



*Çocuğumuzuza
Sınır
Koyma*



Çocuklar ne ister?

- ✓ Sevgi
- ✓ Anlayış
- ✓ Hoşgörü
- ✓ Barınma ve beslenme ihtiyacının giderilmesi
- ✓ İstediklerinin olması
- ✓ İstediklerinin hemen olması
- ✓ İstediklerinin acil olarak hemen olması 😊



Peki anne babalar ne ister?

- ✓ Sağlıklı bir ocuk
- ✓ Akıllı bir ocuk
- ✓ Sorumluluk sahibi bir ocuk
- ✓ Yemek yiyen bir ocuk
- ✓ Ödevlerini yapan bir ocuk
- ✓ Söz dinleyen bir ocuk
- ✓ Sorun sıfır bir ocuk 😊



Demek ki çocuklarla mücadele etmemiz gerekiyor...

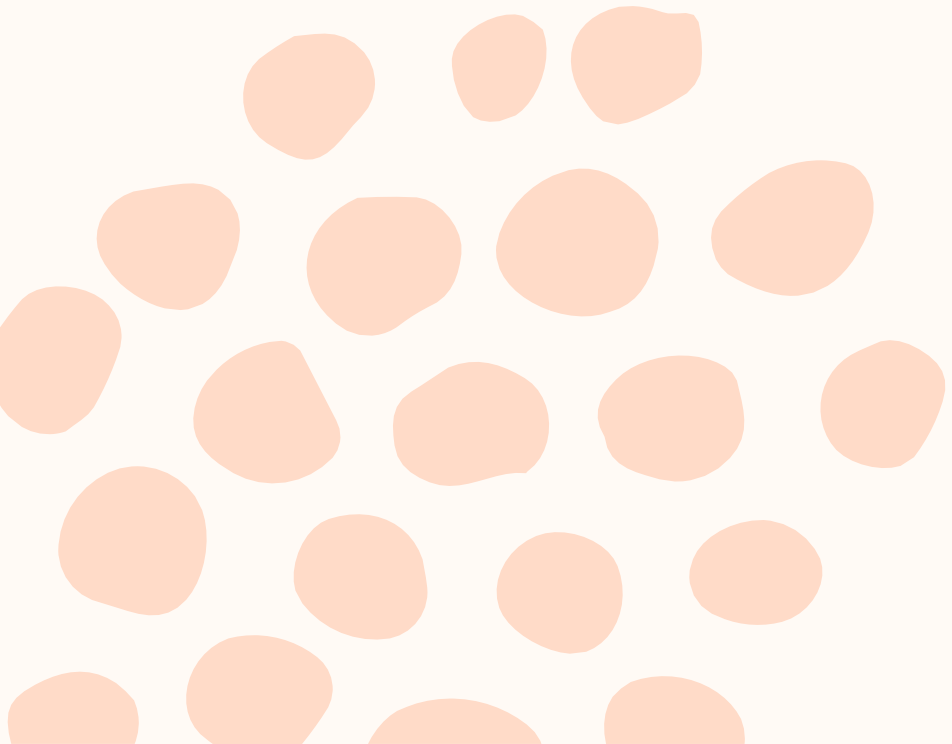
İşte burada en çok 'sınırlara' ihtiyaç duyuyoruz.

Çünkü sınırsız özgürlük çocuğu mutlu etmez.



Sınır Koyma Nedir?

Etkin sınır koyma, ebeveynlerin çocuklarına istenilen davranışla ilgili kural ve beklentilerini öğretmek için kullandıkları süreci ifade eder. Etkin sınır koyma, çocuklarda istenilmeyen davranışları önleme ve aile kurallarını en net ve anlaşılır şekilde çocuğa öğretme aşamasında ihtiyaç duyulan yöntemler bütünüdür. (Mackenzie, 2003)



Sınırlar Neden Önemlidir?

Çocuklar büyüdükçe artan beceri ve kapasitelerini ölçebilmek ihtiyacındadırlar. Sınırlar, bu öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli bir role sahiptir, ancak gönderilen mesajlar çok net değilse anne babanın vermeye çalıştığı dersler işe yaramaz hale gelmeye başlayabilir.



Sınırlar Neden Önemlidir?



Sınırlar, çocuklara kendini güvende hissettirir. Çocuklar koyulan sınırlara tepki gösterseler veya kızsalar bile tutarlı, şefkatli bir şekilde koyulan sınırlar, çocuğun güven içinde yaşamasına ve güvende kalmasına yardımcı olur.

Sınırlar Neden Önemlidir?



Çocuklar, hayata gözlerini açtıkları toplumun ve ailenin kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Onlardan ne beklendiğini, diğer insanlarla birlikteyken durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini ve çok ileri gittikleri zaman neler olacağını bilmek isterler.

Sınırlar Neden Önemlidir?

Çocukların gösterdiği uyum ve davranış sorunlarının nedenlerinden birisi de anne babalarının onlara uygun sınırlar koymamalarıdır.

Bazı ailelerde disiplin yok gibidir. Çocuğun tüm davranışları hoşgörüyle karşılanır.

Bazı evlerde ise disiplin vardır ancak ne zaman, nerede uygulanacağı belirsizdir. Anne babanın tutumu aşırı hoşgörü ile sert cezalandırmalar arasında gidip gelmektedir.



Sınırlar neden önemlidir?

İki tane bahçe düşünün; biri duvarlarla çevrili, daha korunaklı, diğerinde sınır belli değil. Herkese açık. Zarar görmeye daha müsaittir. Yoldan geçen girer, hayvanlar girer, rüzgar daha çok zarar verir...

Diğerine girmeye cesaret edemez insanlar. Kapıyı çalar, izin isterler. Bahçenin sahibi kendi bahçesine değer veriyor zaten, diğerleri de değer vermeye daha yakın olurlar.

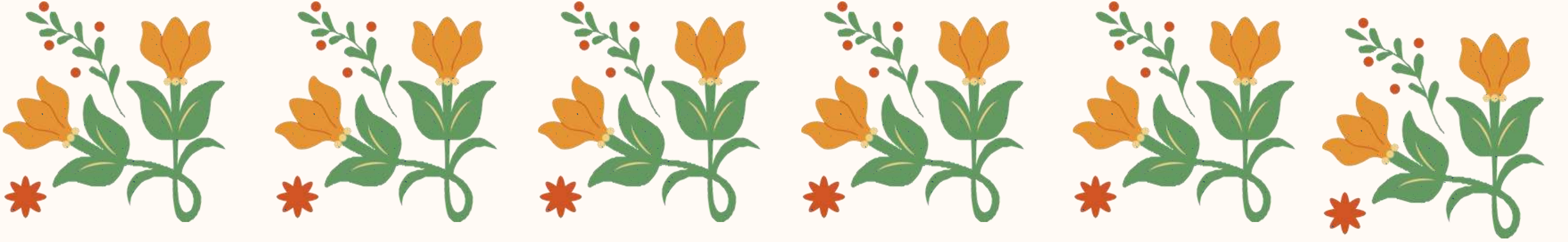
Sınır bizi korur. Başkasına zarar vermez. Sınırı olan şey değerlidir. Ölüm olmasa yaşamakta bu kadar değerli olmazdı.

Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar?

- 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.



Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar?



- 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.

Hangi Yaştan itibaren Sınır Konulmalı?

Biçimi daha yalın olsa da bebeklikten itibaren sınır koyma başlamalıdır.Çocuklara üç yaşlarında iken sınırların konulması, ve belirli kuralların oluşturulması büyük önem taşır .

Bu yaşlarda sınırların belirlenmesi hem çok kolay, hem çok zordur.



Hangi Yaştan itibaren Sınır Konulmalı?

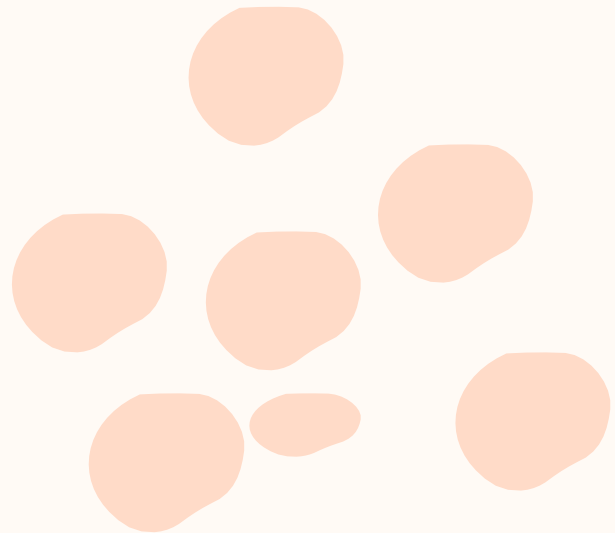


Çocuklar biz yetişkinlerden farklı olarak somut yollar ile öğrenirler. Biz kurallarımızı iki temel yoldan öğretiriz; sözlerimiz ve davranışlarımızla. İkisi de bir ders verir ama somut olan davranışlarımızdır. Sözler değil, davranışlarımızı kuralları belirler.

Sözlerimizle davranışlarımız uymadığında çocuklar, sözlerimizi duymazdan gelmeyi ve inançlarını deneyimlerine göre ayarlamayı öğrenirler.

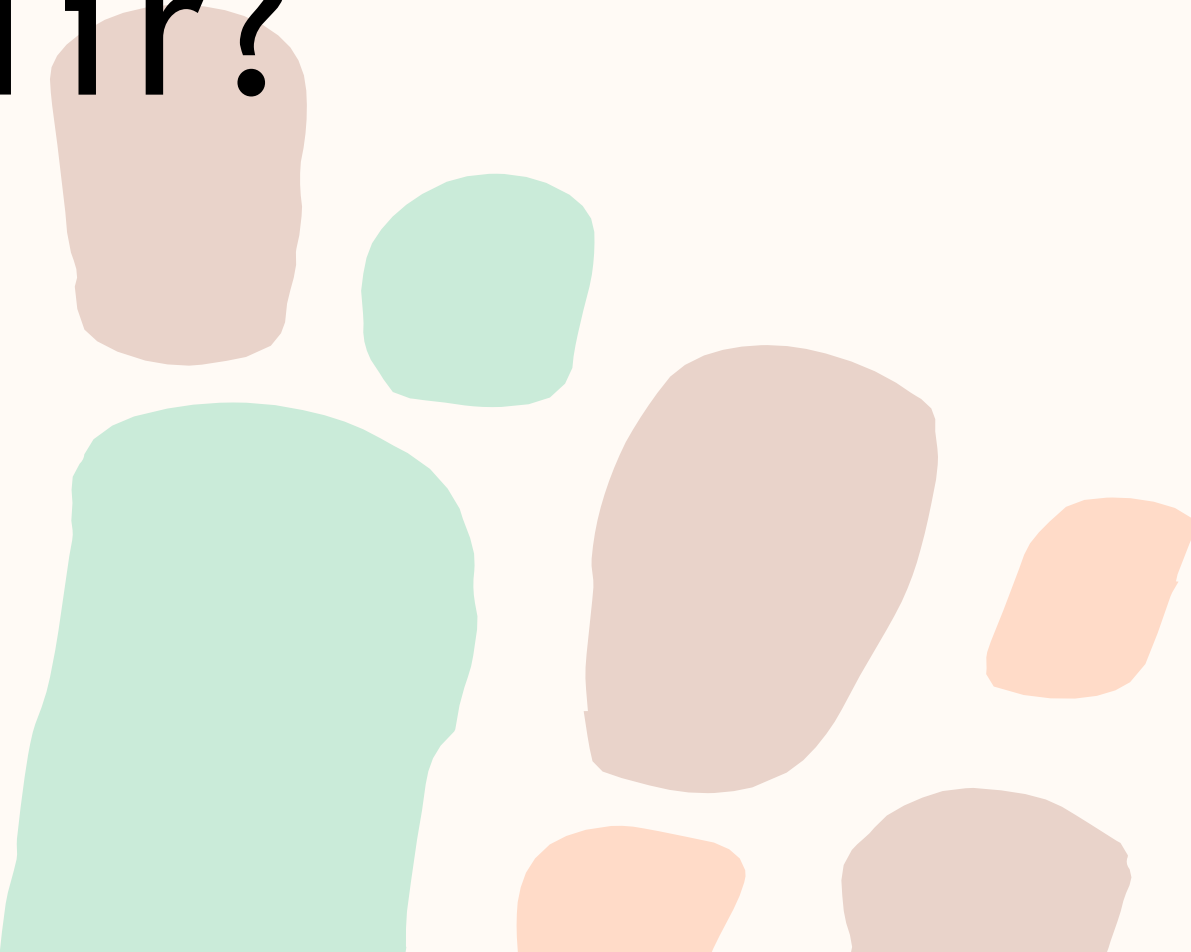
Sağlıklı Sınırların Çocuklara Etkileri Nelerdir?

- İyi tanımlanmış bir kimlik duygusu
- Seçebilme yeteneği
- Sorumluluk alabilme
- Özgürlüğün de içinde bulunduğu sevgi
- Kendini kontrol edebilme gibi özelliklerin gelişmesine yardımcı olur (Cloud&Townsend,2020).





Sınırlar Konusundaki Genel Eğilimler Nelerdir?



Esnek Sınırlar



Sınırlar ve kurallar esnek bir biçimde konmuşsa, kurallar vardır fakat uygulanmaz. Bu tutumda anne babanın görevi çocuğu mutlu etmek, üzmemektir. Bunun için de çocuğa istek ve dileklerini kerelerce tekrarlarlar, ikna etmek için uzun açıklamalar yaparlar, çocukla pazarlık ederler.

Esnek Sınırlar

Anne, babada biz katı kurallar koyarsak çocuğumuz zedelenir düşüncesi hakimdir. Güç ve kontrol çocuktur. Anne, baba çocuğu ikna etmeye çalışırlar. Bu tutumda çocuk, istediğimi yaparım düşüncesi geliştirir ve sorumluluk almaz. Çocuk, kendi davranışlarının da sorumluluğunu almadığı için kendini kontrol etmeyi de öğrenemez.



Kısıtlayıcı Sınırlar

Sınırlar ve kurallar kısıtlayıcı bir biçimde konmuşsa, denetleme ve kontrol ya da aşırı koruyup kollama vardır. Deneme ve keşfetmeye izin yoktur. Sağlıklı gelişim ve sorumluluk alma engellenir. Bu tutumda anne-baba kontrol etmek benim görevim, her şeyi ben öğretmeliyim, kontrol etmezsem yanlış yapar düşüncesine sahiptir. Bu tutumda çocuk, sorun çözmek anne ve babamın görevidir inancıyla sorumluluk almaz ve isyan eder ya da sessizce karşı koyar.

Tutarsız Sınırlar



Sınırlar ve kuralların uygulanmasında tutarsızlığın söz konusu olduğu durumlarda çocuğundavranışı bazen olumlu bazen olumsuz olarak görülür. Çocuk nerede duracağını bilemez; anne babasına saygı göstermez ve en önemlisi güven duymaz. Bu tutum çocuğun öğrenmesini ve sorumluluk almasını engeller. Çocukta isyankar davranışlara ve sonucun ne olabileceğini tahmin edemediği için aşırı deneme girişimlerineneden olur.

Kesin Sınırlar



Sınırların ve kurallar, içinde bulunulan koşullar göz önünde bulundurularak, sebebi ve sonucu çocuğa açıklanarak, net ve kesin bir biçimde konmuşsa; sözler ve davranışlar arasında uyum varsa çocuğun özgür olduğu, kendini ifade ettiği ve sorumluluk aldığı bir ortam yaratılmış olur. Kesin sınırlar çocuğun yeni beceriler elde etmesi için gerekli özgürlüğü sağlar, deneme ihtiyacını azaltır ve sorumluluk duygusu kazanmasına neden olur

Elbette ki aileler arasında sınırlarla ilgili farklılıklar vardır. Çocuğun sağlıklı gelişimini sağlayacak sınır koyma türü "Kesin Sınırlardır". Ebevenyler çocuğa sınır koyarken kıyamayıp, kuralları çiğnemesine izin vermektedir. Bu nokta anne ve babalar için çocuğa kıyamamak gibi görünmektedir ama bilinmeli ki çocuğunuza kıyamamak, ona yapacağınız en büyük kötülüktür.

Özetle;

- 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, bağıırıp çağırmayın.
- Belirlenen sınırlamanın yapılan yaramazlıkla alakalı olmasına özen gösterin



Çocuklarımıza Sınırlar Koyarken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

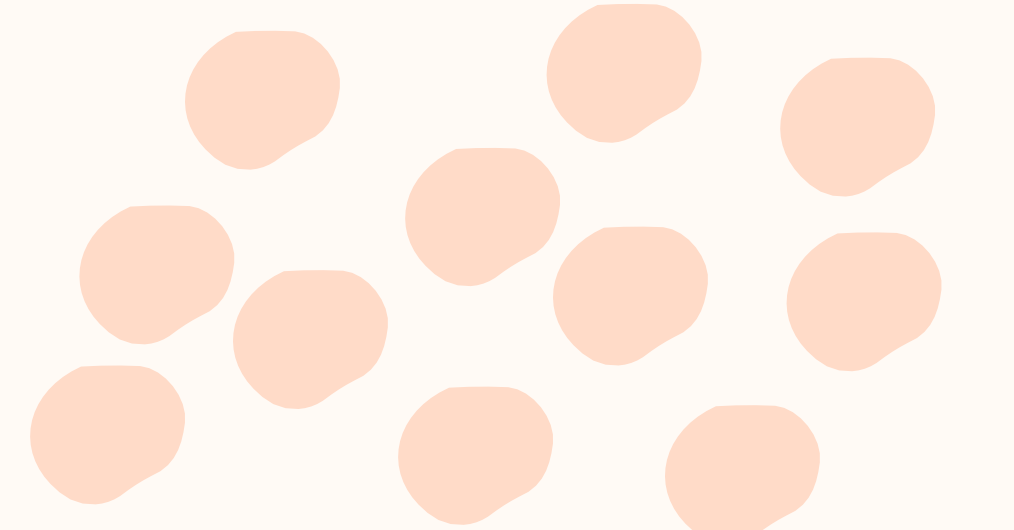
Sınırlar net, belirgin, tutarlı anlaşılır ve özellikle okul öncesi dönem için az sayıda olmalıdır. Hayatta karşılaşılan farklı durumlarda, kendi aile dinamiklerine göre esneyebilme becerisi, sınır koymada çok önemlidir. Koyulan sınırların çocukların sağlık ve güvenliği için gerekli olup olmadığına karar verdikten sonra net, şefkatli ve kararlı bir tutum sergilemek çok kıymetlidir.

Çocuklarımıza Sınırlar Koyarken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Çocuğun içinde bulunduğu gelişim dönemi özelliklerini iyi bilmek ve gerçekçi beklentilerde bulunmak önemlidir; Örneğin, çocuğunuz ilkokul çağındaysa her gün bir çizgi film izleme gibi somut, anlaşılır sınırlar koymanız gerekir. Yaş değiştikçe sınırlar ve içerikleri de değişecektir. Evin küçük çocuğu akşam 21:00'de yatağa giriyorsa daha büyük çocuğun aynı saatte değil biraz daha geç saatte yatabilmesi gibi.

Çocuklarımıza Sınırlar Koyarken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Çocuğumuzun evde yalnızca 1 saat ekrana bakmasına izin verirken, dışarıda bunu saatlerce yapmasına göz yummak çocuğun kafasının karışmasına ve sınırların önemini yitirmesine sebep olur. Ayrıca bir kez ""evet"" olan başka bir kez ""hayır"" olmuşsa, durum her iki taraf için de güçleşir.



Çocuklarımıza Sınırlar Koyarken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Sınırlar sadece gerçekten gerekli olan durumlarda konulmalı, gereksiz yere çocuğu kısıtlamak ya da sürekli sınırlardan bahsetmek genel bir alışkanlık haline dönüşmemelidir. Sıklıkla sınırlandırıldığını ve kontrol edildiğini hisseden çocuk sınırları almamaya meyilli olabilir.



Çocuklarımıza Sınırlar Koyarken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Çocuğun sınır koymayı gerektiren davranışının altındayatan ihtiyacı fark etmeye çalışmak gerekir.

Cümleye "Hayır" yerine "Evet ancak şundan sonra..." gibi pozitif kelimelerle başlanmalıdır. Çocuğa seçenekle sunulabilir. Sınır koyarken ses tonu, beden dili pozitif olmalıdır.



Çocuklarımıza Sınırlar Koyarken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Çocuğa alternatif sunmak, sınırları zorlama konusunda çocuğun fazla diretmemesi açısından oldukça faydalı bir yoldur. "Burada suyla oynayamazsın ama oyuncaklarınla istediğin kadar oynayabilirsin" Şu anda hasta olduğun için dondurma yiyemezsin ancak sana en sevdiğin pastadan yapabilirim" cümleleri bu duruma örnek olabilir.

Çocuklarımıza Sınırlar Koyarken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Anne babanın kendi içinde tutarlı olması da oldukça önemlidir. Ebeveynlerden biri evet derken diğersinin hayır demesi oldukça yanlış bir tutumdur. Ebeveyn tutarlı olduğunda çocuklar sınırları daha kolay kabul ederler.

Çocuklarımıza Sınırlar Koyarken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Sınırları belirlerken seçici davranmak önemli. Her şeyi sınırlamak, çocuğu kurallara boğmak en çok yapılan yanlışlardan bir tanesi. Yapılması gereken, tehlikeli şeyleri ortamdan uzaklaştırıp mümkün olduğunca çocuk için güvenli bir yaşam alanı sağlamak. Çocuğun davranışlarını kısıtlamadan ve çocuğa 'hayır' demeden önce davranışın çocuğun kendine ve etrafına zarar veren bir davranış olup olmadığı ile ilgili durup düşünmek faydalı olabilir.

Çocuklarımıza Sınırlar Koyarken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Güç kavgasına girmeyin. Disiplin, kazanan ve kaybedenin olduğu bir oyun değildir. Onların kendilerini kontrol etme becerilerini geliştirmelerine izin verin. Küçük çocuklar her zaman kurallara tamamen uyacak beceriyi gösteremeyebilirler, çikolatayı çok seven bir çocuk yemekten önce yemek isteyebilir, çikolatayı ortadan kaldırarak sorunu çözmeye çalışabilirsiniz.

Çocuklarımıza Sınırlar Koyarken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Onun sizinle aynı fikirde olmayacağı zamanlar olacaktır. Buna saygı gösterin, pozitif öneriler getirin. Sürekli eleştirmeyin. Sürekli eleştirerek çocuğunuzun kırılmasına, kızgın olmasına veya kendini aşağılanmış hissetmesine neden olabilirsiniz.



Kaynakça:

<https://www.merveyilmaz.com/cocuguma-nasil-sinir-koymaliyim>

<https://www eylulrehabilitasyon.com.tr/>

<https://www.duyupsikoloji.com/cocuklara-sinir-koymanin-incelikleri/>

<https://www.buyukkolej.k12.tr/>

Gordon, T.G. (1975) Etkili Ana Baba Eđitimi: Aile İletişim Dili. İstanbul

"Çocuğun Gelişiminde Sınır ve Kural Koymanın Önemi." başlıklı makalenin tüm hakları Psk.İlkten Çelik'e aittir ve makale yazarı tarafından TavsiyeEdiyorum.com(<http://www.tavsiyeediyorum.com>)kütüphanesinde yayınlanmıştır.