



# Yeniköy Anaokulu



Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi Bülteni



## ÇOCUKLARDA KURAL VE SINIR ALGISI

### SINIR KOYMAYA NEDEN İHTİYAÇ DUYARIZ?

- Çocuklar doğdukları ilk andan itibaren oldukça konforlu bir yaşam sürerler. Genellikle pek çok ihtiyaçları ebeveynleri tarafından karşılanır. Çocuk, kendini rahat hissettiği, çok sevildiğini ve değer gördüğünü bildiği, sınırların olmadığı bir ortamda, yaşamın getirmiş olduğu gereklilikleri yerine getirmek istemez. Bunları deneyimleyerek öğrenmek ister. Sınırları belirsiz olan deneyimleme her zaman olumlu ve zararsız şekilde sonuçlanmayabilir, o yüzden çocuklara daha güvenli ve çerçeveli bir alan yaratırız. Bu alan içerisinde deneyimlerinin sonucu olumlu da olsa olumsuz da olsa sonuçla daha zararsız bir şekilde yüzleşir.

### SINIR KOYMANIN YARARLARI NELERDİR?

- Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur.
- Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.
- Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- Sınır koyduğumuzda çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak beyin bağlantılarını güçlendirmiş oluruz.
- Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.
- Çocuk kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişmiştir.
- Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.





## SINIRLAR OLMAZSA NE OLUR?

Çocuklar için sınır ve kısıtlamaların yokluğu oldukça stres vericidir ve bilindiği üzere stresli çocuklar daha tepkilidir. Bu yüzden “hayır” deyip çocuklarımıza sınır koyduğumuzda aksi halde kaotik ve karmaşık olabilecek bir dünyada tahmin edilebilirliği ve güvenliği keşfetmelerine yardım etmiş oluruz. Eğer çocuğunuza sınır koymaz ve onaylamadığı- nız bir davranışı gerçekleştirmesine izin verirseniz, çocuğunuzu o davranışının yanlış olduğunu öğrenme şansından mahrum bırakmış olursunuz.

## ÇOCUĞA KURAL VE SINIR KOYARKEN...

Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır. Karmaşık mesajlar, çocuğunuzun kendisinden ne istendiğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur.

Kuralları uygularken anne ve babanın kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulamaları önemlidir. Tutarlılığınızı destekleyecek diğer bir özellik ise kuralın her zaman geçerli olmasıdır.

Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç “kurallar bir defa bozulabiliyorsa demek ki tekrar bozulabilir” olacaktır. Bu onlara geçici bir zafer duygusu hissettirse de uzun vadede onların kişilik gelişimleri için çok da destekleyici bir durum değildir. Kuralların net ve istikrarlı olmadığı evlerde büyüyen çocukların okulda da ve sosyal hayatta

da sıkıntı yaşamaması muhtemeldir. Çocuklara verilmek istenen değerler öncelikle anne ve baba tarafından uygulanırsa değerlerin çocuk tarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır. Çocuklar baktıklarını düşünmediğiniz zamanlarda bile davranışlarınızı gözlemler ve kendilerine model alırlar.

Çocuğunuzu sürekli kısıtlamak ya da aşırı kurallar koymak da uygun değildir. Bu nedenle kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli ve olmazsa olmaz kuralları belirlemeniz önemlidir. Kuralları önceden belirlemeniz ve çocuğunuzla hangisi kuralın ne zaman geçerli olduğunu konuşmanız gerekir. Böylece anne babanın beklentileri karşılıksız kalmaz. Aile içinde ona da söz hakkının tanınması, kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.



## SINIR BELİRLEMENİN ÜÇ BASAMAKLI “HAREKETE GEÇME MODU”

- 1) Duyguyu Kabul Edin
- 2) Sınırı İfade Edin
- 3) Alternatif Seçenekler Hedefleyin

Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin (sesiniz empati ve anlayış iletmeli). Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin: "Ali, duvarı boyamanın eğlenceli olacağını düşündüğünü biliyorum..." Çocuk duygularının, isteklerinin ve dileklerinin ebeveyn tarafından geçerli olduğunu ve kabul edildiğini öğrenir. Sadece bu empatiyi duyarak çocuğunuzun duygularını yansıtmanız birçok kez onun duygusunun veya ihtiyacının yoğunluğunu azaltır.

Sınırı ifade edin (belirli ve net olun—ve kısa sürsün). "Ama duvar boyamak için değildir."

Kabul edilebilir alternatif seçenekler hedefleyin (çocuğun yaşına bağlı olarak bir ya da daha çok seçenek sağlayabilirsiniz).

"Boyama yapmak için resim kağıtlarını (resim kağıtlarını işaret ederek) kullanabilirsin." Hedef davranışlar, çocuğa kendini kontrol etme alıştırmaları yapmak için fırsat tanıyarak, duygularını ya da asıl hareketini ifade edebilmesi için kabul edilebilir bir çıkış yolu sunacaktır.



## ÇOCUĞUNUZ KOYDUĞUNUZ KURALLARA UYMUYORSA...

Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakin bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.

Kuralı tekrarlarlarken, "lütfen, rica etsem, yalvarırım" gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, ".....yapmanı bekliyorum" demeyi deneyin.

Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, anne babadan korkmasına ve ilerleyen zamanlarda onların anne babalık becerilerine saygı duymamasına sebep olabilir.

Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, "Peki, üstüne hırkanı giymediğin ve hava çok soğuk olduğu için, bu şekilde dışarı çıkmı- yoruz" diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.

**Sonuç olarak;** sınır koyma çocuklara önemli bir öğrenme fırsatı tanır. Sınırların olmadığı bir ortamda yetişen çocuklar, kabuklarından çıkıp dünyaya açıldıklarında çatışma, reddedilme ve olumsuz tepkilerle karşılaşabilirler.

Kaynak :

<https://www.pemakoleji.com.tr/userfiles/katalog/fiz0o2xd.pdf>

*Hazırlayan*

**Ramazan BERKEBAN**

*Psikolojik Danışman*

