

Sınır Koyma

Sınır koyma, kendi istek ve ihtiyaçlarımız ile karşısındakinin istek ihtiyaçlarını dengede tutabilmemizi, hak ve sorumlulukların nerede başlayıp nerede bittiğini anlamamızı sağlar ve dünyamızı daha güvenli bir hale getirmeyi ifade eder.

Kişisel sınır başkalarının bize nasıl davranabileceğini ya da bizim onları nasıl davranabileceğimizi belirleyen bir çizgidir.

- Kişilerin sınırlarının belli olması,
- kişinin kendini diğer insanlardan ayırması
- haklarının nerede başlayıp nerede bittiğini
- kişinin kararlı, kontrollü ve güçlü bir benlik oluşturmasını sağlar.



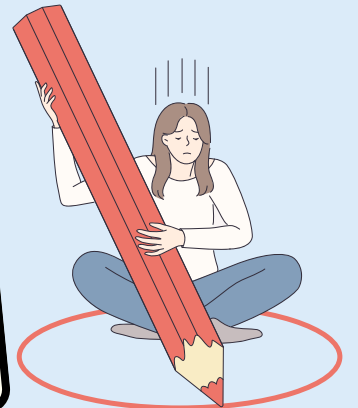
SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sınırların olmaması ya da belirsiz olması, kargaşa, düzensizlik ve güvensizliğin oluşmasına neden olur.



Ergenlerde sınır koyma

Ergenlik dönemi fiziksel, duygusal ve bilişsel değişimlerin yaşadığın ve ve çocukların bu gelişmeyle birlikte daha fazla özgürlük, bağımsızlık ve sorumluluk alma isteği duydukları bir dönemdir. Bu dönemde kendileriyle ilgili kararlarda söz sahibi olmak, hayatlarının kendileri yönlendirmek isteyen ergenler, çocukluk dönemindeki kuralları değiştirmek isterler. Ergenlik dönemindeki bu çaba sağlıklı ve doğal bir çaba olarak değerlendirilir.





EBEVEYNLER AÇISINDAN SINIR KOYMAK

Ailede sınır koymak güven, sevgi ve saygı ilişkisine zarar vermeden çocuğun davranışlarına yönelik düzenlemelerdir. Sınır koymak ergenin bağımsızlık ihtiyacını göz ardı etmeden yeni davranışları güvenle deneyebilecekleri güvenli alanlar oluşturmaktır.



SINIRLARA NEDEN İHTİYAÇ DUYULUR?

Sınırlar ergenlerin kendilerini keşfetmeleri ve güvenli yeni davranışlar deneyebilecekleri ölçüde sınırlandırıcı olduğunda faydalıdır. Çocuğu kontrol etmek için ya da ihtiyaç duyulmadığı durumlarda sınır koymak, sağlıklı gelişim sürecini engeller. Hem sizlerin çocuklarınızın güvende olduğunu bilmeniz, hem de onların gelişimsel olarak ihtiyaç duydukları bağımsız hareket etmeyi deneyimlemesi için güvenli sınırlara ihtiyaç duyulur.

Ergenler;

- Kendilerinden ne beklediğini
 - Diğer insanların gözünde durdukları yeri
 - Ne kadar ileri gidebileceklerini
 - Fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler
- Sınırlar bu ihtiyacın güvenli bir şekilde karşılanmasında ebeveyn ve ergen arasında düzenleyici rol oynar.



Sınır koymak ama nasıl?

- Sınır koyarken karşılıklı saygıdan taviz verilmemelidir.
- Sınırların nedenlerini ve koyulan sınırların önemini anlatılmalıdır.
- Sınırlar esnek olmalıdır. Ancak esneklik ergenin her isteğinin kabul edildiği, sınırsız özgürlüğünün olduğu ya da hatalarının görmezden geldiği bir anlama gelmemektedir.
- Esnek sınırlar her zamanki gibi kesin sınırlar içeren ancak o sınırlar içinde ergenin keşfetme ve deneme sürecini destekleyen yapıda olmalıdır.
- Özgürlüğün derecesi nedir? Bu, kişiye göre değişir; ergenin ne kadar sorumluluk üstelenebildiğiyle doğru orantılıdır.
- Kuralların belirlenme sürecine onları da katmak gerekir.
- Belirlenen sınırlara uyulmazsa sınırları daraltabilir, uyuluyorsa sınırları esnetebilirsiniz.

