



# SINIR KOYMA

-EBEVEYN BROŞÜRÜ-

*Sınır Koymak Nedir/ Ne Değildir?*

*Ergenlerde Sınır Koymaya  
Neden İhtiyaç Duyarız?*

*Sınır Çizmenin Döngüsü*

*Sınırları Nasıl Belirtmeliyiz?*



## Sınır Koymak Nedir?

Sınır koymak, bir beklentiyi veya bir kuralı öğretebilmek amacıyla kullanılan bir süreçtir. Ergenden neyi ne kadar beklediğimizin, bir şeyin nerede başlayıp nerede bittiğinin belirlenmesini ifade eder. Aynı zamanda sınırların aşımında neler olacağının ergen tarafından bilinmesi de önemlidir.

Sınır koymak, ergeni kısıtlamak, yönetmeye veya kontrol altında tutmaya çalışmak değildir. Sınırların varlığı fiziksel ve psikolojik olarak güvende hissettirirken, ergenin öz denetimini sağlamasına ve seçimlerinin sonucundaki sorumluluğu alabilme becerisine sahip olmasına büyük etki eder.

## Ergenlerde Sınır Koymaya Neden İhtiyaç Duyarız?

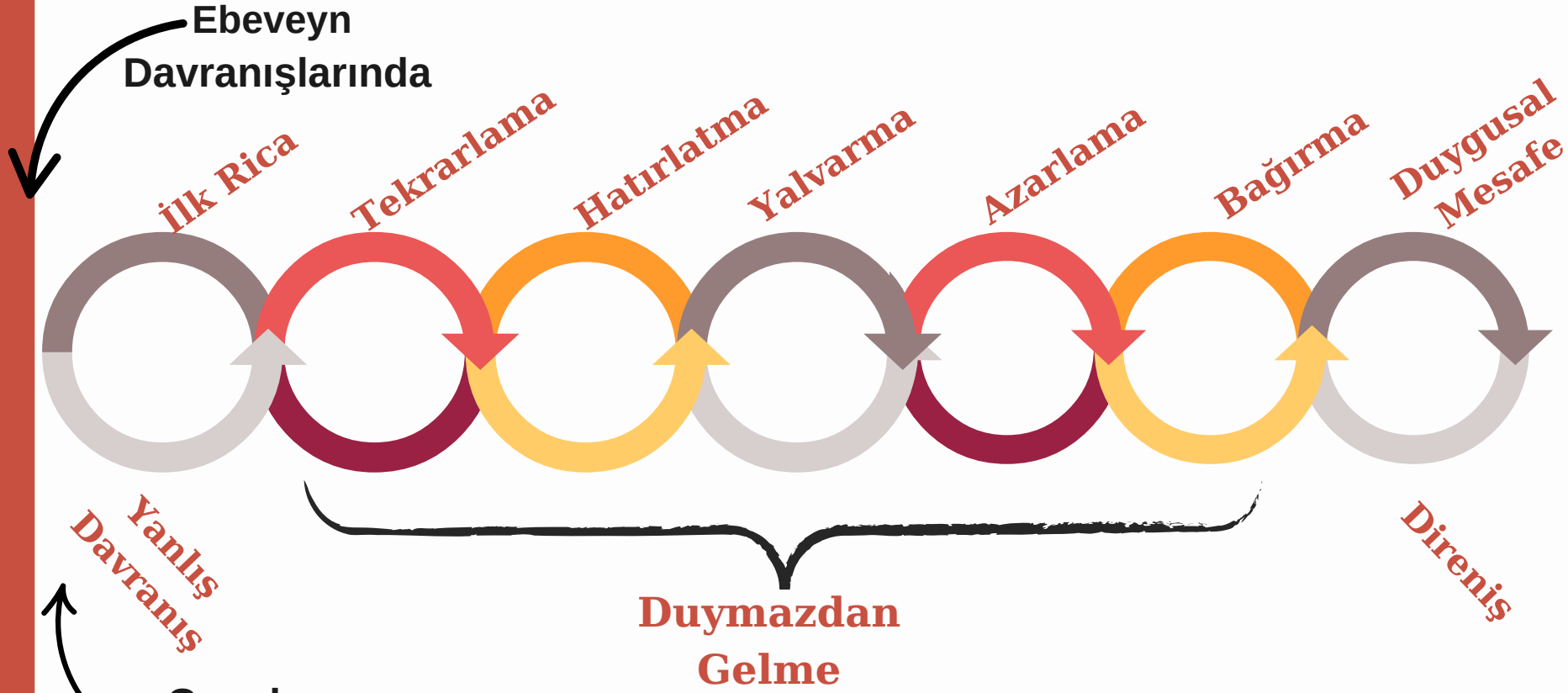
-İlerlemekte olduğunuz bir yolda hiçbir uyarı levhasının, işaretin olmadığını düşünün. Nereye döneceğinizi, hangi şeritten gideceğinizi ve ne kadar hızla gitmeniz gerektiğini bilemiyorsunuz. Bu yolda ilerlemek kaygı verici olurdu değil mi?-

İstenmedik davranışlar karşısında etkin sınır koymak; ergenin **yanlışlarını fark etmesi**, kendi doğrularını keşfetmesi ve **öz denetimini kazanmasını** sağlar.

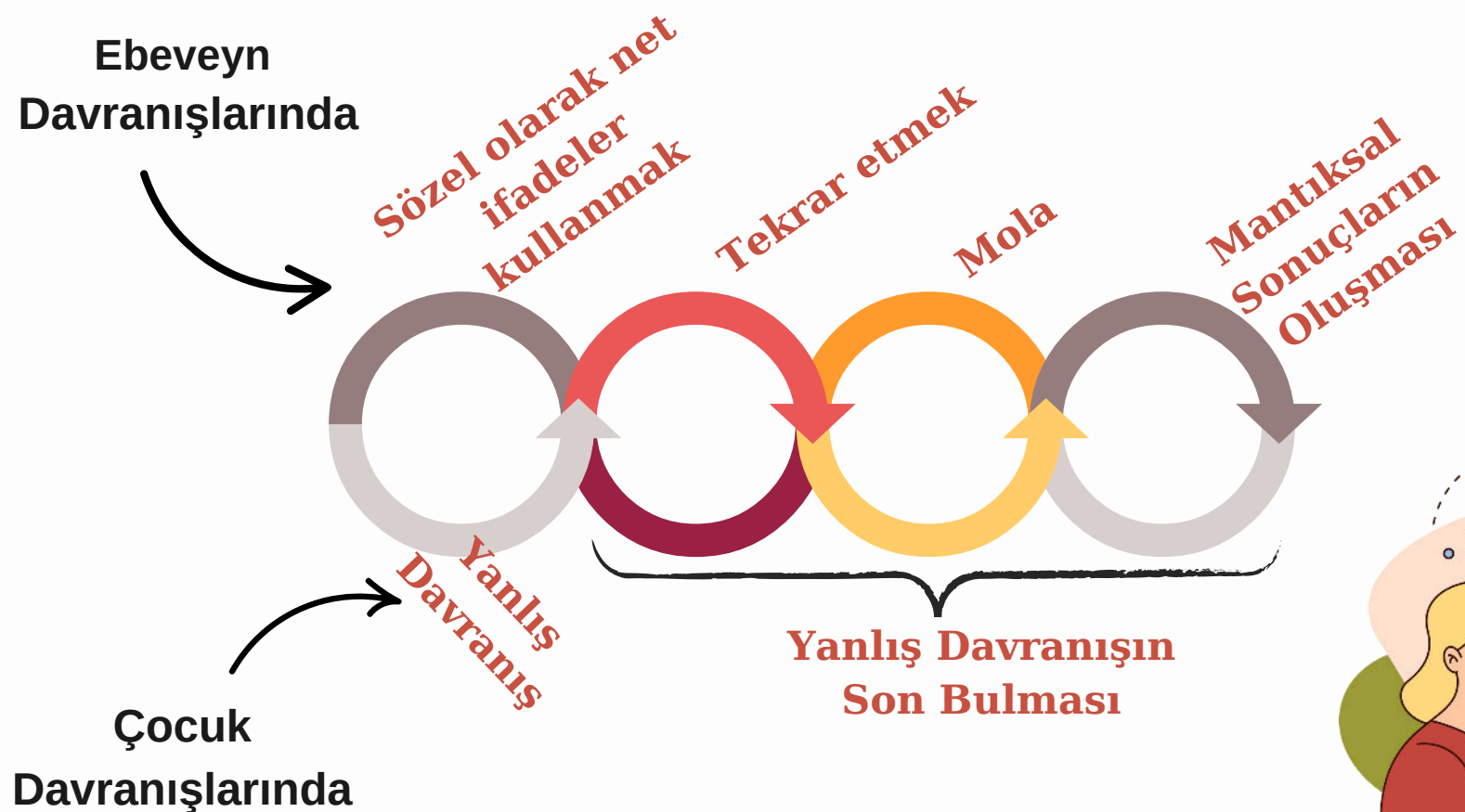
Ergenler; etkin sınır koyma ile **isteklerini erteleme becerisinin** yanı sıra, isteklerine uygun yöntemlerle ulaşabilme becerisini geliştirir. Sınırlarla birlikte ergen onaylanan davranışların yolunu belirler. Çocuklara mümkün olduğu kadar erken dönemde etkin sınır koyma becerilerinin uygulanması, çocukların, ailenin ve toplumun sağlıklı gelişimi ve refahı için önem taşımaktadır.

## Sınır Çizmenin Döngüsü

### • Etkin Sınırlar Koyulmadığında



### • Etkin Sınırlar Oluştuktan Sonra



## Sınırları Nasıl Belirtmeliyiz?

### • AÇIK, ANLAŞILIR VE KESİN İFADELER KULLANMAK.

Dolaylı bir dil kullanmadan, mesajı doğrudan ve karşıdaki kişinin öznel yorumuna bırakmadan iletmek. Örneğin ; "Çok geç kalma." ifadesi yerine "Akşam saat 20.00'de evde ol."

### • SAKİN VE NORMAL BİR SES TONU İLE SONUÇLARI HATIRLATMAK.

Ergenlikte daha çok gördüğümüz davranışın sonucunu düşünmeden eyleme geçme davranışını en aza indirmek amacıyla davranış sonucunda ortaya çıkabilecek sonuçlar ve sonuçların sorumluluğunun hatırlatılması faydalı olacaktır.

### • TUTARLI OLMAK.

Çizilen bir sınırdaki anne ve babanın tutumu ne kadar tutarlı ve istikrarlı olursa ergenin bu sınırı benimsemesi o kadar kolaylaşacaktır.

Bu konuda anne veya babanın sözel mesajları ile davranışlarının da tutarlı olması gerekir.

Örneğin; telefonu bırakmasını istedikten sonra telefonu bırakmasını davranışsal olarak da sonlandırmaya çalışmalısınız.

