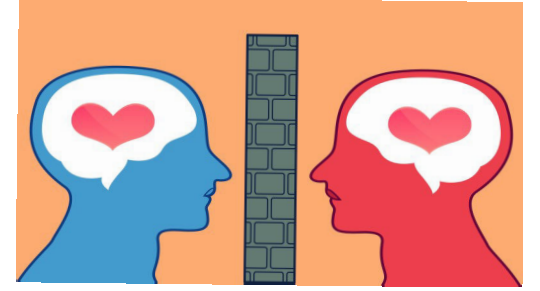
Ebeveynin hem destek hem de sınırlamayı birlikte uygulaması, ergenin kendini düzenleme becerilerinin gelişimini destekleyip; ergenin sorumlu, kendine yeten bir birey olarak yaşamını sürdürmesine yardımcı olabilmektedir.

Bireylere hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir. Sınırlar, bireyi hem fiziksel hem de 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; kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, çocuğun sosyal becerileri de gelişir.

Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.



## 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, çocuklarının gerektiğinde kendilerini koruyabileceklerine dair becerilerini kullanmalarını destekler.

Ergenler, içinde buldukları dönemin bir özelliği olarak bazen sınırları zorlayabilirler. Bunun yanında kendilerini güvende hissetmek ve