

## ÇOCUK EĞİTİMİNDE SINIR KOYMANIN ÖNEMİ

Dışarıdan bakıldığında bazı çocukları büyütmesi çok kolay görünür; “dur” denince durur, “yapma” denince de yapmazlar. Oysa bir grup çocuk vardır ki, “yapma” denen her şeyi mutlaka deneyimlemeleri gerekirmiş gibi davranırlar. Bu davranış farkını yaratan, elbette ki doğuştan getirilen karakteristik özellikler, genetik aktarımlar ve farklı anne baba tutumlarıdır. İşin genetik kısmını değiştiremeyeceğimize göre tutumlar kısmına birlikte bir göz atalım...

### Ne Oluyor Da Yetişkin Olarak Çocuğumuza Sınır Koymuyor / Koyamıyoruz?

Öncelikle çocuğa sınır koymanın tanımını netleştirelim. Sınır koymak, çocuğun her istediğine hayır demek ya da onu baskı altına almak değildir. Onun, uygun olmayan davranışlarına bir yetişkin olarak DUR diyebilmek ve aynı davranışı her sergileyişinde aynı tutarlılıkla karşılık verebilmektir. Doğduğu andan itibaren dünyayı keşfe çalışan çocuklar için sınırlar, kendini gerçekleştirilme yolculuğunda, sapılmaması gereken yolları gösteren harita gibidir.

Bazı anne-babalar çocuğa sınır koymanın onu pasifize ettiğini ve özgüvenini örselediğini düşünür. Bu nedenle de sınır koymaz. Oysaki sınırlar, çocuğu güvende hissettiren ve nerede durması gerektiği ile ilgili farkındalık yaratan önemli ipuçlarıdır. Nasıl ki vızır vızır işleyen bir caddede karşıdan karşıya geçerken trafik ışıklarının varlığı bizi rahatlatıyorsa, çocukların buldukları ortamda nerede durmaları gerektiğini hatırlatan işaretlerin olması da, onları güvende hissettirir.

Yoğun iş temposu ya da kardeş doğumu gibi nedenlerle çocuğa yeterince zaman ayıramamanın yarattığı suçluluk duygusu, aşırı hoşgörölü anne baba tutumlarına neden olabilmektedir.

Kendi çocukluğu katı kurallarla baskı altında geçmiş bazı anne babalar, “aynı Őeyleri ocuğuma yaşatmayacağım!” duygusu ile sınır izemezler. Aynı Őekilde çocuklarının mutsuz görünmesine toleransı olmayan ve “ocuğu ile arkadaş olmayı seçen” anne babalar da, yetişkin rolünden feragat ettiklerinden kural koyamazlar.

ocukla mücadele edecek enerjyi bulamama, yaşamın diğer alanlarında yaşanan olumsuzlukların yarattığı bıkkınlık ve anne baba arasında tutum birliği olmayışı da çocuğa sınır koymayı zorlaştırır.

Kimi zaman da telaffuz edilen her “HAYIR” kelimesi, bilinçaltı süreçlerde çocuğu tarafından yeterince sevilme endişesini tetikler... Çocuklar da bunu çok çabuk fark eder ve istediği yapılmayınca “*Seni sevmiyorum*”, “*Sen kötü bir annesin / babasın*” vb cmleri sarf ederler.

Görüldüğü üzere o veya bu sebeple kimimiz sınır koymaz, koyamaz...

### **Sınırların ocuğa Yararları Nelerdir?**

Sınırların güvende hissettirdiğinden bahsetmiştik. Sınırları net bir aile ortamında büyüyen çocuklar ayrıca;

- Toplumsal kurallara uymada zorlanmazlar, çünkü hangi davranışların kabul görüp hangilerinin onaylanmadığını farkındadırlar.
- Davranışlarının sonucunun neler olabileceğine dair ngrleri yüksektir. Bu da otokontrollerini geliştirir.
- Onaylanmayan davranışlarının doğal sonucu ile her seferinde tutarlı bir biçimde yzleştirildiklerinden davranışlarının sorumluluğunu alabilme becerileri gelişir.
- Sınırlar belirlenirken anne babanın sunduğu alternatif davranışlardan birini seçmek durumunda kaldıklarından ve bu konuda kafa yorduklarından seçim yapabilme ve karar verebilme becerileri gelişir.
- Kendi sınırlarının nerede bittiğini bilirler, böylece karşısındakinin özgürlük alanına da müdahalede bulunmazlar.

Son olarak da sınırların net olduğu ailelerde herkes kendi görev ve sorumluluklarını bildiğinden daha az stres yaşanır.

## Sınırlar Karşısında Sabredebilmenin ve Hazzı Erteleyebilmenin Çocuğa Katkısı Nedir?

“Hız ve tüketim çağı” olan günümüzde, çocukların sabredebilmesi, sırasını bekleyebilmesi ve hazzı erteleyebilmesi, geçmişe kıyasla daha güç görünmektedir. Ancak bunu başarabilen çocukların gelecekte hem iş dünyasında hem de insan ilişkilerinde başarılı olduklarını gösteren araştırmalar mevcuttur. Sabırlı olmak demek, bir diğer deyişle dürtü kontrolünün iyi olması demektir ve hayatın içine yedirilmiş aşağıda örnek olarak verilen birkaç davranış biçimi bile çocukların hazzı erteleyebilme becerilerine büyük katkı sağlar. Yetişkinlerin konuşmasını bölmeye kalktığında onu durdurmak ve dinlemeye hazır olduğunuzda “*Şimdi seni dinlemeye hazırım*” diyerek dikkati ona vermek, bir oyuncak talebinde bulunduğu yakın zamanda yeni bir tane alındıysa bu isteğini ötelemek, “Bizim evimizde sorumluluklar eğlenceden önce gelir” bilincini oturtmak, bir bitkinin ya da hayvanın sorumluluğunu üstlenmesini sağlamak vb. Bu konu ile ilgili 20 yıla yakın bir takip sürecini içeren keyifli bir araştırma sonucunu aşağıdaki linkten izleyebilirsiniz.

[https://www.ted.com/talks/joachim\\_de\\_posada\\_says\\_don\\_t\\_eat\\_the\\_marshmallow\\_yet](https://www.ted.com/talks/joachim_de_posada_says_don_t_eat_the_marshmallow_yet)

## Çocuğa Sınır Koyarken Nelere Dikkat Edilmelidir?

- Takip ve uygulanabilirlik açısından az sayıda kural koyun.
- Beklentilerinizi açık ve net ifade edin.
- Kuralları belirlerken çocuğunuzun katılımını sağlayın.
- Neleri yapamayacağını söylerken, yapabileceklerini de mutlaka dile getirin.
- Koyduğunuz kuralların tutarlı bir biçimde arkasında olun.
- Kural hatırlatması yaparken normal bir ses tonu kullanın.
- Uygun görmediğiniz davranış karşısında tepkinizi ertelemeyin (“Evde görüşeceğiz seninle” gibi)
- Olumsuz davranışlarında kişiliğine değil, davranışına yönelik geribildirim verin.
- Ne olursa olsun sakinliğinizi koruyun, kontrolü elden bırakmayın.
- Sözsüz mesajlarınızın da farkında olun.
- Sadece “Hayır” demektense, neden hayır dediğinizi açıklayın.
- Çocuğunuzun sınırlarına saygı duyun. (Odasına tıklayarak girmek gibi)
- Eşinizle tutum birliği içinde hareket edin.
- Sınır koyacağım diye aşırı kısıtlayıcı bir tutum sergilemeyin.
- Belirlediğiniz sınırları zaman içinde çocuğunuzun yaşına ve ihtiyaçlarına göre yeniden şekillendirin.
- Üzerinde çalıştığınız davranışlarda çocuğunuzun ufacık çabasını bile gözden kaçırmayın, anında olumlu geribildirimde bulunun.

## Kitap Önerileri

- “Sınırlar, Hayatınızı Kontrol Etmek İçin Ne Zaman Evet, Ne Zaman Hayır Demelisiniz?”  
Henry Cloud, John Townsend, Koridor Yayıncılık, 2009
- “Çocuğunuza Sınır Koyma”, Robert J. Mackenzie, Yakamoz Yayınları, 2012
- “Çocuğunuza Sınır Koyma 2”, Robert J. Mackenzie, Yakamoz Yayınları, 2013
- “Çocuk Eğitiminde Özgürlüğün Sınırları”, Erdiñ Güllü, Hayat Yayıncılık, 2014

## Kaynakça

- Clark, L. “SOS, Ana Babalara Yardım” Evrim Yayınevi, 2008
- Mackenzie, R. J. “Çocuğunuza Sınır Koyma”, Yakamoz Yayınları, 2012
- [http://www.ailedenokula.com/article/2114\\_cocuklara-sinir-koymak-neden-onemlidir?](http://www.ailedenokula.com/article/2114_cocuklara-sinir-koymak-neden-onemlidir?)

## Terakki Vakfı Okulları

### Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi