

VELİ BÜLTENİ

Bu ayki veli bültenimize hoş geldiniz. Bu ayki konumuz, çocuklarımızın sağlıklı bir şekilde büyümeleri ve gelişmeleri için önemli bir unsur olan "Sınır Koymak".

Çocuklarımıza sınırlar koymak, onların güvenliği, öz saygılarının gelişimi ve disiplin kazanmaları için kritik bir rol oynamaktadır. Çocuklar, yaşadıkları dünyanın düzenini çözmeye çalışırken aynı zamanda kendi sınırlarını da bilmek isterler. Bazen sınırları zorlamayı deneseler de aslında istikrarlı ve tutarlı sınırlara ihtiyaç duyarlar. 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 yaşamaları 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.

Bu yazımızda "Çocuklar için sınırlar neden önemlidir? Neden sınır koymalıyız? Sınır koyarken nasıl bir yol izlemeliyiz?" sorularını cevaplandırmaya çalışacağız.

Çocuğumuzun kendine güvenen, ayakları üzerinde duran bir birey olması için onu olabildiğince serbest mi bırakmalıyız? Çocuğuma "hayır" dememeliyim", "Her şeyi yaparak öğrenmeli", "O kadar şirin ki ona asla hayır diyemiyorum" "Kısıtlarsam özgüveni olmaz", "Benden nefret ederse"... Çok uzun yıllardır anne babalardan duyduğumuz bu sözler daha da çoğaltılabilir. Peki gerçekten böyle mi? Çocuğumuzun kendine güvenen, ayakları üzerinde duran bir birey olması için onu olabildiğince serbest mi bırakmalıyız? Sınır koyarsak çekingen ya da korkak mı olur?



Sınır Koyarken...



Çocuklar doğdukları andan itibaren dünyanın nasıl bir yer olduğunu anlamaya çalışırlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler. Ebeveynlerin sunduğu ortam ve verdikleri mesaja göre dünyanın güvenli olup olmadığına, sevmeye değer olup olmadığına dair karar vererek bir hayat senaryosu yazarlar. Sınırlar, çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlayarak özgürce keşifler yapacakları alanların belirlenmesini sağlayan yol göstericilerdir. Çocuklar kuralların uygulanmasında anne ve babalarının yetkin olduklarını hissettiklerinde ve kendilerini koruyabileceklerini bildiklerinde, dış dünyayı bir tehdit olarak görmez ve keşfetmeye başlarlar. Sınır koymak çocuğa bir durumu dikte etmek, emir vermek ya da tehdit etmek değildir. Sözlerimiz ve davranışlarımız tutarlı olmadıktan sonra neyi nasıl söylersek söyleyelim çocuk doğru mesajları almayacaktır. Örneğin, "Oynamadan önce odanı temizle." dediğimizde sözlerimiz davranışlarımızla uyuşmuyorsa ve çocuk, odasını temizlemeden oyuna gidiyor; onun görevini anne yapıyorsa koymak istediğimiz kural ve ondan beklediğimiz şey hakkında çocuk belirsiz, karmaşık bir mesaj almış olur. Sözlerimiz "Odanı temizle." derken davranışlarımız "Odanı temizlemesen de olur." demektir. Asıl kural hangisi? Asıl kural, "Odanı temizleme zamanı..." deyip hemen akabinde davranışımızla "Şimdi odanı böyle temizlemen gerekir." şeklinde ifade edip bunu göstermemizdir.

Sınırlar Nasıl Uygulanır?

1. Duyguları ve istekleri kabul edin

"Tabletle oyun oynamak istediğini biliyorum."

2. Sınırları ifade edin

"Ancak günde 1 saatten fazla tabletle oynayamazsın."

3. Alternatif seçenekler belirleyin

"Tabletle oynamak yerine oyuncaklarıyla oynayabilirsin."

4. Sınıra yönelik duygu ifadesine izin verin

"Tabletle oynamana izin vermediğim için bana öfke duyuyorsun."

5. Tek bir "evet", binlerce "hayır" yerine geçer. Eğer "evet" deme olasılığı varsa "hayır" yanıtı vermeyin. Koyduğunuz sınırlamanın arkasında duracak kararlılığınız yoksa bunu dayatmayın.

6. Kuralları belirlerken anahtar noktalardan biri anne ve babanın çocuğa model olmasıdır. Çocuklara verilmek istenen davranışlar öncelikle anne ve baba tarafından uygulanırsa olumlu davranışların çocuk tarafından benimsenmesi daha kolay olacaktır.

Sınırlar, çocukların hem kendilerini hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar; onlara keşif ve öğrenme fırsatı sunar.

Keyifli okumalar dileriz.