

PROF. DR. AZİZ SANCAR

ORTAOKULU

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi

02.2024

Şubat Ayı

Veli Bülteni



01

“SINIR KOYMA” KAVRAMI
ÜZERİNE

02

SINIR BELİRLEMENİN ÜÇ
BASAMAKLI “HAREKETE
GEÇME MODU”

03

ÇOCUKTA SINIR VE
ÖTORİTE KAVRAMININ
GELİŞİMİ

“SINIR KOYMA” KAVRAMI ÜZERİNE...

Sınır koyma, bireyin kendi varlığını diğerlerininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini, dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler ve kendilerini daha güvende hissederler. Bunun nedeni ise doğru tanımlanmış sınırların çocuklara keşif ve öğrenmeyi güvenle yapabilecekleri bir alan sağlamasıdır. Sınır koymak demek elbette ki çocuğun özgürlüğünü kısıtlamak, yasaklar getirmek, cezalar vermek demek değildir. Aksine çocuğun özgüven gelişimini destekleyerek yerine göre nasıl doğru davranacağı hakkında çocuğu bilgilendirmek, çevresiyle doğru iletişim kurmayı öğretmek ve çocuğun güvende olmasını sağlamak demektir. Doğru sınır koymak kısaca çocuğa sınırlar içinde özgürlüğü öğretmektir.

ÇATIŞMADAN SINIR KOYMAK MÜMKÜN MÜ?

Günümüzde anne babaların en çok zorlandığı konulardan biri de çocuklara sınır koymak ve kuralları öğrenmelerini sağlamaktır. Sınırları belirlerken kendi anne babalarımız ile yaşadığımız deneyimlerin yanı sıra, kendini rahatça ifade edebilen özgüvenli çocuklar yetiştirme arzumuz çocuklarımızla çizdiğimiz sınırların şeklini belirler. Çocuğa sınır ve kuralları öğretmenin temel amacı, adım adım keşfettiği bu dünyanın içinde güvende olacağı alanın sınırlarını çizmek, onu güvende kılmak ve toplumsal uyumu için uygun davranışları öğrenmesine yardımcı olmaktır. Ama bunu yaparken “Çok mu katı davranıyorum acaba?” ya da “Gereğinden fazla mı esniyorum?” gibi düşünceler çoğu zaman anne babaların kafasını karıştırır.

SINIR KOYMAYA NEDEN İHTİYAÇ DUYARIZ?

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.



SINIR KOYMANIN YARARLARI NELERDİR?

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.

SINIRLAR 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 verirseniz, çocuğunuzu o davranışının yanlış olduğunu öğrenme şansından mahrum bırakmış olursunuz.



ÇOCUĞA KURAL VE SINIR 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. Tutarlılığınızı destekleyecek diğer bir özellik ise kuralın her zaman geçerli olmasıdır. Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç “kurallar bir defa bozulabiliyorsa 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 da ve sosyal hayatta da 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.

Çocuğunuzun 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.





SINIR BELİRLEMENİN ÜÇ BASAMAKLI “HAREKETE GEÇME MODU”

- 1. Duyguyu Kabul 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 sürsün). "Ama duvar boyamak için değildir."
- 3. Alternatif Seçenekler Hedefleyin:** Kabul edilebilir alternatif seçenekler hedefleyin (çocuğın 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.

ÇOCUĞUNUZ KOYDUĞUNUZ KURALLARA UYMUYORSA...

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





ÇOCUKTA SINIR VE OTORİTE KAVRAMININ GELİŞİMİ

Çocuklar çok sayıda beceri ile doğdular da bedenini nasıl kontrol edeceğini, ondan ne beklediğini ve nasıl davranması gerektiğini bilerek doğmaz. Bu yüzden yetişkinlere sınırlamalar ve kısıtlamalarla onlara yol göstermeleri için ihtiyaç duyarlar. Tıpkı arabayı kullanan birinin ne yapıp yapmaması gerektiğini öğrenmesi gibi çocuk da kendi dünyasının sınırlarını öğrenir. Tıpkı trafik kurallarının sürücü ve yayaların güvenliğini sağlaması gibi çocuğa koyduğumuz sınırlar da onun davranışlarını belirler ve onu güvende tutar. O yüzden çocuğun sağlıklı ruhsal gelişimi için otorite ve sınır kavramı çok önemlidir.

Her çocuk hayatının bir noktasında bir şeye itiraz eder, duymazdan gelir ve istenmeyen bazı davranışlar sergiler. Aslında çocukların bazı şeylere itiraz etmesi ruhsal gelişimlerinin ve bağımsızlaşma sürecinin sağlıklı ilerlediğinin işaretidir. Çocuk artık anne babasının arzusu dışında kendi arzusunu dile getirir ve farklı bir birey olduğunun altını çizerek gelir. Benlik, anne babaya “Hayır” diyerek gelişir.

Çocuk anne babanın her dediğine “Evet” dediğinde kendi kişiliğini ortaya koyamaz ve onların bir uzantısı olur. O yüzden ki dinlememek ve ertelemek sağlıklı ruhsal gelişimin bir parçasıdır ancak çocuk hiç dinlemiyor, her şeye itiraz ediyorsa ve uzlaşamıyorsa bunun da sebeplerini de anlamaya çalışmak gerekir.

Otorite her zaman çocuk üzerinde bir hâkimiyet kurmak değil; ona bir düzen sağlamak, onu korumak ve zaman zaman bir çerçeve oluşturmak anlamını taşımaktadır. Böylece çocuk boyun eğen gibi hissetmekten çok kendini güvenli bir çerçevenin içinde hisseder ve ailenin koyduğu sınır ve çerçeveyi kabullenmesi kolaylaşır. Çocuğun ebeveynlerini otorite olarak görebilmesi için ailede nesil farkının net olması, yani anne babanın çocuktan üst konumda olması, ailedeki tüm bireylerin eşit düzlemde olmaması gerekir. Böylece çocuk, anne babanın güçlü figürler olduğunu görebilir ve ihtiyaç duyduğunda onlara yaslanabileceğini bilir.

Çocuklara sınır koymanın ilk önceliği çocuğun sınırlarının tanınmasıdır. Çocuğun sınırlarına girdiğimiz zaman bu müdahale çocuk tarafından bir hâkimiyet kurma veya ele geçirme, el koyma gibi yaşanabilir. Çocuğun bütün sorunu; kendi benliğini kazanmak, bir mesafe sağlamaktır çünkü bir taraftan da ruhsal gelişimi devam etmektedir. Büyüme sürecinde ego ve benlik gelişirken çocuk kendi sınırlarını çizmeye çalışır. Onun için otorite kurarken kriterler konusunda dikkatli olmamız gereken en önemli nokta beden sınırlarıdır.



Konu beden olduğunda çok müdahaleci olmaktan kaçınılmalıdır. Çocuğun hem mahremiyetini korumayı öğrenmesi açısından hem de özerkleşerek oto kontrol geliştirmesi açısından kendi bedeni ile ilgili son söz çocuğa ait olmalıdır. Örneğin yemek konusu birinci dereceden özgürlük alanıdır. Zorla yemek yedirilen çocuk bunu kendi iyiliği için olduğunu düşünmekten çok bir şiddet eylemi olarak alır. Bilinçaltına giden mesaj ne zaman acıktığını ve ne kadar yemekle doyduğunu bile başkalarının ondan daha iyi bildiğidir. Zorla yemek yedirilen çocuk genellikle anneyi mutlu etmek için yer ama bu sefer çocuk, başkasının arzusu ve mutluluğu için boyun eğmenin normal bir şey olduğu düşüncesini geliştirir. Bu durumun ilerideki ilişkilerinde hayır diyememek, karşısındakini üzmemek kırmamak için onun arzularını gerçekleştirmek olarak karşımıza çıkabilir. Ya da çocuk bir bağımsızlık mücadelesi olarak yemeye karşı direnç gösterir ve hiçbir şey yemez.

KONTROLÜ SAĞLAMAK GÜÇ OLDUĞUNDA...

Okulda ya da dışarda çok uyumlu olan bir çocuk bazen evde anne babayı çok zorlayabilir. Bu durumun sebebi; hepimiz gibi çocukların da olumsuz duyguları en güvende hissettikleri yerde daha rahat ortaya koyabiliyor olmasıdır. Çocuk bilir ki ne kadar kötü bir şey yaparsa yapsın anne ve babası onu terk etmeyecektir. Bu yüzden çocuğun yaşadığı olumsuz duygular karşısında sağlam durabilmek, duygusuna eşlik edebilmek ve kapsayıcı olabilmek önemlidir. Agresyonuna karşı agresyonla karşılaşan çocuk kendini suçlu hissedecek ve bu davranışlarını tekrarlayacaktır.



Çocukların dürtülerini kontrol etmesi her zaman kolay değildir. Bazen bize davranışları ile şöyle derler “Durmam gerektiğini biliyorum ama kendime engel olamıyorum. Yardım et, beni durdur.” Hatta çocuğun destek ihtiyacı o kadar yoğun olur ki bazen bizler onu durdurana kadar çıtayı daha da yükseltirler. O yüzden ebeveynlerin sınır koyması, kararlı ve tutarlı olması çok önemlidir. Tabii ki her iki ebeveyn hayata aynı pencereden bakmıyor olabilir, farklı mizaç ve görüşlere sahip olabilirler. Ancak olabildiğince uyum içinde hareket edebilmek ve bir ebeveynin tek başına kural koyucu rolünü üstlenmemesi gerekir. Farklı görüşlerine rağmen, çocukları için doğru olanı belirlemek konusunda anne-baba olarak bir ortaklık içinde olduklarını çocuğa yansıtmak, kuralların daha kolay içselleştirilebilmesi açısından da çok önemlidir.

Disiplinin tek bir doğru yolu yoktur. Çocuğa ve duruma göre farklı yaklaşımlar denenebilir ancak disiplin geliştirmek, sağlıklı ve yapıcı bir iletişim kurabilmek adına aşağıdaki noktalara dikkat etmeniz faydalı olacaktır:

- Koyduğunuz sınır size mantıklı gelmiyorsa çocuğunuz bunu hissedecek ve o sınırı zorlayacaktır.
- Sonradan “Evet” deme olasılığı varsa baştan “Hayır” denmemelidir. Eğer “Hayır” deyip sonra “Evet” diyorsanız çocuğunuz bunu fark edecek ve sizden gelen “Hayır”ları “Evet”e dönüştürene kadar ısrar edecektir.

- Tehdit cümleleri kullanılmamalıdır. Gerçekleştiremeyeceğiniz ifadeler kullanmanız güvenilirliğinizi sarsacaktır.
- Bir sınır koyarken olumsuz ile değil olumlu ifade ile başlamayı deneyin. Örneğin “Hayır yapamazsın!” ya da “Zıplama!” yerine “Yatağın üstünde zıplayabilirsin ama burası uygun değil, gel seninle içeri geçelim.” diyebilirsiniz. Böylece engellemek üzerine değil uygun davranışa yönlendirme üzerine odaklanmış olursunuz.
- Kendinden istenenleri gerçekleştirmesi için çocuğa zaman tanınmalıdır. Yapmayı tercih ettiği bir şeyden vazgeçip kendi tercihi olmayan bir şeyi yapmak bir çocuk için zordur. Özellikle yapmaktan keyif aldığı şeye odaklanan çocuk sizi duymayacaktır. O yüzden ona temas etmek, dikkatinin sizde olduğundan emin olarak konuşmak, yapmakta olduğu işi bitirmesi için belli bir süresi olduğunu hatırlatmak, başka bir işe geçişini kolaylaştıracaktır.

Son olarak daha önce de bahsetmiş olduğumuz gibi kural koymanın tek bir doğru yolu yoktur. Her ailenin kendine özel kuralları ve sınırları olabilir. Çocuk büyürken farklı ailelerin farklı kuralları olduğunu görerek zaman zaman arkadaşlarının aileleri ile de sizin kurallarınızı kıyaslayabilir. Burada önemli olan anne baba olarak sizlerin aile içi kurallar konusunda net olmanızdır. Söylediklerinizle davranışlarınızın tutarlı olması çocuğun kuralları daha kolay içselleştirmesine yardımcı olacaktır.

