

KİŞİSEL SINIRLARIMIZ

“Sınırlar koymak, kendime duyduğum şefkati göstermenin bir yoludur. Kişisel sınırlarımın olması beni kaba, bencil ve duyarsız yapmaz çünkü ben kendi yolumu tercih ediyorum. Kendimi önemsiyorum.” - Christine Morgan

Bu bültenimizde, çocuğunuzun olumlu seçimler yapmayı öğrenmesini en iyi şekilde nasıl destekleyebileceğinize yer vermek istiyoruz. Çocukların olumlu seçimler yapabilmesini desteklemenin birinci yolu, ev ortamında sınırların oluşturulmasından geçmektedir. Erken yaştan itibaren çocukların kendileri ve diğerleri arasındaki sınırları öğrenmesi önemlidir. İlk sınırlar aile içerisinde öğrenilir. Sağlıklı sınırların iyi tespit edildiği bir evde yetişen çocuk, bu sınırları kendi yaşamında kullanmayı öğrenecek, böylece daha iyi bir özdenetim ve olumlu seçimler yapma kapasitesini geliştirecektir.

Peki “sınır” ne anlama gelmektedir?

Sınır, kişinin kendisi için sahip olduğu alanları çizmesidir. Sınırlar, sağlıklı bir kişisel alan duygusu yaratmak için vardır. İnsanların belirlediği sınırlar fiziksel veya duygusal sınırlar olabilir ve bir kişinin arzularını, ihtiyaçlarını ve tercihlerini diğerinden ayırt etmeye yardımcı olurlar.

1. Fiziksel sınırlar: Fiziksel sınırlar somuttur. Çocuğa bedeninin yalnızca kendisine ait olduğunu ve kimsenin o izin vermeden bedeninin herhangi bir yerine temas etmemesi gerektiğini anlatır. “Bedenin sana ait” diyerek başlamak fiziksel sınırları öğretmek için uygundur. Bunun ilk basamağı da “Kişisel Alan” tanımlaması ve öğrenmesi yoluyla olur. Birey için kişisel alan, iki kolunu yana açarak, kendi etrafında döndüğünde çizdiği dairenin içindeki alandır. Bu alana izini ve isteği dışında diğer insanların yaklaşması ve girmesi rahatsızlık vericidir ve güvenli değildir. Kişisel alanımıza, tanıdığımız ve sevdiğimiz kişileri, ailemizi ve yakınlarımızı isteğimiz doğrultusunda dahil ederiz. Çocuğun burada seçim hakkı olduğu ona küçük yaşlardan itibaren hissettirilmelidir.

2. Duygusal sınırlar: Fiziksel sınırlar kadar duygusal sınırlar oluşturmak çocuklar için önemlidir. Çocuklara başkalarına zarar verici şeyler söylemenin uygun olmadığını öğretmek duygusal bir sınır örneğidir. Aynı şekilde alay etmek de bir insanın duygusal sınırlarını aşmanın başka bir örneğidir.

Sınır koymak neden önemlidir?

Sınırlar nelerden sorumlu olduğumuzu gösterdiği gibi, nelerden sorumlu olmadığımızı da gösterir. İyi gelişmiş sınırlara sahip olmak, daha sağlıklı ilişkilere yol açabilir ve bir kimsenin başkaları tarafından manipüle edilmesini, ihlal edilmesini veya kötü muamele görmesini engellemesine sağlar. Bir bireyin sınırları, yaşamlarına kimin ve ne ölçüde katılacağını

belirlemelerine yardımcı olabilir. Sınırlar ayrıca, bireyin ben ve diğlerleri arasında açık bir ayırım yaratarak kendi kimliğini oluşturmasına ve korumasına fayda sağlar.

Çocuklara bu sınırları öğretilirken nelere dikkat etmemiz gerekir?

- Sağlıklı sınırlar koyma sürecinde ilk önemli adım, hangi davranışların kabul edilebilir olduğunu ve hangi davranışların rahatsızlık veya sıkıntıya yol açabileceğini belirlemektir.
- Çocuklara sınırları öğretilmenin en iyi yolu, ebeveynlerin kendileri için sağlıklı sınırlar belirlemesi ve onları evde modellemektir. Odanıza izin alarak girmesi gerektiğini öğretilmek bir başlangıç olabilir. Yatak odası anne-babanın özel alanıdır ve çocuk buraya girmek istediğinde kapıyı çalarak ve izin isteyerek girmesi gerektiği ona öğretilmelidir. Aynı şekilde siz de çocuğunuzun odasına girerken kapıyı çalmanız, çocuğunuzun alanına saygı gösterdiğinizi ifade eder.
- Çocuk, anne-babanın aynasıdır. Çocuk ebeveyninden hangi davranışları görüyorsa, bu gördüğü davranışları karşısındaki kişilere yansıtır. Örneğin, çocuğun elinden kumandayı çekmek, zorla banyoya sokmak ileride arkadaşının eşyasını sormadan almasını normalleştirecektir.
- Evdeki her bir kişiye saygı göstermek, herkesin kendi duygularına ve uygun ifadelerine ilişkin haklara sahip olmasının yanı sıra, zorlu meseleler hakkında açıkça ve dürüşte konuşmak. Örneğin; çocuğunuz "hayır" dediğinde, anne- baba olarak durmamız gerekebilir, böylece çocuk sınırı ve saygıyı öğrenebilir. Çünkü çocuk evde bu sınırı öğrenmediğinde, okul ya da sosyal ortamında başka arkadaşlarının sınırlarına giren bir çocuğa dönüşebilir.
- Çocukları sağlıklı sınırlara sahip olmak için yetiştirirken, ebeveynlerin de kendi duygularını yaşamalarına ve ifade etmelerine izin vermeleri önemlidir.
- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerinizi kabul ettiğinizi göstermeniz çocuğunuzun benlik ve sınır duygusunu pekiştirecektir.

Sınırlarımızı belirlemek, başkalarının belirlediğimiz sınırlara hemen uyum ve saygı göstereceği anlamına gelmez. Ancak biz bu sınırları ne kadar önemsemiğimizi aktarabilirsek, koyduğumuz sınırların başkaları tarafından dikkate alınmasını sağlayabiliriz. O yüzden koyduğumuz sınırlar konusunda tutarlı davranmamız çok önemlidir. Çocuklar ancak bu konuda hassasiyetimizi gördükleri ve bu konuyu ne kadar ciddiye aldığımızı anlarsa sınırlarımıza karşı duyarlı olmayı öğrenirler.

Referanslar

Demiriz, B. (2008). Kişisel Sınırlar. Aralık 2020 tarihinde, https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_1666.htm sitesinden faydalanılmıştır.

Foley, M. (2019). Set Your Child Up for Success by Teaching Healthy Boundaries. Ocak 2020 tarihinde, <https://childdevelopmentinfo.com/development/set-your-child-up-for-success-by-teaching-healthy-boundaries/#gs.pazitd> sitesinden faydalanılmıştır.

Good Therapy. (2017). Boundaries. Aralık 2019 tarihinde, <https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/boundaries> sitesinden faydalanılmıştır.

Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi. (n.d.). Sınırlar Bizi Sınırlar Mı? Ocak 2020 tarihinde, <http://www.sdoakademi.com/sinirlar-bizi-sinirlar-mi/> sitesinden faydalanılmıştır.