

# ZARA MEHMET HABİB SOLUK FEN LİSESİ

## SINIR KOYMA- VELİ BÜLTENİ



*Ergenlerin sınırları özgürlük ve sorumluluk arasında denge sağlayarak düzenlenmelidir.*

Robert J. Mackenzie

### ERGENLİK

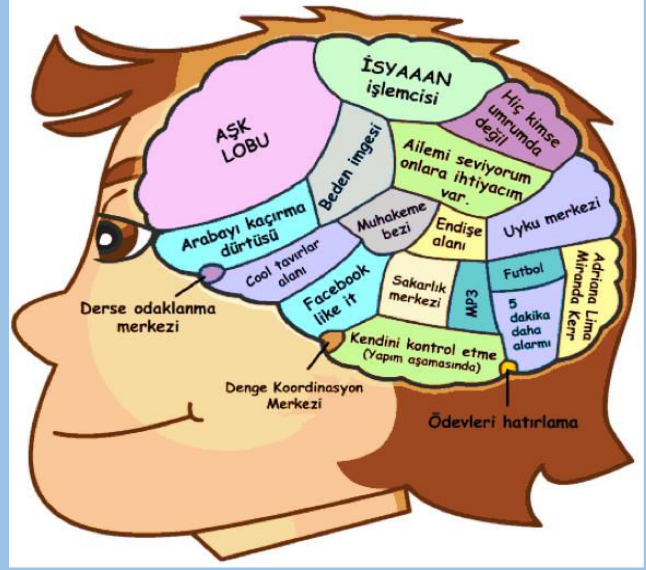
Ergenlik dönemi “normal çılgınlık” olarak adlandırılan, çocuğunuzun sürekli bir şekilde değişim gösterdiği karmaşık bir süreçtir. Çocuğunuz 11-12 yaşlarında göstermeye başladığı bu değişimle bağımlı ilişkinizden çıkıp bireyselleşmeye ve özerkleşmeye başlar. Kendi hayatları hakkında söz sahibi olmak ve sorumluluk almak isterler, çocukluklarında uyguladığımız ve sorun oluşturmayan kuralları değiştirmek isterler (Karaoğlu, ?).

Ergenlik dönemi çocukluk döneminin sona ermesi ile başlayan, bedensel, zihinsel, fiziksel cinsel, duygusal, ahlaki, sosyal yönden olgunlaşmaya ve çocukluk ile yetişkinlik arası bir geçişe işaret etmektedir. Ergenlik dönemi, bireyin çocukluk ve çocukluğun getirmiş olduğu özellikleri geride bıraktığı, sadece fiziksel ve cinsel açıdan olgunlaştığı değil aynı zamanda kendisini ve sosyal çevresini tanımaya başladığı bir dönemi de ifade etmektedir (Aybak ve İpek, 2021).

## ERGEN BEYİNİ



Yetişkinliğe atılan ilk adım olarak değerlendirilen ergenlik dönemi, yetişkinlik tutum ve davranışlarının kazanıldığı, toplum bilinci ve benlik algısının oluştuğu, psikolojik ve bedensel olarak dönemin özelliklerine hazırlandığı bir süreci anlatmaktadır. Bir gruba ait olma ve bir grubu etkileme düşüncesinin geliştiği bu dönemde ergenler fiziksel ve cinsel yönden değişikliklerin yanı sıra psikolojik ve sosyal olarak da değişimler yaşamaktadır. Ergenler bir yandan bedensel fizyolojik değişimlere uyum sağlamaya çalışırken; diğer yandan gelecekleri hakkında karar vermek, amaçlar belirlemek ve amaçlarına ulaşmak için uğraşmak durumundadır. Bu uğraş, ergenler için olduğu kadar ebeveynler için de karmaşa ve endişe ile ilerleyen bir süreçtir (Aybak ve İpek, 2021).



İnsan beynini diğer memelilerinkinden ayıran en önemli bölgelerden biri alnımızın hemen arkasında yer alan frontal korteks dediğimiz ön beyin bölgesi. Bu bölge dikkat, akıl yürütme, duygu denetimi, karar verme gibi birçok bilişsel işlevden sorumlu. Bebeklikten itibaren beyinde sinir hücreleri arasında çok yoğun bağlantılar oluşur. Bilimsel araştırmalar bu bağlantıların arka beyin bölgesinden ön beyin bölgesine doğru olduğunu gösteriyor. Yani beyindeki bağlantıların en son tamamlandığı kısım ön beyin. Ergenlerin beyni yaklaşık %80 oranında gelişimini tamamlasa da tamamlanmayan %20'lik kısım beynin ön bölgesi. Bu nedenle sonunu düşünmeden hareket etme ve risk alma davranışları ergenlik döneminde daha sık ve şiddetli gerçekleşiyor. Yani "aklı bir karış havada" ifadesinin tam da ergenler için uygun olduğu söylenebilir. (Çolak-Sivri, 2021).



Çocukların istenmeyen davranışlarını ve ebeveynlerin etkili sınır koyma becerilerini etkileyen faktör ebeveyn tutumlarıdır. Ebeveyn tutumları, ebeveyn-çocuk ilişkisinin sıcaklığına, çocukla iletişim kurma biçimine, ebeveynlerin çocuklarından olaylar karşısında nasıl davranacağına ilişkin beklentilerine genel bir yaklaşımdır. BUNLAR;

### SINIR KOYMA

Sınır koyma çocuğun yaşına ve çevresel koşullarına uygun olarak hem yaşadığı ortama uyumunu hem de bireysel gelişimini destekleyen kurallar oluşturmak ve uygulamaktır(Elçi,2011). Sınır koymak, çocuğa bir beklenti ya da kuralı ona kendini güvende hissettirerek rahat edebileceği alanları belirleyerek öğrettiğimiz, her bireyin gelişiminde önemli rol oynayan pozitif bir süreçtir.

### DEMOKRATİK TUTUM

Demokratik tutumdaki anne babalar ise çocuğa kararlı ve tutarlı davranmaktadırlar. Uyulması gereken kurallar önceden belirlenmiş ve sınırları çizildiği için, çocuk, hangi davranışı yaptığında ödül, hangi davranışı yaptığında ceza alacağını bilmektedir(Yanıt,2020). Bu tutuma sahip ailelerde ebeveynler çocuklarına karşı sıcak ve sevgi doludur. Bu ilişkide en olumlu sonuçların ebeveyn-çocuk ilişkisinde ve etkili sınırların oluşturulmasında gözlemlendiği ilişkidir. Ebeveynler çocukları için net sınırlar ve kurallar koyarlar. Kurallar açık ve tutarlıdır. Fiziksel cezaya yer yoktur. Sorunlar sözel iletişimle çözülür. Demokratik aile ortamında büyüyen çocuklar, öz saygısı ve öz kontrolü yüksek, kendine güvenen, sosyal ve duygusal açıdan sağlıklı gelişmiş, çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirebilen, aynı zamanda kendi sınırlarının da farkında olan çocuklar olarak büyürler.

## OTORİTER TUTUM

Bu tutuma sahip aileler, istenmedik davranışların görülmesi ve ebeveynlerin etkin sınır koyma becerilerini uygulamada en çok dezavantajlı olduğu gruptur. Ebeveynler aşırı kontrolcüdür. Otoriter ebeveynler tüm kuralları kendileri belirler ve çocuğun bu kurallara sorgusuz sualsiz uymasını bekler, bunların tartışılmasına izin vermezler. Otoriter ebeveynler çocuklarını sürekli kontrol eder, katı kurallar koyarlar, oldukça sert boyutlara ulaşan cezalar uygularlar ama çocuklarını dinlemezler. Otoriter ailelerde büyüyen çocuklar akranlarıyla zayıf ilişkiler kuran, mutsuz, korku dolu ve ürkek, öz saygısı düşük, rekabet etmekten kaçınan, kaygılı, etkinlikleri başlatmada başarısız, iletişim becerilerine zayıf, bağımlı, itaatkâr, saldırgan ve diğer kişilere karşı daha şüpheli olma gibi sosyal yetersizliklerle ilişkilendirilebilecek birçok istenmedik davranışa sahip kişiler olma eğilimindedirler.

## AŞIRI HOŞGÖRÜLÜ TUTUM

Etkin sınır koymamanın neredeyse hiç gözetilmediği bir tutumdur. Ebeveynler çocuklarıyla yakından ilgilenirler ve çok sıcak davranırlar. Çocuklarından neredeyse hiçbir şey istemeyen, onlara sorumluluk vermeyen, çocuklarına sınırsız özgürlüğün olduğu bir çevre oluşturmak için çabalayan, ailede kural ve sınırların hiç olmadığı bir ortam yaratırlar. Aşırı hoşgörülü ortamda büyüyen çocuklar, ebeveynlerinin özgüvenli çocuk yetiştirdikleri fikrinin aksine sosyal bilişsel yetersizliklerle toplum içine karışırlar. Bu yetersizlikleri özellikle öz denetim ve okul ortamında kuralların ve rutinlerin öğrenilmesinde problemlerle kendini gösterir. Sosyalleşme sürecinde başkalarına saygı duymayı öğrenmemiş, kendi davranışlarını kontrol etmekte zorluk çeken, diğer çocuklara hükmetmek isteyen, benmerkezci, uyumsuz ve akran ilişkilerinde zorluk yaşayan bireyler olurlar.



## AŞIRI SERBEST-İLGİSİZ TUTUM

Ebeveyn tarafından çocuğa karşı oldukça ihmalkâr davranışların sergilendiği bir diğer tutum şeklidir. Ebeveynler çocuklarına karşı genelde ilgisizdir. Aşırı serbest/ilgisiz ebeveynler tarafından yetiştirilen çocukların çoğunun, uyarıcı eksikliğine bağlı zihinsel ve sosyal olarak gerekli potansiyele ulaşamayacakları beklenmektedir. Ayrıca bu çocuklarda özdenetim ile ilgili yaşadıkları sorunlar, sosyalleşme ortamlarında ve okulda davranış problemleri ile kendini göstermektedir. Genellikle özgüvenleri düşük olan bu çocukların, özellikle ergenlik döneminde okuldan kaçma, suç ve madde kullanımı gibi riskli davranışlarda bulunma olasılıkları da daha yüksektir.



## ERGENLİK DÖNEMİNDE SINIRLAR

Ergenlik bir keşfetme dönemidir. Bu dönemde ergenler nasıl birisi olduklarını, nelerden hoşlandıklarını, neye inandıklarını keşfetmek için ailelerinden uzaklaşıp bireyselleşmeye başlarlar. Yeni ilişkiler kurmaya, yeni değerler edinmeye ve yeni roller üstlenmeye başlarlar. Daha özgür ve bağımsız davranırken sınırları zorlarlar ve ebeveynler keşif sürecine engel olmadan yeni sınırları koymakta zorlanabilirler. Ergenlik, bilişsel, biyolojik ve sosyal değişimlerin olduğu bir geçiş sürecidir. Çocuklar ergenliğe adım attıklarında, çocukluklarındaki temel kurallar hala geçerlidir, yepyeni bir sisteme geçmek söz konusu değildir. Ergenler de, çocuklar gibi, sınırları belli olan netlikler içinde olmalıdır. Ergenlik dönemindeki çocuğun kesin sınırlara ihtiyaç duymasının yanı sıra, sınırların içerisinde de, bir şeyleri keşfetmelerine ve denemelerine fırsat verecek esneklik de onların ihtiyaçlarıdır. Ebeveynlerin onları cesaretlendirmesi, sorunları çözerken desteklemesi, davranışların sonuçlarına katlanma durumunun da çocuğun yaşıyla orantılı olarak yeniden düzenlenmesi gerekir.

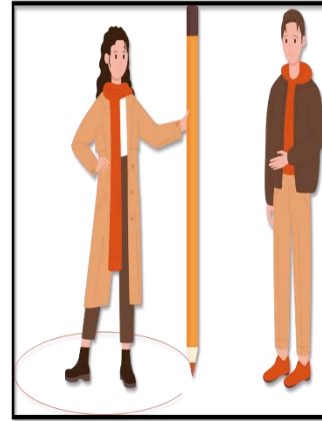


Ergenlere sınırlar koyulurken tamamen farklı yöntemler uygulanmaz, sınırlar ergenlere göre yeniden düzenlenir. Ergenler kurallar üzerinde söz hakkına sahip olmak ve daha özgür olmak isterler bu nedenle sınırların esnetilmesi gerekir. Ergene ne kadar özgürlük tanınması gerektiği ise ne kadar sorumluluk üstlenebileceğiyle doğru orantılıdır. Ebeveynler çocuklarının ne kadar sorumluluk alabileceğini sezgisel olarak ya da deneyerek bulabilirler. Örneğin ergene eve geliş saatiyle ilgili sınır koyulduktan sonra arkadaşlarıyla biraz daha vakit geçirmek ve geç gelmek isterse ona bir süre daha bu şekilde devam edileceği ve sorun çıkmazsa eve geliş saatinin değişebileceği söylenir. Ergen sorumluluğunu yerine getirirse ve bu şekilde devam ederse eve geliş saati değiştirilir, sorun çıkması durumunda ise eve geliş saati geriye çekilir. Bu şekilde kural koymuş bir ebeveyn esnek sınırlar oluşturmuş olur ve iki tarafta kazançlı çıkar.

Bağımsızlığını kazanmaya çalışan ergenlerle ilgili kararlar alınırken ya da sınır koyulurken onlarda sürece dahil edilmeli ve söz hakkına sahip olmalı. Bu şekilde ergen fikirlerini yansıtabilir ve fikirlerine değer verildiğini hisseder. Ergenlere kuralların sebepleri anlatılır, düşünce ve duyguları alınır. İşbirliği yapılarak , orta noktada buluşulur fakat son sözü yine ebeveynler söyler.

Etkili sınır belirleme için ebeveynlere önerilen tavsiyeler şunlardır:

- (1) açık ve net olun,
- (2) basit ve özet olun, direkt konuya gelin,
- (3) talimatları pozitif olarak bildirin,
- (4) bazı sert cümleleri seçerek kullanın,
- (5) kabul edilemez davranışlar için alternatifler teklif edin,
- (6) gerçekten sormak istemediğiniz soruları eleyin,
- (7) etiketlemeden kaçının,
- (8) karışık sözcüklerden kaçının,
- (9) otoriter kelimelerden kaçının,
- (10) mümkün olduğu yerlerde seçenekler sunun,
- (11) diğer çocuklarla kıyaslamalardan kaçının ve
- (12) sınır koyma için dış referansları kullanın (örn; saat, etkinlik, sinyal).



## KAYNAKÇA

- Aybak, T. Ve İpek, M. (2021). Ergenlik dönemindeki çocuğa sahip ebeveynlerin yaşadıkları sorunlar. Aydın Sağlık Dergisi,7(2),141-165. . doi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1719544>.
- Çolak-Sivri,R.(2021). Ergen Beyninde Neler Oluyor?. Erişim tarihi:23.03.24.doi: <https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/ergen-beyninde-neler-oluyor>.
- Elçi,Ö.(2011). Çocuğa Sınır Koymanın Çocuk ve Aile Mutluluğu Açısından Önemi. Erişim tarihi:23.03.24.doi: [https://www.tavsiyeediyorum.com/makale\\_7383.htm](https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_7383.htm).
- Eskişehir İl Milli Eğitim Müdürlüğü İl Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Komisyonu. Erişim tarihi:23.03.24.doi :<https://drive.google.com/drive/folders/1iNTOacnZgARhHKN1ctk4GfobH5ZOZ2Ub>.
- Karaoğlu,B.(?). Ergenlik Döneminde Sınırlar. Erişim tarihi:23.03.24.doi: <https://www.izmirterapist.com/makale/24/ergenlere-sinir-koyma>.
- Kastamonu İl Milli Eğitim Müdürlüğü. Ergenlik döneminde sınır oyma-veli-öğretmen bülteni. Erişim tarihi:26.03.24.doi: [https://kastamonuram.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/37/01/168207/dosyalar/2023\\_09/19142221\\_SINIR-KOYMA-VELI-OGRETMEN-BULTENI.pdf](https://kastamonuram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/37/01/168207/dosyalar/2023_09/19142221_SINIR-KOYMA-VELI-OGRETMEN-BULTENI.pdf).
- Yanıt,E.(2020). Çocuğumu Benden Alın!”Sınır Koyma Probleminin Çocuk Merkezli Oyun Terapisi İle Sağaltımı (Olgu Sunumu). Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi 3(5) , 35-48. doi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bpd/issue/51787/673097>.
- [https://cekerekasml.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/66/05/974067/dosyalar/2023\\_12/05155006\\_sinirkoymaveli.pdf?CHK=39968b18e6e27891d30476b3944b66da](https://cekerekasml.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/66/05/974067/dosyalar/2023_12/05155006_sinirkoymaveli.pdf?CHK=39968b18e6e27891d30476b3944b66da).