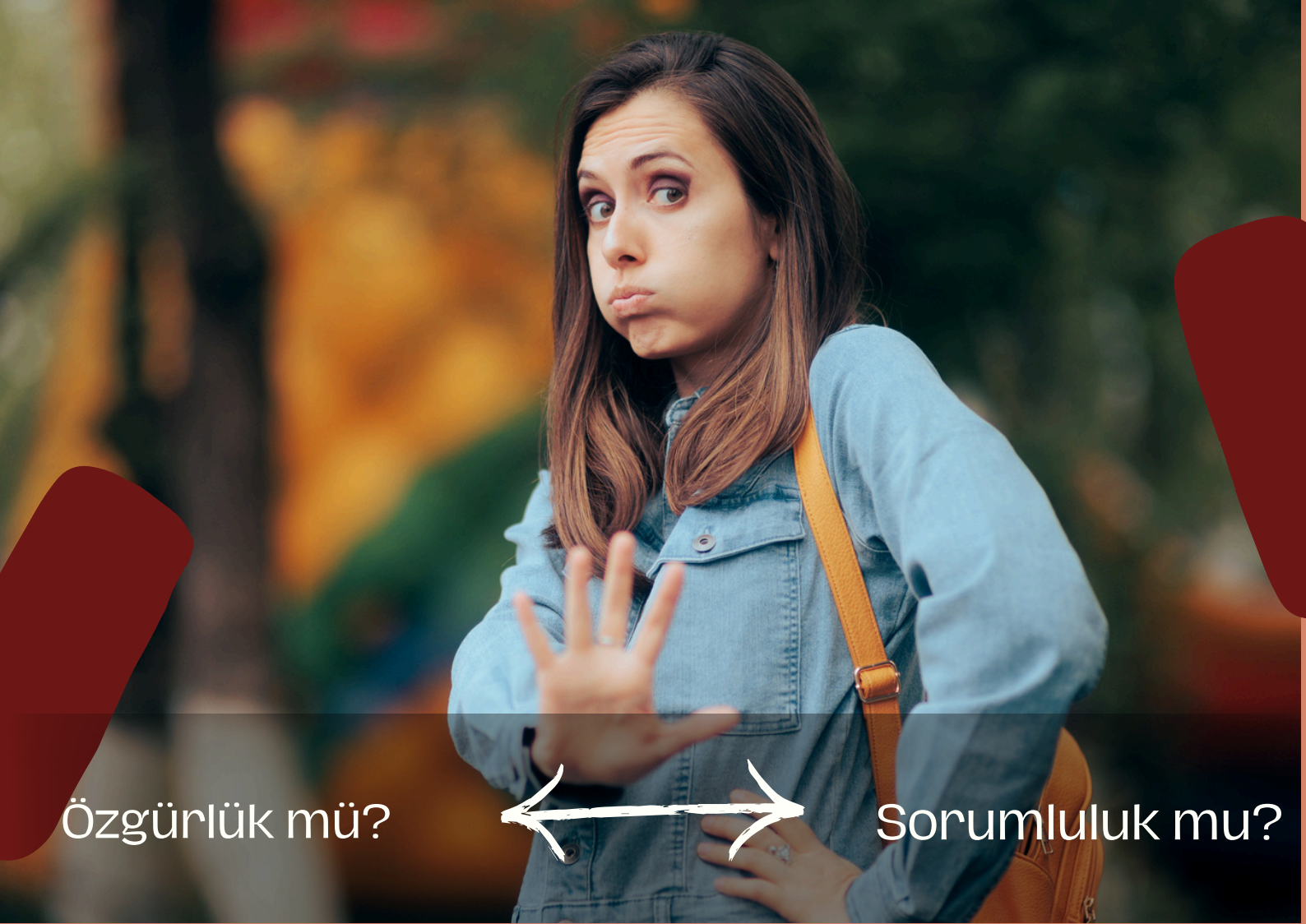


## ERGENLERDE SINIR KOYMA



Özgürlük mü?

Sorumluluk mu?

Ergen bireylere sınır koymak belki de sınır koymanın en zor olduğu dönemdir. Fazla mı üstüne gittim, fazla mı serbest bıraktım acaba, yeterince tutarlı mıyım, koyduğum sınırlar onun keşfetme merakını, yeterli derecede risk almasını önüyor mu yoksa tamamen denetimsiz kalıp geri dönüşü olmayan hatalara mı yol açıyor? Bu tip sorular sürekli aklımızdan geçer ve çoğu durumda çocuklarımıza nasıl davranacağımızı epeyce etkiler.

Ancak sınır koymak yalnızca bizim koyduğumuz sınırlardan mı ibaret? Çok değil, kısa bir süre sonra belki de bambaşka şehirlerde yeni hayatlar kurup yeni insanlar tanıyacaklar, bizim sınırlarımız ise tamamen bize kalacak. Öyleyse, sınır koymak kadar sınır koyan bireyler yetiştirmek de bir o kadar önemlidir.

# NEDEN SINIR KOYAN BİREYLER YETİŞTİRMEK BU KADAR ÖNEMLİ?

## BAĞIMLILIĞA YATKINLIK

% 40

Bir araştırmaya göre, %40 kadar birey, kişisel sınırlarını belirleme konusunda zorlandığında daha yüksek düzeyde bağımlılık davranışları gösterir. Özellikle alkol ve uyuşturucu bağımlılığında sınır koyma eksikliği önemli bir risk faktörü olarak belirlenmiştir. (Kaynak: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2021)

İyi sınır koyma becerilerine sahip bireylerin zamanlarını daha etkili yönetebildikleri ve bu nedenle başarı oranlarının %50 oranında arttığı bulunmuştur. Bu beceri, projelerin zamanında tamamlanmasını ve hedeflere ulaşılmasını destekler. (Kaynak: International Journal of Project Management, 2017)

## BAŞARIDA ARTIŞ

% 50

## KARİYER BAŞARISI

% 62

%62 oranında iş başarısının, çalışanların iş ve özel yaşam arasındaki sınırları net bir şekilde belirlemeleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sınırlar, iş performansını ve genel iş memnuniyetini artırmaktadır. (Kaynak: Harvard Business Review, 2019)



## Ergenlerin Sınır Koymayı Öğrendiğinde Elde Edeceği Büyüleyici Avantajlar

### Sorumluluk ve Bağımsızlık:

Sınırları öğrenmek, ergenlerin sorumluluklarını anlamalarına ve bağımsız bir şekilde hareket etmelerine yardımcı olur. Kendi sınırlarını belirleyebilme becerisi, kişisel gelişimlerini destekler.

### Kişisel Disiplin ve Öz Yönetim:

Kendi sınırlarını belirlemek ve bu sınırları korumak, kişisel disiplin ve öz yönetim becerilerini geliştirir. Bu beceriler, akademik başarı ve gelecekteki iş yaşamında da faydalı olur.

### Streste Azalma:

Net sınırlar ve kurallar, belirsizlikleri ve karmaşıklıkları azaltarak ergenlerin stres seviyelerini düşürür. Bu, genel yaşam kalitesini artırabilir.

### Sosyal İlişkilerde Sağlıklı Dinamikler:

Ergenler, sınır koyma ve saygı gösterme konusunda daha iyi beceriler geliştirdiğinde, sosyal ilişkilerinde daha sağlıklı dinamikler oluştururlar. Bu, arkadaşlıklar ve aile ilişkileri açısından olumlu etkiler yaratır.

### Öz güven ve Kendine Saygı:

Kendi sınırlarını belirlemek ve bu sınırları korumak, ergenlerin öz güvenlerini artırır. Bu, kendilerine ve yeteneklerine olan saygıyı güçlendirir.

# ŞİNİR KOYMAYI ÖĞRETMENİN YOLLARI

Ergen bireylere sınır koymayı öğretirken, onların gözünde birer model olduğumuzu unutmamalıyız. Artık taşıyabilecekleri sorumluluklar hususunda cesaretlendirilmelidirler; ancak bu sorumlulukların sonuçlarına da katlanacaklarını hatırlatmak elzemdir. Elbette, sınır koyan bireyler yetiştirmek, zaman ve sabır isteyen bir süreçtir. Bu sebeple, çocuklarımıza gerekli esnekliği ve sabrı da sunmalıyız. Duygusal olarak daima yanlarında olduğumuzu bilmeleri, onlara güç verecektir.



## SINIR KOYMAYA İLHAM VEREN SORULAR

01.

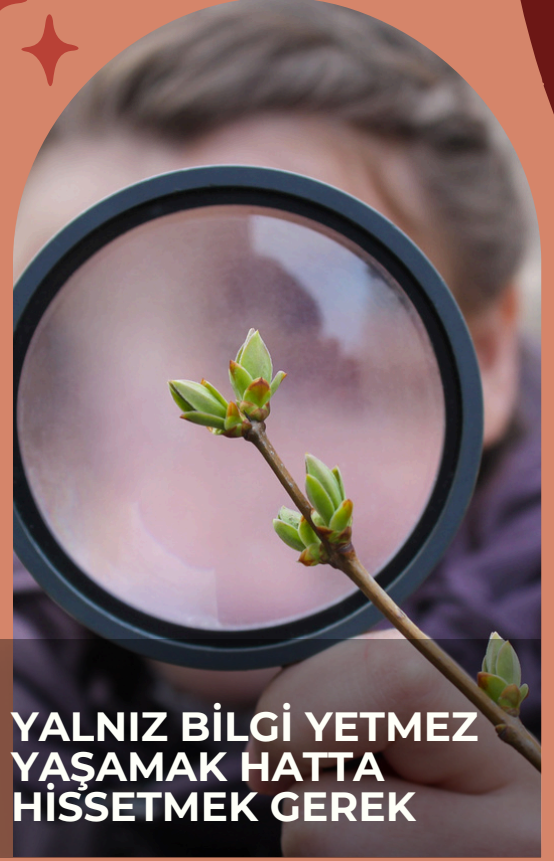
Bu sorun karşısında seçeneklerin neler?

02.

Başka ne yapabilirsin?

03.

Sonuçta, sen hangi yolda ilerlemeye karar veriyorsun?



*Bir nehrin oluşabilmesi için su kadar sınırlara da ihtiyaç vardır  
(Rollo May)*