

# SINIR KOYMA

Özgürlüğünüz  
sınırlarınızın  
gücü kadardır.



Evinize, yazlığınıza, işyerinize ya da arabanıza başkasının izinsiz girmesini istemezsiniz değil mi? Hatta bunu her kim yaptıysa polisle peşine düşer, yasal haklarınızı ararsınız.

Peki ya söz konusu ihlaller kişiliğinize karşı yapılırsa ne olur? Sert yaptırımlara başvuramazsınız değil mi? Ne de olsa kişiliğinizin sınırları görünmezdir.

Peki siz bile kendi sınırlarınızı koruyup kollamakta yeterince emin değilken, başkalarının bu ince çizgileri aşmasına nasıl engel olacaksınız?

Hayatımızda sınırlarımızı belirlememiz gereken alanlar mevcuttur.

**Yaşam alanınız:** Ortak bir alanı paylaşıyorsanız beraberce işbirliği içinde olmanız gerektiğini hatırlatın. Ev işlerinde, gelir-gider dengelerinin sağlanmasında, eksiklerin tamamlanmasında bir sınır ihlali varsa dengeyi yeniden düzenleyici şekilde harekete geçmeyi önerin.

**Davranışlar:** İlişki içinde saygının azalması, kullanılan dil ve kelimelerin içeriğinin olumsuz olması davranışlarla ilgili sınırların kaybolduğunu gösterir. Küsmek, alınmak, tepkisiz kalmak, yüksek sesle konuşmak, bağırarak, fiziksel şiddet sınırların yeniden çizilmesinin başlıca işaretleridir.

**Kişisel alan:** İki kişilik bir hayatı paylaşıyorken ayrı bir birey olarak sürdürmek istediklerinizden mahrum kaldığınızı hissettiğinizde kişisel alan sınırlarınıza giriliyor demektir. Yalnız kalmak istediğiniz zamanları yaratamamanız, kendi arkadaşlarınıza ya da ailenize zaman ayıramamanız, sosyalleşmek için kendi planlarınızı gerçekleştiremiyor olmanız size bazı ipuçları verebilir.

**Mahremiyet:** İkili ilişkilerde korunması zor ve sıkça ihlal edilen alanlardan birisi de mahremiyettir. Derinde kendinize daha özel bir alan açma hissi doğaldır ve bu konuda sınırlar geçirgen bir hale gelebilir. İş hayatı, arkadaşlar ya da diğer üçüncü kişilerle sürdürülen ilişkileri beraber olduğunuz insanla sürdürdüğünüz ilişkiden ayrı tutamamanız, bu konuda sürekli bir şeyleri paylaşma ve anlatmaya yönelik olarak zorlanmanız sınırlarınızın silinmek üzere olduğunu gösterir.

# EBEVEYNLİK VE SINIR KOYMA

## Çocuklara sınırlar nasıl çizilir?

Çocuğunuzun yaşı ve gelişim düzeyini dikkate alarak sınırları belirleyin. Örneğin iki yaşındaki bir çocuğun sıkılıp ağlaması doğaldır, bu konuda bir sınır koymaya çalışmanız çocuğunuzun düzeyini göz ardı etmeniz demektir.

**Kendi sınırlarınızı çocuğunuza hissettirin ve ifade edin.**

Her an vaktinizi ona ayıramayabileceğinizi (elbette yine yaş düzeyine uygun olarak), kendinize zaman ayırmak istediğinizi ya da o an başka bir şeyle meşgul olduğunuzu ve ona daha sonra zaman ayıracağınızı ifade etmeniz çocuğunuzun sizin dünyanızın sınırlarını keşfetmesi bakımından önemlidir. Böylece çocuk için bir rol model de olursunuz.

Çocuğunuza sınırlarını anlatırken net ve tutarlı olun. **Neyin neden yapılmaması gerektiğini iyi ifade edin.**

Sözlerinizde ve davranışlarınızda katı, sert, kırıcı, suçlayıcı ve cezalandırıcı bir tutum olmamasına özen gösterin.

**Çocuğunuzun olumlu davranışlarını övün.** Sürekli yapmadığı ya da yanlış yaptığı şeylerden dolayı değersizlik hissinin oluşmasına yol açmayın. Olumlu davranışın onaylanması onun için pekiştirici bir işlev görebilir ve bu davranışların sürdürülmesi noktasında işe yarar.

**Sözlerinizi davranışlarınızla destekleyin.** Örneğin çok fazla oyun oynayan çocuğunuzu uyardığımız halde oyun başından kaldıramadığınızda bilgisayarını kapatın. Bunu bağırmadan, kızmadan yapın ve sadece davranışlarınızla söylediğinizi pekiştirdiğinizi unutmayın.

Çocuğunuzun bir birey olduğunu asla unutmayın. Ona saygı duyduğunuzu ve anlamaya çalıştığınızı gösterin. Empati kurun ve onun ihtiyaçlarının neden kaynaklandığını anlamaya çalışın.

"BAZEN SEÇİM YAPARSIN BAZEN DE SEÇİMLER SENİ OLDUĞUN KİŞİ YAPAR."

GAYLE FORMAN

