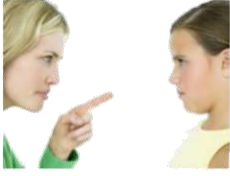


Sınırları Bilmeyen Çocuklar Nasıl Bir Kişilik ve Davranış Sorunları Yaşarlar?



Çocukların sınırları, kuralları öğrenememesi duygusal yaşamlarını, benliklerini, sosyal ilişkilerini ve okul hayatını da olumsuz yönde etkileyebilmek-

tedir.

Genellikle aile içindeki sınırların sağlıklı konmadığı, disiplin oluşturulamayan ailelerin çocuklarında sıklıkla uyumsuz davranışlar (karşı gelme, sataşma, başkalarıyla alay etme, küfürlü konuşma, aşırı övünme, yalan söyleme, öfke nöbetleri, bağımlılık, saldırgan davranışlar, zorbalık, taciz, çalma, evden kaçma, sorumsuzluk, toplumsal yaşam kurallarını ve okul kurallarını çiğneme vb) görülmektedir.

Sınır koyulmayan çocuklar özgürlüklerini sorumluluklar içinde yaşamayı öğrenemezler.

Okulda engellerle karşılaştıklarında ne yapacaklarını bilemezler.

Sağlıklı baş etme yöntemleri geliştiremedikleri için ruhsal olarak daha dayanıksız olurlar.

Her zaman, her yerde önceliği kendilerinde görürler.

Güç ve kontrollerini abartırlar.

Farklı ortamlara uyum sağlamakta zorlanırlar. Onaylanan davranışları öğrenemedikleri için çatışmalar, reddedilmeler ve olumsuz tepkilerle karşı karşıya kalabilirler.

Davranışlarının sonucunu üstlenmeyi reddederler. Başkalarının sınırlarının farkında olmaz.

Sınır Koymak Ne İşe Yarar ?

- Toplumsal kurallara uymada zorlanmazlar. Çünkü hangi davranışların ailede ve toplumsal hayatta kabul görüp, hangilerinin onaylanmadığını bilirler.
- Kendi sınırının nerede bittiğini bilir, böylece karşısındakinin özgürlük alanına müdahalede bulunmaz.
- Davranışlarının sonucunun neler olabileceğine dair öngörülerini yüksektir. Bu otokontrollerini geliştirir.
- Uyumsuz davranışlarının doğal sonucu ile her seferinde tutarlı bir biçimde yüzleştirildiklerinden davranışlarının sorumluluğunu alma becerileri gelişir.
- Kurallar, sınırlar bizim hayatımızı kolaylaştırdığı gibi çocuklarında hayatını kolaylaştırır. Yol gösterir. Çocuklar sınırlar olduğunda kendilerini güvende hissederler.
- Sınırlar aynı zamanda çocukların sosyal becerilerinin gelişmesine de katkı sağlar.
- Sınırlar, bir düzenin ve bir otoritenin varlığını hissettirir. Hiçbir şeyin keyfi olmadığını, ailede, okulda ve toplumsal hayatta kuralların olduğunu öğretir.
- Sınırlar çocuğun düzgün bir ahlak ve davranış gelişimi için ihtiyacı olan olumlu davranışları pekiştirir.
- Çocuğunuzun hareket alanını belirler.
- Ebeveyn- çocuk ilişkisinde çatışmayı azaltır.
- İletişim becerilerini, karşılıklı saygı ve empatiyi geliştirir.



Çocuklara Sınır Koymak

- 1 -

Türkiye'nin en önde gelen çocuk psikolojisi uzmanlarından Prof. Dr. Ferhunde Öktem ebeveynleri uyarıyor: 'Bütün psikopatolojilerin kaynağında "sınırsızlık" vardır!'



- Veli Bilgilendirme Klavuzu -

SINIR KOYMAK

Çocuk, kendisi için neyin gerekli, neyin daha yararlı ve önemli olduğunu başlangıçta bilemez.

Çocukların kişilik gelişimlerinin ilk dönemlerini tamamlayana kadar çeşitli düzenlemelerle hayatlarını güvenli hale getiren ebeveynlere ihtiyaçları vardır.

Günümüzde çocukların serbest bırakıldığında özgüvenleri yüksek olan bireyler olacaklarına dair düşüncelere sahip aileler de vardır. Bu düşünce doğru değildir.

Anne-babalar birtakım kurallar ve sınırlar koyarak çocuğu korumak ve kendisine zarar vermeden iyi alışkanlıklar geliştirerek sosyal uyum için gerekli becerileri kazandırmak durumundadırlar.

Sınır koymak; çocuğun kendisini güvende hissederek hareket edebileceği alanı belirlemesine yardımcı olmak ve yol gösterici örnekleri, işaretleri çocuğa göstermek ve öğretmektir.



Sınır koymak, çocuğun neleri yapıp, neleri yapamayacağını belirler ve sağlıklı gelişim için gereklidir.

Sınır koymak, çocuğun temel haklarını kısıtlamak ve ihtiyaçlarına hayır demek, onu baskı altında tutmak değildir.

Çocuğun olumsuz isteklerini ve davranışlarını uygun sınırlarla kontrol etmektir. Sınırlar, onaylanan davranışları açıklayan, çocuğa hatalı davranışlarını düzeltme fırsatı veren eğitici ve öğretici bir etkiye sahiptir. "Ne kadar ileri gidebilirim? Çok ileri gidersem ne olur?" gibi soruların cevaplarını çocuklar çizilen sınırlar ve koyulan kurallar sayesinde bulurlar.

Çocuklar büyür, gelişir, değişir ve daha fazla ayrıcalık, özgürlük ve sorumluluk almaya daha hazırlıklı hale gelir.

Çocukların kendi ve dışarıdaki dünyayı keşfetmek, sahip oldukları yeteneklerini ortaya çıkarmak ve uygulamak, bağımsızlıklarını geliştirmek için fırsatlara ihtiyaçları vardır. Ebeveynlerin görevi de bu normal gelişim sürecini engellemeden destekleyecek sınırları onlara sağlamaktır.

Yani sınırimiz, onların keşiflerini yönlendirecek kadar kesin, ancak gelişimlerine imkan verecek kadar da esnek olabilmelidir.

Çocuklar yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamaya ihtiyaç duyarlar. Onlardan ne beklediğini, ne kadar ileri gidebileceklerini ve ileri gittikleri zaman neler olacağını, yani kendi sınırlarını bilmek isterler.

Çocuklar büyüklerin rehberliğine ve koydukları sınırlara muhtaçtırlar. **Çünkü çocuklar, sınırları belirlenmiş bir dünyada kendilerini güvende hissederler.**

Çocuklar, çevrelerini keşfetmeye, becerilerini geliştirmeye, yeni yetenekler kazanmaya ve bağımsız olmaya fırsat bulmalıdır. Onların işi budur. Bizim işimiz de bu normal gelişim sürecini engellemeden, onlara destek olacak sağlıklı sınırlar koymaktır.

Sınır Koymanın Amaçları

Çocuğun kendisini kontrol etmesini, karar vermesini ve kendi davranışlarının sorumluluğunu almasını sağlamak, iç denetim becerisini geliştirmek, tehlikeli hatalardan korunmasını sağlamak, ailede, okulda ve sosyal çevrede ki kurallara uyum becerisini geliştirmek

Sınırlar Neden Önemlidir?

Sınırlar, çocukların hem kendilerini hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar; onlara keşif ve öğrenme fırsatı sunar. Sınırlar, yol gösteren levhalar gibidir.

Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar?

Çocuklar hiç tanımadıkları bir dünyayı keşfe çıktıkları için yön verici ipuçlarına ihtiyaç duycaklardır. Ancak iyi tanımadığı bu dünyada hedefini şaşırması, tehlikeli hatalar yapması muhtemel olmaktadır.

İşte bu noktada çocuklar kendilerine yön gösterecek, tehlikeli alanlara girdiğinde "dur" diyecek, güvenebileceği yön göstericilerine, yani anne ve babalarına ihtiyaç duyacaklardır.

*** Çocuklara sınır koymak bir tercih değil, gerekliliktir.**



"Dıştan denetim olmadan içten denetim becerisinin gelişmesi zordur."

Çocuğa ne zaman sınır koymalıyım?

Çocuklar sınırlarımızı yaklaşık olarak bir yaşlarına doğru keşfetmeye ve sınırları öğrenmeye başlarlar ve bu süreçte en önemli araştırmalarının cevabını ararlar.

Hangi İstekler Sorun Olarak Görülmelidir, Hangi Davranışlar Sınır Koymamızı Gerektirir?

Hangi yaşta olursa olsun çocuğun bulunduğu yaş döneminin özelliklerini bilmek, yaşına uygun davranışlar beklemek gerekmektedir. çocuğun yaşına, gelişimine uygun olmayan, ahlaki gelişimini ve kişiliğini olumsuz etkileyen, kendi güvenliğini tehdit eden, eğitim hayatını olumsuz etkileyen ve kötü alışkanlıklar edinmesini kolaylaştıran, iletişim ve empati becerilerini bozan faktörler... gibi tüm olumsuz davranışlar, istekler sorun olarak görülmelidir.



Çocuğunuzun tehlikeli isteklerine "HAYIR" demek, ona ceza vermek değildir.

Sınır Koymada Uygulama Örnekleri

Sınır duygulara değil, olumsuz davranışlara yönelik olmalı: "Kızabilirsin ama arkadaşına vuramazsın." ... denilebilir.

Kuralları anne ve baba birlikte koymalı ve uygulanmasından da birlikte sorumlu olmalıdır. Ebeveynlerden biri kötü polis yapılmamalıdır. Örnek: "Akşam baban gelsin de, görürsün sen!", "Onu alamayız, annen çok kızar" ... denilmesi doğru değil.

Çocuğun yaptığı kabul edilemez bir davranışın yerine, kabul edilebilir davranışlar önerilmelidir: "Evin odasında top oynamak yok, ama bahçede oynayabilirsin." denilebilir.

Olumlu cümleler kurulmalı: "Sus" demek yerine, "Sessizce beklemeni istiyorum." denilebilir.

Yanlış davranışlar görmezden gelinmemeli. Çocuğun yanına gidilerek kısa bir uyarı yapılmalı. Çocuk hangi davranışının sonucu olarak uyarıldığını bilmeli. Davranışı tekrar ederse nasıl bir yaptırım (sevdiği bir televizyon programını izlememek, parka gitmemek vb.) olacağı önceden söylenmeli ve yaptırım uygulanmalıdır.

Kuralları uygularken izin alır gibi sorulmamalı, net olunmalıdır: "Gidelim mi artık?" yerine " Kaydıraktan 5 kere daha kaydıktan sonra eve gidiyoruz."

Kuralı tekrarlarlarken, "lütfen, rica etsem, yalvarırım" gibi sözcükler yerine, kararlı ancak normal bir ses tonu ile kurallar hatırlatıldıktan sonra "yapmanı bekliyorum" denilebilir.

Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfke lenme gibi tavırlar çocuğun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, anne babadan korkmasına ve ilerleyen zamanlarda onların anne babasına karşı saygı duymamasına yol açabilir.



İstenmeyen davranışından sonra, davranışı tekrarlama olasılığını azaltmak için çocuğa güven duyulduğu hissettirilmelidir: "Bir dahaki sefere doğru olanı yapacağına inanıyorum."

Önemli Bir Hatırlatma :

Sınırlara hiç dikkat etmeyen, hep kuralları çiğneyen, kronik öfkeli davranışlar sergileyen ya da sürekli karşı koyan çocuklarda duygusal, psikiyatrik problemler olabilir. Bu durumda, bir uzmanın yardımına başvurulmalı.

Yararlanılan Yazarlar:

Özlem Özden Tunca, Yelda ARSLAN, Zeynep Tekin, Hilal Çerçel, Nazan Ülkü, H.Damla Ataşer, Selda YILDIRIM, Ahu Buldur

Kaynaklar:

- 1- Mackenzie, R (2009). Çocuğunuza Sınır Koyma. Ankara: Hyb Yayıncılık
- 2- Peseschkian, N. (1999). Pozitif aile Terapisi. İstanbul: Beyaz yayınları
- 3- Annette Kast-Zahn, Her Çocuk Kuralları Öğrenebilir,
- 4- Young, J. & Klosko, J.(2009). Şema Terapisi. İstanbul: Litera Yayıncılık
- 5- Ali Çankırılı, Çocuklara Söz Geçirme Sanatı, Zafer Yayınları
- 6- Jane Nelsen, Lynn Lott, Stephen Glenn A'dan Z'ye Pozitif Disiplin,



Çocuklara Sınır Koymak - 2 -

"Davranışlarının sonuçlarına katlanmasına izin vermediğinizde, çocuğunuzun ruhsal gelişimine zarar verirsiniz."



- Veli Bilgilendirme Kılavuzu -

SINIR KOYMADA YANLIŞ TUTUMLAR

1. Esnek Sınırlar: Kurallar vardır fakat uygulanmaz. Bu tutumda anne babanın görevi çocuğu mutlu etmek üzmektir. Anne baba da biz katı kurallar koyarsak çoğumuz zedelenir düşüncesi hakimdir. Güç ve kontrol çocuktur.

2. Kısıtlayıcı Sınırlar: Bu tutumda deneme ve keşfetmeye izin yoktur. Denetleme ve kontrol yada aşırı koruyup kollama vardır. Sağlıklı gelişim ve sorumluluk alma engellenir.

3. Tutarsız Sınırlar: Bu tutumda çocuk nerede duracağını bilemez; anne-babasına saygı göstermez ve en önemlisi güven duymaz. Bu tutum, çocuğun öğrenmesini engeller. Eğer bir kural bazen uygulanıyor, bazen esnetilebiliyorsa bu çocuk için kafa karıştırıcı bir mesaj dönüşür. Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında, çocuklar bu tutarsız durumdan şu sonucu çıkarır; "Kurallar bu sefer bozulabilirdiyse demek ki başka sefer de bozulabilir." Tutarsız davranışlar, çocukların kafasını karıştırır.

SINIR KOYMADA DOĞRU TUTUM NE?

Tutarlı Mantıklı Kesin Sınırlar

Sınırların ve kurallar içinde bulunulan koşullar göz önünde bulundurularak, sebebi ve sonucu çocuğa açıklanarak, net ve kesin bir biçimde konmuşsa; sözler ve davranışlar arasında uyum varsa çocuğun özgür olduğu, kendini ifade ettiği ve sorumluluk aldığı bir ortam yaratılmış olur. Kesin sınırlar çocuğun yeni beceriler elde etmesi için gerekliliği özgürlüğü sağlar, deneme ihtiyacını azaltır ve sorumluluk duygusu kazanmasına neden olur. Doğru sınırlar, öğrenmeyi ve keşfi destekler. Kuralları uygularken anne ve baba, kurala birlikte karar vermeli ve kuralı sabırlı ve kararlı bir şekilde uygulamalı.

Çocuğa 'hayır diyememek', 'sınır koymamak' daha tehlikeli bir tutumdur.



Sınır Koyarken Nele-re Dikkat Edilmeli?

*Fazla açıklama yapmak yerine, çocuğa neyin uygun, neyin uygun olmadığı normal ses tonuyla, kısa ve basit bir şekilde ve "yapılması istenen belirtilerek" anlatılmalı.

*Her zaman çocuğa koyduğunuz sınırı ve kuralı açıklamanız gerekir.

*Ne yapmamalarını değil, yapmaları gerekeni söylemeli. "anne baban konuşurken dinlemen gerekir." gibi.

*Az sayıda kural ile başlayın. Örneğin, en önemli 4 kural. Fazla sayıda kural koyarsanız çocukların bunları hatırlaması zorlaşır.

*Kuralı koyarken, bu kuralın gerekli olup olmadığından iyice emin olun.

*Kural, çocuğun yaşına uygun olmalı, açık, net, belirli, esnek ve tutarlı olmalı.

*Aşırı katı, değişmez, zorlayıcı olmamalı.

*Sınır, çocuğun ihtiyacına değil, makul olmayan istek ve davranışını düzenlemeye yönelik olmalı (hiçbir yerde kabul edilmeyen davranışlar, çocuğun kendisine ve çevresine zarar veren davranışlar...gibi).

*Kurallara uyulup uyulmadığının tutarlı bir şekilde takibi ve kontrolü yapılmalı.

*Kurallara dair doğal ve mantıksal sonuçlardan bahsedilerek çocuğa kurala uyulmadığında ne olacağı basitçe açıklanmalı.

*Çocuk, kurala uymamanın olumsuz sonuçlarını bilmelidir. Mesela; sofrada yemek yemediğinde bir dahaki yemek saatine kadar bekleyeceği kuralı hatırlatılabilir.

*Olumsuz durumlarda kendinize hâkim olun ve çocuğunuza bağırp çağırmayın. Konuşurken çocuğunuzun boyu hizasına inin ve onunla yüz yüze konuşun. Çocuğu ikna etmek için bağırmaya gerek yoktur.

*Mülkiyet duygusu, izin isteme, yabancılarla olan ilişkiler, istismar tehlikesine karşı önlem alma ... gibi konularda da anne-baba kendi aile kültürlerine uygun kurallar koyabilirler ve takibini yapabilirler.

***Kuralları uyguladıkça çocuğunuzu takdir edin. Hep sorun yaratan davranışları görmeye çalışmak doğru değil. Çocukların olumlu davranışlarına daha çok odaklanmanız ve onları takdir etmeniz çok önemlidir. Çocuğu takdir ederken, onu niçin takdir ettiğinizi açıklayın. Konulan kurallara uyduğunda onu, "Söz dinlediğin için seninle gurur duyuyorum " şeklinde sözel olarak motive edebilirsiniz. Kabul gördüğünü ve davranışının beğenildiğini gören çocuk, aynı davranışı tekrarlamak isteyecektir.**

*Kurala uymayan bir çocuğa, kuralı sakın ama net bir şekilde hatırlatın. Davranışını değiştirmesi için fırsat verin. Çocuklar zaman zaman kuralları bozabilirler, bu konuda sabırlı olun ve mükemmeli beklemeyin. - Çocuğunuza yalnızca onun yararına olan, gelişimine olumlu katkı yapan faydalı isteklerine "evet" deyin.