

ÇAMLIK ŞEHİT HÜSEYİN TOLGA HEPGÜL İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ
HAFTALIK VELİ BÜLTENİ 3 (21.10.2022)
"ÇOCUKLARDA KURAL VE SINIR ALGISI"

Ebeveynlerin bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için kullandıkları sürece "sınır koyma" denir. Sınır koyma aynı zamanda çocuğa bakan kişinin, çocukla aralarındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır. Burada aradaki güvenli ilişkiyi koruma çabası oldukça önemlidir. Çünkü eğer çocuğa bakan kişi ile çocuk arasında güvenli ve yakın bir ilişki yoksa "sınır koyma" davranışının etkili olması da beklenemez. Sınır koymak çocuğa bir durumu dikte etmek, emir vermek ya da tehdit etmek değildir. Sözlerimiz ve davranışlarımız tutarlı olmadıktan sonra neyi nasıl söylersek söyleyelim çocuk doğru mesajları almayacaktır. Örneğin, "Oynamadan önce odanı temizle." Dediğimizde sözlerimiz davranışlarımızla uyumuyorsa ve çocuk, odasını temizlemeden oyuna gidiyor; onun görevini anne yapıyorsa koymak istediğimiz kural ve ondan beklediğimiz şey hakkında çocuk belirsiz, karmaşık bir mesaj almış olur.

Sözlerimiz "Odanı temizle." derken davranışlarımız "Odanı temizlemesen de olur." demektedir. Asıl kural hangisi? Asıl kural, "Odanı temizleme zamanı..." deyip hemen akabinde davranışımızla "Şimdi odanı böyle temizlemen gerekir." şeklinde ifade edip bunu göstermemizdir.

Sınır koymak, evde otorite ortamı yaratmak değildir. Çocuğa baskı yapmak amacıyla belirlenen, gökten inen kurallar dizisi de değildir. Daha doğrudan itibaren sınır koymaktan bahsedebiliriz. Çocuk düşmesin diye yanına koyulan yastık, yeme içme, TV izleme, uyku ve oyun saatleri gibi çocuğun önceden bildiği, rutin, planlanabilir ve hayatını kolaylaştıran sistemler dizisidir.

Sınırlar, çocukların hem kendilerini hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar; onlara keşif ve öğrenme fırsatı sunar. Koyduğunuz sınırlar yol gösteren levhalar gibidir. Kısacası, sanıldığı gibi sınırlar çocukların haklarını kısıtlamak, onlara baskı uygulamak değildir.

Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar? Sınırlar, çocuklara korundukları, güvende oldukları ve değer verildikleri duygusu kazandırır. Aile içi kurallara uymalarını, işbirliği yapmalarını, otoriteye saygı duymalarını sağlar. Sorumluluk kazandırır. Sınırlar, onaylanan davranışları tanımlayan, çocuğa hatalı davranışlarını düzeltme fırsatı veren eğitici ve öğretici bir etkiye sahiptir. Sınırlar etkili ve uygun bir şekilde ise çocukların araştırma yapmalarına yardımcı olur.

Sınırlar, şu sorulara cevap arar: "Doğru olan nedir?", "Hangisi yanlıştır?", "Yetkili kimdir?", "Ne kadar ileri gidebilirim?", "Çok ileri gittiğimde ne olur?" Sınırlar onaylanan davranışları tanımlar.

Bir kuralın sonucunda ne oluyorsa 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 gözlemlediklerini 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 yaşar.

Sınır koyma konusunda pratik öneriler:

- 1) Çocuktan bekleneni net bir şekilde ifade edin. Söyleyeceklerinizi dolaylı yollardan bağırarak ve sinirlenerek değil, yumuşak ancak net ve kararlı bir tutumla söyleyin. Örneğin, "Bir kez olsun oyuncaklarını toplayamaz mısın?" yerine "Oyuncaklarını toplar mısın? Böylece aradığını rahatlıkla bulabilirsin." gibi.
- 2) Çevresindeki değişiklikler için çocuğunuzu hazırlayın. Oyun saati bitecekse ne zaman biteceğini çocuk bilmeli. Saatin çizgilerinden ya da yaptığı etkinlikten faydalanabilirsiniz. "Uzun çizgi buraya geldiğinde etkinlik saati bitecek." ya da "Bu sayfayı boyaman bittiğinde defterlerini toplayacağız." gibi.
- 3) Çocuğa seçenek sunun. Örneğin, uyku saati gelen ve direnen çocuğunuza "Uykuya yürüyerek mi, yoksa kucakta mı gitmek istersin?" ya da kıyafet seçimi konusunda direnen çocuğunuza gösterdiğiniz iki kıyafetten birini kendisinin seçebileceğini belirtebilirsiniz.
- 4) Oyun alanlarını belirleyin ve sınırlandırın. Bazen evinizde çocuğunuzun özgürce oynayabileceği bir bölge ya da alan düzenlemek size yardımcı olur. Bu yer, çocuğunuzun gürültü yapabileceği, oyuncakları ile rahat oynayabileceği bir yer olabilir. Böyle özel bir oyun alanı sağlayarak çocuğunuza özgürce davranabileceği bir yer oluşturmuş ve bazı etkinlik ya da hareketleri evin başka bölümlerinde yapmaması gerektiğini de göstermiş olursunuz.

5) Belirtildiđi gibi olumlu davranışların altını her zaman çizin. Bunun için sözel övgüler kullanın.

Sözel övgüler kullanmak, çocuğunuzun uygun bir şekilde davranmaya devam etmesini sağlayan en iyi yoldur. Bu övgüler, uygun davranışın devam etmesi için çocuğunuzun çevresinde neyin olumlu olduğunun farkına varmasını sağlar. Olumlu davranışlarının görünür olduğunu fark eden çocuk, onlara daha çok yönelecektir. Çocuğa güvenli bir ortam sağlamak, kendini güvenli hissetmesine destek olmak en birinci anne-babalık görevimizdir. Saygı sınırlarının belirlenmesi çocuklara güçlü mesajlar verir: "Ben senin annenim, babanım. Bana güvenebilirsin, sana doğru yolu gösteririm." Nasıl ki yetişkinler çalışma ortamlarında, şehir düzeninde, kısacası tüm yaşam döngüsünde kuralların net olduğu bir sistem bekliyorsa aynı şey çocukların dünyasında da geçerlidir.

Unutulmamalıdır ki, "Bir nehrin oluşabilmesi için su kadar sınırlara da ihtiyaç vardır." (Rollo May).