

ÇOCUKLARA SAĞLIKLI SINIR KOYMA BECERİSİ NASIL KAZANDIRILIR?

Ortaokul Veli Bülteni

Çocuklarda **sağlıklı sınır koyma becerisi** geliştirmek, günümüzde ebeveynlerin **en çok** ihtiyaç duyduğu konular arasında yer almaktadır. Ebeveynler olarak içinde bulunduğumuz çağda çocuğunuza nasıl sınır koyulması gerektiği konusunda bir takım **zorluklar yaşıyor olabilirsiniz**. Özgüvenli ve sorumluluk alabilen çocuklar yetiştirebilmek için sağlıklı sınır koyma becerisi kazandırmak, **psikolojik iyi oluşun** en önemli faktörlerinden biridir. Haydi gelin çocuklara sağlıklı sınır koyma becerisi nasıl kazandırılır konuşalım.

SINIR KOYMA: Sınır koyma, anne babaların çocuklarına istenen davranışlarla ilgili **genel kuralları ve beklentilerini öğretmek için** kullandıkları bir yoldur. Etkin sınır koyma çocuklarda istenmeyen davranışları önleme ve aile kurallarını net ve anlaşılır şekilde çocuğa öğretme aşamasında ihtiyaç duyulan yöntemler bütünüdür.(Mackenzie, 2003)



Çocuğunuza sağlıklı sınır koyma becerisi kazandırmak için öncesinde çocuğunuzu **çok iyi tanıyor olmanız** gerekmektedir. Çocuğunuz nasıl biri, ne ister, nelerden hoşlanır, onu neler kızdırır, nasıl bir mizacı vardır gibi soruların cevapları aranmalıdır. Genel olarak çocuklar sevmek, güvenmek, oynamak, görmek, sormak, merak ettiklerine yanıt almak, anlamak, en önemlisi de görülmek ve anlaşılmak isterler.



Sınır koyma becerisi, çocukları günlük hayatta **daha uyumlu ve huzurlu kılar**. Sınır koyma becerisi gelişmemiş çocuklarda kolayca öfkelenme ve saldırganlık, söz dinlememe, ekrandan-telefonda ayrılamama, vaktinde uyumama ve yememe, sorumluluklarını yerine getirmeme gibi davranışlar gözlemlenebilir. Sınır koyma becerisi gelişmiş çocuklarda ise **güçlü otokontrol, empati ve saygı**, sosyal

beceriler ve uyum, sorumluluk bilinci, işbirliği yeteneği, bağımsızlık, iletişim yeteneği, çözüm odaklı olma gözlemlenir.

ÇOCUKLARA SAĞLIKLI SINIR KOYMA BECERİSİ NASIL KAZANDIRILIR?

Günlük yaşamda ebeveynler olarak çocuklarınızla birçok konuda çatışma yaşıyor olabilirsiniz. Bu çatışmalar bazen kolay çözümlenebiliyorken bazen de zorlayıcı olabilir. Zorlayıcı durumlarda çocuklar için koyduğumuz yasaklar süreci daha cezbedici hale getirebilir ve etkisi kısa süreli olabilir. Bunun yerine çocuklarımıza sınır koymak onları hem sınırlar içerisinde özgür hissettirir hem de güvende hissedeceği bir alan oluşturur.

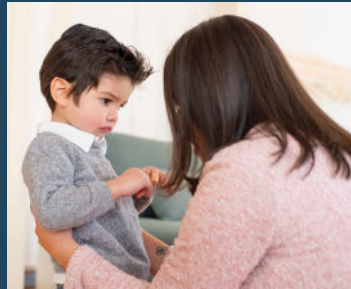
Sınır koyma becerisi kazandırmada sözel ve davranışsal yöntemler kullanılmaktadır. Sözel yöntemde **yansıtma, sınır koyma ve alternatif sunma** basamakları uygulanmaktadır.

Davranışsal yöntemde ise **mahrum bırakma, fiziksel engelleme ve seçenekli müdahale** basamakları uygulanmaktadır. Sınır koyma becerisi kazandırırken **öncelikle sözel yöntemler kullanılır**, sözel yöntemlerin işe yaramadığı durumlarda ise davranışsal yöntemlere başvurulur.



1-Yansıtma: Çocuğun yaptığı davranışı ve çocuğun duygusunu ona ifade etmeye yansıtma denir. Çocuğun anlaşıldığını ve hangi davranışından dolayı uyarıldığını daha net anlaması amacıyla yapılır. Kısa cümlelerle görülen şey söylenir, tahmin ve yorum yapmaktan kaçınılır. Çocuğun duyguları, sözleri ve davranışları yansıtılır. **Örneğin; Kardeşine öfkелendin ve ona vurdun gibi...**

2-Sınır Koyma: Çocuğun yapmasını istemediğimiz davranışları belirtme ve kuralları ifade etmeye sınır koyma denir. Kural çocuğa net ve açık bir şekilde söylenir. Ses tonunun sakin olmasına dikkat edilmelidir. Sınırları açıklarken biz denilmesi sınırların herkes için olduğunu çocuğun anlamasını sağlar. **Örneğin; fakat insanlar vurmak için değildir. Kardeşinin canı yanmış olabilir.**



3-Alternatif Sunma: Çocuğun yapabileceği davranışları söylemek, alternatif sunmayı içerir. Bunu yaparken çocuğun sorumluluk bilincini desteklemek adına seçenekler sunulabilir ve bu seçenekler arasından tercih yapmasına imkan tanınır. Sunulan seçenekler mantıklı, doğal, ceza anlamı olmayan, kabul edilebilir ve olumlu cümlelerle ifade edilmelidir. **Örneğin; Eğer istersen öfkелendiğini söyleyebilirsin.**

Sözel yöntemin işe yaramadığı durumlarda davranışsal yöntem uygulanabilir. Sınır koyma becerisi kazandırmada kullanılan 3 aşamalı **davranışsal yöntem ise mahrumiyet, fiziksel bloke ve seçenekli müdahaledir.**



1-Mahrumiyet: Çocuk koyulan sınıra uymazsa yapmak istediği şeyden **mahrum bırakılır**. Bunun çocuğu cezalandırır şekilde yapılmaması önemlidir. Yapması gereken temel şeyleri yapmıyorsa uygulanır. Yemek yememek, ödev yapmamak, uyumamak gibi... çocuk **sevgiden ve ilgiden mahrum bırakılmamalıdır**. Bunu yapmazsan seni sevmem, annen olmam şeklinde cümleler kurulmamalıdır. Mahrumiyet basamağının ceza olarak algılanmaması için çocuğun yaptığı davranışla orantılı olması gerekir. Bir daha asla televizyon izlemeyeceksin demek mahrumiyetten çok orantısız cezaya girer. **Mahrumiyet daha kısa süreli olmalı:** Zamanında yatmazsan yarın tv izleyemeyeceksin.

2-Fiziksel Bloke: Çocuk saldırgan davranışlarda bulunursa fiziksel blokeyle saldırmaması engellenir.

Örneğin; size vuruyorsa ellerini tutup bana vuramazsın, vurduğun zaman canımı acıtiyorsun. Bak ben sana vurmuyorum sen de bana vuramazsın. Bunları kararlı bir ses tonuyla söylemek önemlidir. Ne sert ne de yumuşak olmamalıdır. Tüm bunları yaparken çocukla göz hizasında olmaya özen gösterin.

3-Seçenekli Müdahale (Son çare): Yukarıda bahsedilen tüm müdahale yöntemleri işe yaramadığında uygulanabilecek basamaktır. Sen mi yapmak istersin ben mi yapayım? Örneğin telefonu sen mi bırakırsın yoksa ben mi elinden alayım?



Yöntemlerin sonucunda; çocuğun seçimine saygı duyulmalı, tutarlı ebeveyn tutumu sergilenmeli, davranışsal kararlılık gösterilmeli, tartışmadan kaçınılmalıdır.

“Hayat seçimlerden ibarettir.” “Çocukların seçimlerinin ve davranışlarının sonucunu yaşamasını sağlayın.”



Ailelere Öneriler

Bir nehrin oluşabilmesi için su kadar sınırlara da ihtiyaç vardır.
Rollo May

- Duyguya değil **davranışa müdahale** edilmelidir.
- Sınırlar bireyin yaşına ve gelişim özelliklerine **uygun olmalıdır**.
- Gelişim sürecini engelleyici bir tutum **sergilenmemelidir**.
- Kurallar **aile tarafından kendi istekleri ve ergenin özellikleri** göz önünde bulundurularak koyulmalıdır.
- “**HAYIR**” kelimesi gerçekten gerekli olduğu durumlarda kullanılmalıdır.
- Aşırı **ısrarcı ve baskıcı** olunmamalıdır.
- Tartışma veya kriz anlarında sınırlar oluşturulmamalı, **herkesin sakin olduğu** ve birbirini dinlediği anda yapılmalıdır.
- Bağımsızlığını kazanmaya çalışan ergenlerle ilgili kararlar alınırken ya da sınırlar oluşturulurken onlar da **sürece dahil edilmeli ve söz hakkı verilmelidir**.
- Sınırlar **sakin ve net bir ses tonu** ile konuşularak belirlenmelidir.
- Sınırlar ihtiyaç duyulmadığı halde kullanıldığında; çocukların kendini keşfetme sürecini engellemiş olur. Bu engelleme de güç savaşlarına sebep olabilir. Bu nedenle sınır koyarken neyin hedeflendiği ve sınır koymanın **gerekli olup olmadığı üzerinde** düşünülmesi gereklidir.
- Anne ve baba süreci **ortak** yönetmelidir.
- Evde **genel sınırlar ve kurallar** olmalıdır. Herkesin uyacağı kurallar evde uygulanmalı ve çocuk gözlemlenmelidir.
- Çocuklarda sağlıklı sınır koyma süreci **sevgi, ilgi ve şefkatle** yönetilmelidir.
- Ebeveynler olarak çocuklara her zaman **rol model** olmaya özen gösterilmelidir.

Unutmayın ki biz olabilmenin yolu ben olabilmekten geçer. Önce kendi sınırlarımızı belirleyebilmek sonra da çocuklarımızın sınırlarını keşfedip belirleyebilmelerine destek olmak daha huzurlu ve mutlu nesillerin kapısını açar. Kişisel sınırlarımızın görüldüğü, korunduğu ve saygı duyulduğu özgürce bir yaşam diliyoruz.