



2022-2023

EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI

**BEYKOZ REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**‘ÇOCUKLARA SINIR KOYMA’
BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI**

Hazırlayan / Derleyen:

Psikolojik Danışman

Yasemin ALDEMİR

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	3
ÇOCUKLAR İÇİN SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?.....	4
EBEVEYNLERİN SINIRLARI ÖĞRETME YAKLAŞIMLARI.....	5
SINIRLARINIZ KESİN Mİ YOKSA YUMUŞAK MI?.....	6
ÇOCUKLARA SINIR KOYARKEN KULLANILABİLECEK TEKNİKLER.....	9
ÇOCUĞUNUZ SINIRLARA İTİRAZ ETTİĞİNDE NELER YAPABİLİRSİNİZ?.....	10
ERGENLERE SINIR KOYMA.....	10
KAYNAKÇA.....	12

GİRİŞ

Bu kitapçıkla çocuğa net mesajlar vermeyi, kural koyma konusunda güç mücadelesine son vermeyi, iŐ birliği ve sorun çözmeye konularını, çocuklarınızı incitmeden nasıl ders almalarını sağlayacağınızı görebilirsiniz.

Sınır koyma konusunda sorunları önlemenin ilk adımı; yanlış giden şeylerin farkına varmaktır. Amacımız mükemmellik değil, ilerleme kaydetmektir. Bunu ancak pratik yaparak sağlayabiliriz.

Çocuğunuza sınır koyma sürecinde çocuğunuzun hayatında yer tutan kişilerle aynı yöntemleri uyguluyor olmanız önemlidir. Uyguladığınız yöntemleri öğretmenine, bakıcısına, akrabalarınıza ve arkadaşlarınıza da anlatın. Onların desteğiyle daha fazla yol alabilirsiniz.

ÇOCUKLAR İÇİN SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

Ebeveynlerin bir kural veya beklentiyi öğretebilmek için kullandıkları sürece **sınır koyma** denir.

Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Kendilerinden ne beklendiğini, 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 ve açık değilse ebeveynin vermeye çalıştığı dersler işlemez hale gelebilir. Sonucunda da aile içinde çatışmalar ortaya çıkabilir.

Örneğin, “**Oynamadan önce odanı temizle**” dediğimizde sözlerimiz davranışlarımızla uyumuyorsa ve çocuk odasını temizlemeden oyuna gidiyor; onun görevini anne yapıyorsa çocuk, koymak istediğimiz kural ve ondan beklediğimiz şey hakkında belirsiz, karmaşık bir mesaj almış olur. Çünkü sözlerimiz “odanı temizle” derken davranışımız, “odanı temizlemesen de olur” demektir.

Sonuç olarak bir çocuk bir sorunla karşılaştığı zaman meseleyi tam olarak ona öğretildiği şekliyle çözmeye kalkacaktır.

Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar?

Sınırlar, çocukların araştırma yapmasını sağlar. Çocuklar gözledikleri şeyi taklit eder, neden-sonuç ilişkisi kurup bunu akıllarında tutarlar. Çocuk yemek saatinde televizyon izlemek istiyorsa ve TV kapatılınca çocuk ağlamaya başladığı için TV'nin yeniden açıldığını görüyorsa, ağladığı zaman isteklerinin yerine getirileceğini öğrenmiş olur.

Sınırlar ilişkileri belirler. Çocuklara çok fazla güç ve kontrol verildiğinde etkileri ve otoriteleri hakkında abartılı hislere kapılırlar. Sınırlar belirsizleşir ve daha çok deneme yapmaya başlarlar. Bu da kafalarının karışmasına ve yetişkinlerle güç savaşına girmelerine neden olur.

Sınırlar büyümenin ölçütüdür. Sınırlar, çocukların hazır olmadıkları şeyleri onlara göstermek açısından da önemlidir. Eve dönüş saat sınırını daha geç bir saate aldığımızda çocuk, söylenen saatten daha geç bir vakitte eve dönüyorsa çocuk bu değişikliğe henüz hazır değil demektir.

Sınırlar güvenlik sağlar. Çocuklar ebeveynlerinin anne ve baba gibi davranmalarını bekler. Kararlı olmamıza ihtiyaçları vardır. Onlara kesin ve net sınırlar koymamızı bekler ve buna güvenirler. Sınırlar güven verir.



Koyduğumuz sınırlar;

çocukların keşiflerine yön verecek kadar kesin,

gelişme değişimlerine izin verecek kadar da esnek olmalıdır.

Çocuklar;

sağlıklı denemeleri teşvik edecek kadar geniş,

güven sağlayacak ve sorumluluk öğretecek kadar kısıtlayıcı sınırlara ihtiyaç duyarlar.

Aşırı kısıtlayıcı olan sınırlar (Aşırı kontrol); öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, isyana yol açar.



Çok geniş olan sınırlar (Yetersiz kontrol); öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, aşırı denemeyi teşvik eder.



Tutarsız sınırlar (Karışık kontrol); öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, deneme ve isyanı körükler.



Dengeli sınırlar; öğrenmeyi ve sorumluluk kazanmayı artırır, işbirliğine yüreklendirir.



EBEVEYNLERİN SINIRLARI ÖĞRETME YAKLAŞIMLARI

Çocuklar kuralları ve onaylanan davranışları bilmezler. Bu; öğretme-öğrenme süreciyle, zamanla kazanılır. Görevimiz, kurallarımızı açık ve net biçimde anlatmaktır.

Sınırları öğretme noktasında sözlerimiz davranışlarımızla desteklenmelidir ki çocuklar net mesajlar alsınlar. Ebeveynler farkında olarak veya olmayarak genellikle sınırları öğretmek için üç farklı yaklaşım kullanırlar.

Cezacı ya da Otokratik Yaklaşım (Özgürlüksüz Sınırlar)

Bu yaklaşımda çocuğa bağırma, düşmanca bir ses tonuyla konuşma, örseleme, alay etme, küçümseme, vurma gibi yöntemler kullanılır. Cezacı yaklaşım istenmeyen davranışı bir süreliğine durdurabilir. Ancak çocuk bağımsız problem çözmeyi, sorumluluk almayı öğrenemez. Aksine sonucunda yaralanmış duygular, hasar görmüş ilişkiler ve öfkeli güç savaşları ortaya çıkar.

Otoriter tutuma sahip anne-babalar, çocuğun nedenini anlayamadığı yasaklar koymakta, kişiliğine yönelik eleştiriler yöneltmekte, çocuğa fiziksel cezanın yanında sözlü cezalar da vermektedirler.

Yumuşak Yaklaşım (Sınırsız Özgürlük)

Yumuşak yaklaşımda ebeveynler çocuklarını işbirliği yapmaya teşvik edebilmek için sürekli tekrar etme, hatırlatma, yalvarma, dil dökme, pazarlık etme gibi yöntemleri kullanır. Bu yaklaşımda sözlerimizle davranışlarımız desteklenmezse çocukların aldıkları mesaj şu olur; “Yaptığın şey hiç hoşuma gitmiyor, ama vazgeçmen için ısrar etmeyeceğim, en azından şimdilik” şeklinde olur. Bu yöntemde çocuklar durmaları gerektiğini anlayamazlar, sadece denemeye devam edip ne kadar ileri gidebileceklerini görmek isterler.

Örneğin; çocuğa yatma saatinin 21:00 olduğunu söylemesine rağmen çok daha geç bir saatte uyumasına izin veren ebeveyn, yumuşak yaklaşımı kullanıyordur.

Böyle bir ortamda büyüyen çocuk sınırları ve kuralları öğrenmediği için canının her istediğini her yerde yapacağını düşünebilir. Gittikçe istekleri, zorbalığı, saldırganlığı arttırabilir. Hatta istekleri yerine gelmediğinde anne babaya şiddet uygulayabilir. Okula başladığında okul ortamında da kural ve sınır tanımakta zorlanır. Bu tutum içinde yetişen çocuklar kendilerini güvensiz hissetmekte, asi ve saldırgan davranışlar sergilemektedirler. Yaşamlarında sınırları öğrenemedikleri için başkalarıyla işbirliği yapamamakta, bu nedenle sosyal ilişkilerde başarısız olmaktadır.

Demokratik Yaklaşım (Sınırlı Özgürlük)

Bu yaklaşım kesin sınırlar dahilinde özgürlük sunar. Aşırı geniş ya da aşırı kısıtlayıcı değildir. Bu yöntemle ebeveynler kesin ve net sınırlar, kabul edilebilir seçenekler ve yapıcı sonuçlar ortaya koyarak çocukların sorun çözme becerilerini destekler.

Yemekten sonra kendi tabağını kaldırması öğretilmeye çalışılan bir çocuğun, tabağını kaldırmadan TV izlemeye gittiğini düşünelim. Annesi sakin bir ses tonuyla “ ya iki dakika içinde kalkıp işini bitirirsin ya da on dakika boyunca odanda kalırsın, hangisini seçiyorsun?” gibi bir öneriyle gelirse çocuğu işbirliği yapmaya yönlendirmiş olur. Aksi halde çocuk, davranışlarının sonuçlarına katlanacaktır.

Yani;

Cezacı yaklaşım özgürlükleri kısıtlar.

Yumuşak yaklaşım sınırsız özgürlük verir.

Demokratik yaklaşım ise bu iki faydasız yaklaşım arasında bir denge kurar.

SINIRLARINIZ KESİN Mİ YOKSA YUMUŞAK MI?

Yumuşak Sınırlar:

Yumuşak sınırlara sahip olan ebeveynlerin çocukları için söz dinlemek isteğe bağlıdır, zorunlu değildir. Ebeveynin sözlü mesajı dur der, ancak davranışsal mesajı durmanın gerekli ya da zorunlu olmadığını söyler.

Çocuğun sorumlulukları karşısında ondan istekte bulunma, umut etme, tekrarlama ve hatırlatma, nasihat etme, yanlış davranışı görmezden gelme, net olmayan mesajlar verme, etkili model olamama, pazarlık etme, ebeveynler arası tutarsızlık, rüşvet gibi davranışlar yumuşak sınırların getirdiği davranışlardır.

Etkisiz sözel mesajlara örnekler (Yumuşak Sınırlar):

- Banyo zamanı geldi, tamam mı?
- Bir kerecik yaramazlık yapmasan ölür müsün?
- Ödevlerini erkenden bitirsen ne iyi olurdu.
- Kendine gelsen iyi olur.
- Çalışıyorum, görmüyor musun?
- Toparlan biraz.
- Yettin artık!

Etkisiz davranışsal mesajlara örnekler (Yumuşak Sınırlar):

- Çocukların evi dağıtıp toplamadan gitmelerini görmezden gelmek
- Kendi başına giyinebilen çocuğu giydirmek
- Keyfiniz yerindeyken onaylanmayan davranışa göz yummak
- Birine vuran çocuğa vurarak ona bunun nasıl bir şey olduğunu göstermeye çalışmak

Kesin Sınırlar:

Kesin (sert) sınırlar; kural ve beklentilerimizle ilgili net mesajlar gönderir. Bu şekilde çocuklar ne dediğimizi anlar, sözlerimizi ciddiye alır ve işbirliği yaparlar. Bunun sonucunda güç mücadelesi olmaz, daha iyi bir iletişim söz konusu olur.

Kesin sınırlar belirlemenin yolları;

- Mesajı kişilik üzerinde değil, davranış üzerinde yoğunlaştırın.
- Açık, anlaşılır ve kesin olun.
- Normal ses tonunuzla konuşun.
- Sözlerinizi davranışlarınızla destekleyin.

Etkili sözel mesajlara örnekler (Kesin Sınırlar):

Kardeşine vurma!
Meyve suyunu yatağının içinde içme!
Oyuncaklarını toplayıp kutusuna koy, sonra sokağa çıkabilirsin.
19:00'da evde ol!
Ya kuralına göre oyun oynarsın ya da başka bir oyun bulursun. Hangisini seçiyorsun?
Televizyonun sesini kıs, yoksa kapatacağım.

Etkili davranışsal mesajlara örnekler (Kesin Sınırlar):

Vuran çocuğa mola yöntemini uygulamak
Sözünüzü dinlemeyen çocuğun elinden meyve suyunu almak
Oyuncaklarını toplamayan çocuğa bir-birkaç gün o oyuncaklarını vermemek
Eve zamanında gelmeyen çocuğun eve geliş saatini erkene almak
Kurallarına göre oynamak istemeyen çocuğa bir süre oyun oynatmamak
Çocuk TV'nin sesini kısmıyorsa TV'yi kapatmak

ÇOCUKLARA SINIR KOYARKEN KULLANILABİLECEK TEKNİKLER

Kontrol Tekniği

- ❖ Çocuğa tekrar ve hatırlatma yapmadan, mesajı alıp almadığından emin olduğumuz basit bir tekniktir.

“Ne dediğimi anladın mı?”

“Söylediklerim yeterince açık mı?”

“Ne söylediğimi bir de sen söyler misin?”

Son Verme Tekniği

- ❖ Bu teknik, katlanılacak sonucu belirterek etkileşimi bitirmek için kullanılır.

“Konuşma bitmiştir. Devam edecek olursan ...” şeklinde katlanacağı sonuç belirtilir.

“Tartışma bitti. Ya söz dinlersin ya da odanı toplamadan arkadaşlarınla buluşmaya gidemezsin, hangisini seçiyorsun?”

Sakinleşme

- ❖ Öfke anında etkin bir şekilde problem çözmek herkes için zor bir iştir. Bu yöntem sorunun çözülmesi için uygun zamanın gelmesini sağlar.

“İkimiz de biraz sakinleşelim. Beni odanda bekle, beş dakika sonra konuşmaya devam ederiz.”

“Bana çok kızdın. Beş dakika bekleyip sakinleşelim, gidip biraz sakinleş.”

“Çok sinirliyim, biraz sakinleşmem gerek.”

Teşvik Edici Mesajlar Kullanma Tekniği

- ❖ Çocuklar yanlış bir şey yaptıklarında seçimlerinin hatalı olduğunun ya da daha iyi seçimler yapabileceklerinin farkında değildirler. Çocuklara, yaptıkları seçimleri keşfetmelerine yardımcı olur ve daha iyi seçimler keşfetmelerine yardımcı olur.

Örneğin;

- Arkadaşıyla kavga etmiş olan çocukla olayın nasıl geliştiği hakkında konuşurken, doğru biçimde nasıl tepki vereceğini keşfedebilmesi için; “Seni çok kızdırmış anlaşılana, bir daha yaparsa ne yapacaksın?” diye sormak
- “Bu işi halletme şeklini çok beğendim”
- “Odan bugün çok güzel olmuş”
- “Sen yardım edince her şey çabucak bitiyor”
- “Artık büyüdüğün için bahçedeki kedilerin mamasını birlikte verebiliriz”

Sınırlı Seçenekler Kullanma

- ❖ Çocuklar, sorun çözmenin ve doğru davranmanın daha etkili seçenekleri olduğunun farkında değildir. Seçenekleri keşfetmek, onlara alternatif davranış biçimleri olduğunu öğretir.

Beykoz Rehberlik ve Araştırma Merkezi

- ❖ Gelişimsel açıdan bakıldığında seçeneklerin keşfedilmesi büyük çocuklar ve ergenler için daha uygun bir tekniktir. Çünkü bu teknik soyut düşünmeyi gerektirir.

Sınırlı seçenekleri kullanırken;

- ✓ İki ya da üç seçenektan fazlasını sunmayın. Atılmasını istediğiniz adım, bu seçeneklerden biri olsun. Çocukların evin içinde top oynamasını istemiyorsanız; “Ya bahçede oynarsınız ya da elinizden alırım. Hangisini seçiyorsunuz?” demelisiniz.
- ✓ Seçenekler sınırlarınızdır. Bunları kesin olarak belirleyip açık kapı bırakmayın. Çocukların masadan başka yerde kurabiye yemelerini istemiyorsanız; “Keşke şunu masada ya da balkonda yeseniz” demek yerine, “Kurabiyelerinizi ya masada ya da balkonda yişin” demelisiniz.
- ✓ Sınırlı seçenekleri sunduktan sonra çocuğa “Hangisini seçiyorsun?” diye sorun. Böylelikle karar verme ve sorumluluk almayı doğru kişiye, yani çocuğunuza yönlendirmiş olursunuz.

ÇOCUĞUNUZ SINIRLARA İTİRAZ ETTİĞİNDE NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Çocuğu ikna etmeye çalışmak, yalvarmak işe yarayan yöntemler değildir. Öfke içindeyken sizi anlamayacaktır.
- Her seferinde tutarlı şekilde davranın ve kararlı olduğunuzu ona hissettirin.
- Sınırları zorladığında onunla göz teması kurun.
- Çocuğunuz isteği yapılmadığı için bağırıp çağırmaya, ağlamaya başladığında sakinleşmesi için bir süre kendi haline bırakın. (Mola yöntemi)
- Kendi başına sakinleşebildiğinde davranışını ve ondan beklediğiniz davranışın ne olduğunu konuşun.
- Kendisine ya da çevreye zarar verme eğilimi içerisinde olduğunda, kaybettiği kontrolünü geri kazanması için onu belli bir noktada tutup zarar vermesini engelleyin.

Mola Sürecini Kullanma Yolları

1. Mola sürecini uygulamadan önce bunun ne olduğunu çocuklarınıza anlatın.
2. Uygun bir mola yeri bulun.
3. Alarm kurun.
4. Kurallar çiğnendiğinde doğrudan mola yöntemini kullanın.
5. Mola sürecinden sonra yeni bir başlangıç yapın.
6. Mola sürecini gerektiğinde kullanın (Saygısız davranışlar, küstah davranışlar, sınırlar zorlandığında, şiddet dolu saldırgan davranışlar, öfke nöbetleri ..).

ERGENLERE SINIR KOYMA

Ergenlik çağı, “normal çılgınlık” dönemi olarak tanımlanır. Bu süreçte ergen için en önemli şey keşfetmektir. Bir şeyin keşfi tamamlanınca yön değiştirip başka bir şey denerler. Bu süreçte koyulan kurallar ergenlere göre yeniden düzenlenmelidir. Ergenler özellikle kendileri için konan kurallarda söz hakkı isterler. Sınırlar daha esnek olabilir, ancak gevşek olmamalıdır. Ergenler, sınırları belli özgürlüklere ihtiyaç duyarlar.

Beykoz Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Ergenler, ebeveynlerine değil, onların gücüne isyan ederler. Ebeveynler çocuklarını yetiştirirken güce dayanmayan yöntemleri kullanırlarsa, çocuklar ergen olduğunda isyan edecek Şey bulamazlar.

Kötü bir alışkanlığı bırakmayı deneyen herkesin bildiği gibi değişim mümkündür, ama kolay değildir. Hepimiz çocuklarımızın davranışlarını çabucak düzeltmelerini isteriz, ama bilmeliyiz ki sorunlar bir gecede ortaya çıkmamıştır. Düzeltmesi de zaman alacaktır. Ayrıca kural konulurken çocuğun mizacının sınır için uygunluğu, öğrenme güçlüğü, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi etkenlerin de var olabileceği ihtimali göz önünde bulundurulmalıdır. Tüm bu etkenler araştırıldıktan sonra bu süreçte değişimin yerleşmesi için haftalarca, belki aylarca kararlılık göstermelisiniz.

Hazırlayan/Derleyen:

Beykoz Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Yasemin ALDEMİR

Psikolojik Danışman

KAYNAKÇA

Çocuğunuza Sınır Koyma - Robert J. Mackenzie

Etkili Anne-Baba Eğitimi - Thomas Gordon

Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi Cilt 3 (2020), Sayı 5, 35-48