



Eylül E-Bülten

Çocuklarda Sınır Koyma

ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA NEDİR?



. İnsanın yaşamı boyunca sınırlara ihtiyacı vardır. Toplumsal yaşama uyum sağlayabilmek, kişisel iç huzur ve dengeyi sağlayabilmek için herkesin belirli sınırlara gereksinimi vardır.

Sınırlar, sorumluluk almak, güvende olmak, neden sonuç ilişkilerini anlamak, duygularımızı düzenlemek, kendimize ve ötekine saygı duymak gibi hayatımızda psikolojik iyi oluşumuzu destekleyecek temel öğeleri barındırır.

Çocuğa kazandırılmak istenen bir davranışla ilgili kural ve beklentiyi öğretebilme sürecine çocuklarda sınır koyma denir.

ÇOCUKLARDA SINIRLARI AŞMANIN ÖRNEKLERİ NELER OLABİLİR?

- Kapı çalmamak
- Söz kesmek
- Mahremiyete saygı göstermemek
- Kendi başlarına yapabilecekleri şeyleri başkalarından istemek
- İstediklerini elde etmek için inatçı davranışlar sergilemek
- Ebeveynlerin özel hayatına müdahil olmak
- İsteddiği olmadığında öfke nöbeti geçirmek

SINIR KOYMAK GEREKLİ MİDİR?



Çocuklar için sınırlar, özgürlüğü kısıtlamak değil, güvenli bir alan oluşturmak demektir. Sınırlar çocuklara güvenli bir çevre sağlamak, olumlu davranışları teşvik etmek ve toplum içinde sorumluluk almayı öğrenmelerine yardımcı olur. Çocuğunuzun sınırlar içinde özgür olabilmesini sağlayabilirsiniz.

Sınır koymak çocuğunuzun özgürlüğüne karışıp, ona ceza vermek değildir. Katı bir disiplin anlayışı değildir.

Sınırlar çocuklara neyin doğru, neyin yanlış olduğunu öğreterek rehberlik eder. Çocuklar, ebeveynlerinin tutarlı kurallar koyduğunu gördükçe kendini güvende hisseder. Sınırsız bir özgürlük değil, belirsizlik ortadan kalkmış olur. Sınırlar çocuğun hareket alanını belirler.

- Çocuklarınıza sınır koymak istenilmeyen davranışları önler.
- Doğru sınırlar konulduğunda, çocuklar kendi kararlarını almayı öğrenirler. Çocuklara sorumluluklarını anlamaları ve üstlenmeleri için fırsat tanır.
- Sınırlar, çocuklara sabretmeyi ve sorumluluk almayı öğretir.
- Beklentilerini yönetebilirler.
- Sınırsız yetişen çocuklar, kendisine görünürde sunulan bütün olanaklara rağmen, içsel düzeyde yalnız ve ilgisiz hissedebilirler.
- Toplumla uyum sorunları yaşayabilirler. Kendi davranışlarını düzenleme ve kontrol etmekte zorlanabilmektedirler.
- Sınırların çok katı olması çocuklarda, özgüven ile özsaygı eksikliğine ve öz yeterlilik sorunlarına sebep olur.
- Sınırların çok geniş olması, yetersiz kontrole neden olur, sorumluluk sahibi olmayı öğrenemezler.



SINIR KOYARKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?



"Bu konu canını sıkmış olmalı."
"Hepimizin böyle korkuları olabilir."

"Korkacak ne var?"
"Bebek gibisin."
"Erkek adam korkar mı?"



alternatif sunabilirsiniz.

- ✚ Kolay anlaşılabilir cümleler kurun, ‘‘Koşma’’ yerine ‘‘Burada yürüyelim.’’ diyebilirsiniz.
- ✚ Somut ifadeler kullanın, ‘‘Düzgün otur.’’ yerine ‘‘Ayaklarını yere koyabilir misin?’’ diyebilirsiniz.
- ✚ Uzun uzun cümleler kurmak yerine, kısa cümleler kurun. Uzun nasihat ve söylemler çocukta etkileyici değildir.
- ✚ Çocuğunuzla göz teması kurup, çocuğunuzun göz hizasına eğilerek sınırları anlatın.
- ✚ Sınırları, tartışma ve kriz anlarında oluşturmayın. Sakin ve birbirinizi dinlemeye açık olduğunuz zamanda oluşturun.
- ✚ Açıklayıcı ve sevgi dolu bir dil kullanın. O davranışı neden yapmaması gerektiğini, koyduğunuz sınırın neden olması gerektiğini açıklayın.
- ✚ Çocuğun yaşına uygun sınırlar kullanın. Çocukların yaşı ve gelişim seviyesi değişim göstermektedir. Bu sebeple çocuğun ihtiyaçlarına uygun sınırlar benimsemek çok önemlidir. Sınır koymak dinamik bir süreçtir.
- ✚ Çocuğa sürekli hayır demek yerine, alternatifler sunarak sınırları çizmek çok daha etkileyicidir.
- ✚ Olumlu pekiştirme yöntemleri kullanın.
- ✚ Anne- baba olarak aynı dili kullanın ve birbirinizle tutarlı olun. Sınır koymada hem annenin hem de babanın etkin olması gerekir.
- ✚ Ebeveynlerin de kendi sınırlarına uyması çocuklara örnek oluşturur. Rol model olmanızı sağlar.

SINIR KOYULABİLECEK ALANLAR

FİZİKSEL SINIRLAR

Yeme, içme, giyinme gibi tüm fiziksel ihtiyaçlar ve diğerleri ile aramıza koyduğumuz fiziksel mesafemizi içine alan sınırlarımızdır. Aynı zamanda bedensel bütünlük ve fiziksel özerklik hakkıdır. Bu, insanların fiziksel temasa “hayır deme” hakkına sahip olduğu gerçeğini pekiştirir.

Çocukları temasa zorlamamak, odasına kapısını çalarak girmek fiziksel sınırlarını koruyabilmesi açısından önemlidir.

DUYGUSAL SINIRLAR

Kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını kabullenmesi ve saygı duymasıdır. Yani duygusal zekanın ve empati becerisinin gelişiminin temelidir.

“Bu yaşadığın seni çok üzdü.”, “Bu rüya seni çok korkuttu.”, “Sana yatma vaktini/ödevlerini/kuralları hatırlatmam seni kızdırıyor.” demek onların duygularını onaylayıp bunun doğal ve yaşanabilir olduğunu vurgulamak ilişkilerde kabulü, anlayışı ve dolayısıyla duygusal sınırlara saygıyı da beraberinde getirir.

ZAMAN SINIRI

Zamanı etkili ve verimli kullanabilmek için plan yapabilmektir.



TEKNOLOJİ KULLANIMINDA SINIR



Günümüzde teknolojik cihazların kullanımı giderek artarken, ekran maruziyeti çocuklar için obezite, saldırganlık, dikkat eksikliği ve uyku bozuklukları gibi fiziksel, psikolojik ve zihinsel problemler ortaya çıkarabilmektedir.

Çocuğun internet ile geçirdiği zaman ve izlediği içerikler mutlaka aile kontrolünde olmalıdır.

Online sohbet içeriği olmayan, şiddet ve korku öğeleri barındırmayan oyunlar tercih edilmelidir.

Güvenli internet ile ilgili bilgiler verildikten sonra sınırların net olarak uygulanması gerekir.

**SINIRLAR ÇOCUKLARIN KEŞİFLERİNE YÖN
VERECEK KADAR KESİN, GELİŞİM DEĞİŞİMLERİNE
İZİN VERECEK KADAR DA ESNEK OLMALIDIR.**

**“Bir nehrin oluşabilmesi için
su kadar sınırlara da ihtiyaç
vardır.” (Rollo May).**



