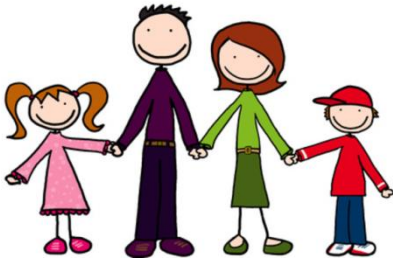


Rehberlik bülteni konumuz “Çocuklara Sınır Koyma” hakkındadır. Sizlere bu konuda çocuğunuza nasıl yardımcı olabileceğiniz ile ilgili önerilerimiz olacaktır.

ÇOCUKLARA SINIR KOYMA



Yanlış davranışları önlemek ve anne-babanın kuralları, çocuğa en net biçimde, arada iletişim sorunu olmadan aktarabilmesi için merkezde çocuğun olduğu ve çocuk için anne-baba tarafından uygulanması ve uygulanmaması öngörülen bir yöntemler bütünü bulunmaktadır. Peki, sınırlar neden önemlidir? Neden sınır koyarız? Sınırlar, özellikle birey olarak kendi başına doğru kararlar veremeyen veya vermekte güçlük çeken, doğru ile yanlış ayırt etmekte zorlanan kendi çocuklarımız için koyduğumuz kısıtlamalardır. Önem derecesi çocuğumuzu o kötü ve istenmeyen davranıştan uzaklaştırma becerisi ile doğru orantılıdır. Her anne-baba yetiştirdiği çocuğun toplum tarafından kabul görmesini, takdir edilmesini ve ileride başarılı bir hayat yaşamasını kendisinin de bu hayata bir şeyler katmış olduğunu bilmek ister. Sınır koyma aynı zamanda çocuğa bakım veren kişinin, çocukla aralarındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır. Burada aradaki güvenli ilişkiyi koruma çabası oldukça önemlidir. Çünkü eğer bakım veren kişi ile çocuk arasında güvenli ve yakın bir ilişki yoksa sınır koyma davranışının da etkili olması beklenemez. Bazı anne-babalar bu eğitimi ağır cezalarla verir. Bazıları da yumuşak yöntemler kullanarak hatırlatma ve iknâ etme yolunu seçer. Bu iki yöntem arasında gidip gelen anne babalar da vardır. Bazıları da net ve açık mesajlar verirler. Yöntemler farklı olabilir ama mesajımızı vermek için aynı araçları kullanırız: sözlerimiz ve davranışlarımızı. Bu iki mesajdan biri net değilse iletişimde kopukluk olur. Örneğin “Oynamadan önce odanı temizle.” dediğimizde ve çocuk odasını temizlemeden oyuna gidiyor, onun görevini anne yapıyor ve çocuk, bunun karşılığında herhangi bir dönüt almıyorsa çocuk, koymak istediğimiz kural ve ondan beklediğimiz şey hakkında belirsiz, karmaşık bir mesaj almış olur.





Sözlerimiz “Odanı temizle.” derken davranışlarımız, “Odanı temizlemesen de olur.” demektir. Asıl kural hangisi? Asıl kural ”Odanı temizleme zamanı” deyip hemen akabinde davranışımızla odanı böyle temizlemen gerekir.” şeklinde ifade edip bunu göstermektir. Bir yönerge emir ve olumsuzluk taşımadan açık, net, olumlu anlaşılır ve basit bir şekilde ifade edilmelidir ki çocuk, kendini bir birey olarak görebilsin ve değerli olduğunu hissedebilsin.

Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar?

Sınırlar, çocuklara korundukları, güvende oldukları ve değer verildikleri duygusu kazandırır. Aile içi kurallara uymalarını, işbirliği yapmalarını, otoriteye saygı duymalarını, sorumluluk kazanmalarını sağlar. Sorumluluk kazandırır. Sınırlar hem onaylanan davranışları tanımlayan hem de çocuğa hatalı davranışlarını düzeltme fırsatı veren eğitici ve öğretici bir etkiye sahiptir.

Sınırlar, etkili ve uygun bir şekilde belirlendiğinde çocukların araştırma yapmalarına yardımcı olur. Çocuklar, sınırlarımızı yaklaşık olarak bir yaşlarına doğru keşfetmeye başlarlar ve bu süreçte en önemli araştırmalarının cevabını ararlar.

“Doğru olan nedir?”

“Hangisi yanlıştır?”

“Yetkili kimdir?”

“Ne kadar ileri gidebilirim?”

“Çok ileri gittiğimde ne olur?”

Sınırlar, onaylanan davranışları tanımlar. Bir kuralın sonucunda ne oluyor ise o bizim onayladığımız davranıştır. Çocukların ilerlemeleri beklenen yolun hangisi olduğunu anlamaları için net sınırlara ihtiyaçları vardır. Sınırlar ilişkileri tanımlar. Çocuklar, yetişkinlerle ilişkilerinde ne kadar güç sahibi olduklarını ve bu ilişkiyi ne kadar kontrol edebildiklerini, gün içinde yetişkinlerle etkileşimde bulunurken araştırma yaparak keşfederler. Bu araştırmaların çoğu evde yapılır. Evde öğrettiğimiz kurallar, dış dünyada onaylanan davranışlar açısından standartları oluşturacaktır. Çocuklar, güç, kontrol ve otorite konusunda



evde gözlemediklerini hiç kaçırmazlar ve davranışlarını buna göre ayarlamayı öğrenirler. Çocuklar, sınırlar sayesinde toplum kurallarına uymayı ve anne-baba otoritesini öğrenirler. Örneğin okula ilk başladığında karşısına çıkan toplum kurallarına uymayı, olumsuz duygularla baş etme becerisini evde edindiği deneyimlerine göre şekillendirir. Çocuklar, sınırlar sayesinde kendilerini güvende hissederler. Kendisine veya başkasına zarar verebileceği durumlarda anne-babasının kendisini durduracağını bilmenin rahatlığını yaşarlar. Sınır belirleme dinamik bir süreçtir. Çocuklar büyür ve değişir. Gelişim evrelerindeki değişikliklere göre de özgürlük, ayrıcalık ve sorumluluk yüklenmeye hazır hale gelirler. Çocuklar, çevrelerini keşfetmeye, becerilerini geliştirmeye, yeni yetenekler kazanmaya ve bağımsız olmaya fırsat bulmalıdır. Onların işi budur. Bizim işimiz de bu normal gelişim sürecini engellemeden, onlara destek olacak sınırlar koymaktır.

Çocuklar Kurallarınızı Nasıl Öğrenir?

Net mesajlar ve etkin davranışlar, sınırlarımızı öğretmenin en iyi yoludur. Çocuklar kuralları ve onaylanan davranışları bilerek doğmazlar. Öğretme ve öğrenme süreci zamanla kazanılır. Bizim işimiz öğretmektir. Görevimiz, kurallarımızı en açık ve net biçimde anlatmaktır. Sınır koymayı güçleştiren durumlarda bütün çocuklar kurallarımızı ve beklentilerimizi belirlemek için sınırları zorlarlar. Bu normaldir ama tüm çocuklar aynı denemeleri yapmazlar. Çocuğun mizaç özelliklerinden kaynaklanan güçlükler araştırma yöntemlerini ve ebeveynlerinin sınırlarını zorlama derecesini etkiler. Anne-baba arasındaki olumsuz ilişki sınır koymayı güçleştirmektedir. Bazen anne babalar, çocuklarının yanlış davranışlarını durdurmak için yanlış sinyaller göndermektedir. Çocuklar dur işaretinin gerçekten durmayı zorunlu kılmadığını, “hayır”ların aslında “evet” ya da “olabilir” anlamına geldiğini düşünürler. Çoğu durumda sorun, sınırlar konusunda net olmayan iletişimden kaynaklanabilir.



Aile içi etkisiz iletişimin dinamikleri :

Tekrarlama ve hatırlatma,
Konuşmalar, nasihatler ve nutuk çekmeler,
Yanlış davranışı görmezden gelme,
Net olmayan mesajlar,
Etkili bir model oluşturamama,
Pazarlık,
Tartışma ve çekişme,
Rüşvetler ve özel ödüller,
Ebeveynler arasındaki tutarsızlık,
Arkadan takipte etkili olamama.



“Etkisiz Sözel Mesaj” Örnekleri :

“Banyo zamanı geldi, tamam mı?”
“Hiç olmazsa bir kez olsun nazik olmayı deneyemez misin?”
“Bana bir iyilik yapıp, bir kez benimle işbirliği yapar mısınız?”
“Telefonda olduğumu görmüyor musun?”
“Daha yumuşak bir sesle konuşsan, bebeği uyandıracaksın.”
“Tavrılarını beğenmiyorum.”
“Artık bu kadar yeter!”

“Etkisiz Davranışsal Mesaj” Örnekleri :

Çocukların dağınıklıklarını onların yerine toplamak, kendileri giyinebilecekken onları giydirmek, vuran bir çocuğa nasıl bir duygu olduğunu anlaması için vurmak ve sizin keyfiniz yerinde olduğu için kabul edilemeyecek bir davranışı görmezden gelmek gibi davranışlar etkisiz davranış örnekleridir. Çocuğunuzun olumlu davranışını desteklemek için ortamı hazırlamanızla ya da çevreyi düzenlemenizle ona “uygun” olarak tanımladığınız davranışı sergileme fırsatı yaratmış olursunuz. Çevre düzenlemesi, olumsuz davranışı olumlu bir



şekilde değiştirmenin etkili ve basit bir yoludur. Burada, çocuğunuzun davranışını etkileyen çevreyi fark ederek çocuğunuzu destekleme söz konusudur.

Çocuğunuzun Uygun Davranışlar Gösterdiği Zamanları Yakalayınız!

Sevdiğiniz ya da istediğiniz uygun bir davranış yaptığında ve bunu tekrarlamasını istediğinizde çocuğunuzun bunu bilmesini sağlayınız. Bunun için sözel övgüler kullanınız. Sözel övgüler kullanmak, çocuğunuzun uygun bir şekilde davranmaya devam etmesini sağlayan en iyi yoldur. Bu aslında uygun davranışın devam etmesi için çocuğunuzun çevresinde neyin olumlu olduğunun farkına varmasıdır.

”Bugün benimle çok güzel oynadın/ çalıştın.”

”Oyuncağını paylaşman çok hoşuma gitti.”

”Seninle oyun oynamak/seninle kitap okumak gerçekten çok eğlenceli.”

”Oyuncaklarını topladığın, odanı temizlediğin için teşekkürler.”

”Etrafı toplamamda, masayı hazırlamamda bana yardım ederek beni mutlu ettin.”

”Sessizce okuman/ oyuncaklarınla oynaman çok hoş.”



Çevre Düzenlemeye Önem Veriniz !

Çocuğunuzun çevresini (odasını, oyun alanı) ilgi gösterdiği, sevdiği nesne oyuncak ve etkinliklerle düzenlemeniz, uygun olmayan davranış önlemenin ve durdurmanın en etkili yollarından biridir. Çocuğun yakın çevresinde, çocuğa farklı etkinlikler, oyuncaklar ya da araç gereçler sağlayarak çevreyi zenginleştirebilirsiniz.

Çevreyi Sadeleştiriniz !

Çocuklar, hareket alanlarını sınırlandıran bir çevrede uygun olmayan davranışlarda bulunabilir. Uygun olmayan davranışlar (fırlatmak, kaçmak, ağlamak veya bir dizi rahatsız edici davranış) çocukların bazen yardım bazen de sakinleşmek istedikleri anlamına gelebilir. Bu nedenle çevreyi çocuğunuzun sizin yardımınız olmadan rahat hareket edebileceği ve



etkinliklerde bulunabileceği şekilde sadeleştirerek düzenlemeniz uygun olmayan davranışları önlemenize yardımcı olabilir.

Güvenli Bir Çevre Oluşturunuz !

İlaçlar, kesici aletler, temizlik malzemeleri gibi çocuğun güvenliğini tehdit edebilecek zararlı maddeler ya da tehlikeli, yetişkin gözetimi gerektiren araç-gereçleri çocuğun ulaşamayacağı yerlere kaldırma, çocuk için düzenli ve sağlıklı bir ortam düzenlemek demektir.

Bir Etkinliği Diğer Bir Etkinlikle Değiştiriniz !

Eğer çocuğunuzu evde istemediğiniz bir davranışı yapmak üzereyken görürseniz ona oynayabileceği, sevdiği, ilgi gösterdiği başka şeyler veriniz ya da farklı etkinlikler sununuz. Eğer çocuğunuza eğlenceli bir alternatif sunmadan, yapmak üzere olduğu olumsuz davranışı engellerseniz, ağlama ve kırgınlık tepkileri (öfke nöbeti) ile karşılaşabilirsiniz. Sakin bir şekilde seveceğini ya da ilgileneceğini bildiğiniz bir alternatif sunarsanız, çocuk genellikle bunu kabul edecektir. Bir diğer yardımcı strateji ise çocuğunuza iki farklı seçenek sunmaktır. Bu durumda çocuğun dikkati dağılır ve siz ona istediği, hoşuna gidebilecek seçenekler sunarak istediğine sahip olmasını sağlayabilirsiniz.

Çevresindeki Değişikler İçin Çocuğunuzu Hazırlayınız !

Çocuğunuzu olası değişikliklere karşı önceden hazırlayarak onun pek çok uygun olmayan davranışına engel olabilirsiniz. Örneğin çocuğunuzu uykuya hazırlarken “5 dakika sonra uyku zamanı”, okula gitme zamanından birkaç dakika önce “birazdan okula gitme zamanı” yemek yedirmeden önce “yemek zamanı” diyebilirsiniz. Eğer olaylar gerçekleşmeden önce çocuğunuzun olabilecekleri bilmesini sağlarsanız çocuğunuz değişikliklere daha kolay uyum sağlayacaktır.





Böylelikle çocuğunuza hoşlandığı ve yoğunlaştığı bir etkinlikten ayrılma zamanının geldiğini önceden söylediğinizde, onun önündeki zaman içerisinde gerçekleşecek değişikliklerin farkına varmasına ve işbirliği yapmasına yardımcı olursunuz.

Sevgi ve Saygılarımızla,

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi

Kaynaklar:

Robert J. Mackenzie, Çocuğunuza Sınır Koyma, Yakamoz Yayınları

Ali Çankırlı, Çocuklara Söz Geçirme Sanatı, Zafer Yayınları

Yrd. Doç. Dr. İbrahim H. Diken, Erken Çocukluk Döneminde Davranış Problemleri İle Baş etme, Maya Akademi





ANNE BABALAR İÇİN DİSİPLİN İPUÇLARI

- İyi örnek olun. Eğer çocuğunuzun problem çözmek için şiddete başvurmasını istemiyorsanız fiziksel ceza vermeyiniz
- Sınırları çiziniz; ama çok sayıda kural koymayınız.
- Bir kural koymadan önce kendinize şunları sorunuz: Bu gerekli mi?/ Bu kural çocuğun sağlığını ve güvenliğini sağlıyor mu?/ Başkalarının haklarını ve mallarını gözetiyor mu?
- Kurallar basit ve anlaşılır olsun.
- Aile kuralları oluşturulurken çocuk da katılırsa onları daha dikkatle uygulayacak, daha az çığneyecektir.
- Çocuklar bir kuralı ihlal ettiğinde sonucunun ne olacağını iyi anlamalıdır. Örneğin, çocuğunuzun tek başına karşıdan karşıya geçmesi yasaksa ve o bu kuralı ihlal ederse cezasını uygulamaya kararlı olmalısınız.
- Esnek olun. Bu kurallar çocuklar küçükken geçerlidir. Ancak onlar büyüdükçe daha fazla özgürlük isterler.
- Unutmayın, her çocuk farklıdır. Onların kendilerini kontrol etme becerilerini geliştirmelerine izin verin. Küçük çocuklar her zaman kurallara tamamen uyacak beceriyi gösteremeyebilirler.
- Örneğin, yemekten önce kurabiye yemesine izin verilmeyen 5 yaşındaki çocuğunuz direnirse kurabiye kavanozunu göz önünden kaldırarak, ona sizce uygun başka bir yiyecek teklif edin.
- Çocuğunuzun, sizi ve başkalarını rahatsız eden davranışları olursa hemen söyleyin. Problemleri biriktirmeyin. Kararlı olun.

- Ailenin diğer bireyleriyle de disiplin kuralları konusunda hemfikir olun. Bu şekilde çocuk, kurallara uymadığı zaman neler olacağını bilecektir.
- Çocuklarınızın iyi davranışlarını, başarılarını övün. Onun çabalarını takdir ettiğinizi bilsin.
- Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçının.
- Disiplin, kazanan ve kaybedenin olduğu bir oyun değildir. Siz çocuğunuzun kurallara uymasını beklersiniz, o sizden dürüstlük bekler.
- Onun sizinle aynı fikirde olmayacağı zamanlar olacaktır. Buna saygı gösterin, pozitif öneriler getirin. Eleştirmeyin. Eleştirmek ve dırdır etmekle çocuğunuzun gücenmesine, kızgın olmasına veya kendini aşağılamasına neden olabilirsiniz.
- Bağımsızlık duygusunu ve sorumluluk almasını destekleyin.
- Espri anlayışınızı kaybetmeyin.
- Onları ne kadar çok sevdiğinizi söyleyin. Uygun davranmadıklarında çocuğunuzun değil, o davranışı sevmediğinizi açıkça belirtin ki sevginizden şüphe duymasın.

Sınır koymada altın kurallar

- Gerçekten gerekliyse ve kararlıysanız "hayır" deyin.
- Çocuğunuz koyduğunuz kurallara uymuyorsa nasıl bir yaptırım uygulayacağınıza karar verin ve tutarlı olun.
- Çocuğunuza uzun nasihatlerde bulunmayın.
- Güç kavgasına girmeyin.
- Kendinize hâkim olun, bağırıp çağırmayın.
- Belirlenen sınırlamanın yapılan yaramazlıkla alakalı olmasına özen gösterin.