

# ERGENLİK DÖNEMİNDE SINIR KOYMA

Ergenlik dönemi gelişim süreci içinde en çalkantılı geçen dönemdir. Bu dönemde birey hem özgürleşme hem de güvende olma ihtiyacını içinde barındırır.

SINIR KOYMA  
OLUMSUZ BİR  
DURUM DEĞİLDİR.

SINIR  
KOYMA  
ÖZGÜRLÜK  
DÜŞÜNCEİ  
İLE  
ÇATIŞMAZ.



SINIR KOYMA KATI  
KURALLAR KOYMAK YA DA  
KATI KURALLARA UYMAK/  
UYMAYA ZORLAMAK  
DEĞİLDİR.

SINIR KOYMA KENDİMİZİ  
YA DA ÇEVREMİZDEKİ  
KİŞİLERİ KALIPLAR İÇİNE  
HAPSETMEK DEĞİLDİR.

SINIR, BİZİ  
DİĞERLERİNDEN  
AYIRAN  
NOKTALARDIR.

SINIR, NEREYE KADAR  
İLERLEYEBİLECEĞİMİZİN  
GÖSTERGESİDİR.

# SINIR, KİŞİNİN GÜVENLİ BÖLGESİDİR.

Sınır koyma, önceden belirlenmiş kurallar içerisinde ergene özgür olma fırsatını tanıyan bir beceriler bütünüdür. Ergenin normal gelişim sürecini engellemeden, otokontrol geliştirmesine yardımcı olur.

Etkin sınır koyma katı kurallar ya da aşırı disiplin içeren davranışlar bütünü değildir. Anne- baba yalnızca ergenin istenmeyen davranışlarına odaklanır ve olumsuz davranış ile ilgili kurallar (ya da yasaklar) koyarsa ergen- ebeveyn ilişkisi zedelenir.



# ETKİN SINIR KOYMADA;

\*Amaç ergenin güven ihtiyacını karşılarken özgürce davranabilmesine olanak sağlamaktır.

\* Kurallar sorun yaşanmadan önce konulur.

\*Ebeveyn otorite figürü değildir.

\* Aile bireyleri arasında bol bol konuşulan, aynı zamanda dinlenildikleri açık bir iletişim vardır.

\* Mesajlar net ve açıktır.

\*Kurallar demokratik bir ortamda hep beraber oluşturulur.

\* Aile içi dinamikler, ailenin içinde bulunduğu kültür, öncelikler sınırlar belirlenirken göz önünde bulundurulur.

# SINIR KOYMA ERGENDE;

\*Otokontrol  
sağlar.

\*Kendini  
güvende  
hissettirir.

\* Sorumluluk  
bilincini  
geliştirir.

\* Özgür  
hissettirir.

\*Yaşama  
hazırlayıcı rol  
oynar.