

İBB PROF. DR. SEBAHATTİN ZAIM İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ
VELİ BÜLTENİ

“SINIR KOYMA”



BU BÜLTENDE;

- Çocuklarımıza sınır koymak neden gereklidir?
- Sınır koyarken nelere dikkat edelim?

ŞEFKATLE SINIR KOYMA

Ebeveynlik yolculuğumuzda belki de en zorlandığımız konuların başında yer alıyor, çocuklarımıza sınır koyma konusu. Büyük çoğunluğumuz katı ve davranışçı bir ekol tarafından büyütülmüş olduğumuz için bazen çocuklarımıza sınır koymak ve "hayır" diyebilmek onlara sevgimizi ve şefkatimizi vermemize engel olan bir durummuş gibi algılanabiliyor. Fakat çocukların sağlıklı bir gelişim gösterebilmeleri için kendilerini güvende hissetmeye ihtiyaçları vardır. Kendilerini güvende hissedebilmeleri için de bir yetişkin tarafından belirlenmiş güvenli sınırlara ihtiyaç duyarlar. Neleri yapabileceklerini, neleri yapamayacaklarını bilmek çocukların dünyayı daha güvenli bir şekilde keşfetmelerine yardımcı olur. Dünyayı anlamlandırmak ve etraflarını keşfetmek için harcamaları gereken enerjiyi, kendi güvenliklerini sağlamaya çalışarak harcamamış olurlar böylece. Okul öncesi dönemdeki çocuklar henüz beyin gelişimlerini tamamlamadıkları için, olaylar arasında sebep sonuç ilişkisi kurma ve çıkarım yapma konusunda yetişkinler kadar iyi

değillerdir. Bu sebeple pek çok konuda olduğu gibi bu konuda da biz ebeveynlerin kaptanlığına ihtiyaç duyarlar. Peki çocuklarımıza şefkatle sınır koyarken nelere dikkat etmemiz gerekir:

Duyguya Kabul Vererek Davranışa Sınır Koymak:

Çocuklarımıza sınır koyarken o an gerçekleştirdiği davranışın altında yatan duyguya her daim kabul vermek durumundayız; fakat bunun yanında gerçekleştirdiği davranışa sınır koyabiliriz. Örneğin çok öfkelenildiği bir anda vurma davranışı gösteren çocuğa "**Çok öfkeli olduğumu görebiliyorum ama vurmana izin veremem.**" demek gibi. Böylece çocuk sınırın kendi kişiliğine ve hissettiği duyguya değil sadece yaptığı davranışa yönelik olduğunu anlar.

Çocuğumuzun Sınırı Neden Koyduğumuzu Bilmeye Hakkı Var:

Herhangi bir davranışa sınır koyarken, bunu nedeni ile birlikte çocuğa açıklamak önemlidir. Bu, yaştan bağımsız bir durumdur; yani her yaştaki çocuğa konulan sınırın sebebi anlayabileceği bir seviyede anlatılabilir. Örneğin; yemekten önce abur cubur yemek isteyen çocuğa şimdi yerse iştahının kapanabileceğini, bu yüzden

yemekten sonra yemesi gerektiğini açıklamak.

Koyduğumuz Sınırla İlgili Önceden Bilgi Vermek:

Çocuğumuz neyle karşılaşacağını bildiğinde, o durumla başa çıkması daha kolay olacaktır. Aynı zamanda sınır koyduğumuzda karşılaşabileceğimiz duyguyu yönetme konusunda biz ebeveynlere de yardımcı olacaktır. Örneğin; markete giderken çocuğumuza **“Şimdi marketten ihtiyaçlarımızı alacağız, sen de istediğin bir tane şey seçebilirsin kendin için.”** dediğimizde öncesinden çocuğumuza bilgi vermiş oluruz. Markette fazlasını almak istediği takdirde koyduğumuz sınırı hatırlatmak yardımcı olacaktır.

Sınırı Çocuğumuza Açıklarken Net Olmak:

Bir davranışa sınır koyarken, kurduğumuz cümlelerin net olması önemlidir. Eğer ikircikli ifade kullanırsak çocuğumuz netliğimizi anlamakta zorlanabilir. Örneğin; **“Yemekten önce abur cubur yemesen olur mu?”** cümlesi yerine **“Yemekten önce abur cubur yemene izin veremem.”** demek gibi. İlk cümledeki belirsizlik ikinci ifadede yoktur.

Sınır Koyarken Olumlu İfadeler Kullanmak:

Çocuğumuza neyi yapamayacağını söylemek yerine; alttaki duyguyu ve ihtiyacı görerek bunun yerine ne yapabileceğini söylemek daha yönlendirici olacaktır. Örneğin; öfkelenildiği için kırılacak bir nesneye vurmaya çalışan bir çocuğa **“Ona Vurma”** demek yerine **“Onun yerine bu yumuşak yastığa vurabilirsin.”** demek gibi. İlk ifadede sadece bir engelleme vardır ama ikinci ifade ihtiyacı doğru şekilde yönlendirmeye yöneliktir.

Hayır Demeye Alternatif Olarak Bir Koşula Bağlı Evet Kullanma:

Çocuğumuzun o anda karşılanamayacak bir isteği karşısında ya da acil sınır koymamız gerektiği durumlarda kurtarıcı olabilir; aynı zamanda da karşı tarafa olumsuz mesaj vermemizi de engeller. Örneğin; ödevlerini bitirmesi gerektiği halde kitap okumaya devam etmek isteyen çocuğumuza **“Tabiki kitap okuyabilirsin ama ödevini bitirdikten sonra.”** demek gibi.

DİKKAT!!

Ödül ve cezalandırmada çok sık kullanılan **“Şunu yaparsan bunu da yapabilirsin.”** gibi ödüllendirmeye bağlı bir

yöntemden bahsetmiyoruz burada. Yalnızca yapmak istediği şeyi hangi zaman diliminde ya da hangi durumda yapabileceğine dair bir yönlendirmede bulunuyoruz.

Tutarlı Ama Esnek Sınırlar:

Sınırlar değişmez maddeler değildir, zaman zaman esnetmemiz ve duruma uygun hale getirmemiz gerekebilir. Bazen çocuklarımızın büyüyor olması, bazen başka şartların değişiyor olması, bazen de sadece günlük ve anlık bazı spesifik durumlar sınırları esnetmemizi gerektirebilir. Örneğin; çocuğumuzun her gün ödev yaptığı saatte evde sevdiği bir misafir varken, ödevini daha sonra yapmasına izin verebiliriz. Bunu yaparak çocuğumuzun o anki hislerini anladığımızı, sınırları onu korumak için koyduğumuzu da göstermiş oluruz. Sınır koyma konusuna pozitif disiplin çerçevesinden baktığımızda, sınır koyarken çocukla ilişkiyi ve aradaki bağı merkeze almak, gücü çocukla paylaşıyor olmak oldukça önemli bir noktadır. Eğer ebeveyn ve çocuk arasında bir güç savaşı varsa, ebeveyn sınır koyma konusunu çocuğunun güvenliğini sağlama noktasından, **“Bu evde benim dediğim olur.”** gibi katı bir

noktaya taşırırsa, çocuk sınır almakta zorlanabilir.

Genel olarak ilişkimizde çocuğumuzla gücü paylaşabilmek adına, gün içerisinde pek çok konuda çocuğumuza seçenekler sunabiliriz. **“Bugün yumurtanı haşlanmış olarak mı yemek istersin, yoksa omlet şeklinde mi? Hangi renk montunu giymek istersin, kırmızı mı mavi mi? Önce legolarınla mı oynamak istersin yoksa arabalarınla mı?”** gibi örnekler verilebilir. Çocuğumuzla ilişkimizde güç paylaşımına önem vermek, sınır koyarken de bize yardımcı olacaktır. Örneğin; dişini fırçalamayı reddeden bir çocuğa birkaç farklı diş fırçası alıp her gün hangisiyle fırçalamak istediğini sormak gibi.

Son olarak koyduğumuz sınırlar karşısında çocuğumuzun göstereceği bazı tepkiler olacaktır. Bunlar sağlıklı ve normal tepkilerdir. Sınırla karşılaştığında kendini engellenmiş hisseden bir çocuğun hayal kırıklığı yaşaması, üzülmeye, ağlamaya ya da öfke patlamaya yaşaması normaldir. Böyle durumlarda çocuğumuzun yaşadığı duyguya kabul vermek, sakinleşebilmesi (regüle olabilmesi) veya öfkesini sağlıklı bir şekilde yaşayabilmesi için ebeveynin kaptanlığına ihtiyaç duyacaktır. Zor duygulardan ve zor durumlardan

ebeveyni eşliğinde çıkan çocuklar bu konularda dayanıklılık geliştirir ve dış dünyada karşılaştıkları zorluklarla baş edebilme, esneyebilme kapasitelerini artırırlar.

Sınır Koyarken;

- Anlaşılır,
- Net,
- Dengeli,
- Tutarlı,

olmaya dikkat etmemiz gerekir.

Sınır Olduğunda;

- Sorumluluk duygusunu geliştirir.
- Sosyal becerilerini ve uyumunu artırır.
- Sınırlar çocukları hem fiziksel hem de psikolojik anlamda güvende hissettirir.
- Çocuklar sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- Anlaşılır, net, dengeli ve tutarlı şekilde konulan sınır ile aile ilişkileri kuvvetlenir.

Sınırlar Olmadığında;

- Uyum sorunu ve arkadaşlık ilişkilerinde problem yaşarlar

- Sınıf ve grup etkinliklerine katılmakta zorlanırlar.
- Kendilerine zarar verecek davranışı ölçemezler.

