

SÜREYYA GÜNEŞ ANAOKULU

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

SINIR KOYMA

VELİ BÜLTENİ

SINIR KOYMA

Sınır Nedir ve Neden Gereklidir?

Sınır koyma; bireyin kendi varlığını diğerlerininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı 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.

Çoğu ebeveyn sınır denildiğinde çocuğa söz dinletmek, disipline etmek, otorite gibi tanımları aklına getirir. Fakat çocuk yetiştirmede sınır koymak bir bahçeye duvar çekmeye benzer. Çocuklar doğduklarından itibaren dünya nasıl bir yerdir diye bir fikir oluşturmaya çalışırlar. Ebeveynlerin sunduğu ortam ve verdikleri mesaj bu şemanın içeriğini, olumlu veya olumsuz oluşunu belirler.

Çocuklar kuralların uygulanmasında anne ve babalarının yetkin olduklarını hissettiklerinde ve kendilerini koruyabileceklerini bildiklerinde, dış dünyayı bir tehdit olarak görmez ve keşfetmeye başlarlar.

Çocuklar kendilerine ait alanların neresi olduğunu, özgürlüklerinin başladığı ve bittiği yerleri bilirlerse, bu alan içinde özgürce gelişebilirler. Ancak biz bu duvarları net bir biçimde çekmezsek çocuklar bazen yaptıkları girişimlerde alkışlanır bazen de engellenirler ve bu onların kendilerini suçlu, yetersiz hissetmelerine yol açar. Bu hisler ilerleyen dönemde içe kapanma, aşırı utangaçlık veya öfke kontrolü problemi, engellenmeye karşı dirençle kendini gösterir.

Çocuğa Sınır Koyarken...

Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır. Karmaşık mesajlar, çocuğunuzun kendisinden ne istendiğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur.

Kuralları uygularken anne ve babanın kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulamaları önemlidir.

Tutarlılığımızı 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. Bu onlara geçici bir zafer duygusu hissettirse de uzun vadede onların kişilik gelişimleri için çok da destekleyici bir durum değildir.

Kuralların net ve istikrarlı olmadığı evlerde büyüyen çocukların okulda ve sosyal hayatta sıkıntı yaşamaları muhtemeldir.

Çocuklara verilmek istenen değerler öncelikle anne ve baba tarafından uygulanırsa değerlerin çocuk tarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır. Çocuklar baktıklarını düşünmediğiniz zamanlarda bile davranışlarınızı gözlemler ve kendilerine model alırlar.

Çocuğunuzu sürekli kısıtlamak ya da aşırı kurallar koymak da uygun değildir. Bu nedenle kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli ve olmazsa olmaz kuralları belirlemeniz önemlidir.

Kuralları önceden belirlemeniz ve çocuğunuzla hangi kuralın ne zaman geçerli olduğunu konuşmanız gerekir. Böylece anne babanın beklentileri karşılıksız kalmaz. Aile içinde ona da söz hakkının tanınması, kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.

Sınır Belirlemenin Üç Basamaklı“ Harekete Geçme Metodu”

1.DuyguyuKabul Edin

Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin(sesiniz empati ve anlayış iletmeli). Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin:

"Ali, duvarı boyamanın eğlenceli olacağını düşündüğünü biliyorum..." Çocuk duygularının, isteklerinin ve dileklerinin ebeveyn tarafından geçerli olduğunu ve kabul edildiğini öğrenir. Sadece bu empatiyi duyarak çocuğunuzun duygularını yansıtmanız birçok kez onun duygusunun veya ihtiyacının yoğunluğunu azaltır.

2.Sınırı İfade Edin

Sınırı ifade edin (belirli ve net olun—ve kısa süresün). "Ama duvar boyamak için değildir!"

3.Alternatif Seçenekler Hedefleyin

Kabul edilebilir alternatif seçenekler hedefleyin (çocuğun yaşına bağlı olarak bir ya da daha çok seçenek sağlayabilirsiniz).

"Boyama yapmak için resim kağıtlarını (resim kağıtlarını işaret ederek) kullanabilirsin." Hedef davranışlar, çocuğa kendini kontrol etme alıştırmaları yapmak için fırsat tanıyarak, duygularını ya da asıl hareketini ifade edebilmesi için kabul edilebilir bir çıkış yolu sunacaktır.

Ebeveynlerin sınır koyarken dikkat etmesi gerekenleri şöyle sıralayabiliriz:

Kurallar çocuğun gelişimsel yaşına uygun olarak düzenlenmelidir ve yaşı büyüdükçe çocuğun kurallar ile ilişkisi yeniden yapılandırılmalıdır.

Seçilen kurallar çocuğa açıklanırken mutlaka kuralın nedenleri çocuğa belirtilmelidir. Koyulan sınırın nedenini anlatmak yaşı kaç olursa olsun o çocuğa saygı göstermek demektir. "Bunu yapmana izin veremem çünkü bu sağlığın için tehlikeli" gibi bir açıklama çocuğun kuralın sebebini duymasını kolaylaştırır. Çocuklar kendilerinin neden engellendiklerini duyduklarında ebeveynler ile işbirliğine girmeye daha açık olurlar.

Kurallar açıklanırken cümlelerin net olması, ikircikli bir durum içermemesi gerekir. "Bu çikolata senin için zararlı, yemesen daha iyi olur." gibi ikilemli durum içeren ya da "Bu çikolata senin için zararlı, yemesen olur mu?" gibi soru içeren cümleler çocuklar için sağlıklı sınırlar değildir. Ebeveynlerin durumun sorumluluğunu üstlenerek sınırı net bir şekilde çizmeleri önemlidir; "Bu çikolata senin için zararlı, yemene izin veremem." Koyulan sınırın nereye çizildiğini bilmek çocuğun 'güvenli sınırlar içinde olduğunu' hatırlamasına yardımcı olur. Ebeveynler bu sınırlarda ne kadar tutarlı davranırlarsa çocuk için dünya o kadar güvenli ve anlaşılır bir hale gelir.

Kurallar belirlenirken ebeveynler çocuklarının fiziksel ve ruhsal gelişimleri için tehlike yaratabilecek kriterler belirlememelidirler.

Çocuğun fiziksel sağlığına zarar verecek olan ya da ruhsal sağlığını zedeleyebilecek durumlar ile ilgili olarak anne babaların hemfikir olması önemlidir. Ortak karar almak anne babanın onlar için sağlıklı olacak sınırı belirlemesini sağlar ve ebeveynlerde bu sınırlar içinde kendilerini güvende hissederler. Ebeveynlerin sınır konusunda ortak dilde konuşuyor olmaları çocuklar açısından o sınırın daha net çizilmesi demektir. Böylece çocuk hem annesi hem de babası tarafından tehlikeli görülen herhangi bir durumda korunup kollandığından emin olur.

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 çocuğun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, anne babadan korkmasına ve ilerleyen zamanlarda on-

ların anne babalık becerilerine saygı duymamasına sebep olabilir.

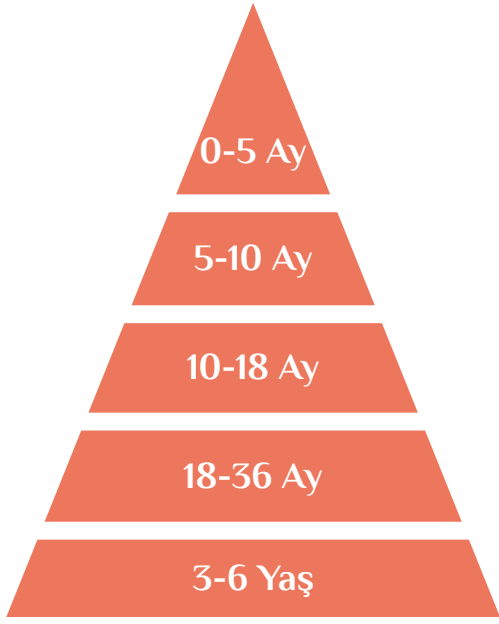
Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, “Peki, üstüne hırkanı giymediğin ve hava çok soğuk olduğu için, bu şekilde dışarı çıkmıyoruz” diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.

Sonuç olarak; sınır koyma çocuklara önemli bir öğrenme fırsatı tanır. Sınırların olmadığı bir ortamda yetişen çocuklar, kabuklarından çıkıp dünyaya açıldıklarında çatışma, reddedilme ve olumsuz tepkilerle karşılaşır.

Son olarak sağlıklı sınırlar karşısında çocukların göstereceği sağlıklı tepkiler vardır. Ebeveynler tarafından herhangi bir konuda engelleniyor olmak bir çocuk için zorlayıcı olabilir, kendisini hayal kırıklığına uğramış, üzülmüş ve çaresiz hissedebilir. Bu engel karşısında öfke göstermesi, hayal kırıklığına uğraması, bu engele karşı direnmesi normal bir durumdur.

Çocuğun sağlıklı sınırlara sağlıklı duygusal tepkiler sergilemesi gereklidir. Ebeveynlerin çocuğun duygularını kabul ederek, dinleyerek ve anlayarak yaklaşımları çocukların sakinleşmelerine yardımcı olur. Yanlarında güvenebilecekleri yetişkinler varken hayal kırıklıkları ile karşılaşmak ve bununla baş edebilmeyi öğrenmek çocukları dış dünyaya hazırlar. Bir sınır karşısında hissettiği duyguların kabul edilmiş olması çocuğun sınırlar karşısında tolerans geliştirmesine yardımcı olur.

Çocuklarda sınır gelişimi sorumluluğu öğretmek anlamına gelir. Çocuk yetiştirmede çok önemli olan sınırların öğretimi disiplinle mümkündür.



• **Doğumdan 5 aya kadar:** Bu evrede bebek kendisine bakım veren kişiyle bağ kurmaya ihtiyaç duyar. Bu dönemde çocuğun güvende hissetmesini sağlamak önceliklidir. Sınıra gerek yoktur.

• **5-10 ay:** Bu dönemde çocuklar annelerinden ayrılmaya başlarlar. Başka insanlara ve nesnelere olan merakları artar. Evin bebeğin keşif yapmasına uygun güvenli bir alan olması önemlidir. Bu dönemdeki bebekler hayır kelimesini tam olarak anlayamaz. Yapılacak en iyi şey onları tehlikelerden korumaktır.

• **10-18 ay:** Bu dönem bebeğin hem konuştuğu hem de yürüdüğü zamandır. Bu aşamada çocuk duygusal ve bilişsel olarak hayır kelimesini anlayabilir ve yanıt verebilir. Bu dönemde çocuğun kendi sınırlarına saygılı olmak adına onun hayır kelimesini hoş karşılamakla birlikte, çocuğun evrenin merkezi olmadığı mesajını da vermek gerekir. Yalnız bunu yaparken çocuğun heyecan duygusunu engellememelisiniz.

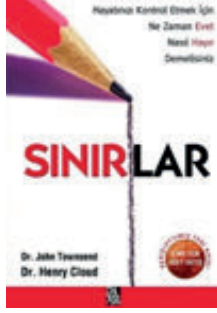
• **18-36 ay:** Bu dönemde çocuğun bağımsız olmayı öğrenmesi gerekir. Bu aşamada ebeveynler çocuğun bağımlılığını kaybetmeden bireyselleşmesine izin vermelidirler. Bunun yanında her şeye gücünün yetmediğini kabullenmesine yardımcı olmalıdırlar. Bu dönemde çocuğun sınırlarını gözetirken kendi sınırlarınızı da korumalısınız.

• **3-6 yaş:** Bu aşamada çocuklar cinsel rollerin geliştiği bir döneme girerler. Ebeveynler nazikçe ve kararlılıkla çocuklarının kendileriyle özdeşim kurmalarına ve rekabet etmelerine izin vermeliler. Bu özdeşim süreci çocukların uygun karakter özellikleri geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu dönemin sonu çocukların okuldaki çalışmalar ve oyun süreciyle ilgili görev aldıkları zamandır. Bu dönemde anne babalara düşen sorumluluk çocukların ödev, ev işi ve projeler gibi görevlerde sorumluluk almalarını desteklemektir. Böylece çocukların planlama, zamanı iyi kullanma, çabalama ve sebat etme becerilerini desteklemiş olurlar.

Kaynakça

1. McKenzie, R. (1999) Çocuđunuza Sınır Koyma. Ankara: Hekimler Yayın Birliđi.
2. Ginott, HG, Ginott A, Goodart WW (2018). Anne baba ve Çocuk Arasında (A. Tüfekçi, Çev.) (16. Baskı). İstanbul: Okuyanuş Yayıncılık.
3. Nitzsch, C. Ve von Schelling, C (1998) Çocuklara Sınır Koymak. İstanbul: Hayat YAY.

Bazı Kitap Önerileri



Zübeyir ÇAY
Psikolojik Danışman

e-mail:
z.cay@outlook.com