



Pratik İpuçları

• Teknoloji Kullanımı:

Ekran süresi ve sosyal medya kullanımına belirli saat sınırları koyun. Örneğin, yatmadan 1 saat önce elektronik cihaz kullanımını bırakmak gibi.

• Ev İçinde Sorumluluklar:

Evde yapılması gereken işler için sorumluluklar belirleyin. Lise öğrencileri, derslerine ek olarak evdeki sorumluluklarını yerine getirebilir.

• Akademik ve Sosyal Hayat Dengesi:

Gençlerin ders çalışmaları kadar sosyal yaşamlarına da zaman ayırmalarını sağlayın. İyi bir denge kurmak önemlidir.



Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

1. Açık ve Net Olun:

Gençlerin anlayabileceği, basit ve net sınırlar belirleyin. Kuralların neden önemli olduğunu açıklayın ve sonuçlarını belirtin.

2. Tutarlı Olun:

Belirlediğiniz sınırları her zaman tutarlı bir şekilde uygulayın. Bu, gençlerin ne beklemeleri gerektiğini bilmelerine yardımcı olur.

3. Dinleyici Olun:

Gençlerin görüşlerine ve duygularına kulak verin. Onların da katkıda bulunmasına izin vererek sınır koyma sürecini bir işbirliği haline getirin.

4. Esnek Olun:

Gençlerin gelişim süreçlerine uygun olarak sınırları zamanla esnetebilirsiniz. Her birey farklı hızlarda olgunlaşır.



Lise Öğrencilerinde Sınır Koyma: Ebeveynler İçin Rehber



Sonuç Olarak

Sınır koyma, gençlerin sağlıklı bireyler olarak yetişmesinde kritik bir rol oynar. Bu süreçte sabırlı olmak, sevgi dolu bir yaklaşım sergilemek ve gençlerin bireysel ihtiyaçlarını dikkate almak en önemli adımlardandır.



Sınırların Sonuçları

- Sınırların ihlali durumunda uygulanacak sonuçları önceden belirleyin ve gençlerle paylaşın. Örneğin, ders çalışılmadığı takdirde hafta sonu dışarı çıkma izninin iptali gibi.
- Olumlu davranışları ödüllendirin. İyi alışkanlıkların pekişmesi için motivasyon sağlamak önemlidir.

NEDEN SINIR KOYMAK ÖNEMLİ?

LİSE DÖNEMİ, ÖĞRENCİLERİN BAĞIMSIZLIK KAZANMAYA BAŞLADIĞI, KENDİLERİNİ VE DÜNYAYI DAHA YAKINDAN KEŞFETTİKLERİ BİR DÖNEMDİR. BU SÜREÇTE SINIR KOYMAK, GENÇLERİN SAĞLIKLI GELİŞİMİ İÇİN BÜYÜK ÖNEM TAŞIR:

- SORUMLULUK BİLİNCİ: BELİRLENEN SINIRLAR, GENÇLERİN KENDİ SORUMLULUKLARINI ÖĞRENMELERİNE YARDIMCI OLUR.
- GÜVENLİ ALAN : SINIRLAR, GENÇLERİN GÜVENLİ BİR ORTAMDA RİSKLERİ DAHA İYİ YÖNETMELERİNİ SAĞLAR.
- KİŞİSEL VE AİLE DEĞERLERİNİN KORUNMASI: NET SINIRLAR, AİLENİN DEĞERLERİNİ VE GENÇLERİN BU DEĞERLERE UYUM SAĞLAMASINI DESTEKLER.