

SINIR KOYMA

Sınırlar, sizi diğerlerinden ayırt eden veya davranışlarınızın nerede başlayıp nerede bittiğini gösteren her şeydir. Sınır koyma, bireylerin ve özellikle çocukların sağlıklı gelişimi için kritiktir.

Çocukların öz disiplin ve sorumluluk geliştirmelerine, kendi seçimlerinin ve kararlarının sonuçlarını deneyimlemelerine ve öz kontrol becerileri geliştirmelerine olanak sağlar.

Bu bağlamda, ebeveynlerin çocuklarına kendi sınırlarını belirlemelerine destek olmaları onlarla ilişkilerinde sağlıklı sınır koymalarıyla mümkündür.

SINIR KOYMAKTA NEDEN ZORLANIRIZ?

İnsanlar birçok nedenden dolayı sınırlar koymaktan kaçınır. Bunlar;

İnsanları öfkelenendirme,
İnsanları hayal kırıklığına uğratma,
Zor veya bencil biri gibi görünme,
Nezaketsiz olarak değerlendirilme
İlişkilere zarar verme endişesi olarak
sıralanabilir

Toplumda, her zaman iyi ya da mükemmel olmak diğer insanlar tarafından sevilmenin ve kabul edilmenin bir ön koşulu olarak değerlendirilir. Bu anlayış, sınır koymanın bireylerin “yeterince iyi” ya da “mükemmel” olmaktan alıkoyacağına inanmasına ve dolayısıyla sınır koymaktan çekinmesine yol açabilir.

Sağlıklı sınırlar koymak, mükemmel olma zorunluluğunu ortadan kaldırmakla birlikte bireyin kendi ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak dengeli bir yaşam sürmesine olanak tanır.

SINIR ALANLARI



Fiziksel Sınırlar:

Fiziksel sınırlar, bir bireyin bedenine yönelik kişisel alanını kapsar. Fiziksel sınırların ihlali, kişisel alana izinsiz girme, istem dışı temas gibi durumlarla ortaya çıkar. Sağlıklı sınırlar, bireyin bedenine ve kişisel alanına saygıyı gerektirir.



Sosyal Sınırlar:

Sosyal sınırlar, bireyin toplumsal ilişkilerde kendini ne kadar ve nasıl açmak istediğini belirleyen kurallardır. Bu sınırların ihlali, istemediği bir sosyal ortama zorlamak ya da sosyal talepler konusunda kişiyi baskı altına almakla gerçekleşir.

Duygusal Sınırlar:

Duygusal sınırlar, bireyin duygusal tepkilerini, hislerini ve psikolojik sağlığını korumaya yönelik kuralları ifade eder. Duygusal sınırları ihlal etmek, kişiyi suçlamak, manipüle etmek ya da duygularını küçümsemekle gerçekleşir.



Cinsel Sınırlar:

Cinsel sınırlar, bireyin cinsel alanında rızaya dayalı bir şekilde kendi sınırlarını belirlemesini ifade eder. Sağlıklı cinsel sınırlar, her iki tarafın da rızası ve saygısı üzerine kuruludur. Cinsel sınırların ihlali, zorla temas, cinsel baskı veya taciz gibi durumlarla ortaya çıkar.

Maddi Sınırlar:

Maddi sınırlar, bireyin parasal ve maddi varlıklarını yönetme ve koruma biçimidir. Maddi sınırların ihlali, birine izinsiz olarak maddi kaynaklara erişim sağlamak ya da kişinin maddi durumunu kötüye kullanmaktır.



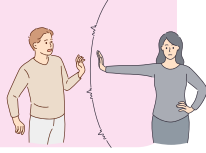
Teknolojik Sınırlar:

Teknolojik sınırlar, bireyin dijital dünyada ne kadar zaman geçireceğini, kimlerle nasıl iletişim kuracağını ve kişisel bilgilerini nasıl koruyacağını belirleyen kurallardır. Teknolojik sınırların ihlali, kişinin dijital mahremiyetine izinsiz girilmesi, kişisel bilgilerin paylaşılması veya aşırı teknoloji kullanımına zorlanması şeklinde olabilir.

SINIR KOYMA BECERİLERİNİ NASIL DESTEKLERİZ?

SINIRLARIN GEREKLİLİĞİ VE SINIRLARA NEDEN İHTİYAÇ DUYULDUĞUYLA İLGİLİ KONUŞMAK

Ebeveynlerin , sınırların neden önemli olduğu ve bu sınırların hayatında ona hangi faydaları sağlayacağı konusunda ergenle açık ve yapıcı bir konuşma yapmalarını ifade eder.



HAYIR DEMEYİ ÖĞRENME

Ebeveynin, istemediği bir durum karşısında hayır demekten çekinmemesine ve bunu uygun biçimde ifade etmesine destek olması, ilişkilerini güçlendirebilir.

EMPATİYİ DENGELİ TUTMA

Ebeveynin , ergenin ilişkilerinde kendi ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak empati kurmasına destek olması sınırlarını belirlemesine yardımcı olabilir .



İFADE YETENEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

Ebeveynin, duygusal olarak rahatsız hissettiğinde veya sınırları ihlal edildiğinde kibarca bunu karşı tarafa iletmesini desteklemesi, ergenin sınırlarını korumasında önemli bir rol oynar.

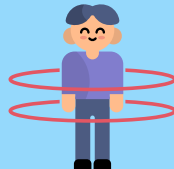


ÖZ SAYGIYI GELİŞTİRME

Ebeveynin, bireyin kendisini değerli hissetmesine katkı sunması, başkalarının da ergenin kendi sınırlarını ve haklarını gözetmesini sağlar.

SINIRLARINI TANIMLAMASINDA VE BELİRLEMESİNDE DESTEK OLMAK

Ebeveynlerin , bireyin fiziksel, duygusal, cinsel, maddi, sosyal, teknolojik sınırlarını tanımalarına katkı sunmasını ifade eder.



KENDİ KARARINI ALMASINA OLANAK SAĞLAMA

Ergenin belli alanlarda karar almasına ortam yaratmak ve bu kararın sonuçlarını deneyimlemesine izin vermeyi ifade eder.



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.

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.

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.