

SINIR KOYMA



Çocuklara Sınır Koymak



Sınır koyma problemi günümüzde her yaş döneminde yaşadığımız bir durumdur. Sınırlarımızın ne kadar keskin ve net ya da ne kadar esnek ve yumuşak olması gerektiğini belirlemede zorlanırız. Sınır koyma becerisindeki zorlanmalarımızın pek çok nedeni bulunur. Bu nedenlerden en önemlisi çocukluktan bu becerinin bize öğretilmemesidir.

Çocuklukta sınır koyma davranışında ilk kaynak ailedir. Anne-babamızın bizim için belirlemiş olduğu sınırlar ve kurallardaki tutarsızlıklar bizim etkili sınır koyma becerimizi belirler. Anne babalar olarak neye ne ölçüde izin verip ne ölçüde sınırlandıracağımızı belirlemede zorlanırız. Çocuğun kendi bireysel sınırı çizilmesinde çocuğu izin almadan öpmek, sarılmak gibi davranışlar çocuğun sınırlarında zedelenme oluşturur. Çocuğa yapmak istemediği şeyler konusunda baskı yapmak gibi durumlar da zorluklara neden olabilir.



Yeni kuşaktaki bireyselleşme ve çocukların isteklerinden ödün vermemesi ailelerin de çocukların bu isteklerini gerçekleştirmeleri doğru bir tutum değildir. Sınır koyma ile kendi bireysel sınırını da çocuğun belirlemesi ve sorumluluklarını alması gerekir. Sınır koyma becerisi kendi içerisinde “hayır diyebilme becerisini” ve “duyguların ifadesi” gibi becerileri de içeren bir yapıya sahiptir. Başkalarının isteklerine hayır diyebilmekte zorlanıyorsak bu durum sınır koyma ile ilgili bir problem yaşadığımızı gösterebilir. Sevilmek ve kabul görmek gibi duygusal ihtiyaçların olması ve duyguların ifade edilmemesi sınır koymada problem oluşturmaya neden olabilir. Özgüven problemleri de yaşıyorsak başkalarının yönlendirmesine daha açık bir hal alırız. .





Sınır koymayı öğrenmek sağlıklı iletişimin temelidir. Anne baba olarak da bu beceriyi çocuklarımıza küçük yaşta kazandırmamız gerekir. Bunun için yapılması gereken ilk şey kendimizle ilgili düşünmek ve sınırlarımızı kendimiz belirlemek olmalıdır. Nelerden vazgeçebilirim ya da nelerden asla vazgeçmem durumlarımı, kırmızı çizgilerimizi kendi içimizde belirlemeliyiz. Çocuklarımız için ise aile dinamiğine göre esnek olabilecek ya da kesinlikle olmayacak durumlar belirlenmeli ve alınan kararlara göre tutarlı davranılmalıdır. Kendimiz ve çocuğumuz için belirlemiş olduğumuz bu sınırları uygulamaya geçirmemiz gerekir. Örneğin; Kesinlikle sevmediğimiz bu durum ile karşılaştığımızda aldığımız kararlara göre hayır diyemiyorsak aldığımız bu kararın da bir önemi kalmayacaktır. Kurallar ve sınırlar hem toplumsal hayatımızı hem bireysel olarak toplumdaki ilişkilerimizi düzenleyen önemli etkenlerdir. Kendi sınırlarımızı doğru ve etkili şekilde belirleyip çevremizdeki insanları da kırmadan, bencil bir şekilde olmadan kendimizi güçlü ve sorumluluk sahibi ve mutlu hissedebiliriz.

