

Sınırları Belirlerken

Çocuklar yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamaya çalışırken aynı zamanda sınırlarını da bilmek isterler. Her ne kadar zaman zaman sınırları zorlamaya çalışsalar da hayatı anlamlandırabilmek için gerçekten istikrarlı ve tutarlı sınırlara ihtiyaç duyarlar.



"Çocuklar için sınırlar neden önemlidir? Neden sınır koymalıyız? Sınırları nasıl koymalıyız?"

Yol işaretleri olmayan ya da çok az işaret olan, bilmediğiniz bir yolda gittiniz mi hiç? Böyle bir durumda insanın kafası çok karışır, ne yöne gideceğini bilememek kişiyi rahatsız eder. Yol gösteren işaretler olmazsa yanlış yola sapabilir, kaybolabiliriz. Sınırları belli olmayan ailelerde büyüyen çocuklar da kendilerini tedirgin ve güvensiz hissedebilirler. Bu çocukların okulda ve sosyal yaşam alanlarında zorluk yaşaması olağandır.

Sınır koyma çocuğun yapabilecekleri ve yapamayacakları davranışları, sözleri içine alan oldukça geniş bir kavramdır. Kendilerinden ne beklendiğini, diğer insanların gözünde durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini, fazla ileri gittiklerinde neler olabileceğini bilmek isterler. Onlara bu bilinci aşılabilirlikte bir yazı paylaşmak istedik.



* Sınırlar, onaylanan davranışları tanımlar. Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır

* Eğer bir kural bazen uygulanıyor, bazen esnetilebiliyorsa bu çocuk için kafa karıştırıcı bir mesaj döner. Başlanan ve yarım bırakılan kural ve sınırlar çocukların anne babaya olan güvenini sarsar ve anne babanın otoritesine gölge düşürür. Bu tip bir uygulama ile çocuk, evde verilen sözlerin yerine getirilmediğini öğrenir

* Kurallar koyarken anahtar noktalardan biri anne ve babanın çocuğa model olmasıdır. Özellikle okulöncesi ve ilkokul öğrencileri duyduklarından çok gördükleriyle öğrenir. Çocuklar doğru da olsa yanlış da olsa ebeveynlerini taklit eder. Bu nedenle çocuklarınıza sınır koyma becerisi kazandırırken mutlaka davranışlarınızla söylediklerinizi destekleyiniz.

* Disiplin adına çocuğa uygulanan kurallarda "yapma" şeklindeki engellemeler ve yasaklar konusunda çok dikkatli olunmalı, abartılı davranmamalıdır.

* Aşırı koruma, kollamanın ve çocuklara sorumluluk vermemenin sonuçları vardır. 4,5,6 yaşındaki çocuğun ağızına yemek vermek, kalemlerini açmak, çantasını düzenlemek vb. ona hizmet için sürekli hazırda beklemek, çocuğu korkak, ürkek, güvensiz, yalnız ve sonuçta "sorumluluk bilincine sahip olmayan" bir çocuk ve birey haline getirir. Böyle yetişen bir çocuk, hem evde, hem okulda hem de büyüdüğü zaman ailesinden ayrılınca bocalayacaktır. Evde her istediğini yaptıran çocuk, arkadaş ilişkilerinde de zorlanır; ya kaybetmeye alışık olmadığı için gruba hiç katılmaz ya da başaramama endişesi ile yarışmalardan kaçır, kendini koruyamaz. Tam tersi olan bir yapılanmada yani sınırsızlıkta, hiç disiplin uygulanmadan büyüyen bir çocuk, davranış bozukluğu veya uyumsuzluk gösterir.



* Bir isteği, beklentiyi ifade ederken pozitif dilin kullanılması önemlidir. Örneğin; "kardeşinin oyuncağını alma" yerine "kardeşinin oyuncağını almadan önce izin istesen daha iyi olmaz mı" gibi olumlu bir ifade kullanmak.

* Sınırın çocuğun ihtiyacına değil, isteğine koyulması çok önemli bir konudur.

* Yemek yeme konusunda çocuklara ısrar etmemeliyiz. "Yemek yemediği için açlıktan ölen çocuk yoktur" diyor Prof. Doğan Cüceloğlu. Bırakınız istediği kadar yesin ve masadan kalksın. Bir sonraki öğünün saat kaçta olduğunu söyleyiniz ve o saate kadar yemek yeme imkânı olmayacağını bilmesini sağlayınız. Yemek konusunda ısrar, çocuk için sürekli olarak cehennemi yaşamaktır ve bu da çocukların ciddi şekilde öfke biriktirmelerine neden olur. Yemek konusunda ısrarcı olmak en ciddi sınır ihlalidir. Çocuk biriken öfkesini sizden, okulda arkadaşlarından veya öğretmenlerinden bir şekilde çıkaracaktır.

* Çocukların "çocuk" olduklarını unutmamalıyız. Yani beklentimiz bizim düşündüğümüz ya da anladığımız gibi düşünmeleri ve anlamaları olmamalı. Daha sabırlı ve toleranslı olarak, çocukla/gençle sürekli sohbet içerisinde olmalıyız. Baskı ve zorlama ile insan davranışlarını değiştirmek mümkün değildir.

* Çocuğunuzun kendi sınırlarını görmezden gelmeyiniz. Onu ve kararlarını önemseyip hissettirerek, yapması gerekenlerin neden böyle olduğu konusunda eleştiren değil, anlayan ve anlatmaya çalışan taraf olmaya çalışınız. Bitirilmesi için zorlanan yemekler, oturması için tekrar tekrar hatırlatılan ödevler ve dersler, çocuk/genç istemedikçe adına verdiğiniz kararlar onun penceresinde tamamen sınır ihlali örnekleridir.

UNUTMAYIN ! Çocuklar sınırlarla doğmazlar! Sınır koymayı ebeveynlerinden öğrenirler.