

SINIR KOYMA



Yetişkinler gibi çocukların da kendilerine has yapıları vardır. Bazı çocuklar kuralların olduğu bir ortamı tercih ederken bazı çocuklar daha özgür hareket edebileceği ortamı tercih edebilirler. Bu bireysel farklılıklara rağmen çocuklar “sınırlandırılmaya” da ihtiyaç duyarlar.



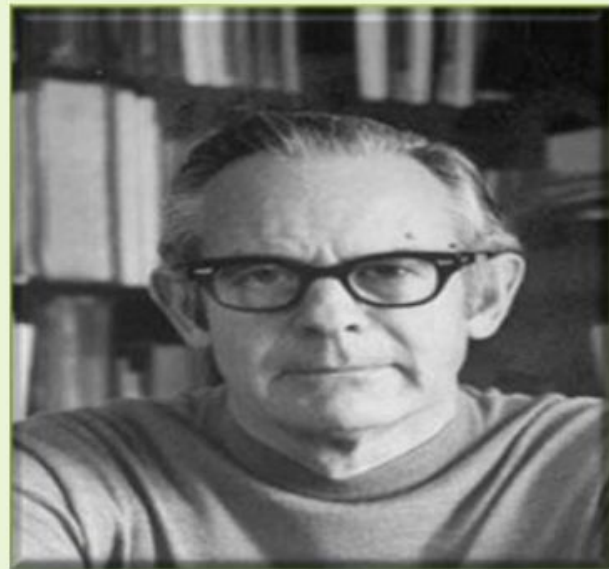
— Çocuk disiplinini sağlamaya çalışmak, sanılanın aksine onlara bir şeyi dikte etmek, cezalandırmak veya onlara yaptığınız bir güç gösterisi değildir. Amaç, çocukların kendi iradeleri ile doğru kararlar almalarını sağlamak ve kurallara uymadıklarında sonuçlarını öğrenmelerini sağlamaktır.

— Yani çocuklara sınır koymamızın sebebi uslu olsunlar diye değil, onlara otokontrol (nefis hakimiyetini) öğretmektir. Bu da keşfetmeye aç olan çocuğun, keşfederken daha güvende kalmasını sağlar.

Farklı bir ifade ile,

çocuğun kendi varlığını diğerlerininkinden ayırt edebilmesini ve haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamasını sağlar.

«Bir nehrin oluşabilmesi
için su kadar sınırlara da
ihtiyaç vardır.»
(Rollo May)



Sınırlar Neden Önemlidir ve Faydalıdır?

— Çocuklar büyüdükçe artan beceri ve kapasitelerini ölçebilmek ihtiyacındadırlar. Sınırlar, bu öğrenme ve keşfetme sürecinde; **çocuğun kişilik gelişimi, neden sonuç ilişkisi kurabilme ve empati yapabilme** yeteneklerini kazanmasında önemli bir role sahiptir.

— Belli gündelik alışkanlıklarımızın ve kurallarımızın olması hayatımızın ve zihnimizin genel olarak daha düzenli olmasına ve otokontrol mekanizmamızın gelişmesine katkı sağlar.



Sınırlar, çocuklara kendini güvende hissettirir. Çocuklar, koyulan sınırlara tepki gösterse de veya kızsalar bile; tutarlı, şefkatli bir şekilde koyulan sınırlar, çocuğun güven içinde yaşamasına ve güvende kalmasına yardımcı olur.

Öz-denetim ve disiplin becerileri çocuklukta sağlıklı sınırlar ile gelişir. Çocukların toplum kurallarına uymaları ve kendi davranışlarını kontrol etmeyi öğrenmeleri belirli sınırlar ile mümkündür.





Sınırlar, çocukların sosyal becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Bu sosyal beceriler; kurallara uymayı, işbirliği yapmayı ve başkalarına ve onların haklarına saygı duymayı öğrenmeleri ile mümkündür.

Sınırların olmadığı bir ortamda yetişen çocuklar, kabuklarından çıkıp dünyaya açıldıklarında çatışma, reddedilme ve olumsuz tepkilerle karşılaşır.

Sınırlar, çocuklara **davranışlarının sonuçları olduğunu** öğretir.

Tıpkı hayattaki gibi:

Çalışmadığımızda para kazanamayız veya başarılı olamayız.

Odamızı toplamazsak dağınıklık içerisinde aradığımız şeyi bulmakta zorlanırız.

Birine vurursak muhtemelen o da karşılık olarak bize vuracaktır.

Bir market kuyruğunda izin almadan öne geçmeye kalkışırsak tepki alırız.

SINIRLAR NASIL KOYULMALI?

Sınırları net ifadelerle belirlemeli ve çocuğa aktarırken sebeplerini de açıklamalıyız.

- Örneğin: Yatmadan önce mutlaka dişlerimizi fırçalamalıyız çünkü dişlerimize iyi bakmazsak çürürler.

Ayrıca çocuktan beklediğimiz davranışları kendimiz de sergilemeli ve çocuğumuza örnek olmalıyız.



Çocuğa sınır koyarken bu sınırların mantıklı olmasına dikkat edilmeli ve çocuğun keşfetme, deneyimleme motivasyonu anlamsız yasaklarla zedelenmemelidir. **Her şeye “hayır” denmemelidir.**

- Örneğin: Cam bardak ile oynayan bir çocuğa bağırarak **hemen bırakmasını, düşürüp kıracağını söylemek yerine; yanına giderek kendi gözetiminizde güvenli bir şekilde bardağı kırmasını sağlayarak** tehlikeli olduğunu deneyimlemesine izin verebilirsiniz.

Bu sayede hem çocuğun somut örneği görerek daha iyi anlaması sağlanacak hem de kendisine güvenli bir keşif imkanı sunulmuş olacaktır.



Kuralları uygularken ebeveynlerin kurala **beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulamaları** önemlidir.

Tutarlılığınızı destekleyecek diğer bir özellik ise **kuralın her zaman geçerli olmasıdır**. Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç “**kurallar bir defa bozulabildiyse demek ki tekrar bozulabilir**” olacaktır.

Mecbur kalındığında sınırları esnetebiliriz, fakat bunun sebebinin de açıklanması ve tek seferlik olduğunun belirtilmesi önemlidir.

Güç kavgasına girmekten kaçının. Disiplin, **kazanan ve kaybedenin olduğu bir oyun değildir**. Kendini kontrol etme becerilerini geliştirmesine izin verin. Küçük çocuklar her zaman kurallara tamamen uyacak beceriyi gösteremeyebilirler.

Örn. çikolatayı çok seven bir çocuk yemekten önce yemek isteyebilir, çikolatayı ortadan kaldırarak sorunu çözmeye çalışabilirsiniz.

Kurala uyulmadığında,

Çocuklarda bazen ‘**Hayır**’ kelimesinin arttığı, her davranışa itiraz halinde oldukları dönemler görülebilir. Bu davranışlar karşısında bazen ebeveynler zorlanabilir.

Böyle durumlarda çerçevesini bizim çizdiğimiz iki seçenek arasında çocuğa seçim hakkı sunulduğunda çocuğun karar verme becerisi gelişirken çatışma yaşamayı da engellenmiş olur.



Mesela

Yemek yemesini istediğimiz zaman “3 kaşık mı yersin yoksa 6 kaşık mı” seçeneği sunduğumuzda 3 kaşık seçeneğini kendi seçeceği için çizdiğiniz sınırlar içinde iletişiminiz rahatlayacaktır.



Markete gittiğinizde istediği 1 ürünü alma hakkı olan çocuk, karnı açken dondurma istediğinde “dondurmayı alıp evde yemekten sonra yiyebilirsin çünkü şu anda açsın ve dondurma yediğinde hasta olabilirsin ya da dondurma yerine soğuk olmayan başka bir ürün alabilirsin” şeklinde seçenek sunabilirsiniz.



Kurala uyulmadığında,

Bağırarak ya da tehdit etmek yerine olayın haberdar etmek gerekir.

bırakmazsan seni babana/annene yerine bedele odaklamak, onu elinden almak

zorlu



Sınır koyarken odaklanmamız gereken kişi çocuktur, sorumluluk çocuktur, o yüzden “biz” kelimesini kullanmıyoruz. (Örn. “Biz onu yere vurmuyoruz” değil, “O yere vurmak için değil”, diyoruz.)

Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili kuralı hatırlatın. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.

Kuralı tekrarlarırken, “lütfen, rica etsem, yalvarırım” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “.....yapmanı bekliyorum” demeyi deneyin.





Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, davranışının karşılığında yaşayacağı sonucu hatırlatıp, bu sonucu yaşamasını sağlayın.

Örn: Ceketini giymek istemiyorsa, “Peki, üstüne ceketini giymediğin ve hava çok soğuk olduğu için, bu şekilde dışarı çıkmıyoruz” diyebilirsiniz.

İhtiyaca Göre Esneklik Gösterin

Sınırlarınızı belirlerken bazen esnek olmanız gerekebilir. Çocuklar büyüdükçe ve geliştikçe, ihtiyaçları ve yetenekleri değişebilir. Bu durumda sınırları yeniden değerlendirmek ve gerektiğinde ayarlamak önemlidir. Esneklik göstermek, çocukların sorumluluk almayı öğrenmelerine ve kendi kararlarını vermelerine yardımcı olur.

Örneğin: Çocuğumuzu öğleden sonra arkadaşının doğum günü partisine götürdük ve orada pasta, börek vb ikramlardan yedi. Böyle bir günde akşam saat 7'de yemeğe oturma kuralımızı özel olarak esnetebiliriz.

7 yerine 8'e alabiliriz ya da yemek saatinde sofraya oturmasını fakat aç değilse tabağına yemek koymak zorunda olmadığını söyleyebilirsiniz. Bu gibi esneklikleri sağlarken sebebini de açıklamak önemlidir.

Sınırları sürekli esnetmek çocuklarda her istediğini yaptırabileceği algısını ve aynı zamanda güvensizlik duygusu oluşturur. Çocuğunuzu mutlu etmek için kuralları esnetmeyin.

Bazı Örnekler:

Çocuğunuzun uyku düzeni konusunda bazı limitler oluşturmanız önemlidir.



Örneğin, uyku öncesinde okuduğunuz bir hikaye, bazı günlerde çocuğunuz için yeterli gelmeyebilir. Böyle bir durumla karşılaştığınızda, ne yapabilirsiniz?

Normal rutinden çıkmayarak onu uyku vaktinin geldiği konusunda yönlendirmelisiniz. Çocuğunuz bir geceye mahsus olarak sizinle uyumak istediğinde, bunun daha sonra da tekrarlayabileceğini hatırlayarak ona yatağına kadar eşlik edebilirsiniz. Yatağına geçen çocuklar, ebeveynlerinin başında beklemelerini isteyebilir. Benzer şekilde, ebeveynlerini yanına getirmek amacıyla ağlayabilirler. Bu tür durumlarda, uyku rutini konusundaki kararlılığınız önem kazanır.

Duvara boyama yapmak istiyorsa ne yapabilirsiniz?

Tabletle/telefonla kendisine koyulan süreden daha fazla vakit geçirmek için ağlıyorsa?

Sabah kalkmak istemiyorsa / okula gitmek istemiyorsa?

Kardeşine veya arkadaşına vuran çocuğa?

ÖZETLEYELİM

Çok Kısıtlayıcı Olan Sınırlar X

(Aşırı Kontrol) Denemek ve keşfetmek için çok az özgürlük vardır.

Sonuçları: Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, isyanı körükler.

Çok Geniş Olan Sınırlar X

(Kontrolsüzlük) Denemek ve keşfetmek için çok fazla özgürlük Vardır.

Sonuçları: Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, aşırı ve tehlikeli denemeyi körükler.

Tutarsız Olan Sınırlar X

(Karışık kontrol) Tutarsız özgürlük vardır. Sonuçları: Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, deneme ve isyanı körükler.

Dengeli Sınırlar



(Dengeli kontrol) Sorumluluklara dayanan özgürlük vardır. Sonuçları: Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı artırır, işbirliğini yüreklendirir.



Sınırları fazla esnettiğimiz ya da tutarsız belirlediğimiz takdirde, çocuklar da resimdeki çatlak duvardan sızan su gibi çatlaklarımızı aşarak davranışlarıyla bizleri zor durumda bırakacaklardır.

