



**İZMİR İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**  
**YEREL HEDEF İÇERİK HAZIRLAMA KOMİSYONU**



# Ergenlerde Sınır Koyma

Ebeveyn Sunumu  
İzmir-2023



**•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.**

**•Siz kendi ergenlik döneminizdeki bu değişimleri ve özgür olma ihtiyacınızı hatırlıyor musunuz?**

**•Çocuğunuzun ergenlik dönemiyle birlikte girdiği yeni şeyler deneme ve özgür olma davranışlarını fark ediyor musunuz?**



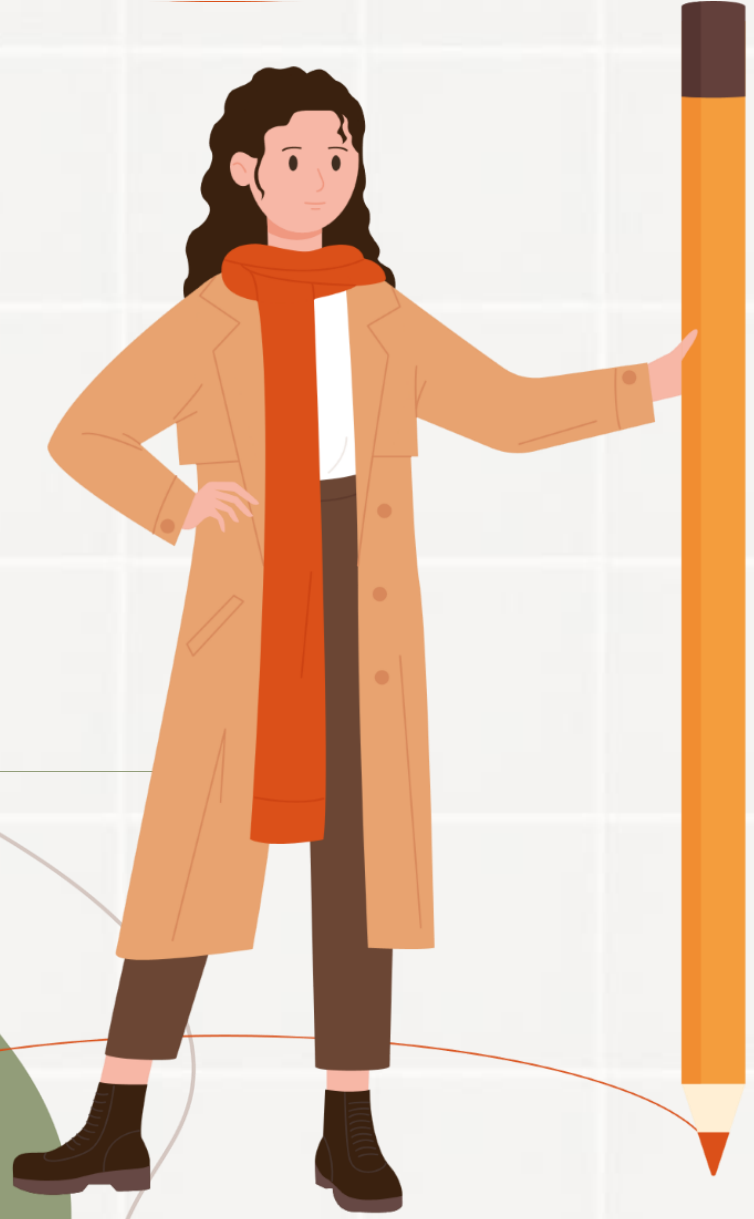
**Bilimsel alışmalar ergenlerin zgr ve bağımsız olma isteklerinin kişilik gelişimlerinin sağlıklı bir parçası olduğunu göstermektedir.**

**Ergenler daha fazla zgr 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.**

**iki tarafın farklı  
isteklerini nasıl  
dengeleyebilirsiniz?**

**Ergenler sınırsızca özgür  
olmalılar mı?  
Ergenler sınırlara ihtiyaç  
duyarlar mı? Nasıl  
sınırlar?**

# Ebeveynler açısından sınır koymak nedir?



**Ailenin ocukla arasındaki güven, sevgi ve saygı ilişkisine zarar vermeden çocuğun davranışlarına yönelik düzenlemelerdir.**

**Sınır koymak ergenin bağımsızlık ihtiyaını göz ardı etmeden yeni davranışları güvenle deneyebilecekleri güvenli alanlar oluşturmaktır.**

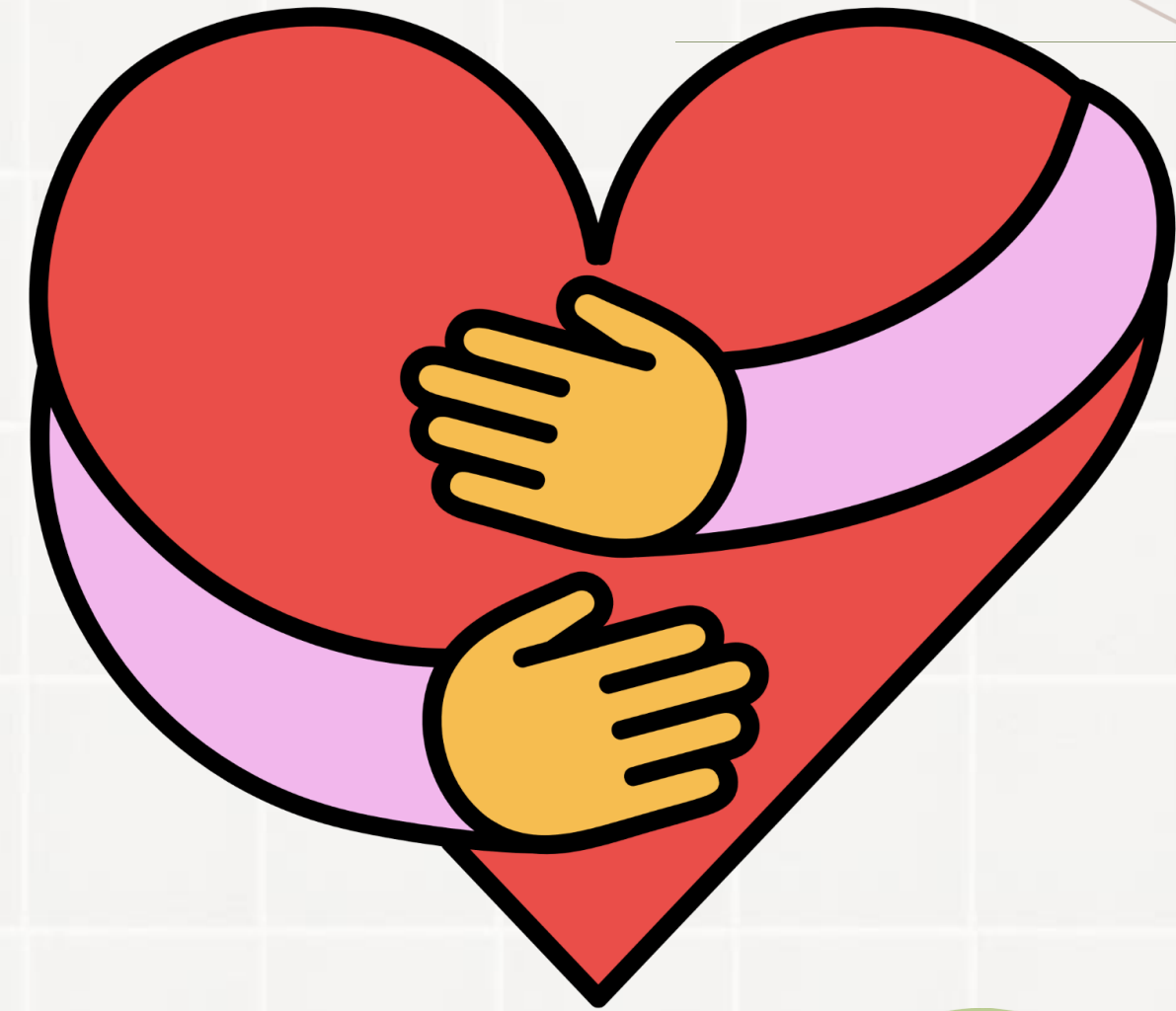
# Sınırlara Neden İhtiyaç Duyulur?



•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.

# Sınırlara Neden İhtiyaç Duyulur?

**Hem sizlerin çocuklarınızın güvende olduğunu bilmeniz, hem de onların gelişimsel olarak ihtiyaç duydukları bağımsız hareket etmeyi deneyimlemesi için güvenli sınırlara ihtiyaç duyulur.**



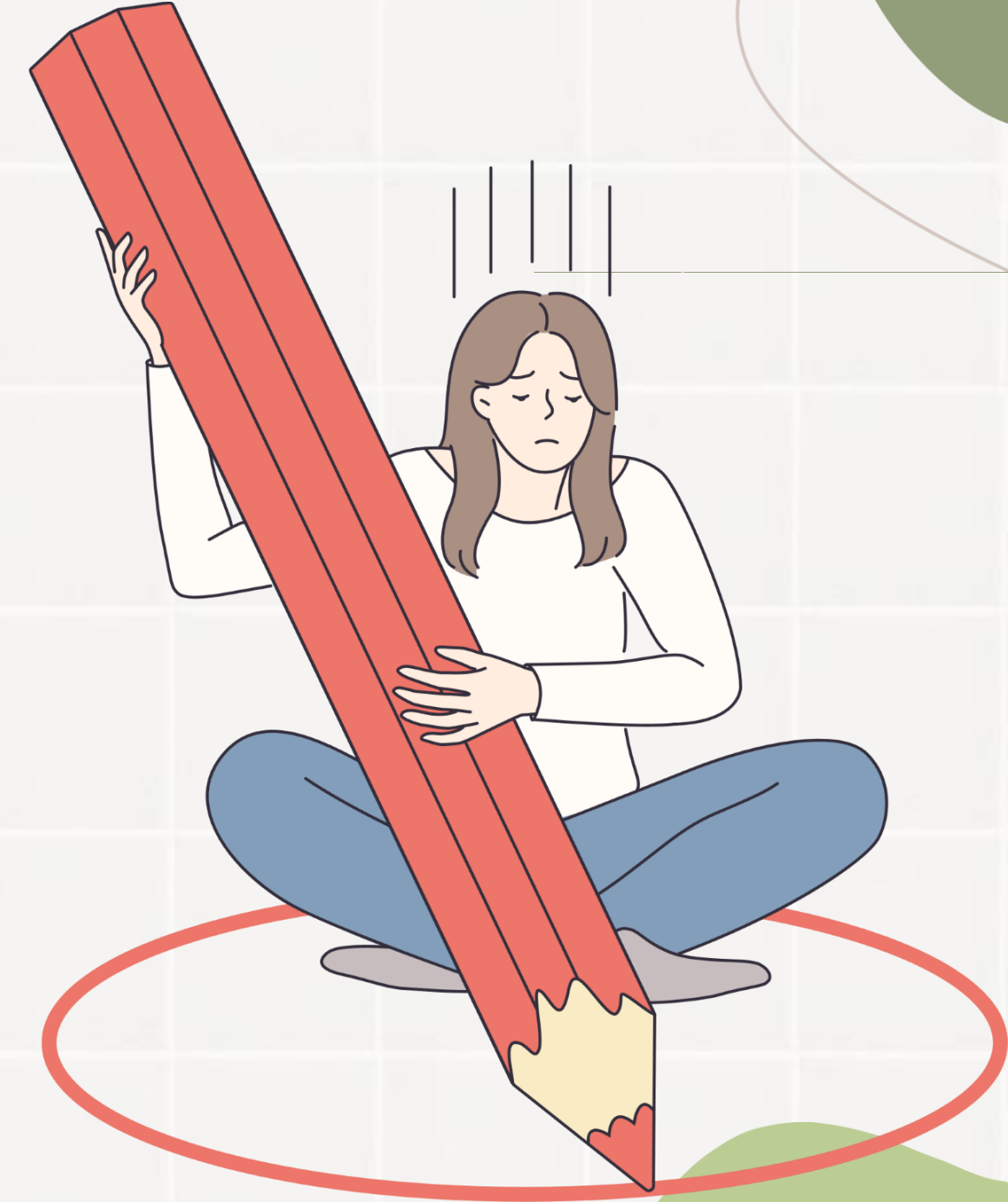


# Sınırlara Neden İhtiyaç Duyulur?

## Ergenler;

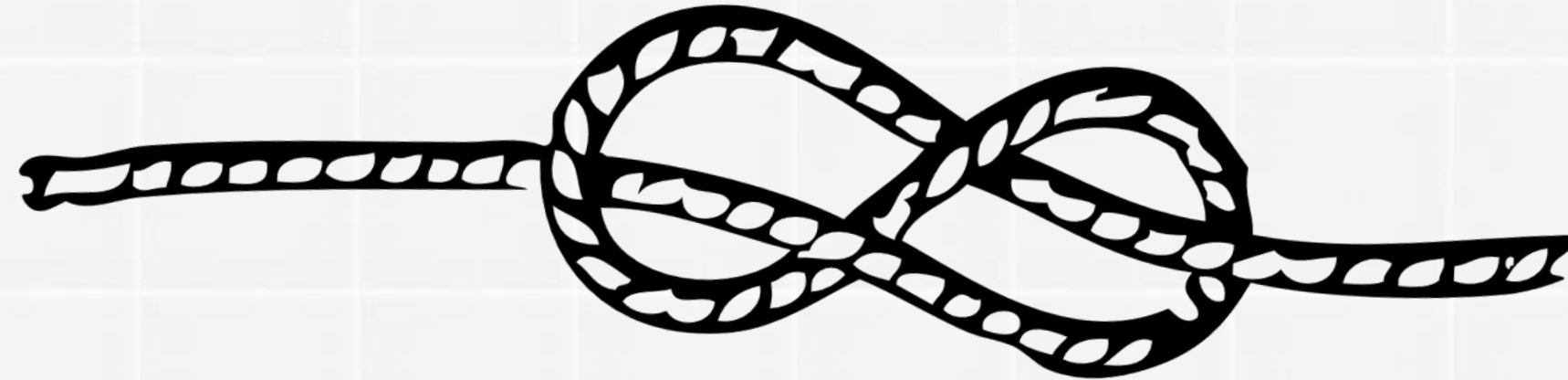
- Kendilerinden ne beklendiğini
- Diğer insanların gözünde durdukları yeri
- Ne kadar ileri gidebileceklerini
- Fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler

Sınırlar bu ihtiyacın güvenli bir şekilde karşılanmasında ebeveyn ve ergen arasında düzenleyici rol oynar.



# Sınır Koymak Ama Nasıl?

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



# Sınır Koymak Ama Nasıl?

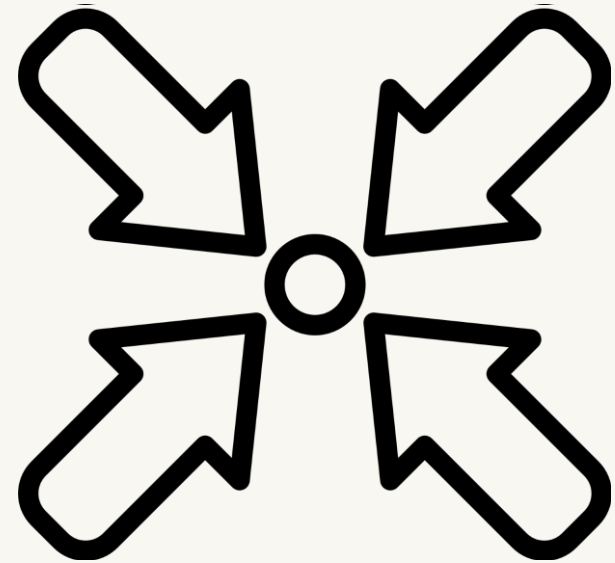
- Sınır koyarken karşılıklı saygıdan taviz verilmemelidir.
- Sınırlar esnek olmalıdır. Ancak esneklik ergenin her isteğinin kabul edildiği, sınırsız özgürlüğünün olduğu ya da hatalarının görmezden gelindiği bir anlama gelmemektedir.
- Esnek sınırlar her zamanki gibi kesin sınırlar içeren ancak o sınırlar içinde ergenin keşfetme ve deneme sürecini destekleyen yapıda olmalıdır.
- Özgürlüğün derecesi nedir? Bu, kişiye göre değişir; ergenin ne kadar sorumluluk üstelenebildiğiyle doğru orantılıdır.

**Örneğin ocuğunuz 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 ocuğunuzun belli zaman aralığında ve nerede olduğunu bileceksiniz, çocuğunuz da sınırları içerisinde kendini daha özgür hissedecektir.**

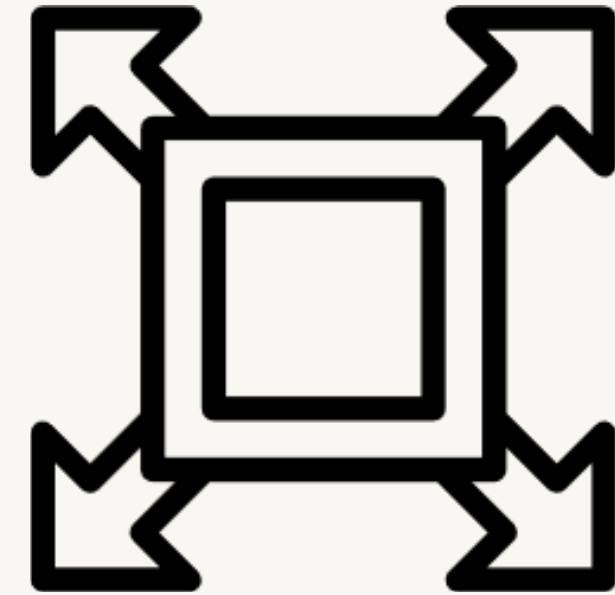




**•Eğer belirlenen sınırlara çocuğunuz uymazsa daha sonraki durumlarda sınırları daraltabilirsiniz.**



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



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



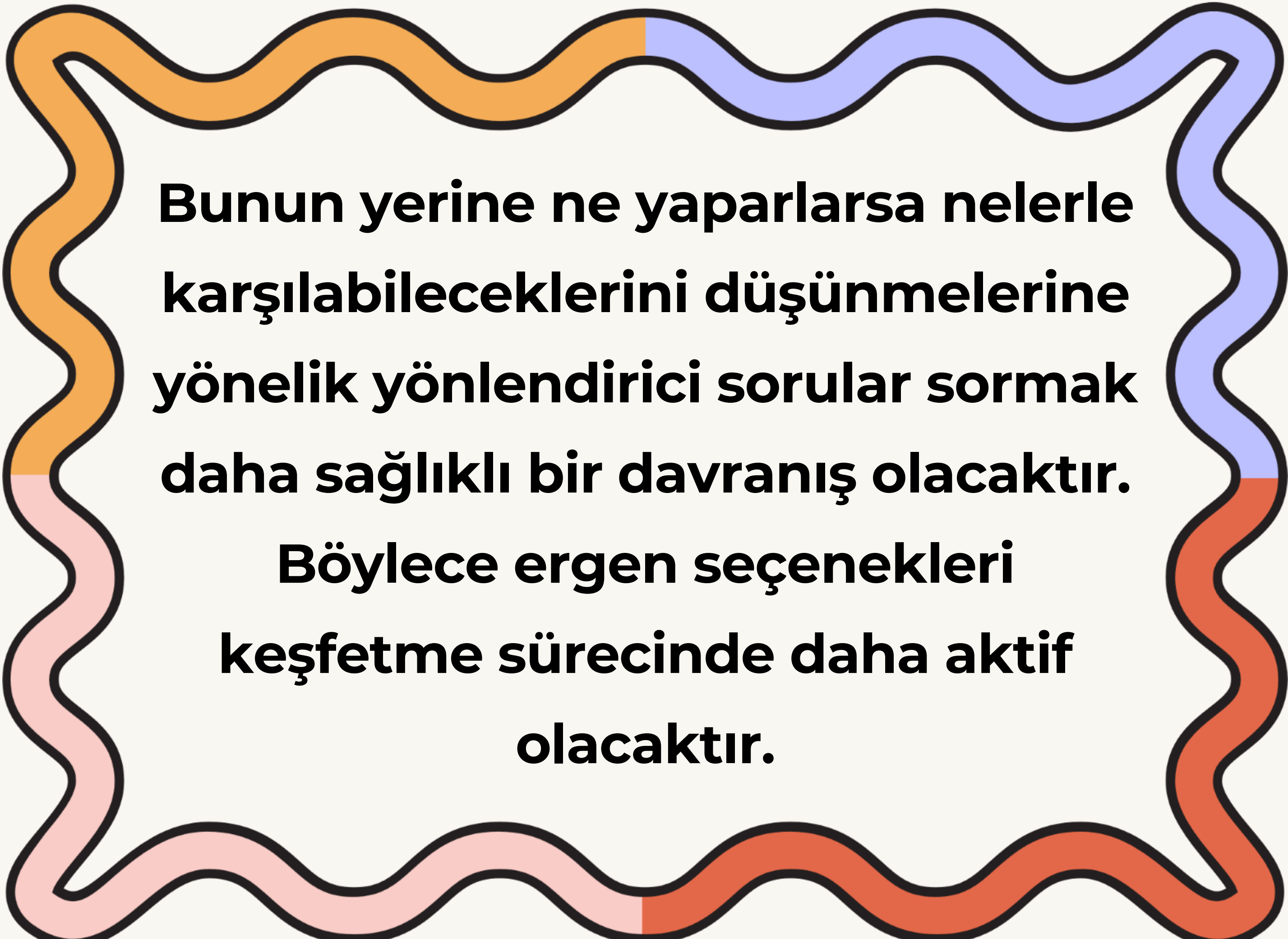
**Sınırların belirlenmesinde ergenlerin düşüncelerini ve duygularını dikkate alır, sınırların sebeplerini anlatır ve fikirlerini ciddiye alırsak ergen bir birey olduğunu hissedecek, ortak bir noktada buluşma fırsatı ortaya çıkacaktır. Bu durumda ergen, sürecin aktif katılımcısı olacaktır. Ergen, bir 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  
karşılabileceklerini düşünmelerine  
yönelik yönlendirici sorular sormak  
daha sağlıklı bir davranış olacaktır.**

**Böylece ergen seçenekleri  
keşfetme sürecinde daha aktif  
olacaktır.**

# **Ergenler Tarafından Sınırların ihlal Edilmesi**



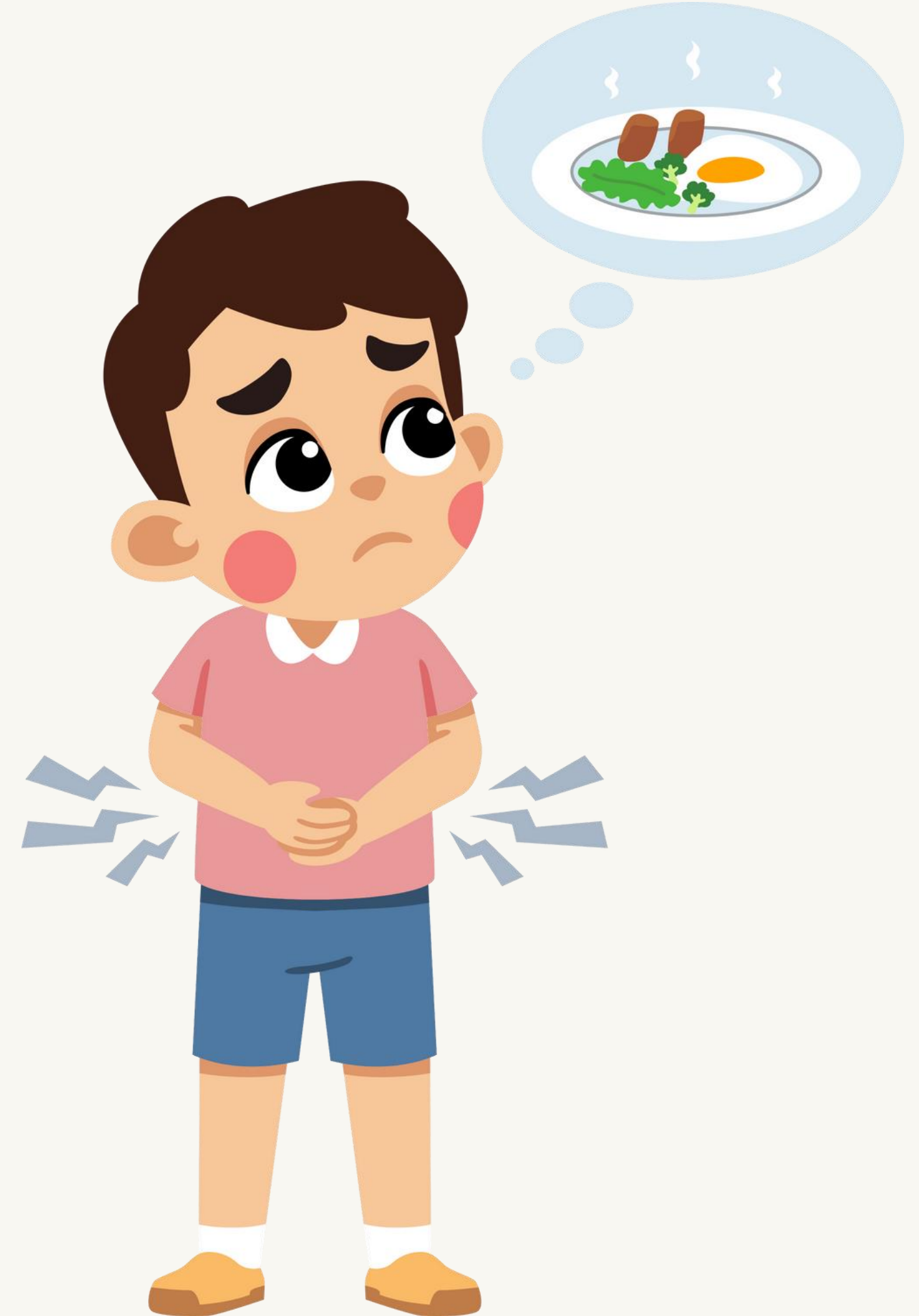
- 
- 
- **Sınırların ergenler tarafından aşılmaya çalışılması sıkça görülen bir durumdur. Ergenler nereye kadar gidebileceklerini bu sınırları zorlayarak görmek isterler.**

- **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.**
- 

**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. Ancak davranışının sonucunda yemeğini kendisinin hazırlaması gerektiğine yönelik tutum alınırsa kurallara ilişkin net bir mesaj alacaktır.**



**•Ergenin sahip olduğu bir hakkın  
kötüye kullanımı durumunda ise, o  
hakkın alınması ya da azaltılmasıyla  
sonuçlandırıldığında sınırlar  
konusunda net bir mesaj verebilir.**



- Örneğin bir ergenin, hafta sonu eve dönüş saatini 21:00 olarak belirlendiğini düşünelim. Bu hakkın kötüye kullanılmasının sonucu yani ergenin daha geç eve dönmesi durumunda, dönüş saatinin 20:00'ye alınmasıyla sonuçlanabilir.**
- Böylece ergen çok istediği bir aktiviteye ilişkin hak kaybına uğrayacak ve sınırlar konusunda daha dikkatli olacaktır.**



**Kurallarınız sıkça çiğneniyorsa sınır  
koymanın etkisiz olduğunu düşünmeyin.  
Ergenlerin kuralları anlamaları için  
zamana ihtiyaçları vardır. Tutarlı  
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**





**İZMİR İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**  
**YEREL HEDEF İÇERİK HAZIRLAMA KOMİSYONU**

**KATILIMINIZ**  
**İÇİN**  
**TEŞEKKÜRLER**

#### KAYNAKÇA

- Mac Kenzie, R. J., & Gürel, H. (2004). *Çocuğunuza sınır koyma: Sorumluluk sahibi, bağımsız çocuklar yetiştirmenin yolları*. HYB Yayıncılık
- McBride, M. C., & Wahl, S. T. (2005). " To Say or Not to Say:" Teachers' Management of Privacy Boundaries in the Classroom. *Texas Speech Communication Journal*, 30(1).
- <https://www.verywellfamily.com/boundaries-what-every-teen-needs-to-know-5119428>
- <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/connecting-and-communicating/things-to-try-building-trust/set-realistic-boundaries-with-your-teenager>