

# SINIR KOYMA



Çoğu ebeveyn sınır denildiğinde çocuğa söz dinletmek, disipline etmek, otorite gibi tanımları aklına getirir. Ebeveynler sınır denildiğinde çocuğa söz dinletmek, disipline etmek, otorite gibi tanımları aklına getirir. Çocuklar doğduklarından itibaren dünyanın nasıl bir yer olduğunu anlamaya çalışırlar. Ebeveynlerin sunduğu ortam ve verdikleri mesaja göre dünyanın güvenli olup olmadığını, sevmeye değer olup olmadığına dair karar vererek bir hayat senaryosu yazarlar. Bireyin kendi istek ve ihtiyaçları ile karşısındakinin istek- ihtiyaçlarını dengede tutabildiği, hak ve sorumluluklarının nerede başlayıp nerede bittiğini anlamayı sağlar.

1

Fiziksel Sınırlar

4

Zaman Sınırı

2

Sözlü Sınırlar

5

Mental Sınır

3

Maddi Sınırlar

6

Duygusal Sınır

## Fiziksel Sınır



Fiziksel sınırlar, fiziki olarak kendi alanımızı ve bedenimizi korur. Mahremiyetimiz, bedenimiz, öteki ile aramıza koyduğumuz fiziksel mesafemiz, fiziksel ihtiyaçlarımız bu sınırlar içerisinde yer alır.

Bu sınırlar bulunduğumuz ortama, karşımızdaki kişiye, kendi ihtiyaçlarımıza ve ötekinin ihtiyacına göre farklılıklar gösterebilir.

## Sözlü Sınır



-Onur kırıcı ve hakaret içeren kelimelerin çocuğa karşı kullanılması  
-Çocuğun arkadaşı ya da kardeşi ile sürekli kıyaslanması  
-Neden yüksek not almıyorsun diyen arkadaş, aile üyesi

## Maddi Sınır



Maddi sınırlar paramıza ve eşyalarımıza ilişkin sınırları ifade eder. Sağlıklı maddi sınırlar, paranızı ve eşyalarınızı paylaşım paylaşmayacağınıza eğer paylaşacaksanız kiminle paylaşacağınıza dair sınırlar koymayı içerir.

-Sürekli borç isteyen ve söz verdiği tarihte ödemeyen kişi  
-Her defasında hesabı ödetip ben sana sonra öderim deyip ödemeyen kişi

## Zaman Sınırı



Zaman sınırı, kişinin zamanını nasıl kullandığını ifade eder. Sağlıklı zaman sınırlarına sahip olmak için kişinin okul, eğlence, aile, ders dinlenme ve arkadaşlıklar gibi hayatının her yönüne yeterli zaman ayırması gerekir.

-Gece geç, sabah erken saatlerde arayıp konuşmak isteyen kişi  
-Sık sık çat kapı eve gelen kişi

## Mental Sınır



Entelektüel sınırlar düşünce ve fikirleri ifade eder. Sağlıklı entelektüel sınırlar, başkalarının fikirlerine saygı duymayı ve uygun şekilde tartışabilmeyi içerir. Birisi başka bir kişinin düşüncelerini veya fikirlerini göz ardı ettiğinde veya küçümsediğinde entelektüel sınırlar ihlal edilmiş olur.

-Ergenlerde giyim tarzı, arkadaş ilişkileri, dinlenen müzik, kullandıkları dil, taktıkları takı gibi konularda bireysel ya da grup dayatmasının olması  
-Hobilerinize ve zevklerinize müdahale eden kişi (Yine mi maç izleyeceksin, bu yaştan sonra folklor senin neyine diyen kişi)

## Duygusal Sınır



Duygusal sınırlar, hissettiğimiz her duygunun doğal ve kabul edilebilir olmasıyla belirlenir.

Birisi başka bir kişinin duygularını eleştirdiğinde, küçümsediğinde veya yok saydığına duygusal sınırlar ihlal edilmiş olur.

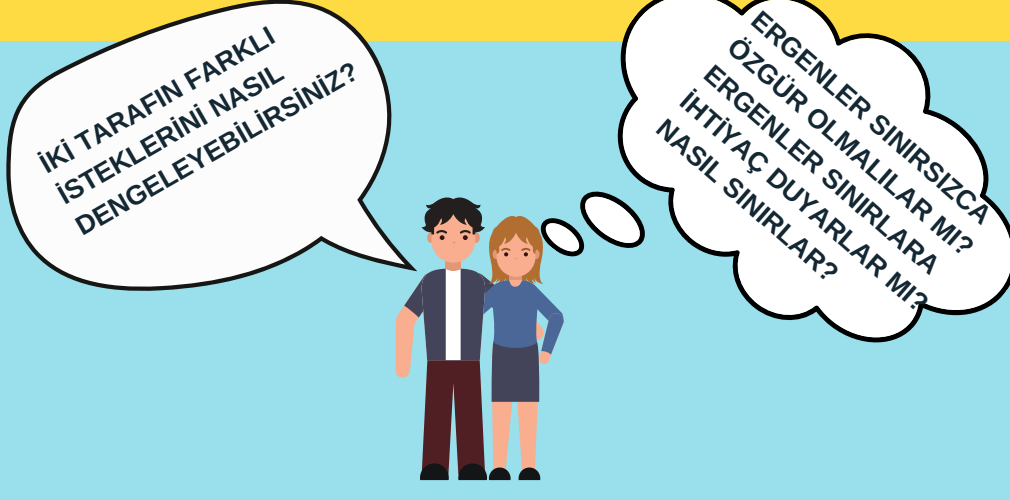


# EBEVEYNLER İÇİN SINIR KOYMAK NEDİR?



AİLENİN ÇOCUKLA ARASINDAKİ GÜVEN, SEVGİ VE SAYGI İLİŞKİSİNE ZARAR VERMEDEN ÇOCUĞUN DAVRANIŞLARINA YÖNELİK DÜZENLEMELERDİR.

SINIR KOYMAK ERGENİN BAĞIMSIZLIK İHTİYACINI GÖZ ARDI ETMEDEN YENİ DAVRANIŞLARI GÜVENLE DENEYEBİLECEKLERİ GÜVENLİ ALANLAR OLUŞTURMAKTIR.



İKİ TARAFIN FARKLI İSTEKLERİNİ NASIL DENGELİYEBİLİRSİNİZ?

ERGENLER SINIRSIZCA ÖZGÜR OLMALILAR MI? ERGENLER SINIRLARA İHTİYAÇ DUYARLAR MI? NASIL SINIRLAR?

## SINIRLARA NEDEN İHTİYAÇ DUYULUR?

HEM SİZLERİN ÇOCUKLARINIZIN GÜVENDE OLDUĞUNU BİLMENİZ, HEM DE ONLARIN GELİŞİMSEL OLARAK İHTİYAÇ DUYDUKLARI BAĞIMSIZ HAREKET ETMEYİ DENEYİMLEMESİ İÇİN GÜVENLİ SINIRLARA İHTİYAÇ DUYULUR.

SINIRLAR ERGENLERİN KENDİLERİNİ KEŞFETMELERİ VE GÜVENLİ YENİ DAVRANIŞLAR DENEYEBİLECEKLERİ ÖLÇÜDE SINIRLANDIRICI OLDUĞUNDA FAYDALIDIR. ÇOCUĞU KONTROL ETMEK İÇİN YA DA İHTİYAÇ DUYULMADIĞI DURUMLARDA SINIR KOYMAK, SAĞLIKLI GELİŞİM SÜRECİNİ ENGELLER.

ERGENLER;

- KENDİLERİNDEN NE BEKLENDİĞİNİ
- DİĞER İNSANLARIN GÖZÜNDE DURDUKLARI YERİ
- NE KADAR İLERİ GİDEBİLECEKLERİNİ
- FAZLA İLERİ GİTTİKLERİNDE NELER OLACAĞINI BİLMEK İSTERLER

SINIRLAR BU İHTİYACIN GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE KARŞILANMASINDA EBEVEYN VE ERGEN ARASINDA DÜZENLEYİCİ ROL OYNAR.

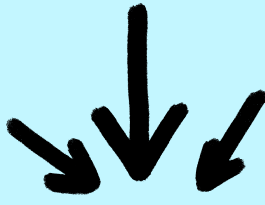
## Sınır Koymak Ama Nasıl?

- Sınır koyarken karşılıklı saygıdan taviz verilmemelidir.
- Sınırlar esnek olmalıdır. Ancak esneklik ergenin her isteğinin kabul edildiği, sınırsız özgürlüğünün olduğu ya da hatalarının görmezden gelindiği bir anlama gelmemektedir.
- Esnek sınırlar her zamanki gibi kesin sınırlar içeren ancak o sınırlar içinde ergenin keşfetme ve deneme sürecini destekleyen yapıda olmalıdır.
- Özgürlüğün derecesi nedir? Bu, kişiye göre değişir; ergenin ne kadar sorumluluk üstlenebileceğiyle doğru orantılıdır.

Örneğin çocuğunuz arkadaşlarıyla dışarı çıkmak istediğinde buna kesin olarak karşı çıkmak sağlıklı bir sınır koyma davranışı değildir. Ergenin ihtiyaçlarını göz ardı eder. Bunun yerine planlanan aktiviteye göre zaman ve mekan sınırlamasına çocukla anlaşarak sınır konulması daha sağlıklı bir yaklaşım olacaktır.

Böylece çocuğunuzun belli zaman aralığında ve nerede olduğunu bileceksiniz, çocuğunuz da sınırları içerisinde kendini daha özgür hissedecektir.

Eğer belirlenen sınırlara çocuğunuz uymazsa daha sonraki durumlarda sınırları daraltabilirsiniz.



Eğer çocuğunuz belirlenen sınırlara uyuyor ve özdenetim gösterebiliyorsa daha sonra sınırları esnetebilirsiniz.

Ergenler kendileri için konan kurallarda söz hakkı isterler. Bunun anlamı, kuralları tamamen onların koyması değildir. Ama kuralların belirlenme sürecine daha çok katılabilirler.

## Ergenler Tarafından Sınırların İhlal Edilmesi

- Sınırların ergenler tarafından aşılması sıkça görülen bir durumdur. Ergenler nereye kadar gidebileceklerini bu sınırları zorlayarak görmek isterler. Bu gibi durumlar can sıkıcı olsa da ergenin sınırlarını öğrenmesi için bir fırsat olarak da değerlendirilebilir. Ergenlerin davranışlarına ilişkin elde edeceği sonuçlar sorumluluk geliştirmeleri yolunda bir araç olarak kullanılabilir.

Bu sonuçlar ergenlerin daha önceden belirlenen kuralları ihlal etmeleri ya da sınırlarını aşmaları durumunda ortaya çıkarlar. Örneğin; yemek saatinde çocuğun yemeğe katılmaması halinde ya çocuğun yemeği zamanında yeme konusundaki sınırı ihlal etmesine göz yumulacak ya da bu konudaki davranışının sonucuna katlanması sağlanarak sınır ihlaline ilişkin mesaj verilecektir.

Eğer çocuk yemeğe gelmemesine rağmen sonrasında yemeği annesi ya da babası tarafından hazırlırsa bu davranışına ilişkin bir pekiştirici mesaj almış olacaktır. Ancak davranışının sonucunda yemeğini kendisinin hazırlaması gerektiğine yönelik tutum alınırsa kurallara ilişkin net bir mesaj olacaktır. Ergenin sahip olduğu bir hakkın kötüye kullanımı durumunda ise, o hakkın alınması ya da azaltılmasıyla sonuçlandırıldığında sınırlar konusunda net bir mesaj verebilir.

Önemli olan sınır koymayı bir ceza yöntemi olarak kullanmamaktır. Koyduğunuz kuralların nedenlerini açıklamak, çocuğunuzun fikirlerini dinlemek ve ona bir birey olarak saygı göstermekle demokratik bir tutum ortaya koymuş olursunuz. Demokratik bir tutum sınır koymaya engel değildir. Demokratik bir tutum çocuğunuzla aranızda oluşabilecek olası çatışmaları en az indirecektir

