

SAĞLIKLI SINIRLAR OLUŞTURMA VELİ BÜLTENİ

Çocukların ihtiyacını karşılamak ebeveynlerin sorumluluğundadır. Fakat çocuk kendini rahat hissettiği, çok sevildiğini ve değer gördüğünü bildiği, sınırların olmadığı bir ortamda yaşamın getirmiş olduğu gereklilikleri yerine getirmek istemez.

Öncelikle bizim için sınırların anlamı ne, kendi hayatımızda sağlıklı sınırlar oluşturabiliyor muyuz veya sınırlarımızı korumak, hayır demekte zorlanıyor muyuz?



Sınır oluşturmakta neden zorlanırsınız?

- Ailenizde sınırlar nasıl çizilirdi?
- Ailenizde istek ve ihtiyaçlarınızı ifade edebiliyor muydunuz?
- Çocukken bir şeyleri istemeniz normal karşılanır mıydı?
- İyi çocuk olduğunuzda ödüllendirilir miydiniz?
- İstek ve ihtiyaçlarınızın farkında mıydınız?

Hangilerini devam ettiriyorsunuz?



Genelde bencil algılanmak istenmeme, suçluluk ve onay alma duygusu sağlıklı sınırlar çizmemizi engeller. Fakat sınır oluşturmadığımızda kendimizi yorgun, tükenmiş hissederiz ve sık hasta oluruz , tepki-öfke döngüsü, küskünlük duygusu olur.

Sınırlı enerjimiz var. Bu nedenle; "İhtiyaçlarımı dile getirebilirim, hayır demekte sorun yok, sınırlar bizi korur, kendime zaman ayırabilirim, kendim dışında kimsenin onayına ihtiyacım yok"

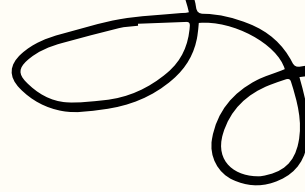
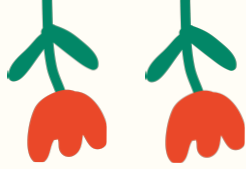




ÇOCUKLARA SINIR KOYARKEN;

- Aile değerlerine karar verilmeli ve bu konuda eşler arasında birlik olmalı.
- Ebeveynler tutarlı olmalı
- Konulan sınırlar kimin ihtiyacını karşılıyor? Gerekli mi, otomatik tepki mi veriyoruz ya da gerçekten güvenli olmadığı için mi? bunun muhakemesini yapmak önemlidir.
- Duyguları yönetebilmek önemli(vurma, yapma, koşma vs.. otomatik tepkiler vermemek)

Sınırlar kendi içimize bakmak için fırsat "içinizde neler oluyor, çocuğunuzun içinde neler oluyor" Davranışın ötesine bakıp o davranışın altında yatan ihtiyacı görmek gerekir.



SINIR KOYARKEN;

Çocuğunuza bir şey söylerken varlığını hissettirin

1

2

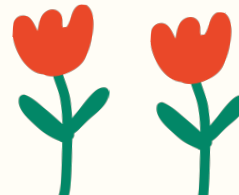
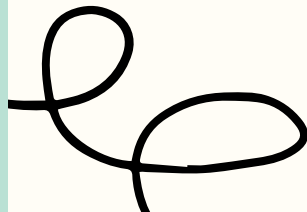
Çocuğunuza ne yapmayacağını değil ne yapacağını anlatın.
Etkisiz: "koşma"
Etkili: "Caddeden karşıya yürüyerek geç"

3

Açık ve belirgin olun.
Etkisiz: "Çöpleri yere atma"
Etkili: "Bunlar çöp, çöp kutusuna atılması gerekiyor"

4

Çocuğunuzu bilgilendirin. Sorunu tanımlayın. Bilgi sahibi olmak ona ne yapacağını gösterir.
Etkisiz: "Kırıntıları yerden al"
Etkili: "Yerde kırıntı kalırsa evi karınca basar."



Koşullu Evet;

"Evet bir kurabiye daha yiyebilirsin ama yemekten sonra"

Sınırlar İçinde Özgürlük;

"Gri pantolonunu mu giymek istersin kırmızı pantolonunu mu?"
"Birazdan gideceğiz. Son bir kez daha kaydırağa mı binmek istersin yoksa salıncağa mı?"

**KİLİS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ
HAZAL ASAN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

