

Çocuklara Sınır Koymak

Disiplin mi sınır koymak mı ? Yada

Çocuğa Şevkatle Sınır Koymak mı?

Neredeyse çoğu ebeveyn çocukluk tecrübelerinin de etkisi altında , çocuklara sınır koymanın disiplinle eşdeğer olduğunu , sert, ciddi ,biraz korkutucu, mesafeli olmak gerektiğini bu şekilde davranırsak bizi dinleyeceklerini düşünme eğilimindedir. Bazı anne-babalar böyle davranırken bazıları da kendi ebeveynleri gibi olmak istemediklerinden çocuklarına kural ya da sınır koymaktan çekinirler. Her iki durum da çocuğun ruhsal gelişimine ve aile ilişkilerine zarar verebilir. **Ebeveynlerin bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için kullandıkları şefkat ve saygıya dayanan sınır koyma süreci** ,çocukla aralarındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarının kısıtlanmasıdır. Sınır koyma çocuğu destekleyici, koruyucu ve yaşama hazırlayıcı işleve sahiptir.

Çocuğa sınır koymak, sağlıklı bir şekilde gelişmesi ve sosyal ilişkilerinde başarılı olması için önemlidir. Sınırlar ve kurallar çocukların güvende kalmasını sağlar ve davranışlarının sonuçlarını görmelerine yardımcı olur. Sınır koymanın amacı, çocuklara otokontrolü öğretmektir. Bu noktada ebeveynlerinin gerekli sınırları belirlemesine ihtiyaç duyarlar. Çocuklar kendileri için belirlenen sınırlar tekrar edildikçe, uygulandıkça, zaman içerisinde bunları öğrenirler ve hatırlatmalara ihtiyaç duymazlar.

 Çocukların sınırlardan hoşlanmadığı düşünülebilir, ancak çocukların sınırlara ihtiyaçları vardır. Çünkü çocukların henüz etraflıca düşünüp plan yapabilmelerini, davranışlarını denetleyebilmelerini, anlık hazları erteleyip sorumluluklarını yerine getirmelerini, duygularını anlayıp uygun şekillerde ifade edebilmelerini sağlayacak becerileri yetişkinlerinki kadar gelişmemiştir. Bu nedenle, sınırların konulmadığı çocuklar, istedikleri olurken mutlu gibi görünseler de, uzun vadede pek çok açıdan zarar görebilirler. Bir ebeveynin en önemli sorumluluklarından birisi çocuğu henüz kendi başına veremeyeceği kararlar ve henüz kendi becerileriyle ayarlayamayacağı durumlar ile bir başına bırakmamak, ona destek olmak için yanında olmaktır.

Çocuklara sınır koyarken nelere dikkat etmeliyiz?

Çocuğun duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşıladığınıza emin olun. Her davranış, karşılanmamış ihtiyaçların bir yansımasıdır. Şefkatle yaklaşılan çocuk, işbirliğine daha açıktır.

  Sınırlar sadece çocuğun davranışlarına konulmalı, çocuğun duyguları, düşünceleri, kendini ifade etme ihtiyacı sınırlandırılmaya çalışılmamalıdır. Sınır konulurken çocuğu yargılamak, eleştirmek, reddetmek hatalı tutumlardır.

 KENDİ DUYGULARINIZI ŞEFKATLE AYNALAYIN ,´Sakin kalabilmek için kendi duygularınızı fark edin. O an ne hissettiğinize, o hissi daha evvel nerede yaşadığınıza odaklanın.

 ´Kontrol etmeniz gereken duygularınız değil davranışlarınızdır.

  Sınır konulurken çocuk tehdit edilmemelidir. Tehdit altında hissetmek çocuğun stresinin yükselmesine ve kaç-savaş tepkileri vermesine, duygusal olarak dengede kalamamasına neden olur.

 Çocuğa kendi hayatını kontrol edebileceği alanlar tanıyın . Çocukların da kontrolün kendi ellerinde olduğunu hissetmeye ihtiyaçları vardır.

 ´Ne giyeceğine, ne kadar yiyeceğine, nasıl uyuyacağına, ne okuyacağına kendisinin karar vermesini sağlayın, seçenekler sunun.

 ´Kontrolün biraz kendinde olduğunu hissederse, kontrol dışı olaylara tepkisi azalır, uyumu kolaylaşır.

  Sınır konulması gereken anlar genellikle çocuğun gergin hissediyor olabileceği anlardır. Bu haldeyken çocuğun uzun cümleleri, açıklamaları, nedenleri anlayabilmesi beklenemez. Bu nedenle ifadeler sade, kısa ve net tutulmalıdır. Kurduğunuz cümleler,ses tonunuz ,göz teması kurmanız çocuk üzerinde önemli etkilere sahiptir.

 Sınır koyarken ebeveynlerin kendi aralarında tutarlı olmaları ,değişen durumlara göre sık sık kuralların değişmemesi çocuğun dengede ve güvende hissetmesini sağlayacaktır. Annenin hayır dediğine babanın evet dememesi gibi…

 •Çocuklara olumlu bir dille yaklaşmak önemlidir. Bu anlamda negatif yerine pozitif bir dil benimsenmeli ve neyi yapmaması gerektiği değil, ne yapması gerektiği söylenmelidir.

Koşulsuzca sevilmek çocuğun güvende hissederek büyümesi için olmazsa olmaz bir gerekliliktir. Bunun için çocuğun hatalı bir hareket yaptığı anda da hala sevildiğini, kabul gördüğünü, her ne yaparsa yapsın ebeveynlerinin gözünde sevilemeyecek ve değersiz biri durumuna düşmediğini, bu halleriyle ve ihtiyaçlarıyla da normal olduğunu bilmesi gerekir. Yani çocuk hem iyi gelişmiş hem de gelişime açık yanlarıyla, tüm istek ve arzularıyla, aydınlık ve zaman zaman karanlık yanlarıyla bir bütün olduğu ve bir bütün olarak sevilebileceğini hissetmelidir. Bu güveni hisseden çocuk kendini severek, kendine değer vererek ve gelişime açık yanlarını güvenle geliştirerek büyüyebilir.

Kaynakça •R.J. MACKENZIE, “Çocuğunuza Sınır Koyma” Ankara 2010, HYB Yayıncılık , Mehmet Teber Oyun terapisi eğitimi (2020) notları

yeniterapi.com, çocuğa sınır koymak