

# ÇOCUK VE ERGENLERDE SINIR KOYMA



## SAĞLIKLI SINIRLAR

Yaşamımızda sınırları belirlemek tüm ilişkilerimizin parçasıdır. Arkadaşlarımızla ya da ailemizle ilişkilerimizde herkesin birbirinin isteklerini, hedeflerini, korkularını ve kişisel sınırlarını bilmesi gerekir. Herkes, karşısındakinin tepkisinden korkmadan, dürüst ihtiyaçlarını ifade edebilmelidir.

Yol işaretleri olmayan ya da çok az işaret olan, bilmediğiniz bir yolda gittiniz mi hiç? Böyle bir durumda insanın kafası çok karışır, ne yöne gideceğini bilememek rahatsız eder. Yol gösteren işaretler olmazsa yanlış yola sapabilir, kaybolabilirsiniz. Onaylanan davranışların yolunu öğrenmeye çalışan çocuklar da aynen bu şekilde hisseder. Sınırlar açıkça belirlenmiş ve tutarlı olduğu sürece çocukların bu yolu anlaması ve bu yolda ilerlemesi daha kolaydır. Belirsiz ve tutarsız sınırlar söz konusu olursa çocuklarda yoldan çıkıp kaybolabilirler.



1

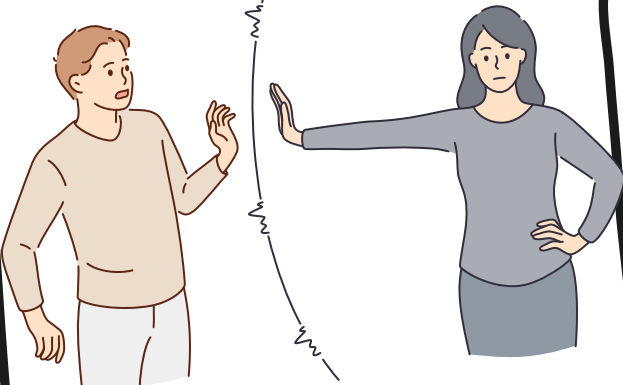
## FİZİKSEL SINIRLAR

İletişim halindeyken karşıdaki kişiyle arama koyduğum fiziksel mesafedir.

Kişisel alanımdır.

- Tanıdığım olsa bile eşyasını almak için izin isterim.
- Kişisel alanıma izinsiz girildiğinde karşıdaki kişiyi uyarırım.

Başkalarının odasına girerken kapıyı çalmak, eşyalarını almadan önce izin istemek, sınırlara saygı duymak demektir.



## 2 DUYGUSAL SINIRLAR

Duygularıma ve başkalarının duygularına saygı duyulması yani Empatidir.

- Karşımdakini üzecek kötü sözler kullanmamak...
- Ne düşündüğümü , hissettiğimi ve istediğimi bilirim ve bunları karşımdaki kişiye nazikçe söylerim.
- İnsanların bazen yalnız kalmak isteme hakları vardır.



## 3 ZAMAN SINIRI

- Zamanımızı etkili ve verimli kullanmak için plan yaparım.
- Yapmak istemediğim şeyler için "hayır" diyebilirim.
- Arkadaşımın bir davetini ya da teklifini reddedersem, bu onu sevmediğim anlamına gelmez.



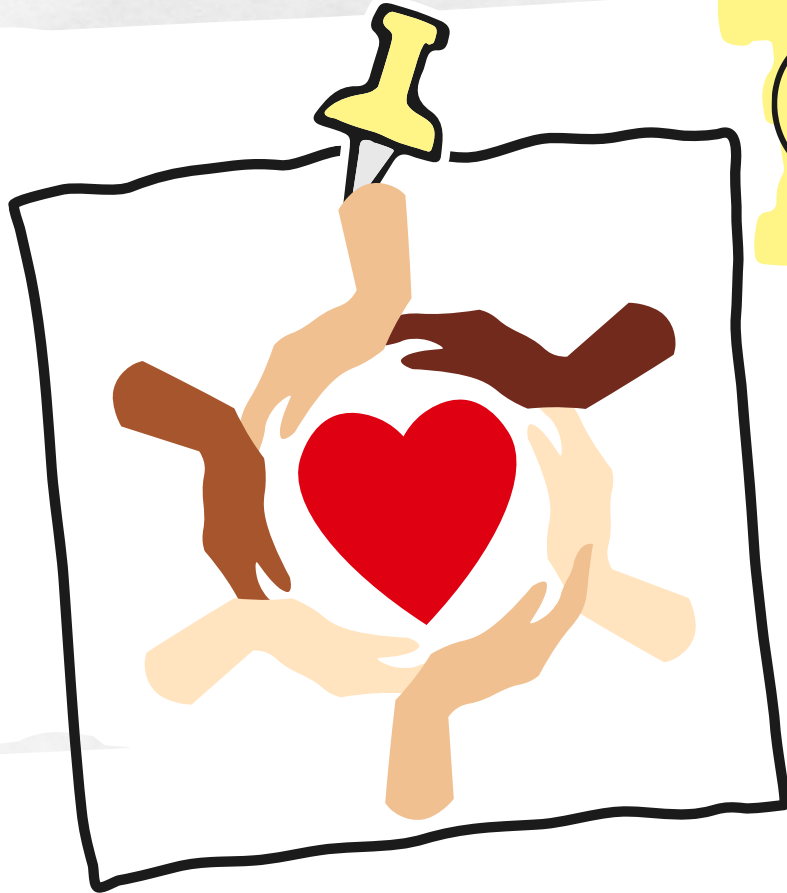
Karşınızdaki kişiden isteklerinizi nazikçe ve birbirinizi kontrol etmeye çalışmadan belirtin. Düşüncelerinizi ve duygularınızı gerçekten dinleyerek ve saygı duyarak birbirinize değer verdiğinizi gösterin.



4

## MADDİ SINIRLAR

- Harcamalarımı yaparken ihtiyaçlarımı ve önceliklerimi gözetirim.
- İstemediğiniz şeyler için arkadaşınıza hayır demek nezaketsizlik değildir.



5

## SOSYAL SINIRLAR

- Çevremdeki insanlar ile iletişim kurarken din, dil, ırk ayrımı gözetmem.
- Dışlanmak korkusuyla istemediğim davranışlarda bulunmam.
- Birisi sınırını ihlal ediyorsa, bu durumdan rahatsız olduğunu ona iletebilirsin.

Sınırlar; özsaygı, öz denetim, kişisel alanı koruma, güvenlik, zamanı etkili ve verimli kullanma ve sağlıklı ilişkiler konularında gelişim göstermemiz için vardır.



## 6 TEKNOLOJİK SINIRLAR

- Bilgisayar, tablet, telefon ve sosyal medya kullanım süreme ve içeriklere dikkat ederim.
- Kişisel ve özel bilgilerimi günlük hayatta ve internette nasıl koruyacağımı bilirim.



## 7 CİNSEL SINIRLAR

- Bedenimi ve mahremiyetimi korurum.
- Kişisel alanıma izinsiz girildiğinde karşımdaki kişiyi uyarırım.
- Tanıdığım biri olsa bile birine dokunmadan önce izin isterim.



Kendi ilgilerinizi ve isteklerinizi önemseyin ancak aynı zamanda karşınzdaki kişinin ilgilerine ve isteklerine de saygı gösterin.



# AİLELER İÇİN NOTLAR

Sınırlar, onaylanan davranışları tanımlar. Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır.



Eğer bir kural bazen uygulanıyor, bazen esnetilebiliyorsa bu çocuk için kafa karıştırıcı bir mesaj döner. Başlanan ve yarım bırakılan kural ve sınırlar çocukların anne babaya olan güvenini sarsar ve anne babanın yetkinliğine gölge düşürür. Bu tip bir uygulama ile çocuk, evde verilen sözlerin yerine getirilmediğini öğrenir.

Kurallar koyarken anahtar noktalardan biri anne ve babanın çocuğa model olmasıdır. Çocuklara verilmek istenen değerler, öncelikle anne ve baba, okul çağında da öğretmenler tarafından uygulanırsa değerlerin çocuk tarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır.

Bir isteği, beklentiyi ifade ederken pozitif dilin kullanılması önemlidir. Örneğin; “kardeşinin oyuncağını alma” yerine “kardeşinin oyuncağını almadan önce izin istesen daha iyi olmaz mı” gibi olumlu bir ifade kullanmak.

Çocukların “çocuk” olduklarını unutmamalıyız. Yani beklentimiz bizim düşündüğümüz ya da anladığımız gibi düşünmeleri ve anlamaları olmamalı. Daha sabırlı ve toleranslı olarak, çocukla/gençle sürekli sohbet içerisinde olmalıyız. Baskı ve zorlama ile insan davranışlarını değiştirmek mümkün değildir.

Çocuğunuz okuldan geldiği zaman “..... dersinden kaç aldın veya hemen ders çalışmaya/ödev yapmaya otur” demek yerine “bugün doya doya oyun oynadın mı” sorusunu sorabilirsiniz. Sizinle her gün yarım saat sohbet etmesi ve oyun oynaması çocuğunuzun çok daha uyumlu ve kendine güvenen bir birey haline getirecektir.

Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu'nun sürekli vurguladığı gibi, hayatta başarının %85 oranında kendine güven ile ilgili olduğunu unutmamalıyız ve her fırsatta çocuklarımızın kendilerine güven duygusunu nasıl geliştirebiliriz diye düşünmeliyiz.





Ergenlik dönemi içerisinde olan ve birey olduğunu fark etmesiyle beraber benmerkezci tavrını güçlendiren çocuğunuz için sınır koyma sizlere oldukça zorlayıcı ve bazen "zaten kendi sınırlarını koymaya başladı" düşüncesiyle imkânsız gelebilir. Her şeyden önce sizi her anlamda model alan çocuğunuzla sohbet etmek, günün belirli bölümünü ona ve içinde barındırdığı duygulara ayırmak beraberinde getireceği bilinç edinme konusunda şüphesiz büyük önem taşımaktadır. Yargılamadan, eleştiri barındırmadan, göz teması kurarak ve etkin dinleyerek ona davranışlarından, kurduğu ilişkilerden yola çıkarak sınırları konusunda yol gösterici olabilirsiniz.

Ergenlik döneminde çocuğu olan anne-babaların kendilerine sormaları gereken sorular ve bu soruları çocuklarıyla paylaşacakları bir sohbet ortamı yaratmaları oldukça önemlidir. Bu sorular;

- Anne-baba-çocuk olarak aranızdaki bağ nasıldır?
- Anne-baba olarak çocuğunuzla ne kadar yakınsınız?
- Hayatta başarılı ya da başarısız olmak büyük ölçüde kime aittir?
- Çocuğunuz davranışları ve bu davranışların sonuçları arasındaki yakın ilişkinin farkında mıdır?

- Çocuğunuza yaşamı kontrol etme ve seçim yapma şansına sahip olduğunu hissettirir misiniz?
- Çocuğunuz kendi hayatına ilişkin kararları kendisi mi alır yoksa onun yerine siz mi alırsınız?
- Çocuğunuz ile ilişkinizde, kontrol üzerine kurulu bir ilişkiye mi yoksa etki eden bir ilişkiye mi sahipsiniz?

**Çocuğunuzun kendi sınırlarını görmezden gelmeyiniz. Onu ve kararlarını önemseyerek hissettirerek, yapması gerekenlerin neden böyle olduğu konusunda eleştiren değil, anlayan ve anlatmaya çalışan taraf olmaya çalışınız. Özellikle ergenlik dönemi içerisinde kişisel alanına müdahale edilme noktasında aşırı tepkiler gösteren çocuklarınızın sınır koyma bilinci kazanması bu durumda zorlaşmaktadır. Bitirilmesi için zorlanan yemekler, oturması için tekrar tekrar hatırlatılan ödevler ve dersler, çocuk/genç istemedikçe adına verdiğiniz kararlar onun penceresinde tamamen sınır ihlali örnekleridir.**

# SINIR KOYMADA ALTIN KURALLAR NELERDİR?

1. Gerçekten gerekliyse ve kararlıysanız “hayır” deyin.
2. Çocuğunuz koyduğunuz kurallara uymuyorsa nasıl bir yaptırım uygulayacağınıza karar verin ve tutarlı olun.
3. Çocuğunuza uzun nasihatlerde bulunmayın.
4. Güç savaşına girmeyin. Kendinize hâkim olun, bağıırıp çağıırmayın.
5. Unutulmamalıdır ki çocuklara “çok rahat” bir hayat sunmak, onlara uzun vadede “yarar” sağlamak değıil, “zarar” vermektir.



- İyi örnek olun.
- Eğer çocuğunuzun problem çözmek için şiddete başvurmasını istemiyorsanız siz de şiddete başvurmayınız.
- Aile kuralları oluşturulurken çocuk da katılırsa onları daha dikkatle uygulayacaktır.
- Sınırları çiziniz; ama çok sayıda kural koymayınız. Bir kural koymadan önce kendinize şunları sorun: Bu gerekli mi?/ Bu kural çocuğın sağılığını ve güvenliğini sağılıyor mu? Başkalarının haklarını ve mallarını gözetiyor mu?

- Kurallar basit ve anlaşılır olmalıdır.
- Unutmayın, her çocuk farklıdır. Onların kendilerini kontrol etme becerilerini geliştirmelerine izin verin.
- Küçük çocuklar her zaman kurallara tamamen uyacak beceriyi gösteremeyebilirler. Örneğın, yemekten önce kurabiye yemesine izin verilmeyen çocuğunuz direnirse kurabiye kavanozunu göz önünden kaldırarak, ona sizce uygun başka bir yiyecek teklif edin.
- Çocuğunuzun, sizi ve başkalarını rahatsız eden davranışları olursa hemen söyleyin. Problemleri biriktirmeyin.

- Ailenin diğeri bireyleriyle de disiplin kuralları konusunda hemfikir olun.
- Çocuklarınızın iyi davranışlarını, başarılarını övün, takdir edin.
- Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçının.
- Bağıımsızlık duygusunu ve sorumluluk almasını destekleyin.
- Onları ne kadar çok sevdiğinizi söyleyin. Uygun davranmadıklarında çocuğunuzu değıil, sadece o davranışı sevmediğınızı açıkça belirtin ki sevginizden şüphe duymasın.