



# ÇAMLIDERE ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ “SINIR KOYMA” VELİ BÜLTENİ

REHBERLİK SERVİSİ

## SINIR KOYMA

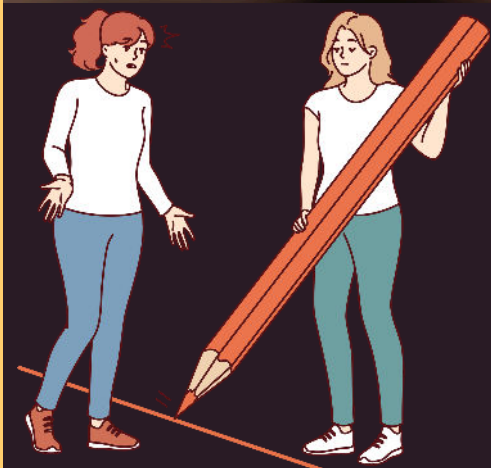


### Sınır koyma nedir?

Bireyin kendi varlığını diğer bireylerden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlayan kurallar bütünüdür. Sınır koymada amaç; çocuklara otokontrolü öğretmektir.

### Çocuklar neden sınırlara ihtiyaç duyar?

Çocuklar belirgin sınırlar içerisinde dünyalarını sına ve keşfetme ihtiyacı duyarlar. Yaşadıkları ortamın kurallarını anlamak isterler.



### Sınır Koymanın Önemi

- Bireyin sosyal ve kişilerarası ilişkilerini belirler.
- Çocukların özgüvenlerinin gelişmesine katkı sağlar.
- Çeşitli öğrenmelerle hedeflere ulaşılmasını sağlar.
- Sorumluluk duygusunun gelişmesini sağlar.
- Çocukların sosyal becerilerini artırır.

# SINIR TÜRLERİ

## **FİZİKSEL SINIR**

Fiziksel sınır, bedenimize 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 davranışları bizim belirlememizin mümkün olduğunu görmekteyiz.

## **DUYGUSAL SINIR**

Duygusal sınırlar, duygu ve düşüncelerimizin eleştirisi almasına veya yok sayılmasına izin vermeme hakkı tanımaktadır. Bu sınırlar, duygularımızı iletişim kurduğumuz insanların duygularından ayırmakta ve bize karşımızdakinin duygularından sorumlu olmadığımızı göstermektedir.



## **ZİHİNSEL SINIR**

İnançları, değerleri ve düşünceleri ilgilendirir. Sağlıklı zihinsel sınırlar, bireylerin başkalarının düşüncelerine uymaya zorlanmadan fikirlerini ifade etmelerini sağlar. Bu tür, konuşmalarda ve tartışmalarda entelektüel farklılıklara saygıyı sürdürmek için çok önemlidir.



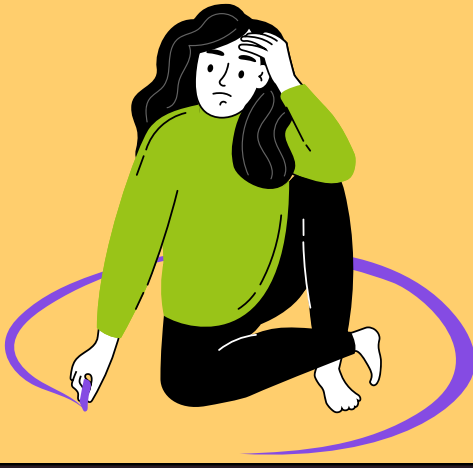
## **ZAMAN SINIRLARI**

İlişkilerde zaman yönetimi, özellikle profesyonel ve kişisel ortamlarda kritik öneme sahiptir. Zaman sınırları belirlemek, çeşitli ilişkilere ve aktivitelere ne zaman ve ne kadar zaman ayıracağınızı bilmeyi ve tükenmişliği önlemeyi içerir.



## **MADDİ SINIRLAR**

Maddi sınırlar; mali kaynaklarımızı, mal varlığımızı, paramızı istediğimiz gibi harcama hakkını bize tanıır. Ayrıca mali varlıklarımızı ve paramızı kimlerle paylaşıp paylaşmayacağımızın kararının da bizde olduğunu gösterir. Örneğin gereken durumlarda "Lütfen bana sormadan arabamı ödenç alma." "Bugün öğle yemeğimi evden getirdim dışarıdan sipariş etmeyeceğim, bu sıralar harcamalarıma dikkat ediyorum." gibi ifadelerle maddi sınırların varlığını çevremizdekilere göstermeliyiz.



## Çocuğunuz sınırlara uymuyorsa...

- Öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili sınırları tekrarlayın.
- Kararlı ve tutarlı olduğunuzu hissettirin.
- Kuralı tekrarlarlarken, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile “..... yapmanı bekliyorum” demeyi deneyin.



## Çocuğa Sınır Koyarken Dikat Edilmesi Gerekenler

- Sınırları belirgin bir şekilde çizin.
- Kuralların az ve öz olmasına özen gösterin.
- Kurallar açık ve anlaşılır olsun.
- Kuralları koyarken esnek olun.
- Kuralları uygularken net ve kararlı olun.
- Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçları çocukla paylaşın.
- Çocuğunuzun örnek davranışlarını, başarılarını takdir ederek onları pekiştirin.
- Kuralları oluştururken çocuğunuzun da sürece dahil ederek ortak bir anlayış oluşturun.

### **ERGENLİKTE SINIR KOYMA**

Dönüşümün gerçekleştiği bu dönemde ergen bir yandan bağımsız olmayı isterken bir yandan da sınırlara ihtiyaç duyar. Bu süreçte en önemlisi ergeni anlamak, duymak ve ihtiyaç olduğunda yaşayabileceği kaynak noktalarını oluşturabilmektir. Bu durum ergeni destekleyici ve kapsayıcı olacaktır.



## Ergenlik Döneminde Sınırlar Nasıl Konulmalı?

Ailelerin kendi uyamadıkları kurallara uymak için ergenleri zorlamaları sorunlar çıkarır. Kuralların uygulama sürecinde olumlu pekiştirmeler, ergeni dikkatli olmaya teşvik eder. Kural koymada ve ergenden bunlara uymasını istemede en önemli şey, ergene her şeyin en iyisini bildiğiniz değil, onun için her şeyin en iyisini istediğinizi göstermektedir.



## İnternet Kullanımı ve Sınırlar

İnternetin (sosyal medya, online oyun vb.) yanlış kullanımı:

- Bireyleri sağlıksız yaşamaya sevk etme,
- Madde kullanımım ve maddeye ulaşım olasılığını artırma,
- Cinsel istismar ihtimalini kolaylaştırma,
- Dolandırıcılık,
- Kötü niyetli insanlarla kolay iletişime geçme,
- Terör olaylarına ve provokatif etkinliklere kolaylıkla dahil olabilme ve siber/sanal zorbalık gibi olumsuz yaşam olaylarına sebep olabilmektedir.



### **SINIR KOYMA VE CEZA AYNI KAVRAMLAR DEĞİLDİR!**

#### **SINIR KOYMA**

Sınır koyma; olumsuz davranış orataya çıkmadan önce gerçekleştirilir.

- Stres azdır.
- Destek ve yardım vardır.
- Karşılıklı saygı duyulur.
- Kişisel iç huzur duyulur.
- Söz hakkı vardır.
- Sorumlu tutar.

#### **CEZA**

Ceza; olumsuz davranıştan sonra verilir.

- Stres çoktur.
- Güç savaşı vardır.
- Saldırganlık gösterilir.
- Öfke hissi yoğunluktadır.
- Söz hakkı yoktur.
- Suçlar.