

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi Veli Bülteni

SINIR KOYMA



Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamaya çalışırken aynı zamanda kendi sınırlarını da bilmek isterler. Zaman zaman sınırları zorlamayı deneseler de aslında ihtiyaç duydukları, hayatı anlamlandırabilmek için istikrarlı ve tutarlı sınırlardır. “Çocuklar için sınırlar neden önemlidir? Neden sınır koymalıyız? Sınır koyarken nasıl bir yol izlemeliyiz?” sorularını cevaplandırabilmek ve çocuklara bu bilinci aşılatabilmek için yol gösterici olması adına Özel Ege Lisesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi olarak sizlere bilgilendirici nitelikte bir yazı paylaşmak istedik.

Sınırları olmayan bir aile, trafik ışıkları olmayan bir kavşağa benzer. Trafik ışıkları olmayan bir kavşakta, karşıdan karşıya geçerken kendimizi ne kadar tedirgin hissediyorsak, sınırları olmayan ailelerde büyüyen çocuklar da kendilerini o kadar güvensiz ve tedirgin hissedebilirler. Kuralların net ve istikrarlı olmadığı evlerde büyüyen çocukların okulda ve sosyal yaşam alanlarında zorluk yaşaması muhtemeldir. Ayrıca kendi sınırlarının nerede bitmesi gerektiğini bilmeyen çocuklar arkadaş ilişkilerinde de zorlanabilmekte, başkalarının özgürlüğünü göz ardı edebilmektedirler. Aynı şekilde sınırların çok katı, tartışılmaz ve değiştirilemez olduğu ailelerde de sorun yaşanabilir. Bu tarz ailelerde çocuklara yeni yollar deneme ve araştırma için gereken özgürlük verilmemekte ve öğrenme için gereken zeminler engellenmektedir. Bunun yerine gerekçelerini açıklayarak yapabileceklerini ve yapamayacaklarını dile getirmek, yeri geldiğinde de esneklik yaratmak en uygunu olacaktır.

Anne Babalar İçin Sınır Koyma Önerileri

- Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır.
- Çocuğa, sınırı ya da kuralı koyanın tek bir ebeveyn olduğu mesajı verilmemelidir. Anne babanın ortak tutumu, genel duruşu ve davranışları en iyi sınır belirleyicisidir.



- Sınırları belirlerken çocukları da işin içine katmak durumu sahiplenmelerini sağlar. Kuralları ve sınırları belirlemek için bir aile toplantısı düzenleyebilirsiniz. Aile içinde ona da söz hakkının tanınması kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.
- Çocuklar, uydıkları kuralların fark edilmesini, iyi davranışlarının ve başarılarının övülmesini beklerler. Bu anlamda çocuğa olumlu geri bildirimlerde bulunmak kurallara uyma ve sınırları dikkate alma noktasında daha motive olmalarını sağlar.
- Bağımsızlık duygusunu ve sorumluluk almasını destekleyebilir, onları ne kadar çok sevdiğinizi sıklıkla söyleyebilirsiniz. Uygun davranmadıklarında çocuğunuzu değil, sadece o davranışı sevmediğinizi açıkça belirtin ki sevginizden şüphe duymasın.
- Çocuklar kuralları hatırlamakta zorluk çekiyorsa; okul öncesi dönemde resimli tablolardan, büyük yaşlarda ise yazılı anlaşmalardan faydalanabilirsiniz.
- Çocuğunuza, onu ve kararlarını önemseydiğinizi hissettirerek yapması beklenen davranışı nedenleriyle birlikte eleştirmeden anlatmaya çalışan taraf olmanız ilişkinizin daha sağlıklı ilerlemesini sağlayacaktır. Bitirilmesi için zorlanan yemekler, oturması için tekrar tekrar hatırlatılan ödevler ve dersler, çocuk istemedikçe adına verdiğiniz kararlar onun penceresinde tamamen sınır ihlali örnekleridir.
- Sonuç olarak "sınır koyma" çocuklara önemli bir öğrenme fırsatı tanır. Sınırların olması, çocuğa güvende olduğunu hissettirir, çocuğun sosyal becerilerini ve uyumunu artırır, çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirir, aile ilişkilerini iyileştirir. Sınır ve kural koyma, belirlediğiniz kuralları uygulama ya da düzenleme konusunda zorlanıyorsanız, rehber öğretmeniniz ile iletişime geçebilirsiniz.

