

KİŞİSEL SINIRLAR

Sınırların Önemi: Sağlıklı İletişim İçin Sınırlar

Sınırlar, iletişimde kişinin karşı tarafa belirttiği isteklerini, ihtiyaçlarını ve tercihlerini ifade eder. Bu istekler tarafların sınırları göz önünde bulundurularak dile getirilirse hem sağlıklı hem de karşılıklı sınırlar oluşur.

Hayat boyunca sınırlara ihtiyaç duyarız. Çünkü sınırlar; sorumluluk almak, güvende hissetmek, neden-sonuç ilişkilerini anlamak, duygularımızı kontrol etmek, kendimize ve başkalarına saygı duymak gibi psikolojik iyi oluşumuzu destekleyen temel öğeleri barındırır.



Sınırlar, iyiyi içeride ve iyi olmayı dışarıda tutabilme ihtiyacından doğar.

Sınırlar birey ve çevresi arasında fiziksel ve duygusal olarak sağlıklı bir ayrılık sağlar.

Bu sınır koyma ihtiyacı bazen fiziksel, bazen kişisel, bazen de duygusal olabilir.

Fiziksel sınırlar, bedenimizi ve sahip olduğumuz kişisel alanımızı korumaktadır. Fiziksel sınırlar başkalarına fiziksel temasta bulunmama yani kişisel mahremiyet oluşturmaya fayda sağlar.

Kişisel sınırlar, insanlarla olan iletişim ve etkileşimimizde seçimlerimiz, kararlarımız, değerlerimiz, sorumluluklarımız, kendimize ve başkalarına saygımız ve tepkilerimizin yansımasıdır. Bebek, çocuk ve ergenlerde kişisel sınır bilinci geliştirmek için, kapısına vurmada önce odaya girmemek, günlük, hatıra defteri gibi özel eşyaları izin almadan okumamak, ergenlik döneminde arkadaşlarıyla olan konuşmalarında özel hayatına saygı duymak, seçim hakkı sunmak gibi tavırlar sergilemek örnek verilebilir.

Duygusal sınırlar, hissettiğimiz her duygunun doğal ve kabul edilebilir olmasıyla belirlenir. Bu da bize duygularımızın eleştirilmemesi ve yok sayılmaması hakkını tanır. Bebeğin, çocuğun ya da ergenin duygusunu kabul etmek, olumsuz duyguları yok saymamak, üzülduğünde, kızgın olduğunda ya da korkup kaygılandığında: "Üzülme.", "Bunda korkulacak ne var?", "Endişelenecek bir şey yok.", "Kızma!" demek yerine; "Yaşadığın bu olay seni çok üzdü.", "Gördüğün rüya seni çok korkuttu.", "Sana yatma vaktini/ödevlerini/kuralları hatırlatmam seni öfkeliyor." demek onların duygularını onaylayıp bunun doğal ve yaşanabilir olduğunu vurgulamak ilişkilerde kabulü, anlayışı ve dolayısıyla duygusal sınırlara saygıyı da beraberinde getirir. Deneyimlenen duygunun kişinin kendisine ve başkasına zarar vermemesi gerektiğine dair yapılan hatırlatmalar ve önleyici konuşmalar da bir sınırdır.

Çocuğun kişisel sınırlarını belirlemesi için ilk adım, kendi duygularını tanıması ve ifade etmesi, ikinci adım ise özel alanını tanıması, kendisinin ve başkalarının özel alanını koruması şeklinde sıralanabilir.

SINIR EĞİTİMİNE NEREDEN BAŞLANILABİLİR?

Çocuklara özel alanın ne olduğu, kişisel alanın ne olduğu, kimlerin bu alana izin isteyerek girebileceği, kimlerin giremeyeceği hakkında bilgilendirme yaparak sınır eğitime başlanabilir.

Çocuğun özel alanını koruması için bu alanı tanıması gerekir. Bu alana kimsenin izinsiz giremeyeceği, onların da karşılardaki kişinin bu alanlarına izinsiz girmemesi gerektiği bilinci kazandırılmalıdır.

Çocukların bağımsızlığını ve cinsel kimliklerini keşfetmesiyle birlikte yaklaşık olarak 3-4 yaştan itibaren "Dokunulması yasak olan yerlerin" (özel bölgelerin) öğretilmesi gerekir. Bunu öğretirken onun anlayabileceği sade ve net bir dille iç çamaşırının, bikini veya mayoyu giydiğimiz yerlerin özel olduğu anlatılabilir.

Özel Bölge Kavramının Yerleşmesi Amacıyla:

- Giyinip soyunurken yalnız olmaları
- Sosyal ortamlarda çıplak olmamaları
- Banyoda duş alırken ya da tuvaletlerini yaparken yalnız olmaları
- Tuvaletin kapısının kapalı olması gerektiği çocuklara anlatılmalıdır.

İyi Dokunuş - Kötü Dokunuş

Çocukların doğumundan itibaren dokunma ve fiziksel temasın ruhsal, bilişsel, duygusal dengeyi koruduğu belirtilir. Ancak çocuk, özerkleşmeye ve öz-bakım becerilerini yapmaya başladığında bazı dokunuşların kendi sınırını aştığı, böyle bir durumda olumsuz duygular hissetmesinin doğal olduğu, olumsuz duygu hissettiğinde "**Hayır**" tepkisini vermesi gibi bilgilere ihtiyaç duyar. Bu bilgilerin çocuğa verilmesinin yanında fiziksel olarak tepki vermesi, rahatsız olduğu bir dokunma olduğunda hızlıca uzaklaşması ve güvendiği bir yetişkine bunu söylemesi konusunda cesaretlendirilmelidir.

İyi Sır - Kötü Sır

Çocuğa, sır saklamanın bazen güzel bir şey olduğu ama bazen kendimizi kötü hissettiren sırları saklamamız gerektiği öğretilmelidir. Aynı zamanda "bunu kimseye söyleme, annene-babana söyleme, söylemezsen sana şeker veririm" gibi cümlelerin "**kötü sırlar**" kategorisinde olduğu, böyle bir durumda en güvendiği yetişkine söylemesi gerektiği, söylediğinde kızılmayacağı, cezalandırılmayacağı öğretilmelidir.

