

SINIR KOYMA

Sınırlar, çocuklara neyin kabul edilebilir olduğunu ve neyin olmadığını öğretir, bu da onların güvenli ve sorumlu bireyler olarak yetişmelerine yardımcı olur. Sınırlar, çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlar ve aynı zamanda disiplinli bir yaşam tarzı benimsemelerine katkıda bulunur. Ancak, sınırları koyarken sevgi ve anlayışla yaklaşmak önemlidir. Katı ve cezalandırıcı yöntemler yerine, açıklayıcı ve rehberlik edici bir tutum sergilemek, çocukların bu sınırları içselleştirmelerini kolaylaştırır.

Bir evin etrafındaki çitleri düşünün. Bu çitler evi nasıl koruyorsa, bizim de etrafımızda kişisel sınırlarımız vardır. Bu sınırları gözle göremeyiz. Hayali bir çember gibi düşünün. İstemediğimiz kişileri bu sınırların dışında tutarsak kendimizi korumuş oluruz.

SINIR TÜRLERİ

FİZİKSEL SINIRLAR

Fiziksel sınırlar, kişinin bedenini ve fiziksel alanını korumak için belirlediği sınırlardır. Bu sınırlar, çevremizdekilerin bize ne kadar yaklaşabileceğini, ne tür bir fiziksel temasın bizim için uygun olduğunu, ne kadar mahremiyete ihtiyacımız olduğunu ve kişisel alanımızda nasıl davranmaları gerektiğini ortaya koyar.

DUYGUSAL SINIRLAR

Duygusal sınırlar, duyguların önemsenmesi, ifade edilmesi, başkalarının duygularına anlayış gösterilmesi, başkalarının da sizin duygularınızı geçiştirmeyip önem vermesi hakkını korumaktadır. Kişi, duygusal sınırlarını belirleyerek, duygusal olarak yıpratıcı ilişkilere veya durumlara karşı kendisini korur.

KİŞİSEL SINIRLAR

Bireylerin diğerleri ile olan iletişimde bahsettiği fikirleri, tercihleri, günlük yaşamda verdiği kararları, sorumlulukları, bireyin kendisine ve başkalarına yönelik tepki ve davranışları ile onlara duyduğu saygıyı ifade etmektedir. Özel eşyaların izinsiz olarak kullanılmaması, güvenli ve yaşına uygun olduğu takdirde tercihlerine saygı duymak ve seçim hakkı sunmak gibi tutum ve davranışlar gençlerin kişisel sınır bilincinin oluşmasını sağlar.

SOSYAL VE SANAL SINIRLAR

Sosyal sınırlar, diğer insanlarla olan ilişkilerimizi düzenlemek için çizdiğimiz sınırlardır. Davet ve sosyal etkinliklere katılıp katılmama tercihi, kişisel bilgilerin kiminle ne ölçüde paylaşılacağı vb. sosyal sınırlarımız kapsamındadır. Günümüzde bilgisayar, akıllı telefon, sosyal medya platformları vb. yaygın olarak kullanılması sosyal sınırlarımıza "sanal sınırlar" boyutunu da eklemeyi gerekli kılmaktadır.

Hayat boyu sınırlara ihtiyaç duyulur ve bunlar sorumluluk almayı, güvende hissetmeyi, neden-sonuç ilişkilerini anlamayı, duygusal dengeyi sağlamayı, kendimize ve başkalarına saygı göstermeyi sağlar. Aynı zamanda psikolojik iyi oluşun temel unsurlarını taşır ve bu yönüyle hayati öneme sahiptirler

Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Kendilerinden ne beklendiğini, davranışlarında ne kadar ileri gidebileceklerini, fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler

Çizgileri ve uyarı tabelaları olmayan ya da çok az olan bir yolda gitmek insanın kafasını çok karıştırır. Hangi tarafa gideceğinizi bilemezsiniz. Yol gösteren işaretler ve uyarı tabelaları olmazsa yanlış yola sapabilir, hatalar yapıp kaybolabilirsiniz. İstendik davranışların yolunu öğrenmeye çalışan çocuklar

da aynen buna benzer bir durum yaşayabilirler. Pek çok ebeveyn çocuklarından ne beklediklerinin bilincindedir ama çocuklar ebeveynlerinin akıllarını okuyamaz. Çocuklar ebeveynlerinin akıllarında değil, gerçek bir dünyada yaşıyor ve sadece yaşadıklarıyla bir sonuca varıyorlar.

Daha geniş bilgi için:

https://keciorenram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/06/15/332646/dosyalar/2024_09/30103046_ayli_kebultensayi2.pdf?CHK=e67f6cdabf6ddaccc02f68d8a0cf49a1