

ÇOCUKLARDA SINIR KOYMA

VELİ

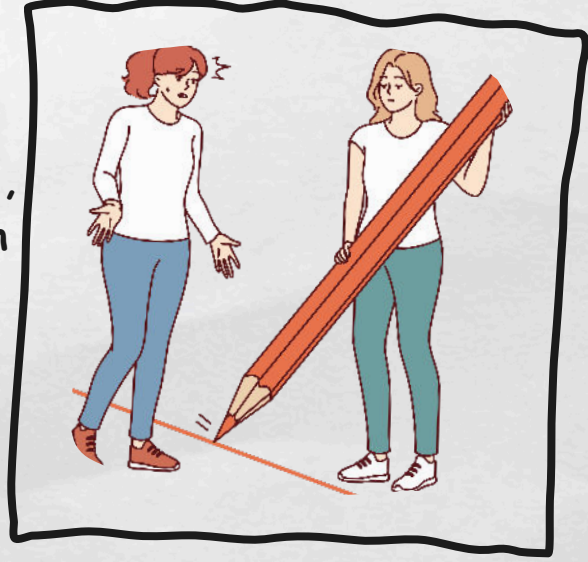
BÜLTENİ



SINIR KOYMA NEDİR?

Sınır; "Çocuğun neyi yapıp neyi yapamayacağını, uygun olan davranışın ne olduğunu, kendisinden ne beklediğini gösterir."

Onayladığımız davranışları tanımlar. Çocuğun sosyal çevre içindeki "durma noktasını" oluşturur.



Sınır, çocuğun kendisini emniyette hissederek hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmaktır.



SINIR KOYMA NE DEĞİLDİR?

- Sınır koymak baskı ya da dayatma değildir.
- Sınır koymak şiddet değildir.

Etkin Sınır Koymak Neden Önemlidir?

- Sınır koymanın temelinde iki amaç vardır. İlki kabul edilen davranışları öğrenmelerini sağlamak. Diğeri ise zorlandıkları, kontrolü kayb ettikleri anlarda istenilmeyen davranışları göstermelerini önlemek ve çocukların bu durumlarla baş edebilmelerini sağlamaktır. Çocukla yaşanan zorlayıcı anlarda sağlıklı sınır koyma stratejilerini uygulamak ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirir, çocuğun baş etme kapasitesini geliştirir, çocuğun kendine ve etrafına güvenini arttırır. Doğru tanımlanmış sağlıklı sınırlar çocukların etrafını güvenle keşfetmelerini ve öğrenmelerini sağlar.
- Her ne kadar çocuklar koyulan sınırlara tepki gösterebilirler de anne babalarının hangi davranışları kabul ettiklerini ve hangi davranışları kabul etmeyerek izin vermediklerini bilmek isterler. Bu kendilerini güvende hissetmeleri için çok önemlidir. Bu güven hissi çocuğun anne babasıyla ve çevresiyle kurduğu ilişkinin doğal, sıcak ve içten olmasını sağlar.
- Çocuklar, hayata gözlerini açtıkları toplumun ve ailenin kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Onlardan ne beklendiğini, diğer insanlarla birlikteyken durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini ve çok ileri gittikleri zaman neler olacağını bilmek isterler. Böylece topluma daha iyi uyum sağlarlar.

Sınır koymak çocuğun doğruyu, yanlış ve tehlikeli olan şeyleri ayırt etmesini sağlar.



Etkin Sınırlar Koyulursa Ne Olur?

- Etkin sınır koyma yöntemlerini kullanan ebeveynler çocuklarıyla kurdukları ilişkide daha sakinlerdir. Güç savaşına girmeden ve duygularını yöneterek çocuğun istenilmeyen davranışlarıyla baş edebilmektedirler.
- Sınır koyarak çocuğun sorumluluk almasını sağlarsınız. Böylece çocuk kendi hayatı üzerindeki kontrolünü ele geçirmiş olur. Çocukta otokontrol gelişir.
- Çocukta şu düşünceler oluşur :“Dünya güvenilir bir yer, değerliyim ve seviliyorum, ilişkilerim doğal samimi ve sıcaktır, kurallara uymam gerekiyor, kurallar herkes içindir, davranışlarımdan sorumluyum, yetişkinler söylediklerini yaparlar, hayır, hayır demektir”.
- Çocuk kurallara uymanın önemini öğrendiği için sosyal becerileri gelişir. Sosyal yaşamda zorlanmadan ilişki başlatıp sürdürebilir.
- Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir. Bu sayede öğrenmenin temeli olan sebat etme bilinci gelişir.
- Sınırlar, çocuklara hayatta seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.



Sınır Koyulmazsa ?

Sınırları olmayan çocuklarda öfke duygusu çok sık rastlanır. Kendilerini kontrol etmekte zorlanırlar ve diğerlerinin sınırlarına saygı gösteremezler. Bu durum çocuğun sosyal yaşamda zorlanmasına sebep olur.

SINIRIN OLMADIĞI YERDE SİNİR ÇOK OLUR



Şiddet Sınırları Korur Mu ?

Sınırları korumanın yolu şiddet DEĞİLDİR.

Etkin sınırlar koymak yerine cezalandırmayı seçerseniz çocuğunuzla ilişkiniz güvensiz, tutarsız ve sevginin olmadığı bir alana doğru gitmeye başlar. Çocuk siz ortamda yokken istenilmeyen davranışı göstermeye devam eder.

Şiddet şiddeti doğurur. Ebeveyninden dayak yiyen çocuk kendini güçsüz hisseder. Suçluluk duyar ve öfkesini bastırır. Kendisi ebeveyn olduğunda çocuğunun karşısında duyduğu her türlü güçsüzlük hissi, içinde gömülü olan öfkeyi uyandırabilecektir ve şiddete başvurabilecektir.



ÇOCUKLAR NEDEN SINIRLARI ZORLAR?

Çocuklarımız bazen bizimle işbirliği yapamazlar ya da rahatsız edici, acı verici, yıkıcı ve tehlikeli davranışlarda bulunabilirler. Çocuğumuzun böyle davranması, yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunun göstergesidir.

Çocukların kabul edilemez davranışlarının üç temel nedeni olabilir.

- 1- Karşılanmamış bir ihtiyaç.
- 2- Bilgi eksikliği.
- 3- Acı verici duygular.

Kabul edilemez bir davranışla karşılaştığımızda ilk adım söz konusu davranışın bu üç nedenden hangisinden kaynaklandığını saptamaya çalışmak olabilir. Kendinize "**Çocuğumuzun şu anda neye ihtiyacı var?**" sorusunu sorarak işe başlayabilirsiniz. Nedeni saptadıktan sonra, hem onun o sıradaki ihtiyacını karşılayabileceği hem de sizin için kabul edilebilir etkinlik alternatifleri önerebilirsiniz."



SINIR KOYARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Sınır koymanın temelinde çocuk ebeveyn ilişkisinin olumlu ve destekleyici olması yatar. Her çocuk kendine özgü özellikleriyle dünyaya gelir. Değer ve kabul görülmesi gereken bir bireydir. Çocukla olan ilişkiyi bu şekilde temellendirirsek sağlıklı sınırlar koymak da daha kolay olacaktır.

Sınırlar çocuğun yaşına uygun, kısa, açık ve az sayıda olmalıdır.

Sınır koyarken ne yapmamalarını değil ne yapmaları gerektiğini söyleyin.

Davranış reddedilir çocuk değil. Verilen mesaj davranışla ilgili olmalı, çocuğun değerine herhangi bir şey söylenmemelidir.

Sınırlar çocukla birlikte konuşularak konulmalıdır. Çocuk kurala uymadığında hangi sonuç ile karşılaşacağını önceden bilmelidir.

Çocuk sınırlara uyduğunda ve beklenen davranışı gösterdiğinde çabası takdir edilmelidir.



SINIR KOYARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Normal ve kararlı bir ses tonu ile konuşun. Sınırlar koyarken sesinizin yüksek olmaması gerekir. Bağırmaya başladığınızda çocuk sizin kontrolü kaybettiğini anlar, olumsuz duyguları tetiklenir ve durum daha da karmaşık bir hale gelir.

Fazla ve gereksiz kural koymayı önlemek adına gerçekten gerekli olup olmadığını sorgulayın.

Kuralı benimsemeleri zaman alacağı için mükemmel olmalarını ve hemen kuralı uygulamalarını beklemeyin. Normal ses tonuyla net bir şekilde kuralı hatırlatarak fırsat tanıyın.

Kendi duygularınızı kontrol etmeyi öğrenmelisiniz. Zorlayıcı durumlarda sakin kalmak süreci yönetmenizi kolaylaştıracaktır.

Unutmayın ki;

Sınırlar konusunda çocukla ilgilenen tüm bireylerin kararlı ve tutarlı olması çok önemlidir. Ebeveynlerden biri evet diğeri hayır derse çocuk kurala uymayacaktır.

Sınırlar esnetilmemelidir. “Bu sefer böyle olsun” demekten kaçınılmalıdır. Çünkü çocuklar sınırları test ederler. Sınırlar kararlılıkla tekrar tekrar uygulandığında çocuk bu sınırları kabul eder.



SINIR NASIL KOYULMALI?

Sınır koyma süreci 3 aşamada gerçekleştirilebilir.

1.AŞAMA:

Ebeveynler çocuğu ve kendisiyle ilgili olarak sorgulamalar yapar.

Çocuğumu ve kendimi ne kadar tanıyorum?

İstenmeyen davranışa nasıl tepkiler veriyorum?

Çocuğuma sınır koymayı neden istiyorum?

Çocuğum beni kızdıran bir davranışı yaparken aklımdan neler geçiyor?

Çocuğum bu davranışı yapınca eline neler geçiyor?

Çocuğum bu davranışı yaptığında neden bu kadar öfkeleniyorum?

Kendim ve çocuğum için neler istiyorum?

2.AŞAMA:

Ebeveynler çocuklarının da fikirlerini alarak ortak bir karar oluşturup sınırları belirler.

Anne babanın çocuğun sınırlandırılacak davranışları üzerinde görüş birliğine varması.

Çocuğu eleştirmeden ve düzeltmeden kendisi hakkında konuşmasına fırsat verilmesi.

Değiştirilmesi uygun görülen davranışın değişmesi için neler yapılabileceğinin çocukla beraber düşünülmesi ve kurallar üzerinde anlaşılma sağlanması.

Sınırların aşılması durumundaki olası sonuçların konuşulması.

3.AŞAMA:

Ebeveynler kuralları uygulayarak sınırları çizer.

Üzerinde anlaşılan kuralların tutarlı biçimde uygulanması.

Kurallar ihlal edildiğinde yaptırımların tutarlı biçimde uygulanması sağlanmalıdır.

SINIRLARI UYGULAMA

Sınır Belirlemenin Dört
Basamaklı
"Harekete Geçme
Metodu"

YANSITMA

SINIRLARI
İFADE ETME

ALTERNATİF
SUNMA

SON SEÇENEKLERİ
SUNMA



1

YANSITIN

Çocuğun hislerini, duygularını, arzularını gördüğünüzü ve onu anladığınızı bildirin.

(Örn: Tablet saatin bittiği için kırgınsın)



2

SINIRLARI İFADE EDİN

Sınırları oldukça kısa ve net ifade edin.

(Örn: Oyundaki bölümü bitirmek istediğimi biliyorum. Tabletinle günde 1 saat geçirmen gerektiğini seninle konuşmuştuk.)





ALTERNATİF SUNUN

Uygun alternatifler hedefleyin.

(Örn: Dilersen bahçeye çıkabilir ya da mutfakta bana yardım edebilirsin.)

Bir sınır belirlediğinizde çocuk bu sınıra uyum sağlayamıyorsa çocuğa seçenek sunun.

(Örn: Tableti bırakmamayı seçersen yarın tabletinle oynamamayı seçmiş olursun.)



SON SEÇENEKLERİ SUNUN



ASIL ÖNEMLİ OLAN
ÇOCUKLAR SINIRLARI ZORLADIĞINDA
TUTARLI OLMAYA DEVAM ETMEKTİR!

Öfke nöbetleri ve bununla birlikte
görülen ağlama krizleri, ailelerin
çocuklarına nasıl sağlıklı sınır
koyacakları yönünde en çok
zorlandıkları durumlardandır.



ÖFKE NÖBETLERİNE MÜDAHALE

Yetişkin öncelikle aşağıdaki soruları cevaplamalıdır:

- 1- Çocuğun ağlamaları fizyolojik bir ihtiyaçtan mı kaynaklanıyor? Çocuk bununla ilgili bir mesaj verdi mi?
- 2- Öfke krizinin nedeni istenmedik bir davranış mı yoksa gelişimsel bir ihtiyaç mı?
- 3- Çocuk krize neden olan durumla ilgili kuralları biliyor mu?
- 4- Öfke krizinin nedeni yetişkinin davranışları olabilir mi?



ÖFKE NÖBETLERİNE MÜDAHALE

Bu sorular bizi öfke krizine götürüyorsa:

- 1- Çocuğa krize neden olan durumla ilgili daha önce anlatıldığı şekilde kısa ve net bir açıklama yapılır.
- 2- Çocuğa öfke nöbetine sebep olan durumla ilgili koşullu bir evet seçeneği ya da alternatif bir yönlendirme kullanılabilir:
Tabi ki seni parka götürürüm ama sabah uyanıp kahvaltını ettikten sonra.
Ablanın defterini kullanamazsın ama senin için bir resim köşesi yapabiliriz.

ÖFKE NÖBETLERİNE MÜDAHALE

İlk müdahalelere rağmen ağlama devam ediyorsa bu durumun çocukların bir isteklerinin engellenmiş olması nedeniyle duygularıyla baş etme ağlaması olduğu unutulmamalıdır.

Çocuğun ağlaması kabul edilmeli, engellenmeye çalışılmamalıdır.

Ağlama sırasında odasına gönderme, susmasını isteme, kızma-azarlama ya da hemen susması için daha önce izin verilmeyen durumu yerine getirme gibi yaklaşımlardan kaçınılmalıdır.

Çocuk ağladığı süre boyunca yanında ve yakınında olmak gerekir. "Şu anda gerçekten üzgünsün, değil mi?" gibi bir soruyla, duygularının kabul edildiği belirtilebilir.

Ağlama süresince ebeveyn jest ve mimikleriyle çocuğun duygularını ve ağlamasını kabul ettiğini göstermekte zorlanacak ve jestler öfke ve kızgınlığı yansıtacaksa çocukla ağlama süresince göz teması kurulmamalıdır.

Yetişkin bir şey söylememeyi de tercih edebilir. Gereken tek şey, çocuğu izleyerek ve dinleyerek ilgi göstermek ve yüz ifadeleriyle sevgiyi iletme. Böyle davranmanın rahatsız ettiği durumda, çocuğunu ağlarken o sırada meşgul olunan işe devam edip, arada sırada gülümseyerek çocuk onaylanabilir.





Öfke nöbeti sırasında çocuk kendine ve etrafına zarar verecek bir davranışta bulunuyorsa bu davranış engellenmelidir. Burada çocuğu ellerinden dikkatlice tutmak, sevecen bir biçimde sarılmak, hem şiddeti durdurmaya hem de gözyaşlarının boşalmasına yardımcı olabilir. Böylece, yıkıcı dışavurum davranışları samimi bir duygusal boşalmaya dönüşebilir. Çocuk sarılmaya direnç gösterebilir, yine de yıkıcılığın durdurulabilmesi için sarılmayı sürdürmek önemlidir.

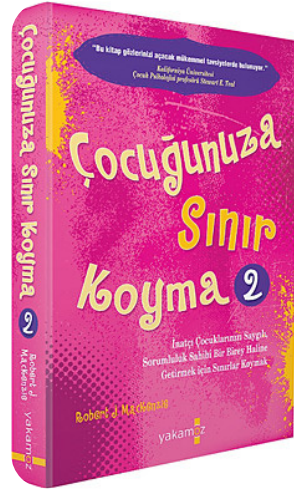
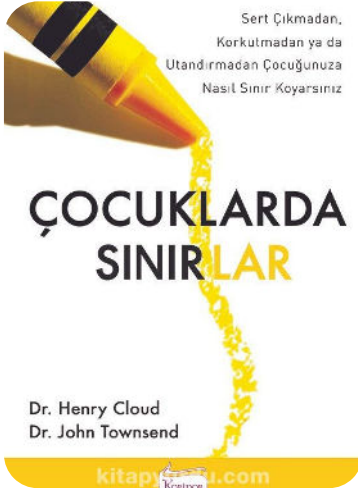
Ağlama davranışı bittikten sonra günlük yaşantıya kaldığı yerden devam etmek gerekir. Muhtemelen çocuk bu noktada sanki hiçbir şey olmamış gibi davranacaktır. Bunun nedeni çocuğun engellenmiş olma duygusu ile baş etmiş olması ve durumun yarattığı stresin etkisinden kurtulmuş olmasıdır.

Çocuğun öfke krizine neden olan durumla ilgili konuşulabilecek en uygun zaman ebeveynin ve çocuğun sakin olduğu bir andır. Bu anı ebeveynler çocuklarını gözlemleyerek bulabilirler. Bazen uykuya geçerken, bazen oyun sırasında olabilir. Bu anlar çocukların üst bilişsel becerilerini kullanarak olayları anlayıp, yorumlayıp, kendilerine çıkarımlarda bulunabilecekleri anlarıdır. Burada ebeveyn öfke krizine neden olan konuda çocuğuna neden izin vermediğini farklı yöntemlerle açıklayabilir. Bunun için sohbet, hikaye anlatımı, oyun kullanılabilir. Benzer davranışların tekrar etmemesi için bu konuşma muhakkak yapılmalıdır.

Konuşmalar sırasında ben dilinin ve duyguların kullanılması gerekir.



KITAP ÖNERİLERİ

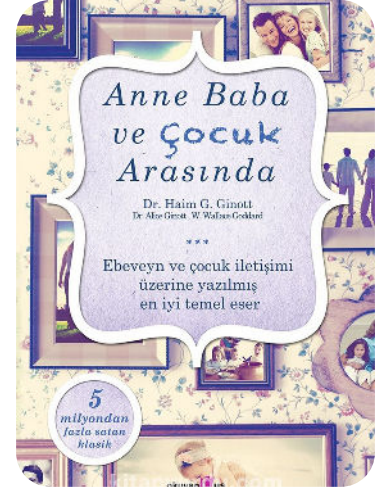


DRAMSIZ DİSİPLİN

KAOSU YATIŞTIRMAK VE ÇOCUĞUNUZUN
GELİŞEN BEYİNİNİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN
BÜTÜN BEYİN YAKLAŞIMI



DR. DANIEL J. SIEGEL
VE
DR. TINA PAYNE BRYSON



KAYNAKÇA

Mackenzie, R.J. (2014). *Çocuđunuza Sınır Koyma*. (M. Gün, Çev.). İstanbul: Yakamoz Kitap.

Mackenzie, R.J. (2015). *Çocuđunuza Sınır Koyma 2*. (H. Argüç, Çev.). İstanbul: Yakamoz Kitap.

Yılmaz, Y. (2020). *Çocuğun Davranışlarına Etkin Sınır Koymaya Yönelik Anne Eğitim Programının Annelerin Sınır Koyma Davranışı ve Anne Çocuk İlişkisi Üzerindeki Etkisi*. (Tez No: 650735).(Yayımlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi).
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1212582>

Siegel, D.J. ve Broyson, T.P. (2020). *Dramsız Disiplin*. (E. Çetiner, Çev.). İstanbul: Pegasus.

Nevşehir Ram, "Çocuklarda Sınır Koyma" veli sunumu.

Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü, "Çocuklarda Sınır Koyma" ebeveyn sunumu.

Kahramanmaraş İl Milli Eğitim Müdürlüğü, "Sınır Koyma" veli semineri.

Artvin Ram, "Çocuklarda Sınır Koyma" veli sunumu.

