



AYSEL SALIH BAYSAK ANAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

SINIRLAR...



Sınırlar bu hayatta bizi diğerine karşı korur, güvende tutar, "HAYIR" demeyi ve nerede duracağımızı gösterir. Hiç kimse anne karnından bu dünyanın kurallarını ve sınırlarını bilerek doğmaz.

Kuralları ve sınırları anne babalar öğretir. Çocuklar, anne babanın kendilerinden ne beklediğini, sınırları ne kadar çok zorlayabileceklerini, sınırları aşarsa neler olacağını bilmek ister.

Her çocuk sınırlara ihtiyaç duyar. **Çünkü sınırları belirlenmiş dünya her zaman güvenlidir.**

Sınırsız bir hayat, dümeni olmayan gemiye benzer. Dümeni olmayan gemiye binilemeyeceğini okuldan önce anne– babanın yanında öğrenmesi daha sağlıklıdır.

Yetişkin olarak sınır koyma probleminiz varsa çocuğunuza sınır koymakta zorlanırsınız. Çocuğun alanına girmek, odasında eşyaların nerede duracağına karar vermek ve eşyalarını toplamak...

Çocuğunu arkadaşısı yerine koyup eşiyile yaşadıklarını ayrıntılarıyla çocuğuna anlatan ebeveynler var.

Üstüne almak istemedikleri sorumlulukları çocuğuna yüklemek bir sınır sorunudur. Çocuğunuzla iki yaş sonrasında hala aynı yatakta uyumak ciddi bir sınır ihlalidir.

Odasını karıştırmak, eşyalarını izinsiz kurcalamak sınır sorunu olan ebeveynlerin sık yaptıkları davranışlardır.

Birlikte tuvalete girmek ya da banyo yapmak gibi davranışlar bizim ailede var diyorsanız muhtemelen sizin ailenizde sınır problemi vardır.

Çocuğunuza NEDEN sınır koymalısınız?

- Hayatı daha yaşanır kılar.
- Çocuğun güvenliğini sağlar.
- Kişinin kendisi ve çevresiyle uyum içinde olmasını sağlar.
- Çocukların dürtülerini kontrol etmesini sağlar.
- İç disiplin gelişir.
- Davranışının doğal sonucuna katlanmayı öğrenir.
- İletişim kurma becerilerini artırır.
- Belirsizlikleri bilinir kılar.
- Sosyal becerileri gelişir.
- Sorumluluk duygusu gelişir.
- Sosyal hayattaki kurallar kolay uyum sağlar.

Çocuğuma NASIL sınır koyabilirim?

- Çocuğunuza bir türlü söz geçiremiyorsanız,
- sizi duymuyormuş gibi hareket ediyorsa,
- kurallara uymakta güçlük çekiyorsa,
- odanıza kapınızı çalmadan giriyorsa,
- tuvaletten sifonu çekmeden çıkıyorsa,
- sözünüzün bitmesine izin vermiyor, sürekli kendi konuşuyorsa
- muhtemelen ortada bir sınır problemi vardır.

Sınır koymayı gözünüzde büyütmeyin. Öncelikle evinizde daha önce koymuş olduğunuz sınırların olup olmadığını kontrol edin.

- **Seçenek sunun...**
- **Kısa ve açık cümlelerle konuşun...** Ne kadar kısa cümleler kurarsanız ve istediğiniz şey ne kadar açıksa çocuğunuzun o şeyi anlaması da o kadar kolaylaşıyor. “Sana kaç kere dedim şu oyuncakları topla diye, hep böyle yapıyorsun sen, ben artık çok yoruldum.” gibi uzun ve sitemkâr cümleler yerine “Oyuncaklarını toplamanı istiyorum.” gibi açık cümleler kurun. Hala toplamazsa bırakın doğal sonucunu yaşasın. Odasında yerde dağınık duran oyuncaklarının üzerine basılıp kırılacağını ve telafisinin de olmayacağını bilmesi gerekir.
- **Hayır demeden hayır deyin.** Sınır koyarken çok fazla “Hayır” kelimesini kullanmak çocuğunuzla aranızda güç mücadelesine neden olur. Özellikle çocuğunuz 2-3 yaş civarlarındaysa “Hayır” kelimesi söyleme hakkı sadece ona aittir. En azından o öyle düşünmektedir. “Hayır, dışarı çıkamazsın.” yerine “Dışarı çıkmak yerine bana yardım edebilir misin?” diyerek onun odak noktasını değiştirebilirsiniz.
-



- **Her evin kuralı olmalı.** Çocuğunuzun sınırlarını öğrenmesini istiyorsanız öncelikler evde en ihtiyaç duyduğu şeylere karşı bir ihtiyaç listesi hazırlamalısınız. Örneğin akşam 09.00 da yatılacak. Uyku kelimesini çok kullanmayınız. Çünkü uykumuzun gelmesi iradi bir şey değildir. Çocuğunuzun yatmasına odaklanın. Uykusunu biz getiremeyiz.
- **Az kural çok takip olmalı.** “Yemek, masada ve saat 08.00’de yenilecek!” gibi herkes için temel kuralları belirleyin. 3-4 yaş çocuğunuz varsa kurallar listesi 3 kuralı geçmesin. Yaş büyüdükçe kural ekleyebilirsiniz. Önemli olan az kural çok takiptir.
- **Eğlenceli kural tablosu oluşturun.** Kural listeniz renkli ve görsel materyallerle dolu olsun. Ailedeki tüm üyelerle birlikte oluşturun ve en görünen yere asın. Her çocuk rutinleri sever. Kurallara evde herkes uymalı ve kuralları bozan ise tabloda olan kuralı tekrar hatırlamalı. Bir diğer seçenek ise hemen aile toplantısı gerçekleştirip kurallar ile ilgili görüşmek olabilir.
- **Ortak tutumlarda buluşun.** Kurallar oluşturduktan sonra takibinde anne–babanın aynı tutumda olması çok önemlidir. Anne 09.00 da yatmasını söylüyor, baba biraz daha televizyon izlesin diyorsa bütün çabanız boşa gidecektir. Çocuklar anne-babalarının aynı tutumda olduklarını gördüğünde güç savaşına girmeleri o kadar azalıyor.
- **Çocuğunuza model olun.** Sizin de evin bir kuralına uymadığınızı görürse; “Demek ki kurallar ihlal edilebilir.” der ve tekrar başa dönebilirsiniz. Örneğin babasını yemeğini televizyonun karşısında yerken görürse “Yemek kuralına uyulmayabilir.” diye düşünebilir.
- **Davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.** Çocuğunuz bir davranışta diretiyorsa örneğin alış veriş merkezine gideceksiniz ve montunu ya da ayakkabısını giymiyor. O zaman bir karar vermesini isteyeceksiniz. “Ayakkabı giymek mi istersin ya da evde kalmayı mı tercih edersin? Montunu ya da ayakkabısını giymemesinin sonucu evde kalmaktır.
- **Övgü veya yergi yerine teşvik edin.** Övgü ve yergi çocuğa, teşvik davranışa yapılır. Övgü ve yergi çok risklidir. Çocuğunuzun davranışları üzerinde konuşun. Kendisini zaten seviyorsunuz, değer veriyorsunuz. Çocuklarınızın çabalarını teşvik edin. Bu çocuğunuza aynı davranışı devam ettirmesi için büyük bir cesaret verir. Etkin sınırları belirlemek demek, katı kural ve cezalandırmaların olduğu anlamına gelmeli.

Siz sadece beklentilerinizi net olarak belirliyorsunuz, tutarlı oluyorsunuz ve davranışı talep ediyorsunuz.



AYSEL SALIH BAYSAK ANAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

HAYIRDAN ANLAMİYOR! NE YAPABİLİRİM?

- Bu çocuklar “Evet” cevabına o kadar alışmışlar ki “Hayır” cevabını duyduğunda nasıl davranacağını bilememektedir. Büyük hayal kırıklıkları yaşamakta ve bununla nasıl baş edeceğini bilememektedir. Bazı aileler; çocuklarını kıramazlar ve neredeyse her istediğini yaparlar. Her istediği yapılan çocuklarla bir süre sonra baş etmekte zorlanıyorlar ve şikâyet etmeye başlarlar. Örneğin; çocuğun 5 yaşına kadar birçok istediği dede, nine, anne, baba tarafından yapılmışsa birden tacını elinden almak kolay olmayacaktır.
- Çocuğunuzu da bu noktada anlamanız gerekir. Hiç sınır konulmamış bir çocuğa birden sert tepkiler vererek sınır koymaya çalışmak sağlıklı olmayacaktır. Çocuğunuzun hayırdan anlayabilmesi için evde en az bir kişinin kararlı olması gerekmektedir. Kararsız ve yumuşak ebeveynin de diğerine uyması ya da kararlı ebeveynin diğer ebeveyne yardımcı olması gerekmektedir.
- Sınır koymanın birinci kuralı **kararlı** olmaktır. Bir öyle bir böyle davrandığınızda çocuğunuzun kafası karışmaktadır. Nasıl davranacağını bilememekte ve karşısında güçlü bir ebeveyn göremediği için boşluğa düşebilmektedir.
- İkinci kural ise; “Hayır”larınızı “Evet” e, “Evet”lerinizi “Hayır” a çevirmeyin. Bu durumda, çocuğunuz kararsız olduğunuzu fark edecek ve davranışların şiddetini her defasında arttıracaktır.
- Üçüncü kural, yılmamaktır. Kural koyduğunuzda takibini yapmak ve sonucunu görene kadar sabretmek önemlidir. Bu süreçte sürekli aynı şeyleri tekrar etmek sizi yorabilir. Çocuğunuz için emek verdiğinizizi ve bunun ileride olumlu sonuçlanacağını unutmayın.

EŞİM HER İSTEDİĞİNİ YAPIYOR! NASIL YAKLAŞABİLİRİM?

- Çocuğunuzu yetiştirirken bir ebeveyn emek verirken diğer ebeveynin karşıt davranışları her şeyi baştan almanıza sebep olabilir. Bu aile yapılarında, çocuklar kural koyan ebeveyne karşılık diğerine sığınır ve ondan güç alırlar. Kararlı ebeveyn çocuk gözünde kötü ebeveyn haline gelir. Sonuç olarak bu işleri daha da zora sokar. Peki, ne yapmalı?
- Kararlı ebeveyn diğer ebeveyne akıl hocalığı yapmamalı.



AYSEL SALIH BAYSAK ANAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

- Farklı tutumların ileride nasıl sonuçlanacağını örnekler vererek anlatılmalı.
- Kuralları yıkan ebeveynle inatlaşıp çatışmaya girilmemeli.
- En az bir ebeveyn kararlı olmalı.
- Kararlı ebeveyn diğer ebeveyne basit ipuçları vermeli. Belki de nasıl davranması gerektiğini ve neler yapabileceğini bilmiyor olabilir. İş birliği için yardım istenebilir.
- Farklı tutumda olan çoğu ebeveyn ancak çocuğunda olumsuz davranışları gördüğünde işbirliği yapmaktadır.
- Eşinizin işbirliğine açık olmaması halinde kendinizi güçlendirebilir ve nasıl yol alacağınız konusunda bir uzmandan yardım alabilirsiniz.

Yayına hazırlayan: Psk. Özlem OLCAY KARAY (Rehber Öğretmen)

Kaynak: Uzman Klinik Psikolog Nursel AKHAN, Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığını,
Psk. Elif ZORLUTUNA, Okul Öncesi Psikoloğuna Sorulan 100 Soru Cevap