

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.