

ERGENLİK VE SINIRLAR VELİ BROŞÜRÜ

Ergenlik; Sosyal, duygusal, fiziksel ve bilişsel gelişim alanlarında değişim ve gelişimlerin aynı anda yaşandığı bir dönem olup bu durum bazen hem ebeveynler hem de gençler için zorlayıcı olabilmektedir.

SINIR NEDİR?

Bireyin kendi varlığını diğer bireylerden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlayan kurallar bütünüdür.

Sınır koymak ergenin bağımsızlık ihtiyacını göz ardı etmeden yeni davranışları güvenle deneyebilecekleri güvenli alanlar oluşturmaktır.

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 oynamaktadır.

SINIR KOYMADAN ÖNCE;

 Hedef Nedir?

 Gerçekten Gerekli Mi?

 Gelişimi Destekliyor Mu?



“Sınırlar gerektiğinde esnetilebilir olmalıdır”

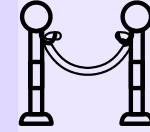
Ergenler sürecin tümüne dahil edilmelidir. Örneğin; bir sınırın ihlali durumunda bu durumun sonuçlarının neler olabileceğine karar verilmeli, genç bu sonuçla yüzleşmelidir.

*Bağlıca Anadolu Lisesi
Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Birimi
Psk.Dnş.İrem ARIKAN*



Anlayın

Bilgisayar oynamanın çok zevkli olduğunu biliyorum.Şu an ondan ayrılmak zor geliyor.



Sınırları

Belirleyin

2 dakika içinde bilgisayarını kapatmanı istiyorum.



Seçenek

Sunun

istersen mutfakta bana yardım edebilir ya da resim yapabilirsin.