

ÇOCUKLARDA SINIR VE KURALLAR



Ömer Faruk ULUDAĞ
Psikolojik Danışman

Çocuk için neyin
gerekli,
neyin daha yararlı
ve önemli
olduğuna kim karar
verecek.



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



“Güven duygusu içinde olan çocuk, dünyaya ait keşiflerini özgürce gerçekleştirir ve gelişimini en iyi şekilde sürdürür.”

Çocukların kendisini güven içinde hissetmesini sağlayan şeylerden biri de sınırlardır.

Hangi Konularda Sınır Koyarız

- Yemek yeme, uyku düzeni ve öz bakım konularında kurallar belirlemeli, bu kuralları çocuğa kısaca açıklamalıdır.
- Vurma ve itme gibi zarar verici davranışlara izin olmadığı konusunda kurallar olmalı, anne baba önleyici bir tavır izlemelidir.
- Mülkiyet duygusu, izin isteme, yabancılarla olan ilişkiler gibi konularda da anne-baba uygun kurallar koyabilirler.
- Bu kurallara ek olarak aileler kendi ihtiyaçlarına uygun olan kuralları evlerinde belirleyip takibini sağlayabilirler.

Sınırları belirlerken...

Sınırlar onaylanan davranışları tanımlar. Hiç işaret ve levhaların çok az olduğu bir yolda ilerlemeye çalıştınız mı? Sizi doğru yönde tutacak net levhalar olmaksızın, yanlış dönüşler yapıp sorunlar yaşama olasılığınız çok yüksektir. Kabul edilebilir davranışları öğrenmeye çalışan çocuklar için de durum böyledir. Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır. Karmaşık mesajlar, çocuğunuzun kendisinden ne istendiğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur.

Sınırları belirlerken...

Kuralları uygularken anne ve babanın kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulamaları önemlidir. Tutarlılık konusunda bir diğer önemli husus kuralın her zaman geçerli olmasıdır. Eğer bir kural bazen uygulanıyor, bazen esnetilebiliyorsa bu çocuk için kafa karıştırıcı bir mesaja dönüşür. Başlanan ve yarım bırakılan kural ve sınırlar çocukların anne babaya olan güvenini sarsar ve anne babanın yetkinliğine gölge düşürür. Bu tip bir uygulama ile çocuk, evde verilen sözlerin yerine getirilmediğini öğrenir.

Sınırları belirlerken...

Kurallar koyarken anahtar noktalardan biri anne ve babanın çocuğa model olmasıdır. Çocuklara verilmek istenen değerler öncelikle anne ve baba tarafından uygulanırsa değerlerin çocuk tarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır. Çocuklar baktıklarını düşünmediğiniz zamanlarda bile davranışlarınızı gözlemler ve kendilerine model alırlar. Dolayısıyla, kural ve sınırlara sizin nasıl yaklaştığınızı dikkate alarak kendi yaklaşımlarını şekillendirirler.

Sınırları belirlerken...

Kurallar konusunda çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçının. Örneğin tekrar tekrar bir şeyi yapmamasını söylemeyin. Bu durum çocuğunuzun gözünde yetkinliğinizin azalmasına neden olur. Bu tarz durumlarda daha yaratıcı olmayı deneyin.

Sınırları belirlerken...

Çocuğunuzu sürekli kısıtlamak ya da aşırı kurallar koymak da uygun değildir. Bu nedenle kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli ve olmazsa olmaz kuralları belirleyin.



Sınırları belirlerken...

Kuralları çocuğunuzla paylaşmak için bir aile toplantısı düzenleyebilirsiniz. Bu toplantıda çocuğunuz da istediği kuralları paylaşabilir. Aile içinde ona da söz hakkının tanınması, kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.

Sınırları belirlerken...

Kuralları önceden belirlemeniz ve çocuğunuzla hangi kuralın ne zaman geçerli olduğunu konuşmanız gerekir. Böylece anne babanın beklentileri karşılıksız kalmaz.

Çocuklar sizin aklınızdan geçenleri okuyamazlar; onlar sadece yaşadıkları deneyimlerden öğrenirler. Örneğin eşinizle konuşurken çocuğunuzun sözünüzü kesmesinden hoşlanmıyor, bunu ona söylüyor, ancak yine de her sözünüzü kestiğinde durup onu dinliyorsanız o zaman çocuğunuzun bunun kabul edilebilir bir davranış olduğunu düşünmesi kadar doğal bir şey yoktur.

Çocuğunuz Koyduğunuz Kurallara Uymuyorsa...

- Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.
- Kuralı tekrarlarken, "lütfen, rica etsem, yalvarırım" gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, ".....yapmanı bekliyorum" demeyi deneyin.
- Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, anne babadan korkmasına ve ilerleyen zamanlarda onların anne babalık becerilerine saygı duymamasına sebep olabilir.
- Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, "Peki, üstüne hırkanı giymediğin ve hava çok soğuk olduğu için, bu şekilde dışarı çıkmıyoruz" diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.

KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM..