



ÇOCUKLARA KİŞİSEL SINIRLAR NASIL ÖĞRETİLMELİ

Çocukların kişisel sınırlarını korumak için olumlu seçimler yapabilmesini desteklemenin birinci yolu, ev ortamında sınırların oluşturulmasından geçmektedir. Çocuklar ilk sınırları aile içerisinde öğrenirler. Sağlıklı sınırların iyi tespit edildiği bir evde yetişen çocuk, bu sınırları kendi yaşamında kullanmayı öğrenecektir.

Kişisel Sınır : Kişisel sınır, kişinin kendisi için sahip olduğu alanları çizmesidir. İnsanların belirlediği sınırlar fiziksel veya duygusal sınırlar olabilir ve bir kişinin arzularını, ihtiyaçlarını ve tercihlerini diğerinden ayırt etmeye yardımcı olurlar.



1. Fiziksel sınırlar: Fiziksel sınırlar somuttur. Birey için kişisel alan, iki kolunu yana açarak, kendi etrafında döndüğünde çizdiği dairenin içindeki alandır. Bu alana izini ve isteği dışında diğer insanların yaklaşması ve girmesi rahatsızlık vericidir ve güvenli değildir. Kişisel alanımıza, tanıdığımız ve sevdiğimiz kişileri, ailemizi ve

yakınlarımızı isteğimiz doğrultusunda dahil ederiz. Çocuğun burada seçim hakkı olduğu ona küçük yaşlardan itibaren hissettirilmelidir.

2. Duygusal sınırlar: Çocuklara başkalarına zarar verici şeyler söylemenin uygun olmadığını öğretmek duygusal bir sınır örneğidir. Aynı şekilde alay etmek de bir insanın duygusal sınırlarını aşmanın başka bir örneğidir.

Sınır Koymak Neden nemlidir?

Sınırlar nelerden sorumlu olduğumuzu gösterdiği gibi, nelerden sorumlu olmadığımızı da gösterir. Sınırlar ayrıca, bireyin ben ve diğerleri arasında açık bir ayırım yaratarak kendi kimliğini oluşturmasına ve korumasına fayda sağlar.

Çocuklara Sınırları Nasıl ğretebiliriz?

- Sağlıklı sınırlar koyma sürecinde ilk önemli adım, hangi davranışların kabul edilebilir olduğunu ve hangi davranışların rahatsızlık veya sıkıntıya yol açabileceğini belirlemektir.
- Çocuklara sınırları öğretmenin en iyi yolu, ebeveynlerin kendileri için sağlıklı sınırlar belirlemesi ve onları evde modellemektir. Odanıza izin alarak girmesi gerektiğini öğretmek bir başlangıç olabilir. Yatak odası anne-babanın özel alanıdır ve ocuk buraya girmek istediğinde kapıyı alarak ve izin isteyerek girmesi gerektiği ona öğretilmelidir. Aynı şekilde siz de çocuğunuzun odasına girerken kapıyı almanız, çocuğunuzun alanına saygı gösterdiğinizi ifade eder.
- ocuk, anne-babanın aynasıdır. ocuk ebeveyninden hangi davranışları görüyorsa, bu gördüğü davranışları karşısındaki kişilere yansıtır. Örneğin, ocuğun elinden kumandayı çekmek, zorla banyoya sokmak ilerde arkadaşının eşyasını sormadan almasını normalleştirecektir.
- Evdeki her bir kişiye saygı göstermek, herkesin kendi duygularına ve uygun ifadelerine ilişkin haklara sahip olmasının yanı sıra, zorlu meseleler hakkında açıkça ve dürüstçe konuşmak. Örneğin; ocuğunuz “hayır” dediğinde, anne- baba olarak durmamız gerekebilir, böylece ocuk sınırı ve saygıyı öğrenebilir. Çünkü ocuk evde bu sınırı ğrenmediğinde, okul ya da sosyal ortamında başka arkadaşlarının sınırlarına giren bir çocuğa dönüşebilir.

- Çocukları sağlıklı sınırlara sahip olmak için yetiştirirken, ebeveynlerin de kendi duygularını yaşamalarına ve ifade etmelerine izin vermeleri önemlidir.
- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerinizi kabul ettiğınızı göstermeniz çocuğunuzun benlik ve sınır duygusunu pekiştirecektir. O yüzden koyduğumuz sınırlar konusunda tutarlı davranmamız çok önemlidir. Çocuklar ancak bu konuda hassasiyetimizi gördükleri ve bu konuyu ne kadar ciddiye aldığımızı anlarsa sınırlarımıza karşı duyarlı olmayı öğrenirler.

