

Sınır ve Kural Koyma

Çocukların hayatında sınırlar olmalı mı?

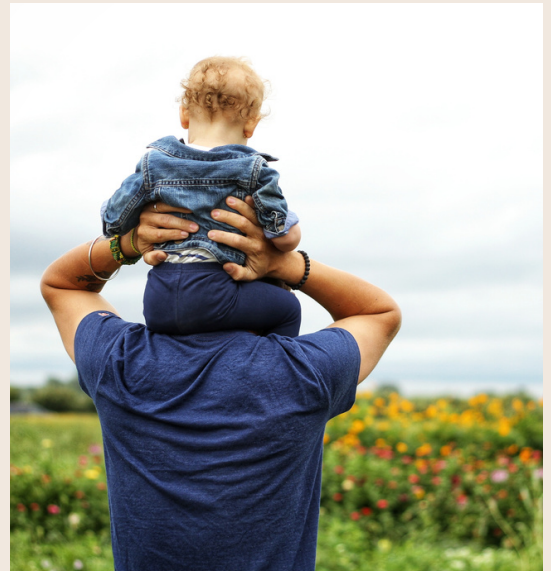
"Çocuğuma "hayır" dememeliyim!",
"Her şeyi yaparak öğrenmeli.",
"Kısıtlarsam özgüveni olmaz.",
"Ya benden nefret ederse?"

Son yıllarda anne babalardan duyduğumuz bu sözler daha da çoğaltılabilir. Peki gerçekten çocuklara sınır koymanın böyle bir etkisi var mı?? Çocuğumuzun kendine güvenen, ayakları üzerinde duran bir birey olması için onu olabildiğince serbest mi bırakmalıyız?



Öncelikle "sınır koyma" denildiğinde sizin aklınıza neler geldiğini düşünmelisiniz. Katı ve baskıcı düzenin hakim olduğu bir ev ortamı aklınıza geliyorsa sınır koyma konusunda zorluk yaşıyor olabilirsiniz.

Çocuklar sınırları aşmak istediklerinde bunu doğrudan sormazlar; ancak istediklerinin ne kadarını, ne şekilde elde edebileceklerini, sizi ne kadar zorlayabileceklerini öğrenmek için davranışlarıyla sizi sürekli denerler. Örneğin istedikleri oyuncakı aldırabilmek için bağırma, ağlamayı ve saldırgan davranışlar göstermeyi seçebilirler. Eğer siz net ve kararlı değilseniz genelde onların istedikleri olur. Çocuklarınızın sosyal ortamlarda uyum gösterebilmesi, aile ilişkilerinizin iyileşmesi ve çocuğun güvende hissedebilmesi için **sınırlar koymalısınız.**



Sınır koymanın olumlu yanları

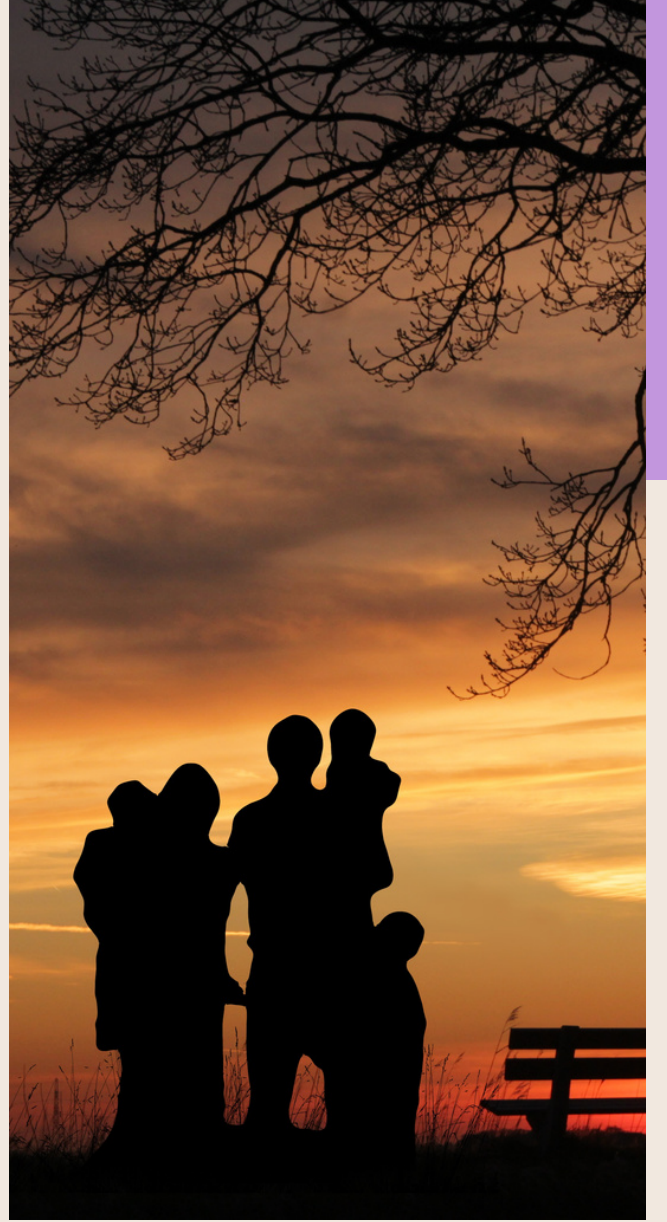
- Sınırlar çocuğa güven verir.

Çocuklar neyi, ne kadar süreyle yapabileceklerini bilirlerse, sürekli sınırları zorlamalarına gerek kalmaz, bu sayede anne-babanın tahammül seviyesi azalmaz.

- Sınırlar çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirir.
- Sınırlar çocuğun sosyal becerilerini ve uyumunu artırır.

Her zaman istediğini elde edemeyen çocuklar sosyal ortamlarda da kurallar olduğunu ve her an istediğini yapamayacağını sınır koyulmamış çocuklara göre daha kolay öğrenirler.

- Kardeşler arasındaki ilişkileri düzenler.



Çocukların uygun yaşam becerileri geliştirebilmeleri ve sorumluluk sahibi olabilmeleri için; açık, dengeli, tutarlı ve net kurallara ihtiyaçları vardır. **Fakat bağırma, şiddet, korkutma veya aşağılama yöntemi ile çocuklara sınır koyamazsınız.**

Çocuklarınız kurallara uymadığında yapamayacağı davranışı net şekilde açıklarken buna karşılık neleri yapabileceğini de belirtmelisiniz. Örneğin çocuğunuzun kardeşine vurmasına sınır koymalı fakat öfkesini dışa vurabilmesi için bir yastığa vurmasını veya farklı bir yöntem geliştirmesini sağlamalısınız.



Çocuklara nasıl etkili sınırlar koyabiliriz?

Çocuğunuz için iyi bir örnek olun.

Örneğin çocuğunuzun sorunlarını bağırarak çözmesini istemiyorsanız siz de bağırmayın veya teknoloji kullanımını azaltmak istiyorsanız siz de teknolojiyi sınırlı kullanın.



Sınırları çizerken çok sayıda kural koyarak çocuğunuza sürekli "Hayır" demeyin. Kurallarınız gerçekten gereken yer ve zamanlarda geçerli olmalı.

Kuralları çocuğunuza basit ve anlaşılır bir dille anlatın. Yaşına uygun olmayan uzun ve karmaşık cümleleri anlayamayan çocuklar kurallara da uyamaz.

Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçının. Uzun ikna cümleleri kurmadan net davranın. Siz çocuğunuzun ikna etmeye çalıştıkça o da sizin sınırlarınızı zorlamaya devam edecektir.

Ailenin diğer bireyleriyle de disiplin kuralları konusunda hemfikir olun. Özellikle anne ve babanın koyduğu kurallar konusunda tutarlı olun.

Bir kural koymadan önce kendinize şunları sorun:
Bu gerekli mi?
Bu kural çocuğın sağlığını ve güvenliğini sağlıyor mu?
Başkalarının haklarını ve mallarını gözetiyor mu?

Çocuğunuzun ne kadar çok sevdiğinizi dile getirin. Uygun davranmadıklarında çocuğunuzun değil, sadece o davranışı sevmediğinizi açıkça belirtin ki sevginizden şüphe duymasın.

KAYNAKÇA

YANIT, E. (2020). "Çocuğumu Benden Alın!" Sınır Koyma Probleminin Çocuk Merkezli Oyun Terapisi ile Sağıaltımı (Olgu Sunumu). Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 3(5), 35-48.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). Dramsız Disiplin. Pegasus Yayınları.