

KİŞİSEL SINIRLAR VE MAHREMİYET

Kişisel sınırlar, bir bireyin fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal alanlarıyla ilgili olan sınırları ifade eder. Bu sınırlar, kişinin kendisini güvende hissetmesini ve başkalarının davranışlarına karşı kendini korumasını sağlar.

Çocukların, kendilerini tehlikelerden koruyabilmeleri için öncelikle kişisel alanlarını tanımaları gerekir. İnsanlar için kişisel alanları iki kolunu açarak kendi etraflarında döndüğünde çizdiği dairenin içindeki alandır. Çocuğunuz için de durum aynıdır.

Çocukların belli bir yaşa gelene kadar bakımlarının ve ihtiyaçlarının yetişkinler tarafından karşılanıyor olması, çocukların kendi bedenlerinin yine kendilerine ait, özel ya da değerli olmadığı anlamına gelmemektedir.

Kişisel sınırların öğretilmesi, çocukların kendilerini daha yakından tanımalarına yardımcı olur. Kendilerini daha yakından tanıyan, neyin kendilerini rahatsız ettiğini ya da mutlu ettiğini bilen çocuklar, etrafındaki diğer çocuklarla daha sağlıklı iletişim kurmaya başlarlar. Kendini ifade etmeyi öğrenmek de çocuğun kendi kişisel sınırlarının farkında olması ve bu sınırları tanmasıyla gelişir.

Kişisel sınırlarının farkında olan ve böylece bir başkasının kişisel sınırlarına da saygı duymaya başlayan çocuklarda empati duygusu büyük ölçüde gelişir. Bu da anlayış ve uyum içerisinde sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olur.

Başka bir yandan, kişisel sınırların tanınması çocuğu olumsuz deneyimlerden ve sağlıksız ilişkilerden korur. Sınırlarını bilen ve bu sınırları koruyabilen çocuklar; bedenlerinin, duygularının ya da zamanlarının kötü amaçlı kullanılmasından uzak dururlar.

Sonuç olarak çocuklara kişisel sınırlarını öğretmek, sağlıklı bireyler yetiştirmenin ilk adımıdır.