

# ERGENLE KURDUĞUMUZ İLİŞKİDE NASIL SAĞLIKLI SINIR KOYARIZ?

## 1 Önce Sevgi

Gençlerle sınırlar hakkında konuşmaya başlamadan önce, pozitif bir yaklaşımla başlayınız. Onlara ne kadar değer verdiğinizi ve iyi taraflarını önemseyişinizi ifade ediniz.

Sizi gururlandırdıkları bir durumu dile getirerek konuşmaya giriş yapınız.



## 2 Zamanlama Her Şeydir

Tamam, belki her şey değil — ama sınırları belirlemek için doğru zamanı seçmek büyük bir fark yaratır. Ne siz ne de çocuğunuz öfkeli, kırılğan ya da aşırı heyecanlı olduğunuz bir anda sınırları belirlemeye çalışmayınız.



## 4 Doğru Bir Model Olun

Ebeveynler olarak, kendi hayatınızda sınırları net bir şekilde belirleyip uyguladığınızda, çocuklarınıza da sınırların ne kadar önemli olduğunu öğretirsiniz. Çocuklar, sizin tutarlı ve kararlı sınır koyma davranışınızı gözlemleyerek, sınırların sağlıklı ilişkiler ve kişisel sorumluluklar açısından ne kadar kritik olduğunu öğrenirler.

## 3 Uzlaşmaya İstekli Olun!

Sınırlar belirlerken, çocuklarınıza neyin makul olduğunu düşündüklerini sormanızda sakınca yoktur.

Belirli bir noktaya kadar uzlaşmaya açık olduğunuzu belirtebilirsiniz. Ancak, güvenlik veya ahlak konularında taviz vermeyeceğinizi net bir şekilde ifade ederken, fazla katı olmanın isyana yol açabileceğini unutmayınız.



## 6 Ayrıcalıklarla Hakları Ayırt Edin

Çocuklarınız yiyecek, giyecek ve barınma gibi temel haklara sahiptir; bu haklar cezalandırma aracı olarak kullanılmamalıdır.

Ancak, geç saatlere kadar dışarıda kalmak, cep telefonu veya araba kullanmak gibi ayrıcalıklar, tercihinize bağlı olarak geri alınabilir.

## 5 Kuralları Uygulayın

Sınırlar aşıldığında, doğal sonuçların ortaya çıkmasına izin vermeye özen gösterin.

Çocuklarınıza belirlediğiniz bir yaptırım varsa, kural ihlalinde bunu mutlaka uygulayın; bu, hem itibarınızı korumak hem de sınırların önemini vurgulamak açısından gereklidir. Uygulamayacağınız yaptırımlar belirlemekten kaçınınız.