

ÇOCUĞUMA NASIL SINIR KOYMALIYIM?

- Ebeveynleri belki de en çok zorlayan konulardan biride çocukların davranışlarına ve isteklerine nasıl sınır koyulacağıdır. Pek çok ebeveyn çocuklara sınır konulması gerektiği konusunda hem fikir, ancak kafaları karıştıran bir nokta var; o da bunun nasıl yapılacağı...



Sınır Koymak Ne Demek?



- Sınır koyma, çocuğa bir beklenti ya da kuralı ona kendini güvende hissettirerek, rahat edebileceği alanları belirleyerek öğrettiğimiz, her bireyin gelişiminde önemli rol oynayan pozitif bir süreçtir. Sınır koyma aynı zamanda ebeveynin çocukla arasındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır. Çocuk ve ebeveyn arasındaki güvenli ilişki tüm süreçlerde olduğu gibi bu süreçte de oldukça önemlidir.

Sınır Koymaya Neden İhtiyaç Duyarız?

- Çocuklar doğdukları ilk andan itibaren oldukça konforlu bir yaşam sürerler. Genellikle pek çok ihtiyaçları ebeveynleri tarafından karşılanır. Çocuk, kendini rahat hissettiği, çok sevildiğini ve değer gördüğünü bildiği, sınırların olmadığı bir ortamda, yaşamın getirmiş olduğu gereklilikleri yerine getirmek istemez. Bunları deneyimleyerek öğrenmek ister. Sınırları belirsiz olan deneyimleme her zaman olumlu ve zararsız şekilde sonuçlanmayabilir, o yüzden çocuklara daha güvenli ve çerçeveli bir alan yaratırız. Bu alan içerisinde deneyimlerinin sonucu olumlu da olsa olumsuz da olsa sonuçla daha zararsız bir şekilde yüzleşir.



Sınır Koymanın Önemi Nedir?



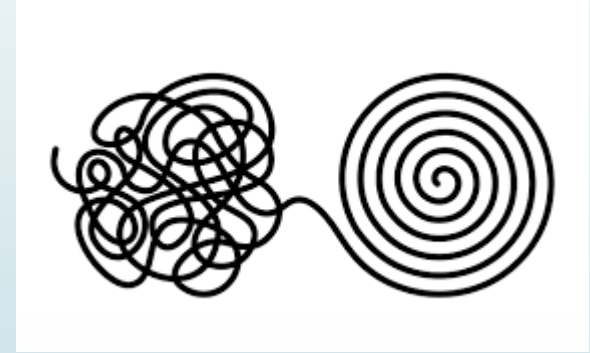
- Daha önce hiç bilmediğiniz bir yolda, hiçbir işaret, tabela, ya da navigasyonunuz olmadan yürümeye çalıştınız mı? Oldukça kafa karıştırıcıdır, öyle değil mi? Çocukların da neden o davranışı yapmaması gerektiğini öğrenmeleri ve sınırları bilmeleri için onlara yönlerini gösteren işaret ve uyarılara ihtiyacı vardır. Sınır koyma, çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir.

Sınır Koymanın Yararları Nedir?

- ► Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur.
- ► Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.
- ► Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- ► Sınır koyduğumuzda çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak beyin bağlantılarını güçlendirmiş oluruz.
- ► Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.
- ► Çocuk kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişmiştir.
- ► Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.

Sınırlar Olmazsa Ne Olur?

- Çocuklar için sınır ve kısıtlamaların yokluğu oldukça stres vericidir ve bilindiği üzere stresli çocuklar daha tepkilidir. Bu yüzden "hayır" deyip çocuklarımıza sınır koyduğumuzda aksi halde kaotik ve karmaşık olabilecek bir dünyada tahmin edilebilirliği ve güvenliği keşfetmelerine yardım etmiş oluruz. Eğer çocuğunuza sınır koymaz ve onaylamadığınız bir davranışı gerçekleştirmesine izin verirsiniz, çocuğunuzu o davranışının yanlış olduğunu öğrenme şansından mahrum bırakmış olursunuz.



Sınır Koyma Kuralları Nelerdir?

- Sınırları oluşturmadan önce, sınır koymaktaki hedefimizin ne olduğunu, bu noktada sınır koymaya gerçekten ihtiyacımız olup olmadığını, koyduğumuz sınırların çocuğun doğasına uygun olup olmadığını detaylıca düşünmeliyiz. Bu sorulara cevap verdikten sonra gerçekten sınır koymayı karar verirsek;
 - ▶ Sınırlar oldukça kısa, az sayıda ve net olmalıdır.
 - ▶ Çocuğun yaşına ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olmalıdır.
 - ▶ Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Çocuğumuzun evde yalnızca 1 saat ekrana bakmasına izin verirken, dışarda bunu saatlerce yapmasına göz yummak çocuğun kafasının karışmasına ve sınırların önemini yitirmesine sebep olur. Anne babanın kendi içinde tutarlı olması da oldukça önemlidir. Ebeveynlerden biri evet derken diğzerinin hayır demesi oldukça yanlış bir tutumdur.
 - ▶ Çocuğu tehdit etmek yerine olayın sonuçlarından haberdar etmek gerekir. (Örn. "ona vurmayı bırakmazsan seni öğretmenine şikayet ederim", demek yerine bedele odaklamak, "ona vurmayı bırakmazsan, onu elinden almak zorunda kalırım")
 - ▶ 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.)

Sınır Koymak İçin Uygun Yaş Aralığı Nedir?

- Sınırlara hayatımızın her döneminde ihtiyaç duyarız. Bu yüzden sınır koymayı sonlandırmak için bir zaman dilimi yoktur. Sınır koymaya başlamak içinse en uygun dönem 2,5-3 yaş aralığıdır.



Sınır Koymak Çocuğa Sevilmediđini Hissettirir mi?

- Çocuklara sınır koymamızın onları sevip sevmememizle bir ilgisi yoktur. Çocuklara da bunun sevgiyle ilgili olmadığını, onları hatalarıyla ve doğrularıyla koşulsuz sevdiğimizi anlattığımızda bunu daha iyi anlayacaklardır. Asıl sorun sınırlar olmadan büyüyen çocukların gelecekte sınırları cezaya dönüştürseniz de size yanıt vermemesi olur.



Çocuğuma Nasıl Sınır Koyabilirim?

- 1. Yansıtın: Çocuğun hislerini, duygularını, arzularını gördüğünüzü ve onu anladığınızı bildirin. (Örn: bana kızdın)
- 2. Sınırları ifade edin.
- 3. Alternatif sunun, uygun alternatifler hedefleyin.
- 4. Son seçimleri ifade edin (Bir sınır belirlediğinizde çocuk bu sınıra uyum sağlayamıyorsa çocuğa seçenek sunun)

Sınır Seçenek Sunma Örnekleri

*Duvarı boyamak isteyen bir çocuk

- 1. Duvarı boyamak istediğini biliyorum.
- 2. Duvar boyamak için değil.
- 3. Kağıtları boyayabilirsin.
- 4. Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarla oynamamayı seçmiş olursun.

*Kardeşine vurmak isteyen bir çocuk

- 1. Öfkeli olduğunu ve kardeşine vurmak istediğini biliyorum.
- 2. Kardeşin vurmak için değil.
- 3. Hacıyatmaza vurabilirsin.
- 4. Kardeşine vurmayı seçersen seni 5 dakika molaya çıkarmamı seçmiş olursun.

Ergenlik Döneminde Sınırlar

- Ergenlik dönemi “normal çılgınlık” olarak adlandırılan, çocuğunuzun sürekli bir şekilde değişim gösterdiği karmaşık bir süreçtir. Çocuğunuz 11-12 yaşlarında göstermeye başladığı bu değişimle bağımlı ilişkinizden çıkıp bireyselleşmeye ve özerkleşmeye başlar. Kendi hayatları hakkında söz sahibi olmak ve sorumluluk almak isterler, çocukluklarında uyguladığınız ve sorun oluşturmayan kuralları değiştirmek isterler. Ebeveynler ise “Yeni kurallar nasıl belirlenmeli?, Ergene ne kadar sorumluluk verilmeli?, Ne kadar özgürlük tanınmalı?” gibi sorularla sıkıntılı bir sürece girer. Bu yazıda daha çok sabır ve anlayış gerektiren bu yaş grubuna nasıl sınır koymanız gerektiği hakkında bilgi alacaksınız.

Ergenlik Döneminde Sınırlar



- Çocuklar bu dönemde bedensel gelişimin yanında zihinsel gelişimde gösterirler. Somut düşünme şeklinden soyut düşünmeye geçerler ve mantık yürütme becerileri gelişir. Çocuklukta anı yaşıyorlarken artık gelecekte yaşamaya başlarlar. Seçimlerini ve davranışlarının sonuçlarını hesaplayıp tahminde bulunabilirler. Bu nedenle karar vermekte ve sorunlarını çözmekte rol alabilirler ve sınırları zihinsel olarak da zorlamaya başlarlar.

Ergenlik Döneminde Sınırlar

- Ergenlik bir keşfetme dönemidir. Bu dönemde ergenler nasıl biri olduklarını, nelerden hoşlandıklarını, neye inandıklarını keşfetmek için ailelerinden uzaklaşıp bireyselleşmeye başlarlar. Yeni ilişkiler kurmaya, yeni değerler edinmeye ve yeni roller üstlenmeye başlarlar. Daha özgür ve bağımsız davranırken sınırları zorlarlar ve ebeveynler keşif sürecine engel olmadan yeni sınırları koymakta zorlanabilirler.



Ergenlere nasıl sınır koyulmalı?

- Yanlış ya da ihtiyaç duyulmayan sınırlar koymak ergenin keşif sürecini engelleyeceği için ebeveynlerin öncelikle hangi durumlarda sınırlara ihtiyaç duyduklarını belirlemeleri gerekmektedir. Sınır koymadan önce: “Sınır koymaktaki hedef nedir?, Gerçekten gerekli midir? Koyulan sınırlar çocuğun kendini keşfetme dönemini destekliyor mu, engelliyor mu?” gibi sorulara cevap verilmesi gerekir.



Ergenlere nasıl sınır koyulmalı?



- Ergenlere sınırlar koyulurken tamamen farklı yöntemler uygulanmaz, sınırlar ergenlere göre yeniden düzenlenir. Ergenler kurallar üzerinde söz hakkına sahip olmak ve daha özgür olmak isterler bu nedenle sınırların esnetilmesi gerekir. Ergene ne kadar özgürlük tanınması gerektiği ise ne kadar sorumluluk üstlenebileceğiyle doğru orantılıdır. Ebeveynler çocuklarının ne kadar sorumluluk alabileceğini sezgisel olarak ya da deneyerek bulabilirler. Örneğin ergene eve geliş saatiyle ilgili sınır koyulduktan sonra arkadaşlarıyla biraz daha vakit geçirmek ve geç gelmek isterse ona bir süre daha bu şekilde devam edileceği ve sorun çıkmazsa eve geliş saatinin değişebileceği söylenir. Ergen sorumluluğunu yerine getirirse ve bu şekilde devam ederse eve geliş saati değiştirilir, sorun çıkması durumunda ise eve geliş saati geriye çekilir. Bu şekilde kural koymuş bir ebeveyn esnek sınırlar oluşturmuş olur ve iki tarafta kazançlı çıkar.

Ergenlere nasıl sınır koyulmalı?

- Bağımsızlığını kazanmaya çalışan ergenlerle ilgili kararlar alınırken ya da sınır koyulurken onlarda sürece dahil edilmeli ve söz hakkına sahip olmalı. Bu şekilde ergen fikirlerini yansıtabilir ve fikirlerine değer verildiğini hisseder. Ergenlere kuralların sebepleri anlatılır, düşünce ve duyguları alınır. İşbirliği yapılarak, orta noktada buluşulur fakat son sözü yine ebeveynler söyler.

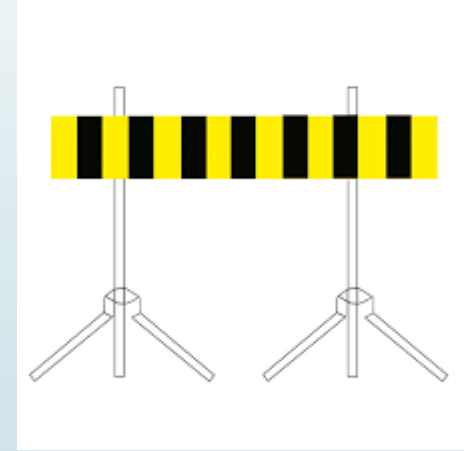


Ergenlere nasıl sınır koyulmalı?

- Bu dönemde geleceği düşünmeye ve yorumlamaya başlayan ergenlere seçenekleri kendi kendilerine keşfetmeleri konusunda yardımcı olmak sorun çözme becerilerinin gelişmesine yardımcı olur.
- Ebeveynlerin yapılması gereken şeyi ergene direkt söylemeleri bu becerilerin gelişmesine engel olabilir. Çözümün direkt verildiği ya da nasihatte bulunulan bir ergen sorunlarını besimsemeyebilir, fikirlerine değer verilmediğini ya da ebeveynlerinin kendisini yetersiz gördüğünü düşünebilir. Ergenin seçenekleri keşfetmesi sorun çözümünde aktif rol oynadığını ve başarabileceğini görmesini sağlar. Ergenin seçenekleri keşfedebilmesi için ona güven duyulduğu belli edilerek zaman tanınabilir, sorumluluğun onda olduğunu anlamasını sağlayarak seçeneklerinin neler olabileceği sorulabilir.

Ergenlere nasıl sınır koyulmalı?

- Ergenler sevdikleri bir şeye uzun süre sahip olamazlarsa ya da özgürlüklerine kavuşamazlarsa eylemlerinin geleceğe yönelik sonuçlarını görmüş olurlar. Sınır konulmak istenen alan sınır aşıldığında görmezden gelinirse, basit bir uyarıyla geçilirse ergen sınırın net olmadığını ve aşılabildiğini göreceği için bu davranışı tekrarlayabilir. Uzun bir süre sevdiği bir şeyden mahrum kalmak ona bir daha aynı davranışı yapma konusunda motivasyon oluşturabilir. Önceden konuşulup işbirliğiyle belirlenen bir sınırın aşılması durumunda neler olabileceğinin belirtilmesi ergenin davranışlarının sonuçlarını önceden görmesine yardımcı olur.



Ergenlere nasıl sınır koyulmalı?

- Ergenler aslında onların büyüdüğünü görmeye, eskiden koyduğunuz ve kolayca kabul edilen sınırları gözden geçirmeye ihtiyaç duyuyorlar. Büyürken yaşadıkları bu karmaşık evrede özgürlüklerini ve hayatlarını kontrol edebilme becerisini kazanmaya çalışıyorlar. Dış dünyaya açılmak, daha az kontrol edilip sorumluluk üstlenmek istiyorlar. Bu değişim aşaması onlar için ne kadar zorsa, çocuklarının hayatlarının artık evden ve basitçe okul hayatından ibaret olmadığını ve dışarıda sosyal bir çevre geliştirip ailelerinden uzaklaştığını görmek ebeveynler için de o kadar zor.
- Ergenlerin sorumluluklarını üstlenmeleri ve yaşamla baş edebilme becerileri kazanmaları ebeveynler için ne kadar güzel ve gurur verici olsa da kendilerine eskisi kadar ihtiyaç duyulmayacak olma duygusu da bir o kadar zor. Her şeye rağmen çocuklarının sağlıklı bir gelişim yaşamalarını isteyen ebeveynler için sınırları gözden geçirmek, ergeni sürece dahil etmek ve ona sorumluluklar verip güvendiğini hissettirmek kaçınılmaz görünüyor. Fakat tabii ki onlara işbirliğiyle sınırları belirgin olan güvenli bir özgürlük alanı tanıdığına, ebeveynlerin sınırlarının zorlanacağına hazırlıklı olmaları ve kararlı olduklarını göstermeleri önemli.