



REHBERLİK POSTASI | Ocak 2026

Ergenlik ve Sınırlar

Ergenler bireyselleşme ve bağımsızlıklarını ilan etme ihtiyacı hissederken bir yandan da yetişkin rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Ergenlik döneminde sınırları belirlerken ailelerin bazen çok kural koymayla ilgili ya da çocukluk dönemindeki kuralları devam ettirmekle ilgili bir tutumu olabilmektedir. Bu kurallar konulurken çok olmasından ziyade uyulabilir olmasına dikkat etmek gerekir. Kuralların çokluğunda ergen kendisini engellenmiş hissedebilir ve sınırlara isyan edebilir. Sınır koyarken ergenin gelişim düzeyine uygun olmak, beklentileri açık bir şekilde ifade etmek ve anne-baba olarak tutarlı bir tutum sergilemek büyük önem taşır. 5. sınıftaki ve 8. sınıftaki ergene konulan sınırlar aynı olmamalıdır. Tutarlı sınırlar, ergene “yalnız değilsin, seni görüyor ve önemsiyoruz” mesajını verir. Aynı zamanda ergenin düşüncelerini dinlemek ve duygularını anlamaya çalışmak, sınırların daha kolay kabul edilmesini sağlayabilir. Sınır koyabilme konusunda ailelerin zaman zaman zorluk yaşadığını düşündüğümüz bazı konulara kısaca değinmek istedik.

Harçlık kullanımı: Ergenlik dönemi, para yönetimi ve planlama becerisinin öğrenildiği bir deneyim alanıdır. Harçlığın miktarı ailenin bütçesine ve ergenin yaşına uygun olmalıdır. Harçlığın verilme sıklığı baştan belirlenmelidir. İlk etapta haftalık şeklinde verilmesi para yönetimini öğrenmesine yardımcı olabilir. Kredi kartı ya da ek kart kullanımına izin verilen ergenin harcamalarının takip edilmesi ve limit sınırı getirilmesi önemlidir. Ergenin yaptığı online alışveriş, oyun için harcama ve plansız fazla harcama konularında da sınırların baştan belirlenmesi ergenin sorumluluk bilincinin gelişimini destekleyecektir. Harçlık ya da kredi kartı kullanımı, ders başarısı veya davranışlarla doğrudan ödül-ceza ilişkisine dönüştürülmemelidir. Harçlık belirlenen süreden önce bittiğinde ek para verilmesi yerine, harcama üzerine konuşulması ve bu durumun doğal sonucunu yaşamasına izin verilmelidir.

Makyaj: Ergenlikte beden algısı, dış görünümle ilgilenme ön plandadır. Ergen makyaj yaparak akranlarına benzetmek isteyebilir. Son yıllarda sosyal medyanın ve makyaj endüstrisinin etkisiyle makyaj yapılması daha küçük yaşlarda da görülmektedir. Genç bedeniyle yeni bir ilişki kurma çabasında olup aynı zamanda varlığını göstermeye çalışmaktadır. Bu süreçte tamamen yasaklayıcı tutumlar yerine, yaşa ve ortama göre sınırlar belirlenebilir. “*Evde ve özel günlerde hafif makyaj olabilir, okul için uygun değil*” söylemi okulla işbirliği içerisinde olabilmeye yardımcı olur. Makyaj yapmak için ailesini zorlayan ergenin sosyal ortamlarda yoğun olmamak koşuluyla biraz serbestlik tanınip okul-özel gün ayrımını öğrenmesi sağlanabilir. Ailenin makyaja izin vermediği durumda “*Cilt sağlığın için ağır makyaj ürünlerini kullanmanı istemiyoruz*”, “*Cildin henüz çok hassas*” gibi açıklama yapılması da uygun olacaktır.

Dışarıda zaman geçirme: Ergen büyümeyle beraber sosyalleşmek, arkadaşları ile dışarıda etkinlikler yapmak isteyebilir. Ergene dışarı çıkma izni verilmesi ergenin sosyal becerilerini geliştirirken özgürlük ve sorumluluk dengesini öğrenmesine de yardımcı olabilir. Nereye gidileceği, kimlerle olunacağı, saat kaçta döneceği ve ulaşılabilir olma durumu önceden konuşulmalıdır. Belirlenen saatlere uyulması konusunda tutarlılık sağlanmalıdır. Kurala uymadığı takdirde ergene öfkelenmek yerine bir sonraki izni konuşarak yeniden düzenlemek daha doğru olabilir. Ergenin dışarı çıkması konusunda ailenin tutumu ne çok katı ne de çok esnek olmamalıdır. Sınırları net olan bir yaklaşım içinde olmak ergeni koruyucu ve güvende hissettiren bir yaklaşımdır.

Teknoloji kullanımı: Günümüzde teknoloji kullanımı herkesin hayatının bir parçası halindedir. Ergen için daha öncelikli bir sırada yer alan teknolojiyi tamamen yasaklamak gerçekçi değildir. Teknoloji kullanım süresi uygun olmayan ergenin elinden öfkeyle telefonunu, tabletini almak bir işe yaramayacaktır. Önemli olan denge kurması konusunda ona rehberlik edebilmektir. Günlük kullanım süresinin belirlenmesinde aile ve ergen birlikte konuşabilir. Telefon ve tabletlerin uyku saatlerinde odada bulunmaması kuralının belirlenmesi iyi olabilir. Ebeveynlerin de kendi teknoloji kullanımında ergene örnek olabilmeleri önemlidir.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi olarak öğrencilerimizin kendilerine ve başkalarına ait sınırları tanımalarını önemsiyoruz. Bu doğrultuda yıl boyunca yürüttüğümüz çalışmalarımızda; okul iklimi ve saygı, “hayır” diyebilme, sınırlar ve mahremiyet, güvenli teknoloji kullanımı, etkili yaşam becerileri gibi çeşitli temalara yer veriyoruz. Tüm bu çalışmalarla öğrencilerimizin kendini güvende hissettiği, kendi sınırlarını tanıırken birbirinin sınırlarına da saygı duyduğu bir okul iklimi oluşturmayı hedefliyoruz

Aile ortamında belirlenen sınırlar; ergenlerin sorumluluk bilinci geliştirmelerine, davranışlarının sonuçlarını fark etmelerine ve kendilerini güvende hissetmelerine katkı sağlar. Ailelerin çocuklarına sunduğu yapılandırılmış, sağlıklı sınırlar, onların hem okul yaşamlarında hem de sosyal ilişkilerinde daha güvenli ve dengeli bireyler olabilmelerine yardımcı olur.

Gelişim Dergisinden Yazılar

Ergen ve Sınırlar

<https://gelisim.terakki.org.tr/ergen-ve-sinirlar/>

Film Önerileri

Bayhood

Eighth Grade

Kitap Önerileri

Çocuğunuza Sınır Koyma | Robert J.Mackenzie

Psikanalistlerle Çocuk ve Ergen Söyleşileri: Büyümek, Bağımsızlaşmak | Sezai Halifeoğlu / Neslihan Zabcı

<https://www.youtube.com/watch?v=h2ff-tH12-U&list=PLMXb6cBXpTE7f65lvibakg8u3EjvxsS1J&index=6&t=1515s>