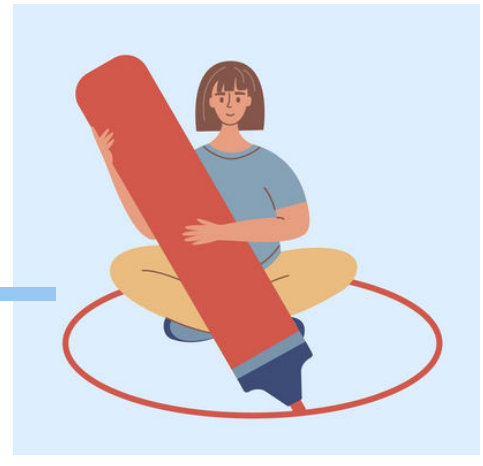


SINIR KOYMA

LİSE VELİ BÜLTENİ



Sınır:

Kişinin isteklerini, ihtiyaçlarını ve tercihlerini ifade ettiği iletişimde belirlediği çizgilerdir.

Sınır Koyma Nedir?

Bireyin kendi varlığını diğer bireylerden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlayan kurallar bütünüdür. Çocukların zaman içerisinde değişebilen istenmedik davranışları karşısında, ebeveynlerin uyguladıkları disiplin becerileridir. Bu beceriyi sürdürebilme ve yeni sorunlar karşısında yeni çözümler üretebilme yeteneğine karşılık gelmektedir.

Sınır koymada amaç; çocuklara otokontrolü öğretmektir.



Çocuklar neden sınırlara ihtiyaç duyar?

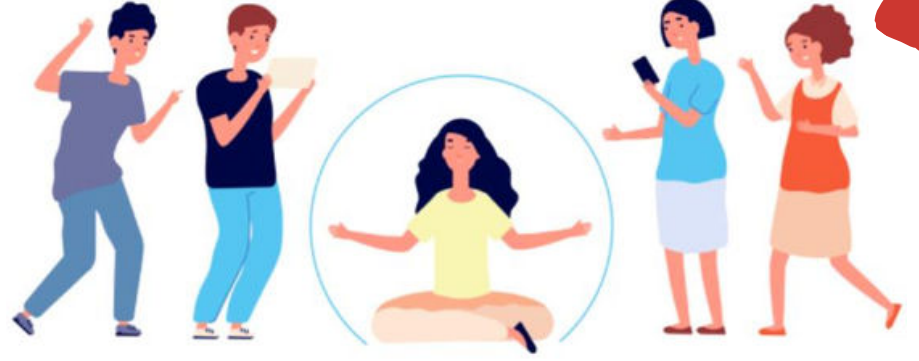
Çocuklar belirgin sınırlar içerisinde dünyalarını sınıma ve keşfetme ihtiyacı duyarlar. Yaşadıkları ortamın kurallarını anlamak isterler.

Sınır Koymanın Önemi

- Toplum tarafından onaylanan davranışların yolunu belirler.
- Bireyin sosyal ve kişiler arası ilişkilerini belirler.
- Çocukların özgüvenlerinin gelişmesine katkı sağlar.
- Çeşitli öğrenmelerle hedeflere ulaşılmasını sağlar.
- Sorumluluk duygusunun gelişmesini sağlar.
- Çocukların sosyal becerilerini arttırır.
- Çocukların toplumla uyumlu bireyler olmasına olanak tanır.



Sınırlarını
Koy!



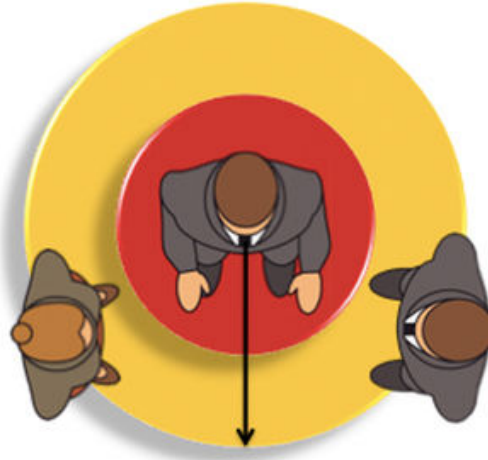
Sınır Alanları

1. MAHREM ALANIM

Kişilerin ancak çok yakınlarıyla paylaştıkları, mahremiyet olarak nitelenen özel durumların paylaşıldığı alan.

3. SOSYAL ALANIM

Bulunulan ortama göre sınırların belirlenmesi. Aşına olunan ve tanıdık insanlarla rahat bir ilişki kurmak için gerekli alanı temsil eder.



2. KİŞİSEL ALANIM

Birbirini tanıyan samimi olan insanlar bu mesafe içinde ilişkilerini sürdürür.

4. GENEL ALANIM

Birbirlerini hiç tanımayan insanların bulunduğu genellikle açık alanlardır.

Sınır Koyma Türleri

1. FİZİKSEL SINIR

Kişinin alanını ve bedenini koruma amacıyla belirlediği çizgilerdir.
· Çocuk fiziksel temas istemiyorsa buna saygı göstermek



2. DUYGUSAL SINIR

Empati ve anlayış temel alınarak çocukların duygusal ihtiyaçlarının belirlenmesi ve onlara destek verilmesi duygusal sınırların netleşmesini sağlayarak çocukların kendilerini güvende hissetmelerini destekler.
· Çocuğun duygularını tanımasına yardım etmek

3. KİŞİSEL SINIR

Diğer insanlarla etkileşimde ifade edilen tercihler, kararlar, değerler ve sorumlulukların yanı sıra, kişinin kendine ve başkalarına olan saygısını yansıtan ve tepkilerini içeren bir kavramdır.
· Arkadaşlarıyla sohbetlerin mahremiyetine saygı göstermek

4. ZAMAN SINIRLARI

Günlük yaşamda bireylerin zamanlarını nasıl kullanacaklarını planlama haklarını ifade etmektedir.
· Çocuğun eve geliş saatiyle ilgili sınırın belirlenmesine,
· Çocuğun teknolojik aletlerle (telefon, TV, bilgisayar) ve sosyal medyayla ilgilenme süresinin belirlenmesine rehberlik edilir.



Çocuğa Sınır Koyarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Sınırları belirgin bir şekilde çizin.
- Kuralların az ve öz olmasına özen gösterin.
- Kurallar açık ve anlaşılır olsun.
- Kuralları koyarken esnek olun.
- Kuralları uygularken net ve kararlı olun.
- Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçları çocukla paylaşın.
- Çocuğunuzun örnek davranışlarını, başarılarını takdir ederek onları pekiştirin.
- Kuralları oluştururken çocuğunuzun da sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşturun.



Çocuğunuz Sınırlara Uymuyorsa

- Öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili sınırları tekrarlayın.
- Kararlı ve tutarlı olduğunuzu hissettirin.
- Kuralı tekrarlariken, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, ".....yapmanı bekliyorum" demeyi deneyin.



Ergenlikte Sınır Koyma

- Dönüşümün gerçekleştiği bu dönemde ergen bir yandan bağımsız olmayı isterken bir yandan da sınırlara ihtiyaç duyar.
- Bu süreçte en önemlisi ergeni anlamak, duymak ve ihtiyaç olduğunda yaşayabileceği kaynak noktalarını oluşturabilmektir. Bu durum ergeni destekleyici ve kapsayıcı olacaktır.



Ergenlik Döneminde Sınırlar Nasıl Konulmalı?

Ailelerin kendi uyamadıkları kurallara uymak için ergenleri zorlamaları sorunlar çıkarır. Kuralların uygulanma sürecinde olumlu pekiştirmeler, ergeni dikkatli olmaya teşvik eder. Kural koymada ve ergenden bunlara uymasını istemede en önemli şey, ergene her şeyin en iyisini bildiğiniz değil, onun için her şeyin en iyisini istediğinizi göstermektir.



İnternet Kullanımı ve Sınırlar

İnternetin (sosyal medya, online oyun vb.) yanlış kullanımı:

- Bireyleri sağlıksız yaşamaya sevk etme,
- Madde kullanımı ve maddeye ulaşım olasılığını arttırma,
- Cinsel istismar ihtimalini kolaylaştırma,
- Dolandırıcılık,
- Kötü niyetli insanlarla kolay iletişime geçme,
- Terör olaylarına ve provokatif etkinliklere kolaylıkla dâhil olabilme ve siber/sanal zorbalık gibi olumsuz yaşam olaylarına sebep olabilmektedir.



Sınır Koyma ve Ceza

Sınır koyma ve ceza aynı kavramlar değildir.

SINIR KOYMA

Sınır koyma; olumsuz davranış ortaya çıkmadan önce gerçekleştirilir.
Stres azdır.
Destek ve yardım vardır.
Karşılıklı saygı duyulur.
Kişisel iç huzur duyulur.
Söz hakkı vardır.
Sorumlu tutar.

CEZA

Ceza; olumsuz davranıştan sonra verilir.
Stres çoktur.
Güç savaşı vardır.
Saldırganlık gösterilir.
Öfke hissi yoğunluktadır.
Söz hakkı yoktur.
Suçlar.

