

BÜLTEN

EKİM 2023



“En sevdiğiniz dahi olsa hayatınızdaki insanlara sınır belirleyin. Bu sınırları belirlemedikçe, insanların taleplerinin esiri olursunuz. Çünkü insan hep talep eder”

SINIR KOYMA





İÇİNDEKİLER

SAYFA 1

Sınır koyma nedir ?

SAYFA 5-6

Sınır koyma çeşitleri nelerdir ?

SAYFA 2-3

Sınır koymanın önemi.

SAYFA 7-8

Öğretmenlere tavsiyeler.

SAYFA 4

Sınır koyma yaş aralığı.

SAYFA 9-10

Ailelere tavsiyeler.



SINIR KOYMA NEDİR?



Sınır koyma; çocuğa bir beklenti ya da kuralı, kendini güvende hissettirerek, rahat edebileceği alanları belirleyerek öğrettiğimiz, her bireyin gelişiminde önemli rol oynayan pozitif bir süreçtir.

Sınır koyma; aynı zamanda ebeveynin çocukla arasındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır.

Sınır koyma; bireyin kendi varlığını diğerlerinininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler.



SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

1. Kendinizi Koruma: Kişisel sınırlar, fiziksel ve duygusal olarak kendinizi korumanızı sağlar. İhtiyaçlarınıza ve sınırlarınıza saygı göstermek, aşırı yorgunluk, stres ve duygusal tükenme gibi sorunların önüne geçebilir.

2. Sağlıklı İlişkiler: Kişisel sınırlar, sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturur. İlişkilerde sınırların belirli olması, karşılıklı saygıyı ve güveni artırır. Ayrıca, sınırlar sayesinde başkalarının sizinle nasıl etkileşimde bulunması gerektiğini netleştirirsiniz.

3. Duygusal Dengeli Olma: Kişisel sınırlar, duygusal dengeyi korumanıza yardımcı olur. Kendi duygusal ihtiyaçlarınıza ve sınırlarınıza saygı göstermek, duygusal sağlığınıza olumlu yönde etkiler.



4. Hayır Demeyi Öğrenme: Kişisel sınırlar koymak, hayır demeyi öğrenmenizi sağlar. Her isteği kabul etmek yerine, kendi sınırlarınıza ve önceliklerinize uygun olanları seçebilirsiniz.



SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

5. Kendi Kimliğinizi Koruma: Kişisel sınırlar, kendi kimliğinizi ve değerlerinizi korumanıza yardımcı olur. Başkalarının etkisi altında kalmadan, kendi yollarınızı çizebilir ve kendi değerlerinize sadık kalabilirsiniz.

6. İyi Bir Öz Bakım Pratiği: Kişisel sınırlar, iyi bir öz bakım pratiği olarak görülebilir. Kendinize iyi bakmak, bedensel ve zihinsel sağlığınızı korumak için önemlidir.



7. Stres yönetimi: İyi tanımlanmış sınırlar stresi azaltabilir. Çünkü gereksiz sorumlulukları üstlenmekten kaçınmanızı sağlar ve duygu durumunuzda iyilik hali sağlar.



8. Kişisel sınırlar hem kişisel hem de fiziksel sağlığınızı korumanıza yardımcı olur. Sağlıklı iletişimi ve karşılıklı saygıyı teşvik eder. Zararlı davranışın ve istismarın önüne geçer



SINIR KOYMA UYGUN YAŞ ARALIĞI

“Şahsınıza karşı haddi aşan
hududu geçen ve küstahlaşan insanları;
altın olsa kesenizde, bal olsa kasenizde tutmayın”
Neşet ERTAŞ

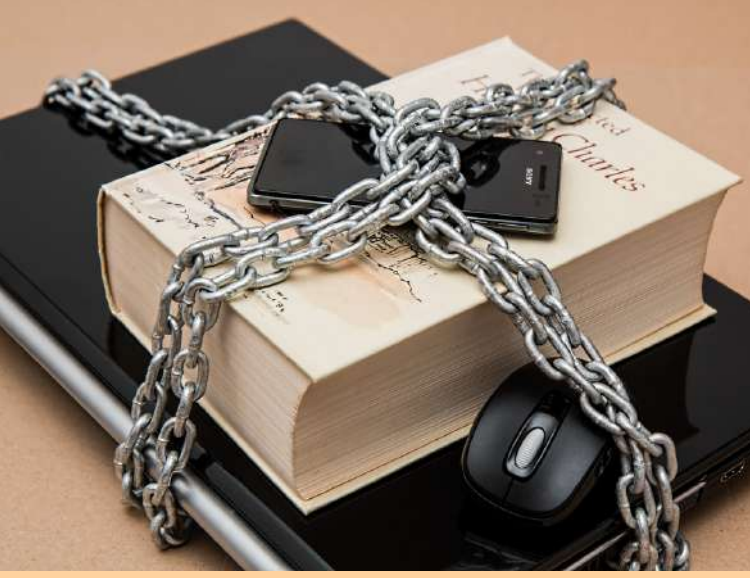


Sınır koyma; temelde disiplin, söz geçirme ve kural koyma ifadelerini tarif eder. Sınırlara hayatımızın her döneminde ihtiyaç duyarız. Ancak çocuğun sınır koymayı içselleştirmesi ve kurallara uymayı öğrenmesi için belli bir olgunluğa erişmesi lazım. Bu yüzden sınır koymayı sonlandırmak için bir zaman dilimi yoktur. Sınır koymaya başlamak içinse en uygun dönem 2,5-3 yaş aralığıdır.

Bir hastalığın tedavisinde erken tanı ne kadar büyük bir öneme sahip ise, mahremiyet eğitiminde de erken yaşta başlamak o kadar önemlidir ..



KİŞİSEL SINIR ÇEŞİTLERİ



1. Fiziksel Sınırlar:

Bedeninize yönelik sınırlardır. Örneğin, fiziksel teması kabul edilebilir bir seviyede tutmak veya kişisel alanınıza saygı gösterilmesini sağlamak.

“Sınırlarınızı belirlemek ve korumak, sağlıklı ilişkiler kurmak ve kişisel refahınızı sürdürmek için önemlidir.”

2. Duygusal Sınırlar: Duygusal olarak rahat hissetmek için belirlediğiniz sınırlardır. Başkalarının size nasıl davrandığı, sizi nasıl hissettirdiği ve duygusal gereksinimlerinizi nasıl karşıladığıyla ilgilidir.



KİŞİSEL SINIR ÇEŞİTLERİ



Araya mesafe koyduğunda tepki gösterenler, sınır koymadığın zamanlarda senden yararlananlardı...

5. Zaman Sınırları: Zamanınızı nasıl harcadığınıza dair sınırları ifade eder. Hangi etkinliklere, projelere veya ilişkilere zaman ayırmak istediğinizi belirler.

3. Zihinsel Sınırlar:

Düşünce ve fikirlerinizi koruyan sınırlardır.

Başkalarının düşüncelerinize ve fikirlerinize saygı göstermesini sağlar.

4. Sosyal Sınırlar:

Sosyal etkileşimlerle ilgilidir ve hangi tür etkileşimlere katılmak istediğinizi belirler. Örneğin, hangi etkinliklere katılacağınız veya kiminle vakit geçireceğiniz konusundaki tercihleriniz.



ÖĞRETMENLERE TAVSİYELER

*Öğrencilere sınırların neden gerektiğini ve nasıl daha iyi bir öğrenme ortamı yarattığını açıklayın. Anlamlı bir şekilde nedenlerini anlamalarına yardımcı olun.



*Öğrencilerinize açık ve net kurallar koyun. Bu kuralların sınıf politikalarınızın bir parçası olduğunu vurgulayın ve bu kurallara her zaman sadık kalın.

*Sınırları belirlerken olumlu bir dil kullanmaya özen gösterin. Öğrencilere ne yapmaları gerektiğini söylemek yerine, ne yapmamaları gerektiğini anlatın.

*Öğrencilerin görüşlerini ve endişelerini dinleyin. Sınıf kurallarını oluştururken, onların fikirlerini dikkate alın.



ÖĞRETMENLERE TAVSİYELER

*Sınırlara uyumsuz davranışları tutarlı bir şekilde ele alın.

*Öğrencilerin her zaman ne beklediğinizi bilmelerine yardımcı olun.

*Öğrenciler sınırlara uyduğunda veya olumlu davranışlar sergilediğinde olumlu geri bildirimlerde bulunun. Bu, istenen davranışları teşvik eder.

*Öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarını anlamaya çalışın ve gerektiğinde destek sunun. **Empati**, sınırların daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.



*Her öğrenci farklıdır, bu nedenle sınırları her öğrencinin bireysel ihtiyaçlarına göre ayarlamaya açık olun. Kendi davranışlarınızla örnek olun. Öğrenciler sınırlara saygı göstermeyi, saygılı ve sorumlu olmayı sizden gördüklerinde, bu davranışları sergileme olasılıkları daha yüksektir.



AİLELERE TAVSİYELER

Sınır koymak önemlidir, ancak bu sınırları tutarlı bir şekilde uygulamak daha da önemlidir. Çocuğunuza net ve tutarlı sınırlar belirleyin ve bu sınırları ihlal etmeleri durumunda sonuçlarla karşılaşacaklarına dair açık bir anlayış sunun.



Çocuğunuzla açık iletişim kurun. Sınırlarınızı neden koyduğunuzu ve bu sınırlara uymalarının neden önemli olduğunu anlamalarına yardımcı olun. Kendi davranışlarınızla sınırlara örnek olun. Çocuklar, ebeveynlerinin davranışlarını takip ederler, bu nedenle istediğiniz davranışı sergilemeye çalışın.

Çocuğunuzun yaşına, gelişim seviyesine ve özel ihtiyaçlarına uygun sınırlar belirleyin. Her çocuk farklıdır, bu nedenle tek bir yaklaşım her zaman işe yaramayabilir.



Bazı durumlarda esnek olun. Çocuğunuz büyüdükçe veya değişen koşullar altında sınırları yeniden değerlendirmeniz gerekebilir.

İyi davranışları ödüllendirin ve olumsuz davranışları karşılıksız bırakmayın. Olumlu takviyeler, çocukların istenilen davranışları tekrarlamalarına yardımcı olabilir.



AİLELERE TAVSİYELER



Çocuklar zaman zaman sınırları test edebilir. Sabırlı olun ve sakin bir şekilde kurallara uyulması için yönlendirme yapın.

Aile içi sınırları desteklemek için tüm aile üyelerinin ortak anlayış içinde olduğundan emin olun. Eşler arasında ve diğer bakıcılarla iletişim kurarak tutarlılık sağlayın.

Sınırları belirlerken ve uygularken sevgi ve bağlılıkla yaklaşın. Çocuğunuzun sınırları sevgi dolu bir ortamda öğrenmesi önemlidir.

Sınırların çocukların öğrenme sürecinin bir parçası olduğunu unutmayın. Sabırlı olun ve zaman içinde iyileşme bekleyin...

