



Ergen Çocukla Sınır Koyma

Ergenlik dönemi, hem çocuklar hem de veliler için zor
dönemde, sınır koymak ve çocuklarınıza rehberlik etme



Sınır koymak, ergenlerin güvenli bir şekilde büyümeleri için değerler geliştirmesini sağlar. Aynı zamanda, sağlıklı ilişkiler oluşturmaya yardımcı olur. Sınırlar, ergenlerin sorumluluk ve ebeveynlerinin beklentilerini anlamasını sağlar.

Güvenlik

Sınırlar, ergenlerin tehlikeli durumlardan korunmasına yardımcı olur.

Sorumluluk

Ergenlerin ebeveynlerinin beklentilerini sonuçlarını ve sorumluluklarını anlamasına yardımcı olur.

Saygı

Sınırlar, hem ergenlerin hem de ebeveynlerinin birbirini

Yamanın Faydaları

syal, duygusal ve akademik gelişimlerini destekler. nlerin çocukları ile sağlıklı bir ilişki kurmalarına nlerin sınır koyma stratejilerini uygulamaları, erini artırmalarına ve gelecekte başarılı olmalarına

2 İlişkiler

şim sağlar ve rtırır.

Sağlıklı aile ilişkilerine katkıda bulunur.

rılı olmalarına yardımcı olur.



nler ile sağlıklı bir iletişim kurmak, tutarlı olmak ve uygun ödül ve ceza sistemleri uygulamak gibi. Ayrıca, rol model olmak ve esneklik göstermek önemlidir.



İletişim Kurma

İletişimin temel taşıdır. Ergenlerle iletişim kurarken sakın, saygılı ve açık bir şekilde iletişim kurun. Empati kurmak ve karşılıklı anlayış sağlamak etkili bir iletişimin önemli unsurlarıdır.

	Dinleme	Empati
Her bir şeyi bir şekilde ifade	Ergenlerin görüşlerini dikkatle dinlemek.	Ergenlerin duygularını anlamaya çalışmak.



Tutarlılık, sınır koymanın başarısı için önemlidir. Ergenlere, kuralları sınırların tutarlı bir şekilde uygulanacağını göstermek, çocukların daha kolay anlamasını sağlayacaktır.

1

Kural 1

Her zaman aynı kuralları uygulamak.

2

Kural 2

Belirli durumlarda kural esnetilmediğini göstermek.

3

Kural 3

Sonuçlara tutarlı bir şekilde uygulanmak.

Ceza Sistemleri

i, ergenlerin davranışlarını yönlendirmek için etkili
enen davranışları teşvik ederken, cezalar istenmeyen
yardımcı olur. Ödüller, davranışın kendisi ile
cezalar adil ve tutarlı olmalıdır. Örneğin; ödül olarak
tığında veya evde sorumluluklarını yerine
u sinema izlemeye gitme ya da arkadaşlarıyla vakit



eynlerini ve diğey yetişkinleri gözlemleyerek öğrenir.
çocuklarına olumlu rol model olmak, sınırların önemini
ve kendilerine iyi davranışlar geliştirmelerine yardımcı



Sorumluluk

saygı göstermek,
şekilde davranmaları
c.

Sorumluluklarınızın bilincinde
olmak ve çocuklarınıza da
sorumluluk sahibi olmaları için
örnek olmak.



İletişim

çin kurallar ve sınırlar

Çocuklarınızla açık ve dürüst



olmamalıdır. Ergenler büyüdükçe, sınırlar ve beklentiler değiştirilebilir. Durumun gerektirdiği gibi ayarlanabilir. Endilerini daha iyi anlamalarına ve sorumluluk sahibi olmalarına yardımcı olur.



ve Hafta Sonu Etkinliklerinde

:

veya hafta sonu etkinliklerinde, onun
yla vakit geçirme isteğine saygı duyarak, zamanını
hem de arkadaşlarıyla geçirmesine olanak



Ders Çalışma Saatleri ile İlgili Esneklik

Önemli bir sınav öncesinde yoğun çalışması gerekmeyen gün kendini yorgun hissediyorsa, ders çalışma saatini erteler veya daha sonra telafi etmesine izin vermek. Bu, onun zaman yönetimi becerilerini geliştirmesine katkı sağlar.



e Öneriler

ık, zorlu bir süreçtir, ancak doğru stratejileri kullanarak sağlıklı bir aile ortamı oluşturulabilir. Bu süreçte, ihtiyaçlarına uygun sınırlar belirlemek, açık ve etkili bir şekilde iletişim kurmak ve tutarlı olmak önemlidir.

Tutarlılık

Kural ve sınırları tutarlı bir şekilde uygulayın.

Esneklik

Duruma göre sınırları değiştirilebilir.

İrüst iletişim



KONYA
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

