

ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA

Sınır koyma, anne babaların çocuklarına; toplumun, kültürün ve ailenin genel kurallarını öğretmek için kullandıkları bir yoldur. Çocuklar kendilerinden ne beklendiğini, diğer insanlarla birlikteyken durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini ve çok ileri gittikleri zaman neler olacağını bilmek isterler.

SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sınır koyma, bireyin; kendi varlığını, diğerlerinden ayırt etmesini, haklarının nerede başlayıp nerede bittiğini anlamasını sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler. Bunun nedeni ise doğru tanımlanmış sınırların çocuklara keşif ve öğrenmeyi güvenle yapabilecekleri bir alan sağlamasıdır.

Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve uygulamak kolay olacaktır. Karmaşık mesajlar, çocuğunuzun kendisinden ne istendiğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur.

Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç "kurallar bir defa bozulabiliyorsa demek ki tekrar bozulabilir" olacaktır. Kuralların net ve istikrarlı olmadığı evlerde büyüyen çocukların okulda da ve sosyal hayatta da sıkıntı yaşamaları muhtemeldir.

Çocuğunuz Birlikte Koyduğunuz Kurallara Uymuyorsa...

- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakin bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın. "Saat 21.00'de bilgisayarını kapatacaktın."
- Kuralı tekrarlarken, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu kullanın. "Bilgisayarı kapatmanı bekliyorum"
- Kuralı esnetmeye ya da sınırı ihlal etmeye çalışıldığında, sınırın esnetilmesine müsaade etmeyin. "5 dakika sonra kapatacağım, oyunum bittiğinde kapatacağım vb."
- Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, bilgisayarı siz kapatarak, davranışının sonucunu yaşamalarını sağlayın.

NASIL SINIR KONULUR?

Anne babalar sınırları; davranışları ve sözleriyle koyarlar. Sınırlar net ve anlaşılır ifade edildiğinde; mesaj karşı tarafa doğru bir şekilde ulaşır ve daha sağlıklı uygulanır. Çocuklar net ifade edilen sınırlara daha az itirazda bulunur çünkü kurallara ve kendisinden beklenilenlere uymaları gerektiğini anlarlar.

Gevşek sınırlar ise, sadece sözde kalır ve davranışa geçmezler. Çocukların hayatta istedikleri şey netliktir. Kesin bir tavır göremeyen çocuk anne babasının kendine koyduğu her sınırı ihlal etmeye çalışacaktır.

Bağırarak; sınır koymayı kolaylaştırılmaz, yüksek ses kullanmak, kontrolün kaybedildiğinin bir işaretidir ve sınır koymada hiçbir etkisi yoktur.

Ebeveyn olarak çok konuşarak nutuk çekmek ya da nasihat vermek ise çocuğa vermek istediğiniz mesajın etkisini tamamen azaltır.

Çocuğunuzu sürekli kısıtlamak ya da her durum için kural koymak da uygun değildir. Bu nedenle kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli kuralları belirlemeniz önemlidir. Kuralları önceden belirlemeniz ve çocuğunuzla hangi kuralın ne zaman geçerli olduğunu konuşmanız gerekir.

Sınır Belirlemenin Üç Basamağı:

- 1) Duyguyu Kabul Edin: "Şu an dışarı çıkmanın keyifli olacağını düşündüğünü biliyorum."
- 2) Sınırı İfade Edin: "Karnın açken dışarı çıkamazsın"
- 3) Alternatif Seçenekler Belirleyin: "Yemeğini yedikten sonra dışarı çıkabilirsin"

Sonuç olarak; sınır koyma çocuklara önemli bir öğrenme fırsatı sunar. Sınırların olmadığı bir ortamda yetişen çocuklar, sosyal ortamlara girdiklerinde çatışma, reddedilme ve olumsuz tepkilerle karşılaşır.

