



## SINIR KOYMA LİSE VELİ BROŞÜRÜ



Denizli İl Millî Eğitim Müdürlüğü

**Bir nehrin oluşabilmesi için  
su kadar sınırlara da  
ihtiyaç vardır. (Rollo May)**



- Ergenlik, bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal olarak değişim yaşadıkları kritik bir dönemdir
- Ergenlerin kim olduklarını bulmaya çalıştığı, daha özgür ve bağımsız olmak istediği, riskli davranışlar denemeye meyilli olduğu bu dönemde ebeveynlerin doğru sınırlar koyması ergenin güvenli bir alan içinde hareket etmesini sağlayacaktır.
- Sınır koyma, ebeveynlerin çocuklarına kazandırmak istedikleri davranışlarla ilgili kural ve beklentilerini öğrettikleri bir süreçtir.

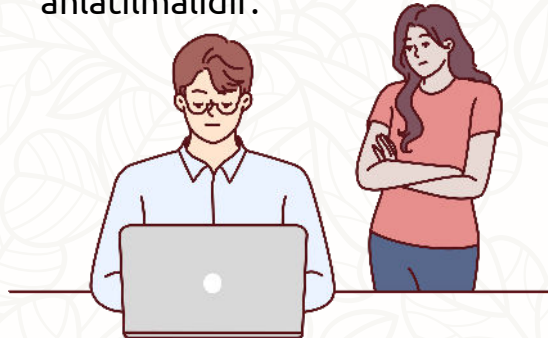
## SINIR KOYMANIN FAYDALARI

- Sınırlar, ergenlerin kendi davranışlarının sorumluluğunu almasını ve öz disiplin becerilerinin gelişmesini sağlar.
- Sınırlar, ergenlerin kendini güvende hissetmesini sağlar.
- Sınırlar, ergenlerin akademik başarısını artırır.
- Sınırlar, ergenlerin riskli davranışlardan kaçınmalarına yardımcı olur.
- Sınırlar, ergenlerin okula ve toplumsal yaşama uyum sağlamalarını kolaylaştırır.
- Sınır koyma süreci açık bir iletişim gerektirdiği için ebeveynler ile ergen arasındaki ilişkinin güçlenmesine katkıda bulunur. Aile bireylerinin birbirine karşı saygılı olmasını sağlar.
- Sınırlar ergenlerin problem çözme becerilerini geliştirir.



## SINIR KOYARKEN ve SINIRLARI UYGULARKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

- Sınırlar ergen tarafından anlaşılacak şekilde açık ve net olmalı ve sınır koymanın ardındaki neden açıkça anlatılmalıdır.
- Anne ve baba sınırlara ortak karar vermelidir ve sınırları uygularken tutarlı olunmalıdır.
- Sınırlar davranış esnasında değil davranış gerçekleşmeden önce belirlenmeli, hangi sınırın ne zaman geçerli olduğu ergene anlatılmalıdır.



## SINIR KOYARKEN ve SINIRLARI UYGULARKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

- Sınırlar belirlenirken bir aile toplantısıyla ergen de sürece dahil edildiği takdirde, sınırların kabulü kolaylaşacaktır.
- Sınırın ne olduğu ve sınır ihlali sonucunda ne olacağı yazılı bir sözleşme haline getirilip tüm aile üyeleri tarafından imzalanabilir.
- Sınırlar konusunda ergene rol model olunmalıdır.
- Sınırlar katı, değişmez olmamalı koşullara göre esnetilebilmelidir.
- Çocuğu kontrol etme amacıyla değil, koruma amacıyla sınırlar konulmalıdır.



## SINIR KOYMA AŞAMALARI

**1-Davranışı tanımlama:** Çocuğun hangi davranışından dolayı uyarı aldığını anlaması için yapılır. Sınır ihlali içeren davranış görüldüğü gibi söylenir. Örn: Yaklaşık 2 saattir bilgisayar oynadığını görüyorum.

**2-Sınırı ifade etme:** Sınır çocuğa uygun bir dille hatırlatılır.

Örn: Anlaşmamıza göre günde 1 saat bilgisayar oynama hakkın vardı.

**3-Seçenek sunma:** Ergene yeni bir davranış seçeneği olumlu, ceza anlamı olmayan cümlelerle sunulur.

Örn: Bilgisayar oynamak yerine kitap okuyarak vaktini değerlendirebilirsin.

**4-Yoksun bırakma:** Ergene önceden uyarı yapıldıysa ve ergen sınırlara uymamaya devam ediyorsa uygulanır. Bu aşamada çocuk sınıra uyma ve uymama kararını kendisi vercektir.

Örn: Sözleşmede de belirttiğimiz gibi bilgisayar oynamaya devam ederek sevdiğin bir aktiviteden mahrum bırakılacaksın.

**5-Kararı uygulama:** Çocuk sınıra uymadığı için sonuçlarını yaşar. Bu noktada kararlı olunmalıdır.

Örn: Sevdiği aktivite planının iptal edilmesi.