

SINIR KOYMA BECERİLERİ NASIL GELİŞTİRİLİR

Sınırların Tanımlanması: Sınır koyma becerileri, kişinin kendi sınırlarını tanımlaması ile başlar. Bu, bireyin fiziksel sınırlarını (örneğin, kişisel alanın korunması) ve duygusal sınırlarını (örneğin, olumsuz ilişkiyi sonlandırma) tanımasını içerir.

İfade Yeteneğinin Geliştirilmesi:
Birey duygusal olarak rahatsız hissettiğinde veya sınırları ihlal edildiğinde kibarca bunu karşı tarafa iletme sınırların korunmasında önemli bir rol oynar.

Çocuklara Sınır Koymayı Öğretmek



Çocuklar Ne İster?

- Sevmek
- Oynamak
- Koşmak
- Sormak
- Görmek
- Anlamak
- Hayal kurmak
- Ve anlaşılma, istemek.



Hayır Demeyi Öğrenme:
Bireyin kendi ihtiyaçlarına ve sınırlarına aykırı bir isteği reddetmek zor olabilir, ancak bu beceriyi öğrenmek önemlidir.

Özsaygıyı Geliştirmek:
Bireyin kendisini değerli hissetmesi, başkalarının da kendi sınırlarına saygı göstermesine yol açabilir

Empatiyi Dengele Tutma:
Empati önemlidir, ancak aşırı empati sınırların ihlal edilmesine yol açabilir. Başkalarının ihtiyaçlarına saygı gösterirken bireyin kendi sınırlarını da korumayı öğrenmesi önemlidir.

SINIR KOYAMAMANIN NEDENLERİ

- **Düşük Özsaygı:** Kişi kendisine yeterince değer vermiyorsa, başkalarının sınırlarını ihlal etmesine izin verebilir.
- **Empati Fazlalığı:** Bazı insanlar çok fazla empati yaparlar ve başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarından önemli görürler. Bu, kendi sınırlarını ihlal etmelerine yol açabilir.
- **Onay Arayıcılık:** Kişi, başkalarının kendisini sevmesini veya onaylamasını sağlamak için sınırlarını ihlal edebilir.
- **Korku ve Kaygı:** Sınır koymak, başkalarının tepkisinden korkma veya reddedilme korkusu gibi duygusal zorluklarla ilişkilendirilebilir.

- **ÇOCUĞUNUZA SINIR KOYMA BECERİSİ KAZANDIRMAK VE EBEVEYN OLARAK ONA ETKİLİ SINIRLAR KOYMAYI ÖĞRENMEK İÇİN OKUL REHBERLİK SERVİSİ İLE İŞBİRLİĞİ YAPIN.**

