

ERGENLERDE SINIR
KOYMA (VELİ)

Sunum İçeriği

- Sınır nedir?
- Sınır koymak gerekli mi ?
- Sınırlar neden önemli ?
- Sınır koyarken nelere dikkat etmeliyiz ?
- Sınır koyma aşamaları
- Sınırlar ihlal edildiğinde ne yapmalıyız ?
- Ebeveynlere öneriler.
- Kaynakça



Sınır ;

“Çocuğun neyi yapıp neyi yapamayacağını, uygun olan davranışın ne olduğunu, kendisinden ne beklendiğini gösterir.”

‘Çocuğun yön bulmasını, kendini güvende hissetmesini ve iç disiplin kazanmasını sağlar.’



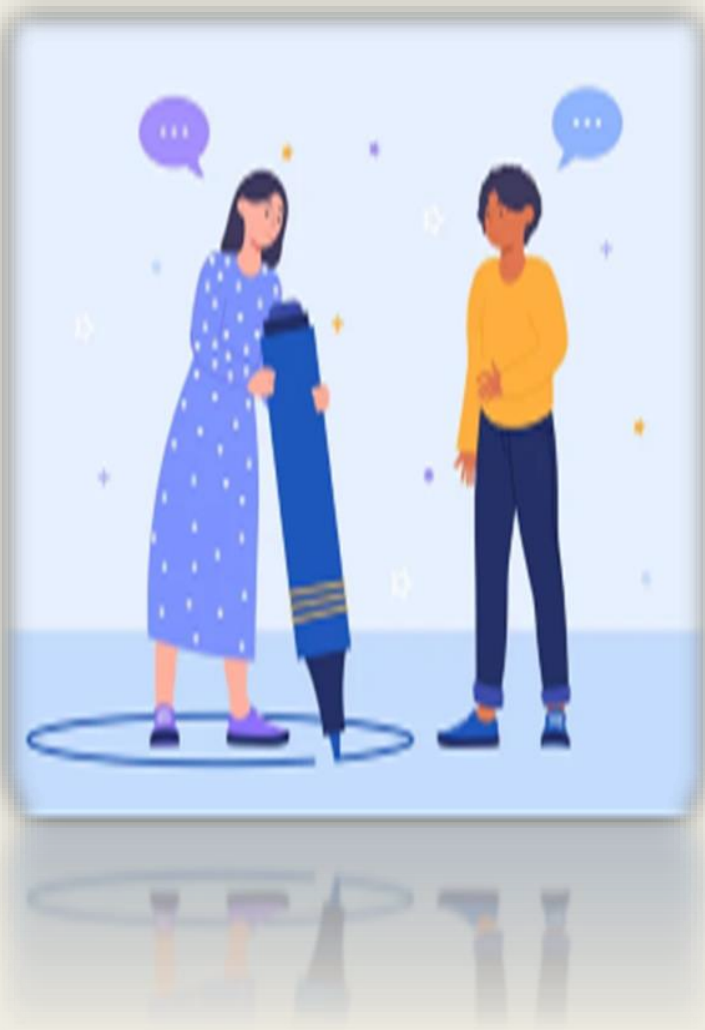
SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

Kuralların anlaşılması,

Sınırların anlaşılması,

Toplum içinde yaşamın kolay ve sağlıklı olabilmesi,

Diğerleri ile ilişkilerin bilinmesi.





• Sınır koymaktaki hedef nedir?,

• Gerçekten gerekli midir?

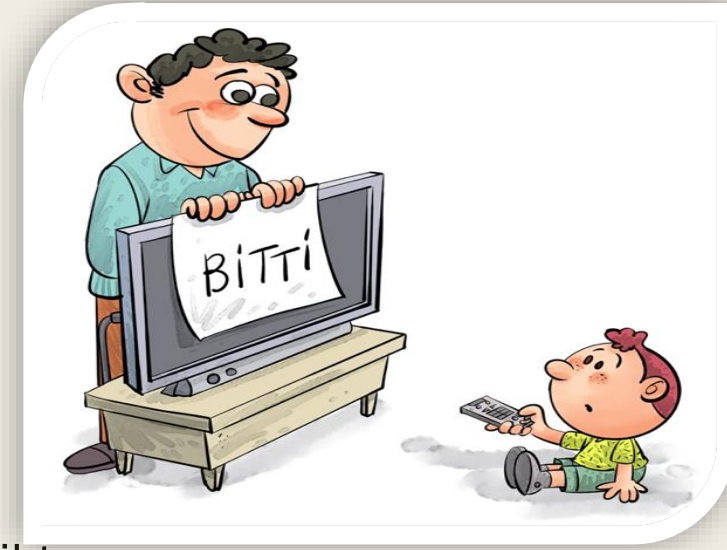
• Koyulan sınırlar çocuğun kendini keşfetme dönemini destekliyor mu, engelliyor mu?

- Sınırlar, eğer ergenleri kontrol etmek için ya da ihtiyaç duyulmadığında kullanılırsa, onların kendilerini **keşfetme süreci** engellenmiş olur.
 - Bu engellenme de güç savaşlarına sebep olabilir.
- ➔ Bu sebeple, sınır koyarak neyin hedeflendiği ve sınır koymanın gerekli olup olmadığı üzerinde düşünülmesi gereklidir.



Ergenlere sınır koyarken;

- Sınırlar açık ve net olarak ifade edilmelidir.
- İki tarafın fikir birliği önemlidir.
- Tutarlı olunmalıdır.
- Sınırların ihlal edilmesi durumunda nasıl bir sonuçla karşılaşacağı birlikte belirlenmelidir.
- Sınırlar konusunda bir değişiklik istediğinde çocuk özenle dinlenmeli, değişiklik denenip uygulanıp uygulanmayacağına karar verilmelidir.
- Bozulan kurallar aileler tarafından hemen fark edilip, eleştirilirken, uyulan kurallar için övgü genellikle esirgenir. Oysa olumlu pekiştirmeler, ergeni dikkatli olmaya teşvik eder.
- Yaşa göre kuralların yeniden gözden geçirilerek düzenlenmelidir.
- Önemsiz konularda sık sık tartışmadan kaçınılmalıdır



Çok kısıtlayıcı sınırlar

- - Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller
- - İsyanı körükler

Çok geniş sınırlar

- - Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller
- - Aşırı denemeyi körükler.

Tutarsız sınırlar

- - Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller.
- - Deneme ve isyanı körükler.

Sınır Koyma Aşamaları



Davranışı tanımla

- Çocuğun anlaşıldığını ve hangi davranışından dolayı uyarıldığını daha net anlaması amacıyla yapılır. Kısa cümlelerle görülen şey söylenir, tahmin ve yorum yapmaktan kaçınılır. Çocuğun davranışları, sözleri, duyguları yansıtılır



Sınırları ifade etme

- Kural çocuğa net ve açık şekilde söylenir. Ses tonunun sakin olmasına dikkat edilmelidir. Sınırları açıklarken BİZ denilmesi sınırların herkes için olduğunu çocuğun anlamasını sağlar!



Seçenek sunma

- Yeni bir davranış seçeneği verilir. Verilen seçenek; doğal, mantıklı, ceza anlamı olmayan, kabul edilebilir, olumlu cümlelerle ifade edilmelidir.



Final seçeneği

- Eğer daha önce uyarı yapıldıysa ve çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa uygulanır. Sınırlara uyma ya da uymama çocuğun kendi kararı olacaktır.



Kararları uygulama

- Çocuk sınıra uymamaya devam ediyorsa hemen sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır. Nazik, sevecen ve kararlı olunmalıdır

Örnek 1

- Ergenlik döneminde en işlevsel sınır koyma yöntemlerinden biri ergenin yaptığı davranışın bedelini ödemesidir. Bedel ödeme, ergenlerin yaptıkları seçimlerin ya da davranışlarının sorumluluğunu almaları; bu davranış ve sorumlulukların iyi ya da kötü sonuçları ile yüzleşmelerine olanak tanınmış olmasıdır.

ÖRNEK

Ergen birey eve en geç gelme saati 18.00'i erken buluyor ve bunun 19.00'a çıkarılmasını talep ediyor. Böyle bir dönemde ebeveynler ile bir aylık deneme süreci yapılabilir. Bu bir aylık süreçte ergen bireye akşam 19.00'da evde olabileceği, bunun bir deneme süreci olduğu ve saate uygun hareket edip etmemesine göre durumun tekrar değerlendirileceği bildirilir ve bu bir aylık süreçte ergenin eve gidiş geliş saatleri, bu durumun ergeni nasıl etkilediği gözlemlenir. Bir ayın sonunda da uygun koşullar tekrar değerlendirilebilir. Bu süreci değerlendirecek olursak; çocuk önce ailesine talebini bildirmiş, ailesi çocuğun talebinde ona bir seçim hakkı tanımıştır. Bu seçimin içeriği ergene iki şey sunmaktadır. Eğer ergen yeni belirlenen saate uygun hareket ederse, eve geliş saatini esnetme fırsatı olacaktır. Fakat bir aylık süreçte aksaklıklar yaşanır ve yeni belirlenen saatten daha geç bir saatte eve gelirse eve geliş saati aynı kalacaktır. Bu durumda ergen birey kendi seçimlerinin ve sorumluluğunun iyi ya da kötü bir şekilde bedelini ödemiş olacaktır.

Örnek 2

- Diğer bir yöntem ise, ayrıcalıkların kaldırılmasıdır. Ayrıcalıkların kaldırılması, sınır koymanın daha zor olduğu ve uyarı ve bedel ödeme gibi yöntemlerin işe yaramadığı ailelerde kullanılabilir. Ayrıcalıkların kaldırılması yöntemi ergenin herhangi bir ayrıcalığından televizyon programı izleme, cep telefonu kullanma, bilgisayar oyunu, sinemaya gitme ve benzeri ayrıcalıklı bir aktivitesinden mahrum bırakılmasıdır. Ayrıcalıkların kaldırılmasındaki diğer önemli bir etken ise sürenin uzunluğudur. Sürenin çok uzun olması ergene bu yaptırıma neden maruz kaldığını unuttururken, sürenin çok kısa tutulması yaptırımı işe yaramaz bir hale getirebilir.

ÖRNEK



. Örneğin; ergene 1 gün boyunca cep telefonunu kullanmaması gibi bir sınırlama konabilir ya da bir akşam televizyon izlemesi sınırlanabilir. Fakat dikkat edilmesi gereken bir husus vardır ki senede bir gün ya da uzun aralıklı olan aktiviteler için (örn.: doğum günü kutlaması) sınırlama getirilmemelidir.

Gerçekleştirilmeyecek veya belirsiz tehditler **kullanmayın.**

“ Oraya gelirse çok kötü olur.”

“ Hele bir dene bak neler yapıyorum.”

“ Seni döverim.”

“ Babana söylersem görürsün gününü.”



Çocuđunuz sınırları ihlal ettiği zaman nasıl davranmalısınız?

- Bir karar vermeden önce çocuđunuzu dinleyin.
- Öfke halindeyken tepki vermeyin ve cezaya başvurmayın. Sakinleştiiğinizde tekrar değerlendirin.
- Öfkeye kapılmayın, çocuğunuza duygu ve düşüncelerinizden bahsedin.
- Sınır ihlalinde karşılaşacağı sonuçları birlikte belirlemiştiniz. Bu durumda bu sonuçlarla karşı karşıya kalmasını sağlayın ama ona yeniden denemesi için fırsat olarak sunun.



DİSİPLİN KAZANDIRMADA AİLELERİN UYGULADIĞI YAKLAŞIMLAR

Otoriter aile yaklaşımı

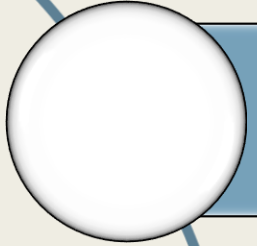
İlgisiz ve kayıtsız aile yaklaşımı

Koruyucu aile yaklaşımı

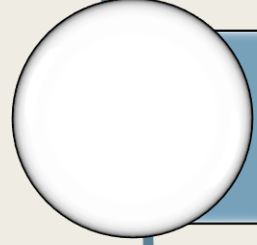
Hoşgörülü aile yaklaşımı

Tutarsız aile yaklaşımı

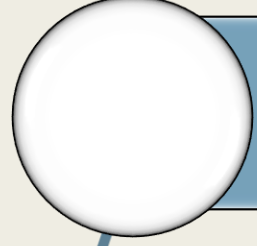
OTORİTER AİLE YAKLAŞIMI



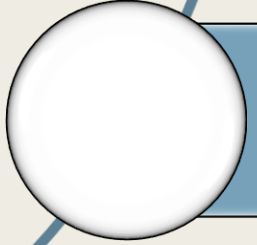
Çocuk her kurala uymak zorunda bırakılır.



Çocuğun hareketlerinde mutlaka bir kusur bulunur.



Çocuğun kendine olan güveni oluşmaz.



Hata yapmasına izin verilmediği için ileriki yaşlarda hayatın sıkıntılara karşı dayanıksız olur.

İLİSİZ VE KAYITSIZ AİLE YAKLAŞIMI



Çocuğun sorumluluklarından kaçma, çocuğa örnek model olmama vardır. Aile aşırı rahattır.

Çocuk bencil ve şımarık olur ve arkadaşları tarafından sevilmez.

Zararlı alışkanlıklar edinmeye eğilimli olur

KORUYUCU AİLE YAKLAŞIMI

Çocuğa gerektiğinden fazla özen ve kontrol gösterilir.

Çocuğun kendi yapması gereken işler anne tarafından yapılır.

Çocuk aşırı duygusal ve etrafına bağımlı olur.

İleriki yaşlarında bile ana babasının yanında olmak ister.



TUTARSIZ AİLE YAKLAŞIMI



Eşlerin çocuk yetiştirmede farklı düşünceleri vardır.

Çocuğa karşı davranışlarda tutarsızlık vardır.

Çocuk asi, hırçın, inatçı olabileceği gibi içine kapanık ve sinik olabilir.

Bir işe odaklanamama problemi yaşar.

Yalan söyleme alışkanlığı oluşur.

HOŞGÖRÜLÜ AİLE YAKLAŞIMI

• Duygu ve görüşlere saygı vardır.

• Yanlışlarından dolayı çocuğa yaptırım uygulanır. Kurallar açıklanır.

• Zor ve sabır isteyen bir yaklaşımdır.

• Özgüveni geliştirir. Çocuk farklı alanlara yönelir. Kavgacı ve asi değildir.

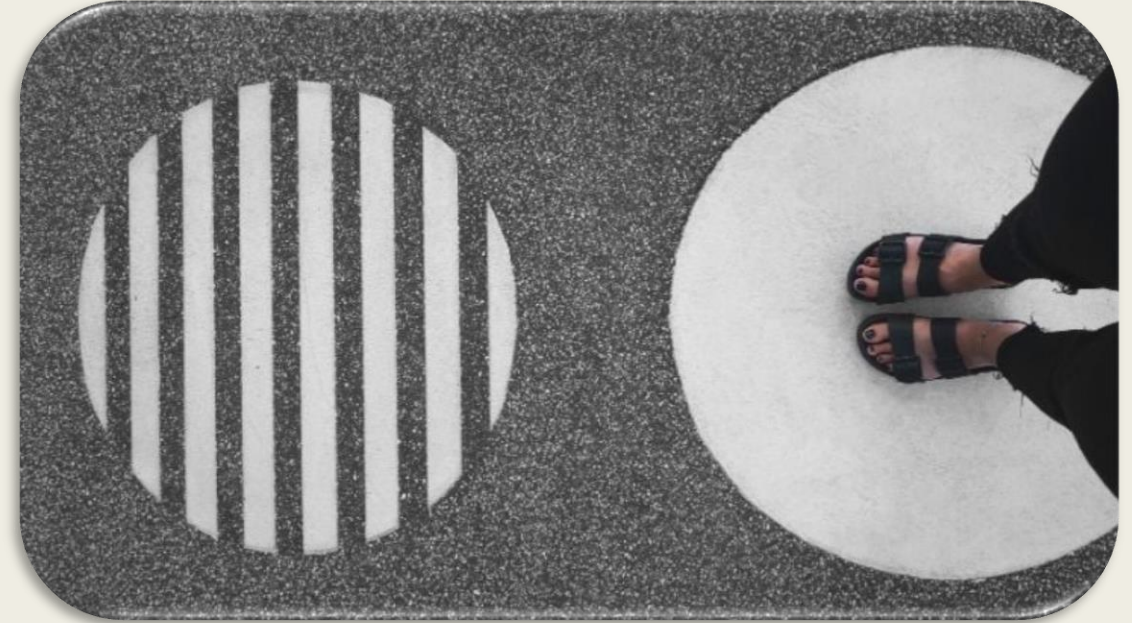


ANNE VE BABALARA ÖNERİLER

- Sınırlar, bireyin yaşına ve gelişim özelliklerine uygun olmalıdır.
- Kendi düşüncelerinizi ve değerlerinizi zorla çocuğunuza benimsetmeye kalkmayın.
- Ceza gelişmeyi engeller, ödül gelişmeye katkı sağlar.
- Emir vermek yerine seçenekler sunun.
- Bağımsızlığını kazanmaya çalışan ergenlerle ilgili kararlar alınırken ya da sınır koyulurken onlardan sürece dahil edilmeli ve söz hakkı verilmeli.
- Çok kızdığınızda tepki vermeden önce birkaç defa derin nefes alın.
- Gelişim sürecini engelleyici bir tutum sergilenmemelidir.
- Çocuğunuzda görmek istediğiniz davranışları sizler sergileyin. MODEL OLUN



- ‘Ne olacak canım, biz yaşamadık o yaşasın, biz görmedik o görsün. Hiçbir istediği ertelenmesin ki, kendine güvenli birisi olsun’ gibi söylemleri kullanmayalım.
- **Önce hayır, sonra evet demeyin.** Çocukların ‘**hayır**’ denmesi gereken isteklerine ‘**evet**’ demek yanlış iken, önce ‘**hayır**’ dedikten sonra kararınızı ‘**evet**’ olarak değiştirmek daha yanlış.
- **Mızmızlanmaya, şikayetlere ya da yalvarmaya teslim olmayın.** Bir kere bir şeye ‘hayır’ dediyseniz ya da belli bir davranışa bir ceza verdiyseniz kararınızdan dönmeyin.



- ❑ Sınırlar bağırarak veya küçük-büyük vurmalarla anlatılmamalıdır.

‘Kelimelerini yükselt sesini değil ; yağmurdur
çiçekleri büyüten, gök gürültüsü değil.’

(Mevlana)

Kaynakça

- Bayraktar, F. (2007). Olumlu ergen gelişiminde ebeveyn/akran ilişkilerinin önemi. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 14(3), 157-166.
- Çetin, H., Çok, F. (2011). Anababaların Ergen Çocuklarını İzlemeleri: Bir Gözden Geçirme. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi : 18 (3).
- Mackenzie, R.J. (2012). Çocuğunuza Sınır Koyma. Yakamoz Yayınları.