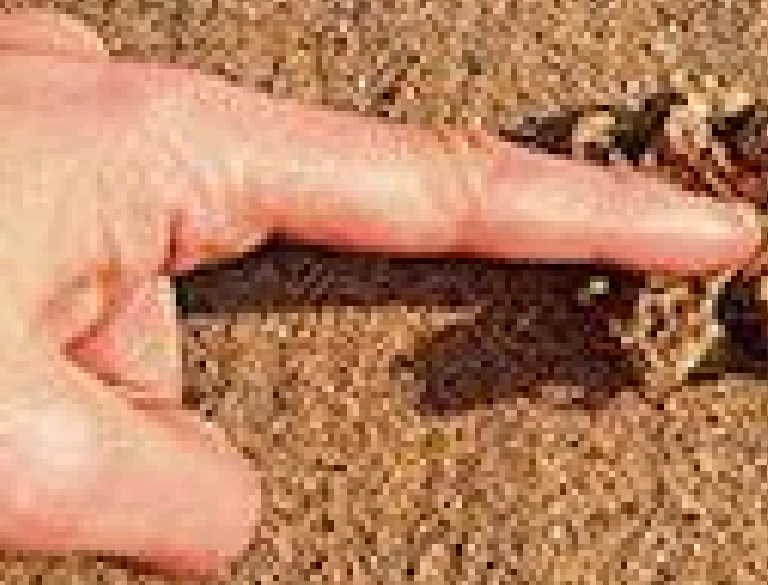


# Sınır Koyma



**Veli Bülteni**

# Sınır koyma

**Sınır koyma becerileri, insanların fiziksel ve duygusal sınırlarını belirlemelerine, korumalarına ve diğer insanlarla sağlıklı bir şekilde etkileşimde bulunmalarına yardımcı olan önemli psikolojik yetilerdir. Bu beceriler, kişisel sınırları anlamak, ifade etmek ve korumakla ilgilidir.**

# Çocuklar için sınırlar neden önemlidir?

Çocuklar yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamaya çalışırken aynı zamanda sınırlarını da bilmek isterler. Her ne kadar zaman zaman sınırları zorlamaya çalışsalar da hayatı anlamlandırabilmek için gerçekten istikrarlı ve tutarlı sınırlara ihtiyaç duyarlar.

Ayrıca kendi sınırlarının nerde bitmesi gerektiğini bilmeyen çocuklar arkadaş ilişkilerinde de zorlanabilmekte, başkalarının özgürlüğünü göz ardı edebilmektedirler. Aynı şekilde sınırların çok katı, tartışılmaz ve değiştirilemez olduğu ailelerde de sorun yaşanabilir. Bu tarz ailelerde çocuklara yeni yollar deneme ve araştırma için gereken özgürlük verilmemekte ve öğrenme için gereken zeminler engellenmektedir. Bunun yerine gerekçelerini açıklayarak yapabileceklerini ve yapamayacaklarını dile getirmek, yeri geldiğinde de esneklik yaratmak en uygunu olacaktır.





**Çocuklar büyüdükçe;**

- Sağlıklı keşiflere izin verecek kadar geniş,
- Güvenliklerini sağlayacak ve sorumluluk kazandıracak kadar kısıtlı,
- Gelişim ve değişime fırsat tanıyacak kadar esnek sınırlara ihtiyaç duyarlar.



# Sınır Koyarken dikkat edilmesi gerekenler

**Sınırlar belirgin ve net olmalı.**

**Kurallar az ve öz olmalı.**

**Kuralları belirlerken öğrencinizi sürece dahil etmelisiniz.**

**Öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili sınırları tekrarlamalıyız.**

**Kararlı ve tutarlı olduğumuzu hissettirmeliyiz.**

**Kuralı tekrarlarırken, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “..... yapmanı bekliyorum diyebiliriz.**

**Kuralların ihlal edilmesi durumunda olası sonuçları paylaşın. Uygun davranmadıklarında çocuğunuzu değil, sadece o davranışı sevmediğinizi açıkça belirtin ki sevginizden şüphe duymasın.**

**Çocuğunuzun örnek davranış ve başarılarını takdir ederek bu davranışları pekiştirin.**

**En önemli nokta ise çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır.**

**Çocukların istenmeyen davranışlarını ve ebeveynlerin etkili sınır koyma becerilerini etkileyen bir faktör de ebeveyn tutumlarıdır. Ebeveyn tutumları, ebeveyn-çocuk ilişkisinin sıcaklığına, çocukla iletişim kurma biçimine, ebeveynlerin çocuklarından olaylar karşısında nasıl davranacağına ilişkin beklentilerine genel bir yaklaşımdır (Travik-Sweet, 2013).**

## **Demokratik tutum**

Bu tutuma sahip ailelerde ebeveynler çocuklarına karşı sıcak ve sevgi doludur. Bu ilişkide en olumlu sonuçların ebeveyn-çocuk ilişkisinde ve etkili sınırların oluşturulmasında gözlemlendiği ilişkidir. Ebeveynler çocukları için net sınırlar ve kurallar koyarlar. Kurallar açık ve tutarlıdır. Fiziksel cezaya yer yoktur. Sorunlar sözel iletişimle çözülür. Demokratik aile ortamında büyüyen çocuklar, öz saygısı ve öz kontrolü yüksek, kendine güvenen, sosyal ve duygusal açıdan sağlıklı gelişmiş, çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirebilen, aynı zamanda kendi sınırlarının da farkında olan çocuklar olarak büyürler. (Bee ve Boyd, 2009; Santrock, 2018; Trawick-Swith., 2013).



# SINIR KOYMAYI OLUMSUZ ETKİLEYEN EBEVEYN TUTUMLARI

## Otoriter tutum

Sınır koymada çocuğun fikri alınmaz tüm yetki anne babaya aittir kurallara uyulmaması durumunda çocuk cezalandırılır. korkuya dayalı ve baskıcı bir anlayış görülmektedir.

## Aşırı serbest/ İlgisiz Tutum

Ebeveyn tarafından çocuğa karşı oldukça ihmalkâr davranışların sergilendiği bir diğer tutum şeklidir. Ebeveynler çocuklarına karşı genelde ilgisizdir. çocuk ebeveynleriyle duygusal bağ geliştirmekte zorlanır.

## Aşırı Hoşgörülü Tutum

Sınırını belirleyen ve uygulayan kimse yoktur. çocuk her istediğini yapabilmektedir. çocuktan kurallara uyması beklenmez, sınırsız özgürlük vardır. "ben yaşayamadım o yaşasın canı ne isterse yapsın" düşüncesi söz konusudur.

## Dengesiz ve Kararsız Tutum

Kural konur ancak bu kuralların uygulanması değişkendir. annenin uyguladığı kuralı baba uygulamamaktadır. ebeveynler izin verip daha sonra vazgeçebilir. çocuklar bu tutarsız davranışlar sonucu sınırlarını net çizememektedir.

# ERGENLİKTE SINIR KOYMA

Sözlerimiz ve davranışlarımız tutarlı değilse iletişimde problemler yaşanmaktadır. Kuralları belirleyip kendimiz bunlara uymazsak sağlıklı sınırlar koyamayız.

örneğin bir öğrencinin, arkadaşına vurduğu için okuldan evine gönderildiğini düşünelim. Babası ona uzun uzun nasihat veriyor ve sonunda bir tokat atıyor. Bu öğrenci babasının kuralını nasıl algılamıştır? Babası sözleriyle “okulda söz dinlemelisin” diyor ama dayak atarak farklı bir mesaj veriyor: Vurmak sorunları çözer. Bu öğrenci bir sorunla karşılaştığında sorunu nasıl çözmeye kalkacaktır? Elbette ona öğretilen yöntemle. Bu yüzden ailenin koymuş olduğu kurallara kendisinin de uyması ve söylediğiyle yaptığıının çelişmemesi gerekir.

Ailelerin kendi uyamadıkları kurallara uymak için ergenleri zorlamaları sorunlar çıkarır. Kuralların uygulanma 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 göstermektir.



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