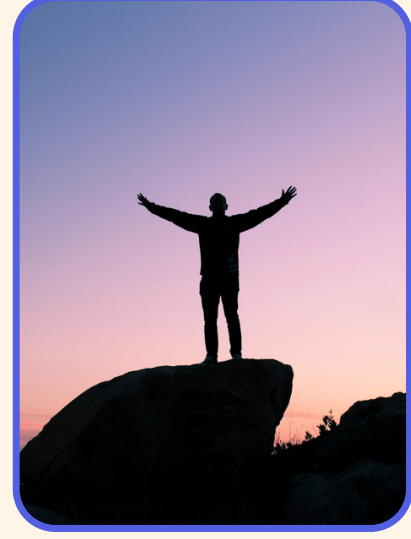


Çocuğa Sınırlar Koymada Ebeveynin Sorumluluğu

Sınır Nedir ?

Sınırlar kendimizi tanımlar. Kim olduğumuzu ve kim olmadığımızı belirler. Sınırlar nelerden sorumlu olduğumuzu göstermenin yanı sıra, nelerin mülkümüzde olmadığını ve nelerden sorumlu olmadığını da tanımlamamızı sağlar.

(Townsend & Cloud, 2022)



Sınırlar Neden Gereklidir?

Çocuklar yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Kendilerinden ne beklendiğini , diğer insanların gözünde durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini , fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler.

Sınırlar, bu öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli rol oynar ancak gönderilen mesajlar net değilse ebeveynin vermeye çalıştığı dersler işlemez duruma gelebilir.

(Mankenzie, 2020)

Sınırlar Neleri Kapsar?

Çocuğa sınırlarını öğretmek bir süreçtir.

Sınırların kişisel boyutu yanında toplumsal boyutu da vardır.

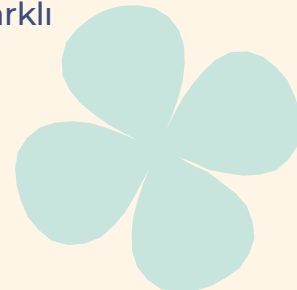
Kişisel sınırlar bireyin kendini korumasını sağlarken toplumsal boyutta sınırlar ise, bireyin başkalarının kişisel sınırlarına saygı duymasını ve sosyal ilişkilerinin sağlıklı olması sağlar.

Kişisel boyutta sınırlar; bireyin fiziksel ve duygusal sınırlarını anlatır.

Fiziksel Sınırlar

Bedenimize yönelik her türlü zarar veren davranışlara karşı tepki gösterme ve hayır deme hakkımız vardır. Rahatsız edici dokunuşlar, canımızı yakan dokunuşlar, rahatsız eden yakınlıklar bunlara örnektir.

Bunlar kişiye özel olabilir. Bu noktada mizaç bize yol gösterir. Hassas yapıya sahip çocuk dokunulmaya karşı daha hassas iken, dışa dönük çocuk ise daha fazla sokulmandır. Çocuklarımızın sınır ihtiyaçları bu noktada birbirinden farklı olabilir.



Çocuğa Sınırlar Koymada Ebeveynin Sorumluluğu

Duygusal Sınırlar

Duygusal sınırlar, bize kendi duygu ve düşüncelerimize sahip olma, duygularımızın eleştirilmesine ve yok sayılmasına izin vermeme hakkını tanır. Bu sınırlar duygularınızı çevremizdeki diğer insanların duygularından ayırır ve onların ne hissettiğinden sorumlu olmadığımızı, yalnızca kendi duygularımızdan sorumlu olduğumuzu gösterir. Çocuklarımıza duygusal sınırları öğretirken, öncelikli olarak onların duygusal ihtiyaçlarını karşılıyor olmamız gerekir.

(Hangi Sınırlar Özgürleştirir?, 2021)



Burada çocuğun mizacı duygusal ihtiyaçlarını anlamamız için bize yardımcı olur.

Her çocuğun duygusal ihtiyaçları vardır ancak hepsinin talepleri bu noktada farklılık gösterir. Örneğin bir çocuğumuz diğerine göre daha kırılgan ve naif olabilir. Olayların etkisinde çok uzun süre kalabilir, daha çok konuşularak rahatlatılmaya ihtiyaç duyabilir. Diğer çocuğumuz ise olayların etkisinde uzun süre kalmaz, sürekli farklı deneyimlere odaklanır, gündemi sürekli değişebilir. Bu örneklerde bahsedildiği gibi çocuklarımızın mizacını tanıyarak onların duygusal ihtiyaçlarını fark etmeli ve sınır koyarken bunları göz önüne almalıyız.



Çocuğa Sınırlar Koymada Ebeveynin Sorumluluğu

Duygusal Sınırlar

Duygusal ihtiyaçlarının yanında çocuğun duyguları fark etmesi, ifade etmesi için onu teşvik etmeliyiz.

Bu anlamda öncelikli model biz olmalıyız.

Duygularımızı bastırmak yerine sağlıklı bir şekilde ifade etmeliyiz. Duygularımızı kontrol edemediğimiz olaylarda çocuğumuzla bunu onun yaşına uygun şekilde paylaşmalıyız, çocuğumuza karşı yaptığımız uygunsuz bir şey var ise ondan özür dilemeliyiz.

Heyecanını , mutluluğunu paylaşan çocuğumuzu gerçekten paylaşım odaklı olacak şekilde dinlemeliyiz.

Öfke, üzüntü ya da ağlama krizi geçiren çocuğumuza “Odana git, sakinleşince konuşalım.” demek son zamanlarda yapılan en büyük hatadır. Burada çocuğumuza ; “Bu duygularını kabul etmiyorum, kabul görmek istiyorsan bu duygularını bastır.” mesajı verilir.

Bu tür durumlarda çocuk eğer kriz durumunda ise ; onu sıkmadan , kontrollü şekilde göğsünüze bastırın; ancak bunu yaparken önce siz nefes egzersizi ile rahatlayın, duygunuz çocuğunuza his olarak geçecektir. Sırtını okşayın sadece, sakinleşmesini bekleyin; kalp atışından bunu fark edeceksinizdir.

Devamında “ Biraz konuşmak ister misin?” diyerek sohbeti başlatabiliriz.

Nasıl Sohbet Kuralım?

Çocuklar yaşadığı olayları anlatırken, sürekli onların yanlışlarına odaklanıp onları düzeltmeye çalışmak yerine, sabırla dinlemeli, duygularını hissetmeye odaklanmalıyız.

Özellikle çocuğun duygularını boşaltması için ona zaman tanımalıyız.

Eğer ki bir sorun var ise ona nasihat etmek yerine sorularla durumu daha iyi analiz etmesini sağlamalıyız.

“Bunu yapmak ne hissettirdi, sence arkadaşın ne hissetti, bu olayda senin sorumlu olduğun şeyler nelerdi, daha farklı nasıl davranabilirdin ?” gibi sorularla çocuğun empati kurması ve farkına varması sağlanabilir.

En son çocuğun hazır olduğu hissedildiği zaman öneride bulunulabilir.



Çocuğa Sınırlar Koymada Ebeveynin Sorumluluğu

TOPLUMSAL BOYUTTA SINIRLAR

Akıllı anne baba çocuğunun hem toplumsal hem de bireysel yönünü geliştirmeye dikkat eder.

Toplum içinde yaşamaya hazırlanan çocuk sadece kendinin değil , aynı zamanda diğerlerinin de özel alanları olduğunu anlamaya başlar.

(Cüceloğlu, 2019)

Toplum içinde yaşamak için çocuğun sınırlarının bilincine varması gerekir.

Öncelikle görgü kurallarını bilmesi, başkalarının sınırlarına saygı göstermesi için gereklidir.



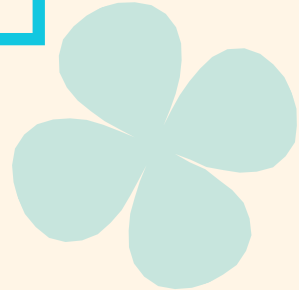
Aileler Neler Yapmalıdır?

- Öncelikle toplum ve görgü kurallarına uyan bir ebeveyn modeli olmalıdırlar.
- Neden bu kurallara uyulması gerektiği anlatılmalıdır.
- Bu kurallara uymanın sağlayacağı sosyal katkılar konusunda bilgi verilmelidir.
- Uyduğunda ise takdir edip, olumlu geri bildirim vererek desteklenmelidir.

(Moral, 2017)

Uyulması gereken toplum ve görgü kuralları nelerdir?

- İki kişi konuşurken araya girilmemelidir.
- "iyi günler", "teşekkür ederim", "lütfen" gibi sözcükler iletişimde kullanılmalıdır.
- Toplu taşıma araçlarında yaşlılara, hastalara, hamilelere yer verilmelidir.
- Topluluk içinde kulaktan kulağa konuşulmamalıdır.
- Kişilere "bu" diye hitap edilmemelidir.
- Merdivenlerin sağından inilip; sağından çıkılmalıdır.
- Hapşururken ağız kapatılmalıdır.
- Kapi çalınarak içeri girilmemelidir. (Moral, 2017)



Çocuğa Sınırlar Koymada Ebeveynin Sorumluluğu

Son olarak çocuklara sınır koymada ebeveyn tutumları nasıl olmalıdır?

- Tutarlı olmalısınız. Her iki ebeveyn aile yaşantısı ve sınırlar koyma noktasında iş birliği yapmalıdır.
- Ev içinde sorumluluklar paylaşılmalı, ailenin her üyesine paylaştırılmalı, bu kararlar ortak alınmalı.
- Sınırlar esnek olmalıdır ancak bireyin mahremine zarar veren durumlarda net olunmalıdır. Mahremiyet yalnızca yetişkinlere ait değildir, çocuğun da mahremiyeti gözetilmelidir.
- Her çocuk biriciktir, farklı mizaçlara sahiptir. Bu anlamda eğer ki çocuklarımızı gerçekten anlamak ve onlara rehberlik etmek istiyorsak çocuğumuzun mizacının farkında olmalıyız. Lakin bu tek başına yeterli değildir. Çocuğumuzla sürekli etkileşim halinde olan biz ebeveynlerin de kendi mizaçlarını bilmesi önemlidir. Benzer mizaca sahip isek çocuğumuzu kolay anlayabiliriz, lakin farklı mizaçlara sahip isek bu noktada zorlanırız hatta yargılarız.
- Haftada bir gün aile toplantıları yapılabilir, bu toplantıda hem sorumluluklar paylaşılabilir, hem de her birey rahatsız olduğu durum ve olayları ya da ihtiyaç duyduğu isteklerini paylaşabilir.
- Çocuklarla sohbet onları eğitmek için en etkili yoldur. Ancak sohbetlerin amacı, nasihat vermek, yargılamak olmamalıdır. Karşılıklı paylaşımında bulunmak, duygu ve düşünceleri paylaşmak olmalıdır.
- Sınırların öğretilmesinde en önemli şey çocuğun kendi duygularının farkına varmasıdır. Ve onları yönetmeyi öğrenmesidir. "Yaptığın bu davranış beni üzdü, beni kırdı ." gibi çocuğun davranışlarını kendi duygularımızdan sorumlu tutmak, çocukların ileride duygusal anlamda sınırlarını geçirgen kılar ve duygusal manüpülasyona açık hale getirir. O yüzden rahatsız olduğumuz şeyleri dile getirirken net olmalı ve kendi sorumluluğumuzu almalıyız. " Odanı dağınık görmek beni üzüyor." yerine "Odanı toplamak senin görevin." "Eve geç gelmen beni korkutuyor." yerine " Saat ... evde olmalısın." şeklinde söylemeliyiz.
- Duygularını anlatması noktasında ona örnek olmalısınız, sohbet içinde duygularını paylaşmasını desteklemelisiniz. Öfke, üzüntü, kaygı, kırgınlık gibi duygulardan korkmamalı, çocuğun gelişimi için bir basamak olduğunu görerek bu duyguları da yaşamasına izin vermelisiniz.

Yararlanılan Kaynaklar:

- Cüceloğlu, D. (2019). Geliştiren Anne Baba. Remzi Kitabevi.
Hangi Sınırlar Özgürleştirir? (2021). DBE: <https://www.dbc.com.tr> adresinden alındı
Mankenzie, R. J. (2020). Çocuğunuza Sınır Koyma. Yakamoz.
Moral, A. (2017). ÇOCUKLARA TOPLUM VE GÖRGÜ KURALLARI NASIL ÖĞRETİLİR? DBE: <https://www.dbc.com.tr> adresinden alındı
Townsend, J., & Cloud, H. (2022). Sınırlar. Diyojen.

