



**OLCAY SAĞLAM REHBERLİK
VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

ERGENLERE SINIR KOYMA

VELİ-ÖĞRETMEN



**OLCAY SAĞLAM REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

Kaçınılması Gereken Davranışlar

Çelişkili Kurallar: Tutarsız uygulamalar çocukların kafasını karıştırır.

Aşırı Sertlik: Fazla sertlik, çocuğun güven duygusunu tehlikeye atabilir.

Sınırların Belirsizliği: Net sınırlar koymamak, karışıklığa neden olabilir.

Sınır Koyma Konusunda Neler Yapabilirsiniz?

- Açık ve Esnek
- Kurallar Belirleyin
- Sorumluluk Verin ve
- Güvenin İletişimde Kalın ve Müzakere Edin
- Sonuçları Anlatın ve Yaptırımları Açıklayın
- Model Olun Kademeli Olarak Sorumluluk Verin
- Özgürlük Sınırlarını Tanımlayın
- Destekleyici ve Anlayışlı Olmak
- Hedeflerini Konuşun ve Pozitif Pekiştireçler Verin.
- Sosyal Kurallar ve Riskli Davranışlar Konusunda Konuşun Sınırlara Uymaları Konusunda Sabır Gösterin ve Zaman Tanıyın

Gençlerin Tepkileri İle Nasıl Baş Edebiliriz?

- Sabırlı Olun: Gençlerin tepkileri karşısında sakin kalın.
- Alternatifler Sunun: Sınırların getirdiği kısıtlamalar yerine alternatif çözümler önerin.
- Geri Bildirim Verin: Gençin davranışlarını ve sınırları nasıl anladığını değerlendirin.
- Empati Kurun: Çocuğun hislerini anlayın ve saygı gösterin.
- Dinleyin: Çocuğunuzun endişelerini dinleyin ve yanıt verin.
- Açık İletişim: Kuralları ve nedenlerini açıkça anlatın

SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sorumlulukların farkında olunmasını sağlar.

Duygusal sağlığımızı korur.

Kişisel haklarımızı ve değerlerimizi korumamıza yardımcı olur. Kimliğin sağlıklı gelişimine yardımcı olur. Farklı seçenekler arasından özgürce seçim yapabilmeyi sağlar.

Seçimlerinin sorumluluğunu taşıyabilmeyi kolaylaştırır.

Özgüven gelişimine katkıda bulunur. İç denetim kazanılmasına yardımcıdır. Kişiyi güvende hissettirir.



SINIR ÇEŞİTLERİ

- **TEKNOLOJİK SINIRLAR**
Bilgisayar, telefon, tablet ve sosyal medya kullanım süresine ve içeriklerine dikkat etmektir.
- **ZAMAN SINIRLARI**
Zamanın etkili ve verimli kullanılması için yapılan planlamadır.
- **MAHREMİYET SINIRLARI**
Bedenin ve mahremiyetin korunmasını ve başkalarının haklarına saygı duymayı ifade eder.
- **MADDİ SINIRLAR**
Harcamalarımızı yaparken ihtiyaçları ve öncelikleri gözetmektir.

SINIR ÇEŞİTLERİ

FİZİKSEL SINIRLAR Özel mesafe; 0 ila 50 cm arasında bir mesafedir ve duygusal bağımız olan ya da yakın ilişkilerimiz olan kişiler içindir. Anne, baba, eş, çocuk gibi. 2) Kişisel mesafe ise 50 cm ila 1.2m arasındaki mesafedir.

Arkadaşlar ve iş ortakları arasındaki resmi olmayan etkileşimler için kullanılır.

SOSYAL SINIRLAR Diğer insanlarla ilişkilerimizi düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır. Sosyal etkinliklerde ya da kahve molalarında birbirimizle sohbet ederken kullandığımız mesafedir. Sosyal mesafe 1.2m ila 3.6m arasındadır.

DUYGUSAL SINIRLAR Duygusal olarak güvende ve rahat hissetmemizi sağlayan sınırlardır.