

GÖLHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



-Sınır Koyma- Veli Broşürü



Etkin Sınır Koyma

- Etkin sınır koyma, ebeveynlerin çocuklarına istenilen davranışla ilgili kural ve beklentilerini öğretmek için kullandıkları süreci ifade eder. Etkin sınır koyma çocuklarda istenilmeyen davranışları önleme ve aile kurallarını en net ve anlaşılır şekilde çocuğa öğretme aşamasında ihtiyaç duyulan yöntemler bütünüdür.
- Kişisel sınırlar, bir kişiden ne beklediğinize ve size karşı nasıl davranabileceklerini belirlediğiniz sınırlardır. Başkasının davranışında neyi kabul edilebilir ve kabul edilemez bulduğunuzu gösterirler, özellikle de aile, arkadaşlar veya bir partner gibi yakın olduğunuz biriyle.



Sınırlar Neden Önemlidir?

- Çocuklar, yaşadıkları dünyanın sınırlarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Kendilerinden ne beklendiğini, diğer insanların gözünde durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini, fazla ileri gittiklerinde neler olabileceğini bilmek isterler. Sınırlar, bu öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli rol oynar ancak gönderilen mesajlar net değilse ebeveynin vermeye çalıştığı dersler işlemez durma gelebilir.
- Tıpkı fiziksel dünyadaki çitler ve duvarların nereye gidebileceğinizi ve gidemeyeceğinizi, neyin sizin ve neyin sizin olmadığını belirlemek için kullanıldığı gibi, kişisel sınırlar da diğerlerinin sınırı geçmeden önce ne kadar ileri gidebileceğini belirler.

Fiziksel Sınırlar

Bedenimizi ve sahip olduğumuz kişisel alanımızı korumaktadır. Fiziksel sınırlar başkalarına fiziksel temasta bulunmama yani kişisel mahremiyet oluşturmaya fayda sağlar.

Bize yemek yeme, uyuma ve dinlenme gibi fiziksel ihtiyaçları karşılama hakkı verir. Fiziksel sınırlar sayesinde, çevremizdeki insanların ne kadar yakınımızda durabileceğini, kurulacak fiziksel temasın ne türde olabileceğini ve kişisel alanımızda başkalarının davranışlarını bizim belirlememizin mümkün olduğunu görmekteyiz.

Duygusal Sınırlar

Duygu ve düşüncelerimizin eleştiri almasına veya yok sayılmasına izin vermeme hakkı tanımaktadır.

Bu sınırlar, duygularımızı iletişim kurduğumuz insanların duygularından ayırmakta ve bize karşıımızdaki duygularından sorumlu olmadığımızı göstermektedir.

Manevi Sınırlar

Bize inanç ve ibadet özgürlüğünü koruma altına almayı sağlamaktadır.

Maddi Sınırlar

Paramızı, mal varlığımızı ve maddi kaynaklarımızı istediğimiz şekilde harcama ve paylaşma hakkımızı korumayı sağlamaktadır. Maddi sınırlarımızı etrafımızdaki kişilerle paylaşmamızda bir sorun yoktur ve bu ayıp veya utanılacak bir durum değildir.

Zaman Sınırları

Zaman sınırları, çevremizdeki kişilere zamanı istediğimiz şekilde planlama kararının bize ait olduğunu göstermektedir. 'Hayır' diyemediğimizde başkaları tarafından yapmamızı istenilenleri isteksiz olarak yapmak, zamanımızı boşa harcadığımızı hissettirebilir ve zaman zaman bize ait sorumlulukların aksamasına sebep olabilir.

Pazarlık Edilemez Sınırlar

Pazarlığa açık olmayan sınırlar, güvenliğimiz için sahip olmak zorunda olduğumuz sınırlardır. Fiziksel ve duygusal istismar, fiziksel ve psikolojik şiddet, alkol ve madde kullanımına teşvik gibi hayati tehlike olarak görebileceğimiz güvensiz hissetmeyi sağlayacak durumlara maruz kalmanızı önlemektedir. Toplum içerisinde birey olarak var olmak, kendi değerlerimiz ile sağlıklı ve güvenli bir şekilde hayata devam edebilmek bu sınırları çizmek ve korumak hayati açıdan önem taşımaktadır.

www.golhisaram.meb.k12.tr

774069@meb.k12.tr

[@golhisarram](https://www.instagram.com/golhisarram)

0248 411 32 46

