

SINIR KOYMA – KİŞİSEL ÖZEL ALAN

*ORTAOKUL ÇAĞINDA ÇOCUĞU OLAN
EBEVEYNLERE ÖNERİLER*



Giriş

- Ortaokul çağı çocuklar için kişisel sınırların belirlenmesi ve sağlıklı sınırların öğretilmesi bakımından önemlidir. Bu dönemde çocuklar kimliklerini geliştirme ve sosyal becerilerini artırma aşamasındadırlar.



Bu yař grubundaki çocuklar için kişisel
sınırların belirlenmesine yönelik bazı
tavsiyeler:



Açık İletişim Kurun

- Çocuklarınızla kişisel alan ve sınırlar hakkında açık ve dürüst bir şekilde konuşun. Kendi sınırlarınızı ve başkalarının sınırlarına nasıl saygı göstereceğinizi paylaşın. Örnekler vererek bu konuları günlük yaşamda nasıl uygulayabileceklerini gösterin.



Empatiyi Teşvik Edin



- Çocuklarınıza başkalarının sınırlarına saygı göstermenin önemini öğretin. Başkalarının kendilerini nasıl hissettiğini anlamalarına yardımcı olacak empati geliştirme aktiviteleri yapın. Empati kurma becerisi, çocukların sosyal ilişkilerinde daha dikkatli ve saygılı olmalarını sağlar.

Kendi Sınırlarını Tanımalarına Yardımcı Olun

- Çocukların kendi sınırlarını tanımlamalarına ve bu sınırları savunmalarına yardımcı olun. Onlara, kendilerini rahatsız hissettiklerinde nasıl tepki vereceklerini ve nasıl sınır koyacaklarını öğretin. Kendi sınırlarını belirleme konusunda kendilerini güvende hissetmeleri önemlidir.



Örnek Olun

- Çocuklar, yetişkinlerin davranışlarını gözlemler ve genellikle bu davranışları taklit ederler. Kendi sınırlarınızı nasıl belirlediğinizi ve başkalarının sınırlarına nasıl saygı gösterdiğinizi gösterin. Kendi davranışlarınızla model olun.



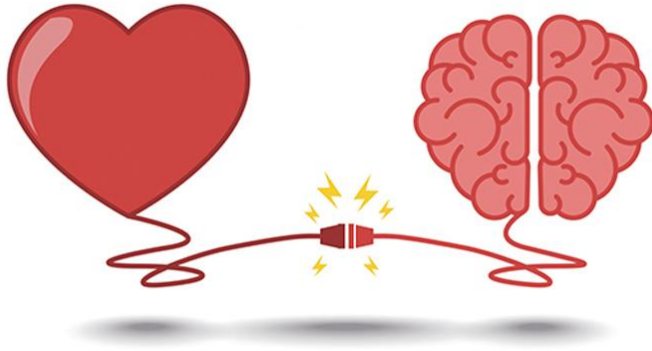
Geri Bildirim Verin

- Çocuklar, sosyal etkileşimlerde sınır koyma konusunda zorlanabilirler. Bu tür durumlarda onlara yapıcı geri bildirimde bulunun. Davranışlarını nasıl düzeltebilecekleri ve sınırları nasıl daha etkili bir şekilde belirleyebilecekleri konusunda rehberlik edin.



Kişisel Alanı ve İzni Öğretin

- Çocuklarınıza kişisel alanın ve iznin ne olduğunu açıklayın. Fiziksel ve duygusal alanlarına saygı gösterilmesi gerektiğini ve başkalarına da aynı saygıyı göstermeleri gerektiğini öğretin. İzin isteme ve rıza konusunda net olmalarını sağlayın.



Sosyal Becerileri Destekleyin

- Sosyal beceriler, sınırları anlamak ve uygulamak için kritik öneme sahiptir. Sosyal becerilerini geliştirebilecekleri aktiviteler ve oyunlar sunarak çocuklarınızın bu konudaki yeteneklerini destekleyin.



Durumları Tartışın

- Çocuklarınızın karşılaştığı sosyal durumları konuşun ve bu durumlarda sınır koyma ve kişisel alan konusunda nasıl hareket etmeleri gerektiğini tartışın. Gerçek yaşam senaryoları üzerinden konuşarak öğrenmelerini kolaylaştırın.



- Bu yaş grubundaki çocuklar, kişisel sınırlar ve sosyal etkileşimlerdeki sınırları öğrenmeye açık oldukları bir dönemdir. Onlara güvenli bir ortamda bu konuları öğretmek ve uygulamak, sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olacaktır.

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM.

