

Veliler İçin İpuçları

Açık İletişim Kurun: Çocuklarınızla sınır koyma ve kişisel alan hakkında düzenli olarak konuşun. Onlara sınır koymanın önemli olduğunu ve bu sınırları korumanın hakları olduğunu anlatın.

Örnek Olun: Kendi sınırlarınızı nasıl koyduğunuzu ve diğerlerinin sınırlarına nasıl saygı gösterdiğinizi gösterin. Kendi sınırlarınızı belirleyin ve bu konuda tutarlı olun. Model davranışlar, gençler için öğretici olabilir.

Çocuğunuzun Görüşlerine Saygı Gösterin: Çocuğunuzun sınırlarını belirleme sürecinde görüşlerini dikkate alın ve bu süreçte onları destekleyin.

Güvenli Bir Ortam Yaratın: Evde ve sosyal çevrede, sınır koyma konusunda deneyim kazanmalarına yardımcı olacak güvenli ve destekleyici bir ortam yaratın.

Geri Bildirimde Bulunun: Çocuklarınız sınır koyma konusunda adımlar attığında, geri bildirimde bulunun. İyi davranışları takdir edin ve geliştirmeleri gereken alanlarda rehberlik yapın.

Net Kurallar: Net ve anlaşılır kurallar koyun. Örneğin, “lütfen akşam 10 dan sonra telefon kullanma” yerine “saat 10 dan sonra telefon kullanılmayacak.”

Kararlı Olun: Sınırlarınızı belirlerken kararlı ve tutarlı olun. Sınırlarınıza sadık kalmak önemlidir.

Empati Gösterin: Başkalarının sınırlarına saygı gösterirken empati kurun ve duygusal olarak destekleyici olun.

UNUTULMAMALIDIR Kİ!

Yaş Fark Etmeksizin Herhangi Bir Sosyal Ortamda Herkes Tarafından Kabul Edilen Net Sınırların Olmaması Bireyler İçin Kaygı Vericidir. Kendimizi Korumak Ve Sağlıklı İletişimi Sürdürebilmek İçin Sınırlara İhtiyaç Vardır.



ŞEHİT TUGAY CAN KIZILIRMAK

ANADOLU LİSESİ

SINIR KOYMA

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



Not: Broşür hazırlanırken Yenimahalle Rehberlik ve Araştırma Merkezi (RAM) tarafından hazırlanan sınır koyma dokümanlarından yararlanılmıştır.

Sınır Koyma Nedir?

Lise yılları, gençlerin kişisel sınırlarını öğrenme ve sağlıklı ilişkiler kurma becerilerini geliştirmeye başladıkları önemli bir dönemdir. Bu süreçte, ailelerin desteği ve rehberliği çok önemlidir. Bu broşür, sınır koyma konusunda temel bilgileri ve öğrencilerinizin sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilecek stratejileri sunmayı amaçlamaktadır.

Sınır koyma kişinin kendisini suçlu hissetmeden her konuda ne istediğini ya da neden istemediğini net ve açık bir dille ifade etmesidir. Sınır koyma, bireylerin kendi kişisel alanlarını, ihtiyaçlarını ve duygusal sınırlarını koruyarak sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlar. Öğrenciler için sınır koyma, kişisel güvenlik, özgüven geliştirme ve sosyal beceriler kazanma açısından kritik öneme sahiptir.

Sınır Koyma Engelleri

Sınır koyamamızın temel nedeni bazı yanlış inançlara sahip olmamızdır. Bu inançlar;

- Hayır diyerek karşıımızdaki kişinin duygularını incitebileceğimiz düşüncesi,
- Bencil olmakla suçlanma korkusu,
- Başkaları tarafında gruptan dışlanma endişesi,
- Öfkeli olarak algılanma korkusu,
- Karşıımızdaki kişiyi öfkeliendirebileceğimiz düşüncesi,
- Terkedilme, yalnız kalma endişesi

Sınır Türleri

Fiziksel Sınırlar; Fiziksel sınırları somut olarak görülebilen ve bireylerin kendi bedenini korumasını sağlayan sınırlardır. Fiziksel sınırlar diğer insanların ne kadar yakınına gelebileceğini belirler, yemek yeme, dinlenme gibi fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını ve mahremiyet haklarının korunmasını sağlar. **Örneğin;** Ergenlik döneminde çocukların aile üyeleri ile kurdukları fiziksel temasta bir azalma meydana gelebilir. Bu noktada ailelerin çocukları fiziksel temas kurmaya zorlamadan sınırlarına saygı duyarak sevgilerini ifade etmenin alternatif yollarını araması faydalı olabilir.

Duygusal sınırlar; Bu sınırlar, başkalarının duygusal durumlarına karşı nasıl tepki vereceğinizi ve kişisel duygusal alanınızı nasıl koruyacağınızı içerir.

Sosyal sınırlar; Başkalarıyla olan etkileşimlerinizi düzenler. Kişisel mahremiyetiniz, zamanınızı nasıl geçirdiğiniz ve sosyal ilişkilerinizdeki beklentiler bu kapsamda değerlendirilir.

Zihinsel Sınırlar; Bu sınırlar, düşünce ve inançlarınıza yönelik saygıyı içerir. Başkalarının sizin değerlerinize, fikirlerinize veya kişisel görüşlerinize saygı göstermesi beklenir.

Sınır Koymak Neden Önemlidir!

Güvenlik: Sınır koyma, gençlerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Gençlerin kendilerini hem fiziksel hem de duygusal olarak güvende hissetmelerini sağlar.

Sağlıklı İlişkiler: Sınırlar ilişkilerde netlik sağlar, çatışmaları azaltır ve karşılıklı saygıyı artırır.

Kendini Koruma: Sınırlar kişinin kendini koruma mekanizmasıdır. Olumsuz etkilenmelere karşı güçlendirme becerisidir.

Kişisel Gelişim: Sınırlar koymak kişinin kendini daha iyi tanımasına ve kişisel değerlerine uygun davranışlar sergilemesine olanak tanır.

İletişim ve Anlayış: Sınırlar koymak, etkili iletişimi teşvik eder, kişisel ihtiyaçların ve sınırların açıkça ifade edilmesi, karşılıklı anlayışı ve empatiyi geliştirir.

