

ÇOCUĞA SINIR KOYMA

Değerli Velimiz,

Bireyler gibi çocukların da kendilerine has yapıları vardır. Bazı çocuklar kuralların olduğu bir ortamı tercih ederken bazı çocuklar daha özgür hareket edebileceği ortamı tercih ederler. Bu bireysel farklılıklara rağmen, çocuklar **“sınırlandırılmaya”** da ihtiyaç duyarlar. Çocuklar kurallarımızın ve beklentilerimizin ne olduğunu belirlemek için sınırları zorlarlar. Fakat bütün çocuklar sınırları test ederken ya da kuralları öğrenirken aynı yolu kullanmazlar. Araştırmalarını yaparken seçtikleri yolu, genelde sahip oldukları mizaçları belirler. Uysal çocuklar, kuralları kabullenmede ve uygulamada çok fazla test etmeye ihtiyaç duymazlarken; inatçı çocuklar ise, kuralları kabul edip uygulamadan önce sık sık teste tabi tutarlar. Onlar için **“dur”** kelimesi yalnızca bir teoridir. Eğer durmazlarsa, sonucunda neler olacağını merak ederler.



© dreamstime.com

© 2012/2013 İTÜ Vakfı

Sınır Nedir ve Neden Gereklidir?

Sınır koyma, çocuğun kendi varlığını diğerlerininkinden ayırt etmesini ve haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamasını sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler. Bunun nedeni ise, doğru tanımlanmış sınırların çocuklara keşif ve öğrenmeyi güvenle yapabilecekleri bir alan sağlamasıdır. Çocuklar kuralların uygulanmasında anne ve babalarının yetkin olduklarını hissettiklerinde ve kendilerini koruyabileceklerini bildiklerinde, dış dünyayı bir tehdit olarak görmez ve keşfetmeye açık bir hale gelirler.

Çocuğa Kural ve Sınır Koyarken...

Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için bu sınırları anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır. Karmaşık mesajlar, çocuğunuzun kendisinden ne istendiğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur. Çocuklar somut yollarla öğrenirler. Gerçek kuralları belirleyen, sözler değil; pratiğini yaptığımız davranışlardır. Sözlerimiz tutarlı bir şekilde davranışlarımızla uyumlu olduğunda çocuklar söylediklerimizi ciddiye alırlar. Çocuklar sözlerimiz karşısında sınırlarımızı test etmeye çalışırlar ve bununla birlikte **“Ne söylediğini duydum, şimdi ne yapacağını görmek istiyorum.”** demek isterler. Bu yüzden sözlerimizle davranışlarımızın tutarlı olması gerekir. Kurallarımız açık ve net olmalıdır. Kuralları uygularken ebeveyn olarak kurala çocukla beraber karar vermeniz ve kuralı aynı şekilde uygulamanız önemlidir. Tutarlılığınızı destekleyecek diğer bir özellik ise, kuralın her zaman geçerli olmasıdır. Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç **“kurallar bir defa bozulabiliyorsa, tekrar bozulabilir”** olacaktır. Bu onlara geçici bir zafer duygusu hissettirse de uzun vadede onların kişilik gelişimleri için olumsuz bir etkiye sahip olacaktır. Kuralların net ve istikrarlı olmadığı evlerde büyüyen çocukların okulda ve sosyal hayatta sıkıntı yaşamaları muhtemeldir.

Çocuklar anne ve babalarının arasındaki kural farklılıklarını anlarlar ve işlerine geleni seçip diğerine karşı gelirler. Ebeveynlerden biri, “Dışarı çıkmadan önce oyuncaklarını toplamalısın!” derken, diğeri “Bırak çıksın, arkadaşları bekliyor” derse çocuk burada takip etmesi gereken hangi kuralı esas alacaktır?

Anne ve babalar çocuklarında sınırları etkin bir şekilde ayarlamak için, net bir tavır ve saygı arasında bir denge kurmalıdırlar. Bu yaklaşıma **“demokratik yaklaşım”** denir. Demokratik yaklaşım kötü davranışlara bir son verir. Sorumluluğu öğretir ve en açık bir şekilde problem çözme, saygılı iletişim, güvenilirlik ile ilgili gereken derslerin alınmasını sağlar. Çocuklara kendi problemlerini kendi başlarına da çözebileceklerini öğretir. Çocuğa seçim yapma hakkı tanınmalı ve bu seçiminin sonuçlarını yaşamasına izin verilmelidir.

Çocuğunuza **“hayır”** dediğinizde gerçekten kastettiğiniz kesin bir **“hayır”** mı? Bunu çocukların davranışlarına baktığınızda, bu **“hayır”** ların genelde **“evet”** bazen de **“belki”** manasına geldiğini görebilirsiniz. Rica ederek, yalvaran ve tatlı sözle kandırmaya çalışan anne ve babalar gerçekte çocuklarına, **“Yapman gerekeni ne zaman istiyorsan o zaman yap”** mesajını vermiş olurlar. Bu yüzden çocuğun yapmasını istemediğimiz davranış konusunda sözlerimiz ve davranışlarımız tutarlı ve net olmalıdır.

Kesin ve Etkili Sınırlar Belirlemenin Yolları

- Mesajlarınızı davranışlar üzerine yoğunlaştırın.
- Doğrudan ve belirgin ifadeler kullanın.
- Nötr ve normal bir ses tonuyla ifade edin.
- Sonuçları belirleyin.
- Söylemlerinizi davranışlarınızla destekleyin.
- Tehdit etmeyin. **“Oraya gelirse çok kötü olur!”**, **“Hele bir dene bak neler yapıyorum.”**, **“Babama söylersem görürsün gününü.”** gibi söylemlerden kaçın.
- Çocuklarınıza sınırlı seçenekler sunun. Örneğin, **“Hemen masaya otur ve yemeğini ye!”** yerine **“Yemeğini kendin mi alırsın yoksa benim mi hazırlamamı istersin?”** denebilir. Böyle bir durumda çocuk karar verme mekanizmasının kendinde olduğunu düşünerek o kuralı yerine getirme eğilimi gösterecektir.
- Çocuğa neyi yapmaması gerektiğini değil, neyi yapması gerektiğini söyleyin. Örneğin **“Oyuncaklarını ortada bırakma!”** demek yerine, **“Oyuncaklarını toplayıp kutuya koyar mısın?”** denmelidir. Bir süre sonra çocuk, ikaz edilmeden bu sorumluluğu kendisi yerine getirecektir.
- Kararlı olun ve açıklama yapmanız gerekiyorsa, mantıklı ve kısa açıklamalar yapın.
- **“Hayır”** demeden önce bir kez daha düşünün. Söyleyeceğiniz **“hayır”** kelimesi **“belki, olabilir, evet”** anlamlarına gelmemelidir.





İTÜ Geliştirme Vakfı Okulları

Özel İzmir Anaokulu, İlkokulu, Ortaokulu, Lisesi

- Hatalı iseniz özür dileyin. Böylece çocuk herkesin hata yapabileceğini ve hatalı davranışlarının sonucunda özür dilemesi gerektiğini öğrenmiş olur.

Sınır Belirlemenin Üç Basamaklı “Harekete Geçme Metodu”

- 1) Duyguyu Kabul Edin
- 2) Sınırı İfade Edin
- 3) Alternatif Seçenekler Hedefleyin

1) Çocuğunuzun Duygusunu ya da İsteğini Kabul Edin

Sesiniz empati ve anlayış iletmeli. Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul ettiğinizi ona yansıtın: "Daha çok tablet oynamak istediğini biliyorum, bu hoşuna giderdi" Böylece çocuk duygularının, isteklerinin ve dileklerinin ebeveynleri tarafından kabul edildiğini öğrenmiş olacaktır. Çocuğunuzun duygularını yansıtmanız onun duygusunun veya ihtiyacının yoğunluğunu azaltır.

2) Sınırı İfade Edin

Belirli ve net olun ve kısa tutun: "Tablet uzun süre oynamak için değildir."

3) Kabul Edilebilir Alternatif Seçenekler Hedefleyin

Çocuğın yaşına bağlı olarak bir ya da daha çok seçenek sunabilirsiniz: "Daha fazla tablet oynamakta ısrar etmeyi seçersen, yarın tablet oynamamayı seçmiş olursun; ısrar etmemeyi seçersen, yarın tablet oynamayı seçmiş olursun." Hedef davranışlar, çocuğa kendini kontrol etme alıştırmaları yapmak için fırsat tanıyarak duygularını ifade edebilmesi için kabul edilebilir bir çıkış yolu sunacaktır.

Çocuğunuz Koyduğunuz Kurallara Uymuyorsa...

- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakin bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.
- Kuralı tekrarlarlarken, “**lütfen, rica etsem, yalvarırım**” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “**.....yapmanı bekliyorum**” demeyi deneyin.
- Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğın kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, anne babadan korkmasına ve ilerleyen zamanlarda onların anne babalık becerilerine saygı duymamasına sebep olabilir.
- Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala o kurala uymayı reddediyorsa, “**Peki, üstüne hırkanı giymediğin ve hava çok soğuk olduğu için, bu şekilde dışarı çıkamayız**” diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.



Menderes Caddesi Sevgi Mh.
No: 9 - Gaziemir, İzmir

izmir@itugvo.k12.tr
izmir.itugvo.k12.tr

T 444 6 488
F 0232 274 1700



İTÜ Geliştirme Vakfı Okulları

Özel İzmir Anaokulu, İlkokulu, Ortaokulu, Lisesi

Sonuç olarak; sınır koyma çocuklara önemli bir öğrenme fırsatı tanır. Sınırların olmadığı bir ortamda yetişen çocuklar kabuklarından çıkıp dünyaya açıldıklarında çatışma, reddedilme yaşayabilir ve olumsuz tepkilerle karşılaşabilirler. “Tüm bunları uygulamama rağmen çocuğuma sınır koyamıyorum, bunun çocuğumun yetişkinlik dönemlerini olumsuz etkileyeceğini düşünüyorum” diyorsanız, çocuklarla çalışan bir uzmandan destek alabilirsiniz.

İTÜ Geliştirme Vakfı Okulları Özel İzmir Anaokulu Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi



Menderes Caddesi Sevgi Mh.
No: 9 - Gazimir, İzmir

izmir@itugvo.k12.tr
izmir.itugvo.k12.tr

T 444 6 488
F 0232 274 1700