



GENÇLER İÇİN SINIR KOYMA VELİ BİLDİRİSİ



SINIR NEDİR?

- * Sınır denilince aklımıza ülke sınırı, hız sınırı, yaş sınırı, vb toplumsal düzeni sağlayan kurallar gelir. Bir de bireysel sınırlar... Çiğnendiğinde kişide öfkeye neden olan duygusal, psikolojik sınırlar. Kişiyi yol gösteren, yolda tutan, düzeni sağlayan, güven veren, görünür ya da görünmeyen kural hatırlatıcılarıdır.

SINIRLAR NEDEN GEREKLİDİR?

- * Çocuklar büyür ve değişir. Büyüdükçe daha çok özgürlük ve ayrıcalık ister. Bu süreçle birlikte sorumluluk almaya da hazır hale gelirler. Gençler, becerilerini geliştirmeye, yeni yetenekler kazanmaya ve bağımsız olmaya ihtiyaç duyarlar. Onların işi budur. Bizim işimiz de bu normal gelişim sürecini engellemeden, onlara destek olacak sınırlar koymaktır. Sınır belirlemek bu bağlamda dinamik ve değişken bir süreçtir.

SINIRLAR NEDEN GEREKLİDİR?

- * Sınırlar uygun şekilde uygulandığında, gençlere korundukları, güvende oldukları ve değer gördükleri duygusunu verir.
- * İş birliği yapmalarını sağlar.
- * Sorumluluk kazandırır.



SINIRLAR NEDEN GEREKLİDİR?

- * Hatalı davranışları düzeltme fırsatı verir.
- * Sınırlar etkili ve uygun bir şekilde ise bireyin araştırma yapmasına olanak sağlar.
- * Sınırlar, onaylanan davranışların altını çizer.
- * Sınırlar ilişkileri şekillendirir.



SINIR KOYARKEN KARŞILAŞILAN VELİ YAKLAŞIMLARI

Otokratik ve Cezalandırıcı YaklaŐımlar (Katı fakat saygılı olmayan):

- * G¼c ve kontrol anne-babanın elindedir.
- * Problem g¼c uygulanarak (ceza ile) ç¼z¼l¼r.
- * Bu yaklaşımı kullanan ebeveynler kendilerini bir polis, yargıç, gardiyan ve hakem rol¼nde bulur.
- * Çok fazla sınırlandırma getirir.
- * Genelde sorun yaŐandığı anda sona erdirir; fakat sorumluluk, problem ç¼zme becerisi kazandırmaz.
- * İletişimi olumsuz etkiler



SINIR KOYARKEN KARŞILAŞILAN VELİ YAKLAŞIMLARI

- * **Aşırı Hoşgörülü Yaklaşım (Saygılı Fakat Katı Değil)**
- * Bu yaklaşımı benimseyen ebeveynler sürekli davranış değiştirir.
- * Çok fazla söz ve çok az eyleme dayanır.
- * Tekrarlama, hatırlatma, uyarma, ikinci bir şans verme, söz verme, söz alma, açıklama ricada bulunma, ikna etme, ders verme, pazarlık etme, konuları tartışma, vb. içerir.
- * Güç ve kontrol gençlerdedir.
- * İkna ederek problem çözülmeye çalışılır.
- * Gençler «Kurallar başkaları içindir. Ben istediğim gibi davranırım.» mesajını alabilir.
- * Gençler sürekli sınırları test eder.

SINIR KOYARKEN KARŞILAŞILAN VELİ YAKLAŞIMLARI

- * **Karma Yaklaşım (Katı da Değil Saygılı da):**
- * Tutarsız bir yaklaŐımdır.
- * Bir çok çeŐidi bulunmaktadır.
- * En yaygın görüleni, anne-babanın önce aşırı hoŐgrl davranıp, bir süre sonra yıpranmaya baŐlayınca cezalandırıcı taktikler uygulamasıdır.
- * Aile dansı olarak nitelendirilen ergen-ebeveyn çatıŐmasını tetikler.
- * Aile iliŐkilerini yıpratır.

SINIR KOYARKEN KARŞILAŞILAN VELİ YAKLAŞIMLARI

- * **Demokratik Yaklaşım (Saygılı ve Katı):**
- * Problem çözme becerisi kazandırır.
- * Saygılı iletişim ve güven sağlar.
- * Açık ve nettir.
- * Öğretme ve öğrenme süreci beraber sağlanır.
- * Tüm gençlerde uygulanabilir.
- * Gençlere sorumluluk, bağımsızlık, kurallara ve otoriteye saygı, oto-kontrol sağlar.
- * Gençler sorumlulukları ile baş edebilecekleri ölçüde güç ve kontrol sahibi olur.
- * Katı sınırlar ile büyüyen çocuklar daha az sinama yapar.



Sınırsız bir yaşam dümeni olmayan bir
gemi gibidir.



SINIR KOYARKEN YAPILAN HATALAR

*Belli belirsiz limitler:

Bu durumda gençler ‘Hayır’larımızı ‘Evet’, ‘Bazen’ veya ‘Belki’ olarak algılar. ‘Bunu yapmak zorunda değilsin ama yaparsan iyi olur.’ mesajı verir. Belli belirsiz sınırlar ile yetiştirilen çocuklar, sözlerimizi dikkate almamayı ve yadsımayı öğrenir. Bunu yaparken de bizi olayın dışında tutar.

*Uyarılar ve verilen ikinci şanslar

*Kötü davranışları görmezden gelmek

SINIR KOYARKEN YAPILAN HATALAR

- *Zamanla deęiřeceęini, büyüyünce düzeleceęini (ya da evlenince) ümit etmek
- *Açık ve net olmayan talimatlar
- *Yalvarmak, tatlı sözle ikna etmeye çalışmak
- *Pazarlık etmek

SINIR KOYARKEN YAPILAN HATALAR

- * Tartışma ve çekişmeye girmek
- * Rüşvet veya özel ödüller vermek
- * Anne-baba arasındaki tutarsızlık
- * Söylemler ile davranışlar arasında tutarsızlık

SINIR KOYARKEN YAPILAN HATALAR

- * Aile büyüklerinin (dede, nine, vb.) konulan sınırları çiğnemesi
- * Değişimi ve gelişimi göz ardı etmek
- * Olumsuz davranışları cezalandırırken, olumlu davranışları pekiştirmemek

ANNE BABALAR NEDEN SINIR KOYMAKTA ZORLANIR?

- * Bastırılmış istekler ve yetiştirme tarzı
- * Suçluluk duygusu
- * Çocuktan gelen olumsuz tepkiler
- * Sabırsızlık



ANNE BABALAR NEDEN SINIR KOYMAKTA ZORLANIR?

- * Başkalarının gözünde ailenin itibarı
- * Empati eksiklięi
- * Kendini ve karşısındakini yeterince tanıyamamak
- * Sınır koyarken acele etmek, kararsız olmak



SINIR KOYARKEN

- * Sınırlar ihtiyaç dahilinde ortak karar ile belirlenmelidir.
- * Sınırlar oldukça kısa, az sayıda ve net olunmalıdır.
- * Sınır koyarken model olunmalıdır.
- * Ergenin yaşına ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olmalıdır.
- * Sınırlar ebeveynler tarafından tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.
- * Gençlerin seçimlerinin sorumluluğunu almasına izin verilmelidir.
- * Eğer çocuğunuz uyumlu olmak niyetindeyse fakat yine de hata yapıyorsa bu durumun sonucu söylendiği gibi yerine getirilmelidir.

SINIR KOYMAK İÇİN UYGUN YAŞ ARALIĞI NEDİR?

- * İnsan toplumsal bir varlıktır. Sınırlar hayatımızın her döneminde bize gerekir. Bu nedenle sınır koymayı sonlandırmak için bir zaman dilimi gerekmez. Zaman içinde gelişim ve değişimle sınırlar da değişecek ama hep hayatımızda var olacaktır. Sınır koymaya başlama yaşı 2 olmakla birlikte özellikle ergenlik döneminde, çocukluk döneminde yapılan hatalar telafi edilebilir; sınır konulabilir.



SINIR TÜRLERİ

- * **Fiziksel Sınırlar:** Giyim, fiziksel temas mesafesi, yemek, içmek, vb. konularda getirilen sınırlardır.



SINIR TÜRLERİ

- * **Duygusal Sınırlar:** İnsan ilişkilerinin temelini oluşturur. Kendi duygularının farkında olmak, karşıdaki bireyin duygularını tanımayı ve saygı göstermeyi gerektirir.



SINIR TÜRLERİ

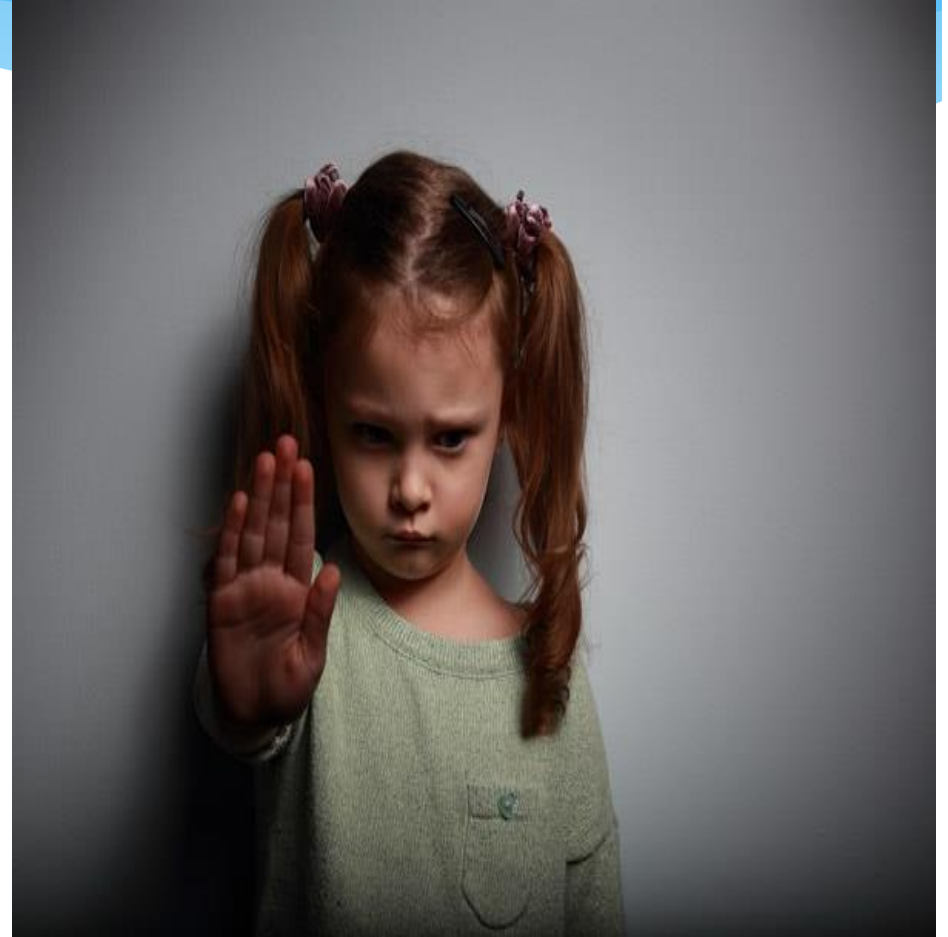
- * **Maddi Sınırlar:** Her bireyin bir maddi sınıra ihtiyacı vardır. Kısaca para yönetimi olarak nitelendirilebilir. Harcamalarını kontrol edebilmek, tasarruf, yatırım, vb. kazanımları içerir. Maddi sınır konulmazsa bireyde davranışsal bağımlılık olarak, alışveriş bağımlılığı da gelişebilir.



SINIR TÜRLEİ

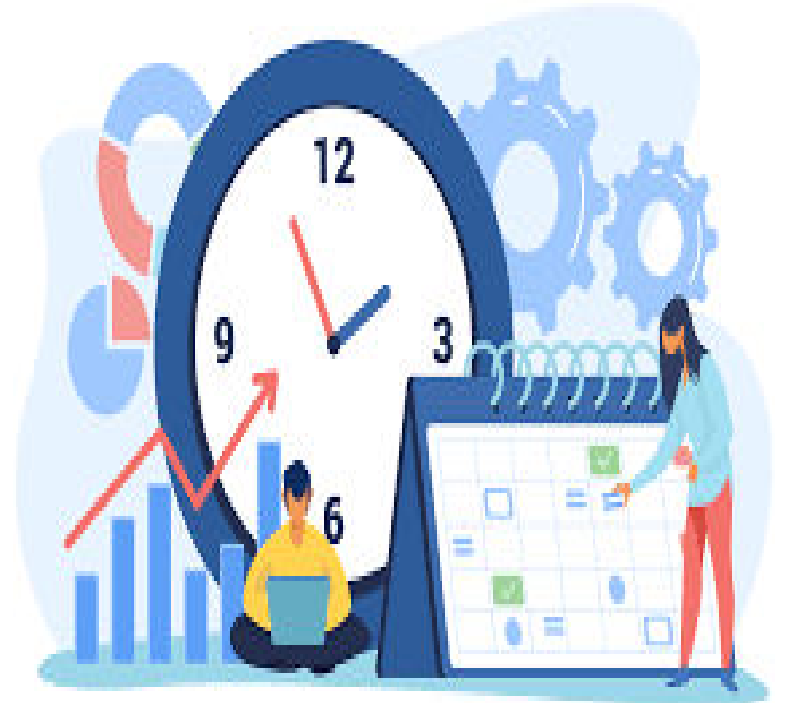
- * **Cinsel Sınırlar ve Mahremiyet:**

Kişinin kendi bedenini ve mahremiyetini koruyabilmesidir.



SINIR TÜRLERİ

- * **Zaman Sınırı:** Zaman yönetimidir. Zamanı etkili kullanabilme becerisi kişiyi topluma entegre eder. Mutlu ve başarılı kılar. Teknoloji çağı ile birlikte her şeyin hızla ölçüldüğü bir dünyada zaman yönetimi bireyi yaşama hazırlarken kazandırılması gereken bir beceridir.



SINIR TÜRLERİ

- * **Teknoloji Kullanımında Sınır:** İnsan hayatını kolaylaştıran teknoloji, son yıllarda sınırlanmadığında davranışsal bağımlılık olarak karşımıza çıkmakta, siber zorbalığa zemin hazırlamaktadır.
- * Teknoloji kullanımını sınırlarken;
- * Kullanım süresi netleştirilmeli
- * Sosyal medya kullanımı ebeveynler tarafından takip edilmeli
- * Güvenli internet kullanılmalı (Aile Koruma Paketi)
- * Sosyalleşmesi için fiziki imkanlar sunulmalıdır.



**İnsanın özgürlüğü; istediği her Őeyi yapabilmesinde
deđil, istemediđi hićbir Őeyi yapmak zorunda
olmamasındadır.**

Jean Jacques Rousseau

TEŐEKKÜRLER



Kaynakça:

Çocuđunuza Sınır Koyma, Dr.Robert
J. Mackenzie, 2001, Yakamoz Yayınları