



# SINIR KOYMA

EYLÜL, 2023

## GİRİŞ

### BÜLTEN İÇERİĞİ

- Sınır Koyma
- Ebeveyn Olarak Değiştirici Rolünüz
- Ergenler Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar
- Sözlerinizde Nasıl Net Olursunuz
- Güç Mücadelesini Başlamadan Durdurmak
- Kuralları Doğal ve Mantıklı Sonuçlarla Desteklemek
- Karşılaşma İhtimaliniz Yüksek Olan Direnci Yönetmek
- SABİR; Öfkenin Çaresi

Çocuğunuz düzenli olarak kurallarınıza ve otoritenize meydan okuyor mu? Sürekli sınamalar, tartışmalar ve güç mücadeleleri yüzünden hayal kırıklığına uğramış ve yıpranmış hissediyor musunuz? Çocuğunuzun davranışları normal olup olmadığını sorgulayacağınız kadar aşırı mı geliyor? İşte şimdi ergen çocuğunuzun daha iyi tanımanın zamanı geldi.

Ergenlik çok çalkantılı bir dönemdir. Bu dönemde fiziksel değişime eşlik eden duygusal değişimler ve daha fazla bağımsızlık ihtiyacıyla birlikte gelen düşünce ve davranış değişiklikleri mevcuttur. Ergenlerin düşünce ve davranış biçimleri üzerinde büyük bir etkisi olan özellikle

iki gelişimsel güç vardır. Birincisi, düşünme ve beyin gelişimindeki değişikliği, soyut düşünme ve akıl yürütme becerisini içerir. İkincisi aileden ayrı bağımsız bir kimlik için çabalamayı içerir, bu süreç *bireyleşme* olarak adlandırılır. Bu döneme giren çocuklar soyut düşünme, akıl yürütme becerisi kazanırlar. Dünyalarını keşfetmek için güçlü bir zihinsel donanıma sahip olurlar ve onu sınamaya istekli olurlar. Hayatlarını etkileyen karar verme ve problem çözme süreçlerine katılmak için artık daha donanımlıdır. İlk defa sınırları davranışlarıyla değil, akıllarıyla sınayabilirler.

Ergenlik dönemi, gençlerin kim oldukları, neye inandıkları ve kim olmak istediklerini keşfetme çabasıyla ebeveynlerinden ve ailelerinden bağımsızlıklarını iddia etmeye başladıkları dönemdir.

Ergenlik dönemi, gençlerin kim oldukları, neye inandıkları ve kim olmak istediklerini keşfetme çabasıyla ebeveynlerinden ve ailelerinden bağımsızlıklarını iddia etmeye başladıkları dönemdir.

## SINIR KOYMA

Keşif ve deney, kendini keşfetme sürecinin ayrılmaz parçalarıdır. Ergenler yeni olasılıkları denemek isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Bu yeni olasılıklar arasında yeni roller, yeni değerler, yeni inançlar, yeni ilişkiler, yeni giyim tarzları ve görünüşler, yeni konuşma ve davranış biçimleri ve bu deneyimlere eşlik eden tüm yeni duygular vardır. İşin önemli kısmı keşfetmektir. Bir şeyi keşfettikten sonra rotayı değiştirip yeni bir şey

denerler. Her yeni deneyimle, kim oldukları, neye inandıkları ve kim olmak istedikleri hakkında yeni bilgi edinirler. Ergenlerin artan özgürlük ve bağımsızlığa eşlik eden kuralları keşfetmeleri gerekir. Sınırlarımızı test etmeleri, duvarlarımıza çarpmaları ve acil araştırma sorularını yanıtlamamız gerekir. Cevaplar, kim olduklarıyla ilgili yapbozu tamamlamak için bilgi parçaları sağlar.

## EBEVEYN OLARAK DEĞİŞTİRİCİ ROLÜNÜZ

Çocuklar ergenlik dönemine girdiklerinde, bizim birincil otorite figürü olarak doğrudan bir rol almamız yerine kenardan koçluk yapan ve görünüşte daha az ilgili olan bir yan role geçmemizi ister ve buna ihtiyaç duyarlar. Ancak gençlerin büyük çoğunluğu 'özgür birey' olmaya ve kendi işlerini kendileri yönetmeye hazır değildir. Keşiflerini yönlendirmek için hala katı sınırlarımıza, onları cesaretlendirmemize, problem çözme konusunda yardımınıza ihtiyaçları vardır. Bu yeni koçluk rolünüzde en önemli şeye, temellere odaklanın: saygılı bir ilişki geliştirmek, net ve kesin sınırlar koymak, problem çözme becerileri konusunda yardım etmek.

## ERGENLER NEDEN SINIRA İHTİYAÇ DUYAR

Gençler kendi dünyalarının kurallarını anlamak ister ve buna ihtiyaç duyarlar. Kendilerinden ne beklediğini, kontrolün gerçekte kimde olduğunu, ne kadar ileri gidebileceklerini ve fazla ileri gittiklerinde ne olacağını bilmek isterler. Başkalarının yanında nerede durduklarını bilmek isterler ve büyüdükçe artan becerilerini ve yeteneklerini ölçmek isterler. Sınırlar

bu önemli sorulara cevap sağlar. Sınırlar da çocuğunuzla birlikte büyümelidir. Emniyet ve güvenlik sağlayacak, sağlıklı test ve keşiflere rehberlik edecek kadar sağlam, ancak gelişmeye ve öğrenmeye izin verecek kadar esnek olmalıdır. Sağlıklı gelişim için sınırlar çok önemlidir.

Gençlerin büyük çoğunluğu 'özgür birey' olmaya ve kendi işlerini kendileri yönetmeye hazır değildir. Keşiflerini yönlendirmek için hala katı sınırlarımıza, onları cesaretlendirmemize, problem çözme konusunda yardımınıza ihtiyaçları vardır.

## SINIR KOYMA, SÖZLERİNİZDE NASIL NET OLURSUNUZ

Kesin bir biçimde sınır belirleyen mesajlar, sözlerimizle başlar ve çoğu zaman iletişimin koptuğu yer de burası olur. Öfke, drama ve güçlü duygular mesajınızın netliğini kolayca sabote edebilir. Ciddi olduğunuzu göstermek için çok fazla söze, öfkelenmeye veya dramaya ihtiyacınız yok.

Sözlerinizle net, kesin ve sınırlayıcı bir mesaj vermenin anahtarı, yalnızca söylenmesi gerekeni sağlam ve saygılı bir şekilde söylemektir.

1.Mesajımıza doğru şekilde odaklanarak işe başlamalıyız: Tutuma, duygulara veya çocuğunuzun değerine değil, davranışa odaklanın. Utandıran, suçlayan, eleştiren veya aşağılayan mesajlar, mesajınızın netliğini örter.

2.Açık ve kesin bir sınırlayıcı mesaj: Gençler onlardan ne yapmalarını istediğiniz konusunda doğrudan bir şekilde bilgilendirmelidir. Gerekirse onlara ne zaman ve nasıl yapmaları gerektiğini de söyleyin. Ama ne kadar az kelime olursa o kadar iyi olacaktır.

3.Sesinizin tonu önemlidir. Yüksek, sinirli veya öfkeli bir ses talebinizin odağını davranıştan duyguya kaydırır. Ses tonunuz kararlı olduğunuzu, kontrollü olduğunuzu ve onlardan istediğinizi yapmaları gerektiğine dair beklentilerinizde

kararlı olduğunuzu ifade etmelidir. Bunu iletmenin en iyi yolu, mesajı normal bir ses tonunuzda ifade etmenizdir.

4.Bir şeyi yapmayı bırakmalarını istediğinizde, gencin aklına gelen düşünce; *Ee Ya durmazsam ne yapacaksın?* Olacaktır. Sonucu bilmek isterler. Çocuğunuzun sınırınızı test etmesini bekliyorsanız, ona normal bir ses tonuyla işbirliği yapmadığı takdirde sonucun ne olacağını söyleyin. Bu bir tehdit değil. Çocuğunuza kabul edilebilir bir seçim yapması için ihtiyaç duyduğu tüm bilgileri sağladığınızda açık sözlü olursunuz. Gerekirse kurallarınızı uygulamaya hazır olun. Güvenilirliğiniz buna bağlı olacaktır.

Ciddi olduğunuzu göstermek için çok fazla söze, öfkelenmeye veya dramaya ihtiyacınız yok.

## GÜÇ MÜCADELESİNİ BAŞLAMADAN DURDURMAK

Bir güç mücadelesini durdurmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır. Açık ve kesin bir sınır koyan bir mesajla işe başlamalı, gençlerin bizi güç mücadelelerine sokmak için kullandıkları yöntemlere direnmeli ve sıkı durmalıyız.

**1. Gençler duymazdan geldiğinde, kontrol edin:** Duymazdan gelmek gibi basit bir eylem, ergen çocuğunuza inkâr edebilirlik ve kaçınabilirlik sağlar. ‘Duymadım ki bu yüzden yapmak zorunda değilim’ gibi. Duyup duymadığından şüphelendiğinizde ‘Söylediğimi anladın mı? Tekrarlar mısınız? Diyerek çocuğunuzdan teyit alın. Kontrol yolu ile belirsizliği ortadan kaldırmış olursunuz.

**2. Gençler tartışma başlattığında, tartışmayın:** Çocuğunuzla kurallarınız üzerine bir tartışmaya girerseniz, aslında söylediğiniz şey kurallarınızın tartışılabilir olduğudur. Tartışmayı kesme, bir tartışmayı güç mücadelesine dönüşmeden sona erdirecek saygılı bir yöntemdir. ‘Bu konu hakkında daha fazla konuşmayacağız. Senden isteneni yapabilirsin ya da tek başına biraz zaman harcayarak söylediğimi yapmaya hazırlanabilirsin.’ Diyerek tartışmayı sonlandırın. Ardından çocuğunuzdan bulunduğu yerden ayrılmasını isteyin veya kendiniz ayrılarak uzaklaşın.

**3. Saygısızlık ettiğinde konuyu kapatın:** ‘Bunu tartışmayacağız. Sakinleşmek için zamana ihtiyacın var. Lütfen odadan çık. Sakinleştiğinde bir özür bekliyoruz. Bizimle bu şekilde konuşman doğru değil’. Siz veya çocuğunuz sonradan pişman olacağınız şeyler söylemeden önce etkileşimi bitirmek iyi olacaktır. Bu durumda birinin sorumlu, olgun bir yetişkin gibi davranması gerekir. Bunu yapacak sizsiniz. Çocuğun öğrenmesi gereken, öfkeli duygularını daha olgun bir şekilde yönetebilmektir. Rol model olun.

**4. Ortalık hararetlendiğinde, sakinleşmeyi deneyin:** Öfkeli duyguları yönetmek, ebeveynlerin öğretebilecek ve gençlere rol model olabileceği bir beceridir. Bir süre bekleyerek sakinleşmek problemi çözmek için doğru zaman gelene kadar bu stresli durumları aşmamıza yardımcı olur. Öfkeli ve aşırı üzgünken şu ifadeye benzer şeyler söyleyerek çocuğunuzdan uzaklaşın. : “öfkeli hissediyorum. Sanırım ikimizde sakinleşmek için biraz zamana

*ihtiyacı var. Lütfen beni şurada bekle ve sakinleştiğinde, gerekiyorsa konuşalım “*

**5- Ebeveynler çizgiyi aştığında, özür dilemeli:** Samimi bir özür, incinmiş duyguları iyileştirmeye yardımcı olur ve başkalarına saygımızı iletir. “*söylediğim incitici şeyler için özür dilerim. Aslında sen zor bir gün geçiren on üç yaşında harika bir çocuksun ve seni çok seviyorum. “*

**1- Gençler duymazdan geldiğinde, kontrol edin**

**2- Gençler tartışma başlattığında, tartışmayın**

**3- Saygısızlık ettiğinde konuyu kapatın**

**4- Ortalık hararetlendiğinde, sakinleşmeyi deneyin**

**5- Ebeveynler çizgiyi aştığında, özür dilemeli**

## KURALLARI DOĞAL VE MANTIKLI SONUÇLARLA DESTEKLEMEK

Sözleriniz, sınır koymanın yalnızca ilk kısmıdır. Çocuğunuz, en net sözlü mesajınızı bile test etmeye ve sorgulamaya karar verebilir ve bu olduğunda, konuşma vakti biter. Şimdi harekete geçme ve sözlerinizi öğretici sonuçlarla destekleme vaktidir. Sonuçlar sınır koymanın ikinci kısmıdır. Sözlerinizden daha yüksek sesle konuşurlar. Sonuçlar kurallarınıza anlam kazandırır. Gençlerin kötü seçimlerinin ve davranışlarının sorumluluğunu almalarını sağlar.

1. Mantıklı düşünün: Çoğu problemleri davranışta bu bileşenler bulunur: gençler ve başkaları, gençler ve ebeveynleri, gençler ve eşyaları, gençler ve koşullar, gençler ve ayrıcalıkları. Çoğu durumda çocuğunuzun başkalarından, çocuğunuzun sizden, çocuğunuzun bir eşya veya nesneden, çocuğunuzun bir yer veya koşullardan, çocuğunuzun bir ayrıcalıktan geçici olarak ayırarak mantıklı sonuçları düzenlenebilirsiniz. Kendinize neler olduğunu sorun ve en öğretici olan ilgili sonucu seçin. Dünyamız mantıksal sonuç örnekleriyle doludur. Birkaç ay boyunca telefon faturamızı ödeyemediğimiz zaman telefon şirketi suyumuzu keserek mi yanıt verir? Hayır! Çünkü bu, faturamızı ödemediğimiz halde telefonumuzu kullanmamıza engel olmaz. Telefon şirketi bunun yerine mantıksal bir sonuç uygular ve telefon hizmetimizi kapatır. Bu sorumluluk hakkında doğru mesajı gönderir. Telefonunuzu kullanmak istiyorsanız hizmet için ödeme yapın.

2. Soğukkanlı olun: Mantıksal sonuçlar normal sesinizle soğukkanlı bir şekilde dile getirildiğinde etkilidir sizin açınızdan öfke drama veya güçlü duygular sonucunuzun öğretici değerini sabote edecek ve ergen çocuğunuzun da duygularını harekete geçirecektir. Unutmayın ki mantıksal sonuçların amacı kabul edilemez davranışları durdurmak ve çocuğunuzun araştırma sorularını yanıtlamaktır. Çocuğunuzun utanırmak, suçlamak, küçük düşürmek veya kışkırtmak değildir.

3. Orantılı olun: Sonuçlar davranışın ciddiyeti ile orantılı olduğunda en etkilidir yani çok fazla, çok az, çok uzun ve çok kısa değil kararında olmalı.

4. Tutarlı olun: Tutarlı sonuçlar etkili sınır koyma için hayati öneme sahiptir. Ancak tutarlılığın birçok boyutu vardır. Söylediklerimizle yaptıklarımız arasında, bir ebeveyn ile diğeri arasında ve iki farklı an arasında tutarlılık bulunur. Bunların hepsi de önemlidir. Bu alanlar-

dan herhangi birinde tutarsız olduğunuzda öğretme ve öğrenme süreci bozulabilir.

Bağışlama takip etmeli: Bir sonuç bittiğinde gerçekten bitmelidir. Ders veya sorgulama yok, imalı bakışlar ya da ben sana demiştim demek yok. Çocuğunuz gerekli verileri zaten topladı. Dersi deneyim zaten öğretti ve sonrasını bırakın. Sözlerinizle çok daha fazlasını başarmanız pek olası değil. Mantıksal sonuçları ihtiyaç duyduğunuz sıklıkta kullanın ancak sonuç sona erdiğinde onu bağışlama ve temiz bir sayfa takip etmelidir.

Orantılı olun: Sonuçlar davranışın ciddiyeti ile orantılı olduğunda en etkilidir yani çok fazla, çok az, çok uzun ve çok kısa değil kararında olmalı.

## KARŞILAŞMA İHTİMALİNİZ YÜKSEK OLAN DİRENCİ YÖNETMEK

Hayal kırıklığı ve üzüntü işler istediğimiz gibi gitmediğinde normal tepkilerdir ancak bazı gençler bu tepkileri aşırı seviyeleri çıkarır. Direnç gösterebilirler, seslerini ve yoğunluk seviyelerini arttırabilirler. Bunlar bazı gençler için normal ve beklenen direnç biçimleridir. Tepki vermenizi isterler. Çocuklarımızın tepkilerini kontrol edemeyiz. Ama onların tepkilerine nasıl tepki vereceğimizi kontrol edebiliriz. Tepki vermek ile yanıt vermek çok farklı süreçlerdir. Biri tahmin edilebilir bir şekilde çatışmaya, güç mücadelelerine ve kontrol kaybına yol açar, diğeri çatışmayı etkisiz hale getirir ve bizi kontrol altında tutar. Tepki vermek yerine yanıt vermeyi öğrenmek direnci etkili bir şekilde yönetmenin anahtarıdır. Tepki vermek her zaman bilinçli kontrolümüzde olmayan doğal otomatik ve neredeyse refleksif bir süreçtir. Aklınıza gelen ilk düşünceler, başınıza bir şey geldiğinde hissettiğimiz ilk duy-

gular, birer tepkidir. Yanıt verme ise nasıl tepki verdiğimizizi gözlemlemeyi ve bunun farkında olmayı ardından da nasıl karşılık vereceğimizi içeren daha düşünceli bir süreçtir. Yanıt vermek sabırlı ve düşünceli olmayı bununla birlikte duygusal olgunluğu gerektirir. Yetişkinler bunu yapacak duygusal ve zihinsel araçlara gençlerden daha fazla sahiptir.

Gençler bizi bir çocuk gibi tepki vermeye zorladığında kendi kendimize *'Ben bir yetişkinim O ise bir çocuk'* diye düşünerek işe başlamalıyız. Sonra ise kendinize 3 soru sorun *"ne hissediyorum, neler oluyor, bu konuda ne yapacağım?"* Böylece sakinleşmek ve olayları bir perspektife oturtmak için kendinize biraz zaman ayırmış olursunuz.

### İÇERİK

### HAZIRLAMA EKİBİ

Tuğba YİĞİT  
15 Temmuz Şehitleri İlkokulu

Yunus POLAT  
Mahmut Sami Ramazanoğlu Kız İHL

Melek ÖZDEMİR  
Erenköy Anaokulu

Şeyda EMRE  
Şehit Mustafa Çuhadar Ortaokulu

Raşit KÖSE  
Toki İlkokulu

Şerife BÜLBÜL,  
Mustafa Karacıhan İlkokulu

Emine DURUM  
Şehit Ufuk Baysan Anadolu Lisesi

Tuğba ÇAKMAK  
Ertuğrul Gazi Anaokulu

Tuba Ergin DOĞRU  
Bosna Hersek İmam Hatip Lisesi

Gamze ACAR  
Selçuklu Belediyesi Dostluk Anaokulu

Pelin EYBEYLİ  
Süleyman Çelebi Ortaokulu

Mustafa ÖNAL  
Şehit Abdullah Tayyip Olçok İHO

Esmâ İNAM  
Rebii Karatekin Ortaokulu

Abdurrahim İsmail FETEN  
Osmangazi Anaokulu

Ali Mücahit AÇIKGÖZ  
Akşemsettin Anaokulu

Emine Esra TUNÇ  
Hakime Ömer Onsun Anaokulu

Fulden BALAK  
Dumlupınar Mahallesi Ahmet Haşhaş Anaokulu

Gizem Nur İLDİZ  
Mustafa Necati Anaokulu

## SABIR, ÖFKENİN ÇARESİ

Her şeye hızlı ve rahatça yüksek değer biçen bir çağda yaşamamız işleri daha da karmaşık hale getiriyor. Karşılaştığımız engelleri hızlı ve anında çözümler bekliyoruz. Toplum olarak hayatta sabır, anlayış, kısıtlama ve büyük resmi düşünmeyi gerektiren zorluklara karşı daha az hoşgörülü hale geldik. İnatçı bir genç veya herhangi bir açıdan zor bir genç yetiştirmek de kesinlikle bu zorluklardan biri. Hızlı bir düzeltme beklentisi yalnızca öfkemizi ve sabırsızlığımızı yoğunlaştırır. Sabır becerisi inatçı veya herhangi bir şekilde zor çocuğunuzla paylaşabileceğiniz en büyük hediyelerden biridir. Sabrınızı paylaştığınızda en iyi içsel niteliklerinizi, en net düşüncelerinizi, en iyi yargınızı, sevgi dolu anlayışınızı ve en düşünceli rehberliğinizi de paylaşırsınız. Hemen hemen herkes sabırlı olmayı öğrenebilir. İhtiyacınız olan şey 3 adımlı basit bir prosedürü takip et-

mektir: Olan biteni gözlemleyin, oto kontrolünüzü geri kazanın ve düşünerek yanıt verin. Biz ne yaparsak onu öğretiriz. Sabırlı olduğunuzda gelecek nesillere aktarabilecek paha biçilmez bir beceri öğretirsiniz.



**Gençler bizi bir çocuk gibi tepki vermeye zorladığında kendi kendimize 'Ben bir yetişkinim O ise bir çocuk' diye düşünerek işe başlamalıyız. Sonra ise kendinize 3 soru sorun " ne hissediyorum, neler oluyor, bu konuda ne yapacağım?"**

### Kaynakça

Cloud, H ve Townsend, J. (2022). Sınırlar. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.

MacLenzie, R, j. (2022) İnatçı ergen çocuğunuza sınır koyma, Yakamoz Yayıncılık

Gülüm, İ.V. (2020), İyileştiren sınırlar, Psikonet Yayınevi



*Konya Sel Ram*

Esenler Mahallesi Gültekin Sokak No:8 Selçuklu KONYA  
http://selcukluram.meb.k12.tr  
03322475322



sel\_ram42



selcukluram@gmail.com  
rehberlikselcuklu@gmail.com



Selçuklu Rehberlik  
Araştırma Merkezi



Sel\_Ram42