

SINIRLAR

Kişilerarası iletişimde ve aile, arkadaşlık ya da profesyonel ilişkilerimizde kendimiz için belirlediğimiz kişisel sınırlar, diğer insanların bize karşı makul, güvenli ve izin verilebilir davranışlarını ve tutumlarını belirlemek için oluşturduğumuz yönergeler, kurallar veya sınırlardan oluşuyor

Kişisel sınırlarımızın farkında olmak ayrıca, birileri bu sınırları aştığında verdiğimiz tepkilerin ve diğerlerinin bizi ilgilendiren eylemlerinin sınırlarını da belirliyor. Kişisel sınırlarımız, yaşamımız boyunca kurduğumuz ilişkilerdeki davranışlarımız karşısında aldığımız tepkilerle, inançlarımızla, değerlerimizle ve tutumlarımızla inşa ediyor

Kişisel sınırlarımızın farkında olmak ayrıca, birileri bu sınırları aştığında verdiğimiz tepkilerin ve diğerlerinin bizi ilgilendiren eylemlerinin sınırlarını da belirliyor. Kişisel sınırlarımız, yaşamımız boyunca kurduğumuz ilişkilerdeki davranışlarımız karşısında aldığımız tepkilerle, inançlarımızla, değerlerimizle ve tutumlarımızla inşa ediyor

Özgürlüğünüz Sınırlarınızın Gücü Kadardır

Sınırlar Yeterince Belirgin Olduğu
Takdirde Çocuklarda Şu Özellikler
Gelişir:

- İyi tanımlanmış bir kimlik duygusu
- Sorumluluklarını görebilme yeteneği
- Seçme becerisi
- Özgürlüğe dayalı olarak gerçek sevgi bulunduğu anlayışı



**SINIR KOYMA
VELİ
BİLGİLENDİRME
BROŞÜRÜ**

**YILDIZELİ KIZ
ANADOLU İMAM
HATİP LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ**

Anne Babalar için Sınır Koyma Önerileri

EnÇizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır.

Çocuğa, sınırı ya da kuralı koyanın tek bir ebeveyn olduğu mesajı verilmemelidir. Anne babanın ortak tutumu, genel duruşu ve davranışları en iyi sınır belirleyicisidir

Sınırları belirlerken çocukları da işin içine katmak durumu sahiplenmelerini sağlar. Kuralları ve sınırları belirlemek için bir aile toplantısı düzenleyebilirsiniz. Aile içinde ona da söz hakkının tanınması kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır

EÇocuklar, uydukları kuralların fark edilmesini, iyi davranışlarının ve başarılarının övülmesini beklerler. Bu anlamda çocuğa olumlu geri bildirimlerde bulunmak kurallara uyma ve sınırları dikkate alma noktasında daha motive olmalarını sağlar.

Bağımsızlık duygusunu ve sorumluluk almasını destekleyebilir, onları ne kadar çok sevdiğinizi sıklıkla söyleyebilirsiniz. Uygun davranmadıklarında çocuğunuzu değil, sadece o davranışı sevmediğinizi açıkça belirtin ki sevginizden şüphe duymasın.

Çocuklar kuralları hatırlamakta zorluk çekiyorsa; okul öncesi dönemde resimli tablolardan, büyük yaşlarda ise yazılı anlaşmalardan faydalanabilirsiniz

Çocuğunuza, onu ve kararlarını önemsedığınızı hissettirerek yapması beklenen davranışı nedenleriyle birlikte eleştirmeden anlatmaya çalışan taraf olmanız ilişkinizin daha sağlıklı ilerlemesini sağlayacaktır. Bitirilmesi için zorlanan yemekler, oturması için tekrar tekrar hatırlatılan ödevler ve dersler, çocuk istemedikçe adına verdiğiniz kararlar onun penceresinde tamamen sınır ihlali örnekleridir



Sonuç olarak "sınır koyma" çocuklara önemli bir öğrenme fırsatı tanır. Sınırların olması, çocuğa güvende olduğunu hissettirir, çocuğun sosyal becerilerini ve uyumunu artırır, çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirir, aile ilişkilerini iyileştirir. Sınır ve kural koyma, belirlediğiniz kuralları uygulama ya da düzenleme konusunda zorlanıyorsanız, rehber öğretmeniniz ile iletişime geçebilirsiniz.

