

ERGENLERDE SINIR KOYMA

Ergenlik fiziksel ve duygusal değişimlerin çok hızlı yaşandığı, kişinin kendini bulma çabasına girdiği, artık eski çocukluk günlerinden daha farklı olmaya başladığı fırtınalı bir dönemdir. Bu hızlı değişimin içinde ergen artık bağımsızlık arayışına da girer. Artık özgür ve bağımsız olmak, sorumluluk almak isterler. Kendileriyle ilgili konularda verilen kararlarda söz sahibi olmak, hayatlarını kendileri yönlendirmek isterler. Çocukluk günlerinde uygulanan kuralları değiştirmek isterler.

Bilimsel çalışmalar ergenlerin özgür ve bağımsız olma isteklerinin kişilik gelişimlerinin sağlıklı bir parçası olduğunu göstermektedir. Ergenler daha fazla özgür olmak, yeni şeyler denemek, daha çok eğlence, kurallarda daha fazla esneklik isterler. Ebeveynler ise çocuklarının söz dinleyen, kurallara harfiyen uyan, kendi sözlerinden çıkmayan, sorumluluk sahibi bireyler olmasını isterler.

EBEVEYNLER AÇISINDAN SINIR KOYMAK NEDİR?

Ailenin çocukla arasındaki güven, sevgi ve saygı ilişkisine zarar vermeden çocuğun davranışlarına yönelik düzenlemelerdir. **Sınır koymak** ergenin bağımsızlık ihtiyacını göz ardı etmeden yeni davranışları güvenle deneyebilecekleri güvenli alanlar oluşturmaktır.



SINIRLARA NEDEN İHTİYAÇ DUYULUR?

Sınırlar ergenlerin kendilerini keşfetmeleri ve güvenli yeni davranışlar deneyebilecekleri ölçüde sınırlandırıcı olduğunda faydalıdır. Çocuğu kontrol etmek için ya da ihtiyaç duyulmadığı durumlarda sınır koymak, sağlıklı gelişim sürecini engeller.

Ergenler;

- Kendilerinden ne beklendiğini
- Diğer insanların gözünde durdukları yeri
- Ne kadar ileri gidebileceklerini
- Fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler. Sınırlar bu ihtiyacın güvenli bir şekilde karşılanmasında ebeveyn ve ergen arasında düzenleyici rol oynar.

ERGENLERDE SINIR KOYMA

SINIR KOYMAK AMA NASIL?

Ergenler gelişimsel olarak çocukluktan her yönüyle farklı. Bu sebeple onlara çocukken koyduğunuz sınırları aynı yöntemlerle koymanız, aranızda çatışma yaşanmasına neden olabilir.

- Sınır koyarken karşılıklı saygıdan taviz verilmemelidir.
- Sınırlar esnek olmalıdır. Ancak esneklik ergenin her isteğinin kabul edildiği, sınırsız özgürlüğünün olduğu ya da hatalarının görmezden geldiği bir anlama gelmemektedir.
- Esnek sınırlar her zamanki gibi kesin sınırlar içeren ancak o sınırlar içinde ergenin keşfetme ve deneme sürecini destekleyen yapıda olmalıdır.
- **YASAKLAMAYIN, SINIRLAYIN!**



Özgürlüğün derecesi nedir?

Bu, kişiye göre değişir; ergenin ne kadar sorumluluk üstlenebildiğiyle doğru orantılıdır.

Örneğin çocuğunuz arkadaşlarıyla dışarı çıkmak istediğinde buna kesin olarak karşı çıkmak sağlıklı bir sınır koyma davranışı değildir. Ergenin ihtiyaçlarını göz ardı eder. Bunun yerine planlanan aktiviteye göre zaman ve mekan sınırlamasına çocukla anlaşarak sınır konulması daha sağlıklı bir yaklaşım olacaktır. Böylece çocuğunuzun belli zaman aralığında ve nerede olduğunu bileceksiniz, çocuğunuz da sınırları içerisinde kendini daha özgür hissedecektir.

Eğer belirlenen sınırlara çocuğunuz uymazsa daha sonraki durumlarda sınırları daraltabilirsiniz.

Eğer çocuğunuz belirlenen sınırlara uyuyor ve özdenetim gösterebiliyorsa daha sonra sınırları esnetebilirsiniz.



ERGENLERDE SINIR KOYMA

✓ Ergenler kendileri için konan kurallarda söz hakkı isterler. Bunun anlamı, kuralları tamamen onların koyması değildir. Ama kuralların belirlenme sürecine daha çok katılabilirler.

✓ Sınırların belirlenmesinde ergenlerin düşüncelerini ve duygularını dikkate alır, sınırların sebeplerini anlatır ve fikirlerini ciddiye alırsak ergen bir birey olduğunu hissedecek, ortak bir noktada buluşma fırsatı ortaya çıkacaktır. Bu durumda ergen, sürecin aktif katılımcısı olacaktır. Ergen, bir birey olarak dikkate alınmış olacaktır ama son sözü yine ebeveynler söylemiş olur. Her iki taraf da kazançlıdır.

Ergenlere ne yapmaları gerektiğini doğrudan söylersek neyi seçeceklerini, nelerle karşılaşacaklarını keşfetme, sorumluluk alma ve ileriye düşünme ihtiyaçlarını ortadan kaldırmış oluruz. Çünkü bütün bunları onların yerine ebeveynler yapmış olur. Bunun yerine ne yaparlarsa nelerle karşılaşabileceklerini düşüncelerine yönelik yönlendirici sorular sormak daha sağlıklı bir davranış olacaktır. Böylece ergen seçenekleri keşfetme sürecinde daha aktif olacaktır.



ERGENLER TARAFINDAN SINIRLARIN İHLAL EDİLMESİ

Sınırların ergenler tarafından aşılmaya çalışılması sıkça görülen bir durumdur. Ergenler nereye kadar gidebileceklerini bu sınırları zorlayarak görmek isterler.

- ✓ Bu gibi durumlar can sıkıcı olsa da ergenin sınırlarını öğrenmesi için bir fırsat olarak da değerlendirilebilir.
- ✓ Ergenlerin davranışlarına ilişkin elde edeceği sonuçlar sorumluluk geliştirmeleri yolunda bir araç olarak kullanılabilir.

ERGENLERDE SINIR KOYMA

Bu sonuçlar ergenlerin daha önceden belirlenen kuralları ihlal etmeleri ya da sınırlarını aşmaları durumunda ortaya çıkarlar.

Örneğin; yemek saatinde çocuğun yemeğe katılmaması halinde ya çocuğun yemeği zamanında yeme konusundaki sınırı ihlal etmesine göz yumulacak ya da bu konudaki davranışının sonucuna katlanması sağlanarak sınır ihlaline ilişkin mesaj verilecektir. Eğer çocuk yemeğe gelmemesine rağmen sonrasında yemeği annesi ya da babası tarafından hazırlanırsa bu davranışına ilişkin bir pekiştirici mesaj almış olacaktır ve davranışı tekrar etme ihtimali yüksek olacak; ancak davranışının sonucunda yemeğini kendisinin hazırlaması gerektiğine yönelik tutum alınırsa kurallara ilişkin net bir mesaj alacak ve kuralları uygulamadaki tutarlılığı görmüş olacaktır.

ERGENİN SAHİP OLDUĞU BİR HAKKIN KÖTÜYE KULLANIMI DURUMUNDA İSE, O HAKKIN ALINMASI YA DA AZALTILMASIYLA SONUÇLANDIRILDIĞINDA SINIRLAR KONUSUNDA NET BİR MESAJ VEREBİLİR.

Örneğin bir ergenin, hafta sonu eve dönüş saatinin 20:00 olarak belirlendiğini düşünelim. Bu hakkın kötüye kullanılmasının sonucu yani ergenin daha geç eve dönmesi durumunda, dönüş saatinin 19:00'a alınmasıyla sonuçlanabilir.

Böylece ergen çok istediği bir aktiviteye ilişkin hak kaybına uğrayacak ve sınırlar konusunda daha dikkatli olacaktır. Ailesinin kuralları uygulamada tutarlı ve kararlı olduğunu bilecektir.

Kurallarınız sıkça çiğneniyorsa sınır koymanın etkisiz olduğunu düşünmeyin. **Tutarlı ve kararlı olduğunuzu öğrenene kadar defalarca bu sınırları delmeye çalışabilirler. Önemli olan sınır koymayı bir ceza yöntemi olarak kullanmamaktır.**

Koyduğunuz kuralların nedenlerini açıklamak, çocuğunuzun fikirlerini dinlemek ve ona bir birey olarak saygı göstermekle demokratik bir tutum ortaya koymuş olursunuz. Demokratik bir tutum sınır koymaya engel değildir. Demokratik bir tutum çocuğunuzla aranızda oluşabilecek olası çatışmaları en az indirecektir.



KİTAP ÖNERİSİ: Çocuğunuza sınır koyma(Robert Mackenzie) Sınır Var Sınır Yok(Saniye Becik Kangal)

MAMAK ANADOLU İMAM
HATİP LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ