

ÖZGÜRLEŞTİREN SINIRLAR

Eğitmciler, çocuk ruh sağlığı uzmanları ve ebeveynleri olarak çocuklarımız için bilişsel, sosyal, duygusal ve davranışsal alanlarda el birliğiyle çalışır, onları her yönden sağlıklı bireyler olabilmeleri için destekleriz. Okul öncesi dönemin bitişiyile beraber, çocuklar kendilerine özgü bir kişilik geliştirirler. Bu süreçte, dengeli ve uyumlu bir kişilik gelişimi için çocuğun her yaş gelişim dönemini sağlıklı şekilde aşması önemlidir.

Anne ve babası olarak çocuğunuzu severek, ihtiyaçlarını ve bakımını sağlayarak, ona kendini fiziki olarak güvende ve sağlıklı hissettirmeye çalışırsınız. Peki, duygusal olarak kendini güvende hissetmesini nasıl sağlayabilirsiniz?

Tabi ki ona özgürce oynayacağı, hatalar yapacağı, deneyerek öğreneceği ve kabul gördüğünü hissettiği bir ortam sağlayarak bunu başarabilirsiniz. Bu ortamı sağlamanın en güvenli yolu ise çocuklarınıza sağlıklı sınırları öğretmekten geçmektedir.

- **Sınırların Önemi**

Çocuklar, içinde buldukları dünyayı anlamak için kuralları öğrenmelidirler. Çevrelerindeki insanların onlardan ne beklediğini, neleri yapıp yapamayacağını, bir davranışı ne kadar ileriye götürebileceklerini bilmeye ihtiyaçları vardır. Çocuklarınıza bu ortamı sağlayabildiğinizde kendilerini güvende hissetmeleri ve özgün kişiliklerini oluşturabilmeleri için alan sağlamış olursunuz.

- **Evde Sınır Koymak**

Bebekler gözlerini ilk yuvalarına yani çekirdek ailelerine açarlar. Dış dünyayı evde öğrenir, evden ayrıldıklarındaysa ilk yuvalarında öğrendiklerini dışarıda prova ederler. Evde sınırları bilen ve uyum sağlayan çocuklar, dış dünyada hem ilişkilerinde hem de kişisel gelişimlerinde daha az engelle karşılaşır.

Çocuklarınızı dış dünyaya hazırlarken uyamayacakları, içinde kalmakta zorlanıp sıkışacakları sınırlar koymak başarısız bir girişim olacaktır. Bu nedenle, evde yaş dönem özelliklerine uygun kurallar belirlemek ve bu kurallara tüm aile üyeleri olarak uymak yeterlidir.

Kişilik gelişimini desteklemek için en başta çocukların doğru ve yanlış davranışları ayırt edebilmesini sağlamalısınız. Bunları öğretmenin 3 altın kuralı şunlardır;

1. Anne ve baba olarak uygun davranışları sergileyerek çocuğunuza örnek olun.
2. İstenmeyen davranışlar karşısında hoşnutsuzluğunu belirtin ve davranışın doğal sonucunu görmesini sağlayın.
3. İstenen davranışlar karşısında olumlu jest ve mimiklerle motive edici geribildirimler verin.

Örneğin; çocuğunuzun yerlere çöp atmamasını öğrenmesi için önce siz ona örnek olun, yerlere çöp atmayın ya da atan birini uyardığınıza şahit olmasını sağlayın. Çocuğunuz yere çöp attığında net ve kararlı bir yüz ifadesi ile uyarın. Çevreyi koruyan bir davranış geliştirdiğinde ise bu davranışın nelere yol açtığını anlatarak yaptığı olumlu davranışı övün.

Evde kuralları belirlerken tutarlı, net ve kararlı olun. Kuralları tek başınıza belirlemek, çocuğunuzun takip etmesini zorlaştıracığından ve onu kısıtlayacağından çocukla beraber temel kuralları belirlemeniz yararlı olur. Böylece daha uygulamaya başlamadan, kurallar konusunda çocuğunuzla işbirliğine yönelik bir adım atmış olursunuz.

- **Açık ve Net Sınırlar Ne İşe Yarar?**

Çocuğunuza karşı ne kadar net olursanız, davranışındaki değişim de o kadar artar. Okul ortamını düşünün. Çocuklar okula geldikleri ilk anda sınırlarla karşılaşılır. Bahçenin hangi tarafında durması gerektiği, ne zamanlar ellerini yıkaması gerektiği, arkadaşına nasıl davranması gerektiği, nasıl söz alabileceği, oyuncakları nereye koyması gerektiği gibi. Her çocuğunuzun uyum süreci farklı olmakla birlikte; hepsi bir zaman sonra okula alışır, sosyalleşmeye başlar. Çocuk bu sınırlar sayesinde kendini güvende hisseder ve okulla bağ kurabilir. Bu sınırlara uyum sağladığında da öğrenme süreci başlar.

- **Sınırlarla Mücadele Eden Çocuk**

Unutmamak gerekir ki evde belirlenen sınırlara uymakta zorlanan çocukların, bu davranışlarının altında yatan bir sebep mutlaka vardır. Bu noktada, önce çocuğunuzla olan ilişkinize yakından bakmanızda fayda var. Onunla olan ilişkinizde baskıcı, otoriter bir tutum sergiliyorsanız, çocuğunuz sizin bu tutumunuza karşı çıkıyor, sizinle sınır savaşına giriyor

olabilir. Eğer kuralları onun da kabulü ile belirlemediyseniz ya da kurallara uyum konusunda çok katı bir duruşunuz varsa bu durumu yaşıyor olabilirsiniz.

Öte yandan eğer belirlenen kuralları çok sık esnetiyor, çocuğunuzun ısrarlı ve inatçı davranışları karşısında sınırların dışına çıkıyorsanız da çocuk kurallara uymak konusunda bir tutarlılık sağlayamaz.

- **Geribildirimleri Özenle Seçmek**

Evde sınırlara uymayan çocuğunuza ceza vermek, aşağılamak, utandırmak kadar, sınırlara uyan çocuğunuza büyük övgüler, ödüller vermek de gelişimini olumsuz etkiler. Unutmayın; burada düzenlemeye çalıştığımız şey çocuk değil, davranışları.

Kaynakça:

1. Akbaş, Oya. *Pozitif Sınır Koyma Teknikleri*. İstanbul: Yediveren Yayınları, 2017.
2. Ginott, Haim G. *Anne Baba ve Çocuk Arasında*. İstanbul: Okuyan Us, 2008.
3. MacKenzie, Robert J. *Setting Limits: How to Raise Responsible, Independent Children by Providing Clear Boundaries*. New York: Three Rivers Press, 1998.
4. Yörükoğlu, Atalay. *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları, 1998.