

SINIR KOYMA

Veli Broşürü

“Ergenler, sınırsız özgürlükten HOŞLANMAZLAR.”

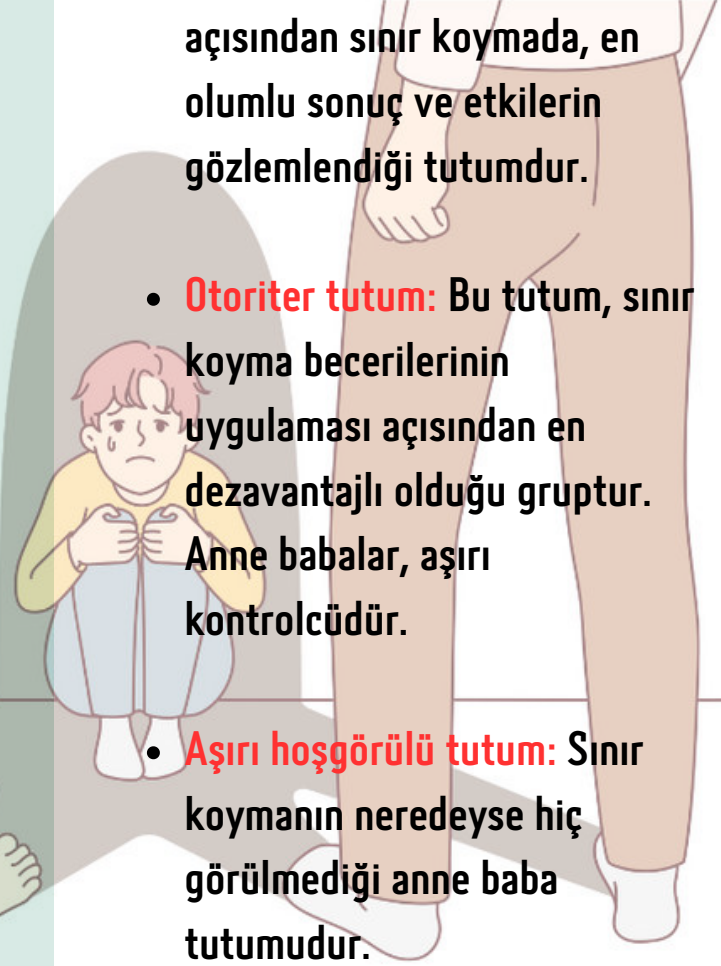


Ergenlik Döneminde Sınır Koyma

- Ergenlik dönemi fırtınalı, iniş çıkışlarla dolu ve sık sık kesintiye uğrayan bir gelişmeler çağı olarak tanımlanabilir.
- Bu dönemde ergen, çevresindeki insanlardan, arkadaşlarından veya ailesinden uzak durmak, kendine ait bir alanın ve zamanın olmasını ister.
- Anne-babalar çocuklarının özerkleşmeye başladığı bu dönemde yeni sınırlar çizip yeni kurallar koymak durumunda kalırlar.

Sınır Koymada Anne Baba Tutumları

- **Demokratik Tutum:** Çocuklar açısından sınır koymada, en olumlu sonuç ve etkilerin gözlemlendiği tutumdur.
- **Otoriter tutum:** Bu tutum, sınır koyma becerilerinin uygulaması açısından en dezavantajlı olduğu gruptur. Anne babalar, aşırı kontrolcüdür.
- **Aşırı hoşgörölü tutum:** Sınır koymanın neredeyse hiç görülmediği anne baba tutumudur.
- **İlgisiz tutum:** Anne baba tarafından çocuğa karşı oldukça ihmalkâr davranışların sergilendiği bir tutum şeklidir.



Sınır Koymayı Güçleştiren Faktörler

- Çatışma Korkusu
- Hayır Diyememe
- Sınırların Belirsizliği
- Duygusal Yönlendirme
- Özgüven Eksikliği
- Sosyal Değişkenler
- Başkalarını Memnun Etme İsteği
- Kendi İç Çatışmaları
- Sürekli İstekleri Kabul Etme Alışkanlığı



Sınır Koyarken...

- Çocuğunuzun limitlerini tanıyın
- Çocuğunuzun duygularını takip edin
- Çocuğunuza direkt olun
- Çizdiğiniz sınırlarda kararlı olun
- Küçük adımlarla başlayın
- Çocuğunuza "hayır" deme hakkı tanıyın
- Çocuğunuzun sınırlarına saygılı olun

Sınır Türleri

- Mahrem Alan (0-45 cm)
- Kişisel Alan (45-120 cm)
- Sosyal Alan (120-350 cm)
- Genel Alan (350-750 cm)

"Eğer koyacağınız sınırları belirlemek ya da sürdürmekte zorluk yaşıyorsanız okul rehberlik servisinden veya uzmandan destek alabilirsiniz."

