

GÜNEŞ İLKOKULU REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BİRİMİ

ÇOCUKLARDA KURAL VE SINIR KOYMA VELİ BROŞÜRÜ OCAK - 2025

Çocukların sınırlarını belirlemek neden bu denli önemli? Sınırlar, çocukları korur ve onları yönlendirir. Ama çocuklara sınır koymak, çoğu zaman ebeveynlerin zorlandığı bir konu olabilmektedir. Bu esnada bir ebeveyn olarak siz de çocuğunuzun iyi ve sağlıklı bir gelişim göstermesi için nasıl bir yaklaşım göstermeniz gerektiği konusunda sorulara sahip olabilirsiniz ve bu durum sizin için kafa karıştırıcı olabilir.

Çocuklara sağlıklı sınırlar koymak, onlara rehberlik etmeyi ve bu süreçte onlara karşı anlayışlı ve sevgi dolu olmayı gerektirir. Bu sınırlar, çocukların güvenliğini, sorumluluk sahibi olmasını ve gelecekteki başarılı kişilere dönüşümünü sağlar.

Neden Çocuklara Sınır Koymalıyız?

Eğer iyi bir gözlemciyseniz, etrafınızdaki çocuk eğitimine odaklanan durumlarda nasıl bir sonuçla karşılaşabileceğiniz konusunda bir fikriniz olabilir. Belirli bir disiplin içinde yaşamaları onların sağlığı ve gelişimi adına oldukça önemlidir.

Temel ihtiyaçlarını sağladığınız, sevginizi esirgemediğiniz çocuğunuzun gelişimi için birtakım disiplin kuralları koymak düşünülenin aksine onu mutsuz etmez. Tam tersi, gelişimi özenle takip edilen çocuğun gireceği bir ortamda arkadaş edinmesi bile kolaylaşabilir. Bunun nedeni, olumsuz davranışlarını ve dürtülerini kontrol edebilen bireyler olma konusunda önemli adımlar atmalarıdır.

Ebeveynler iş, yoğun tempolarının olması veyahut çocuklarının onlara tepki göstermesi gibi sebeplerle çocuklara sınır koymaktan kaçınabilirler. Bu sebeplerden biri de kendi çocukluklarında yaşadıkları olumsuz tecrübeler olabilir. Çocuk disiplinini sağlamaya çalışmak, sanılanın aksine onlara bir şeyi dikte etmek, cezalandırmak veya onlara yaptığınız bir güç gösterisi değildir. Amaç, çocukların kendi iradeleri ile doğru kararlar almalarını sağlamak ve kurallara uymadıklarında sonuçlarını öğrenmelerini sağlamaktır.

Çocuklara Sınır Koymanın Faydaları

Güvenlik:

Sınırlar, çocukların güvenliğini sağlamak için önemlidir. Riskli davranışları ve tehlikeli durumları sınırlar ile belirlemek çocuğun güvenliği için önemli bir adımdır.

Öz-denetim ve Disiplin:

Öz-denetim ve disiplin becerileri çocuklukta sağlıklı sınırlar ile gelişir. Çocukların toplum kurallarına uymaları ve kendi davranışlarını kontrol etmeyi öğrenmeleri belirli sınırlar ile mümkündür.

Sorumluluk ve Bağımsızlık:

Sınırlar, çocukların sorumluluk sahibi olmasını ve bağımsızlık kazanmasını sağlar. Sınırlar sayesinde çocukların özgüvenleri artar ve kendi istek ve becerileri ile başarılı olmayı öğrenirler.

Sosyal Beceriler:

Sınırlar, çocukların sosyal becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Bu sosyal beceriler; kurallara uymayı, işbirliği yapmayı ve başkalarına ve onların haklarına saygı duymayı öğrenmeleri ile mümkündür.

Çocuklara Sınır Koymanın Yöntemleri

Çocuklara sınır koymak, sağlıklı gelişimleri ve büyümeleri için önemli bir adımdır.

Çocuklara sınır koyma yöntemlerini sezin için sıraladık:

Etkili iletişim kurma:

Çocukların kendilerini iyi ifade edebiliyor olmaları, hayatlarının her evresinde önemli bir niteliktir. Koyduğunuz kurallarda yapmak istemedikleri şeyleri size saygı çerçevesinde ifade edebilmeleri ve bunun üzerinde konuşmanız koyduğunuz kuralların verimini artıracaktır. Onlardan saygı beklerken bu davranışı sizin de gösterip onlara bağırmamanız veya küçümsememeniz gerekir.

Net ve tutarlı olmak:

Daha önce de ifade ettiğimiz gibi koyduğunuz kuralların net olması hem onların daha güvende hissetmesini hem de kurallara uymalarını sağlar.

Bu noktada onların sağlıkları, güvenlikleri hakkında kesinlikle ayrıcalık tanımayacağınız şeyleri de önceden belirtmeniz ve onlara açıklammanız oldukça önemlidir.

Örneğin siz araba kullanırken onun arka koltukta kemerini bağlamış olması onun güvenliği için kaçınılmazdır ve tartışmaya açık değildir. Bunun gibi kırmızı çizgiler dışında kalan konuları uygun şekilde dile getirdiklerinde buna açık olacağınızı bilmeleri ise onlar için önemli olacaktır.

Mantıklı açıklamalar yapın:

Sınırlarınızı çocuklarınıza açıklarken mantıklı ve anlaşılır olmaya özen gösterin. Onlara neden belirli bir sınırla karşı karşıya olduklarını ve nasıl davranmaları gerektiğini anlatın. Bu, onların sınırları anlamalarına ve daha iyi bir şekilde uyum sağlamalarına yardımcı olur.

Esneklik gösterin:

Sınırlarınızı belirlerken bazen esnek olmanız gerekebilir. Çocuklar büyüdükçe ve geliştikçe, ihtiyaçları ve yetenekleri değişebilir. Bu durumda sınırları yeniden değerlendirmek ve gerektiğinde ayarlamak önemlidir. Esneklik göstermek, çocukların sorumluluk almayı öğrenmelerine ve kendi kararlarını vermelerine yardımcı olur.

Örnek olmak:

Çocuklara sınır koyma konusunda en etkili yöntemlerden biri, sizin örnek olmanızdır. Kendiniz de sınırlara uyun ve istediğiniz davranışları sergileyin. Çocuklar, davranışlarınızı gözlemleyerek ve taklit ederek sınırlara daha kolay uyarlar.

Evde Çocuklara Kural Koyma

İçeriğin başında bazı kuralların tartışılmaz olduğundan bahsetmiştik.

Çocuklar zamanlarının önemli bir kısmını evde geçirdiğinden, disiplin evde başlamalıdır. Ev içinde uygulamak istediğiniz kuralların yazılı bir listesini yapabilirsiniz. Bu listenin açıklayıcı ama çok da uzun olmamasına dikkat etmelisiniz.

Çocuklara sınır koymanın tanımını farklı yaşlarda, farklı evrelerde onların ihtiyaçlarına veya özgürlüklerine göre farklılık arz edebilir. Bu nedenle kuralları sık sık gözden geçirmeli, amaca hizmet ettiklerinden ve değişen koşullara uyum sağladıklarından emin olmalısınız.

Kullanacağınız dile gelince, kuralları olumlu olarak ifade etmeye çalışmalısınız. Bir davranışın yapılmamasını değil, yapılmasını istediğiniz şekli ifade etmelisiniz. “Küfretmek yok” yerine, “Herkes saygılı bir dil kullanmalı” gibi bir ifade kullanabilirsiniz.

Kuralları belirlediğiniz gibi, o kurallara uymamanın sonuçları üzerine de düşünmelisiniz. Çocuklara sınır koymanın hedeflendiği bu durumda, kuralı çiğnemesi halinde sevdiği bir şey ile geçirdiği vakti kısıtlamak etkili bir yöntem olabilir.

Siz de kurallara uyun:

Hepimizin bildiği gibi çocuklarımız onlara söylediklerimizi değil, bizde gözlemledikleri davranışları yaparlar. Eve gelir gelmez televizyonun başına oturan bir ebeveynin elektronik cihazlar konusunda çocuklara sınır koyması elbette ki onlar için de gerçekçi olmayacaktır.

Çocuğunuzdan nasıl bir davranış göstermesini istiyorsanız, siz de ona uygun bir modelde hareket etmelisiniz.

Bağırmak Neden Bir Çözüm Değildir?

Çocuklara sınır koyma üzerine hazırladığımız bu içerikte onların davranışlarını nasıl şekillendirebileceğinizden bahsediyoruz. Çocuklara sınır koyma yöntemlerini uygularken de engellemeye çalıştığımız şey ile uygulamamızın orantılı olmasını hedefliyoruz.

Evinizde sesler sıkça yükseliyorsa bu durumu irdelemeniz gerekiyor olabilir. Çocukları disipline etmeye çalışıyor olabilirsiniz. Bunu yaparken dikkat etmeniz gereken en önemli noktalardan biri o yöntemin çocuğunuza ne katacağı ve bunun onu nasıl etkileyeceğidir.

Sürekli bağırılan bir çocuk, agresif olmanın herkes için olağan bir iletişim yolu olduğunu düşünebilir. Anlık olarak onun ilgisini çekmeyi başarsanız da sürekli bağırırsanız uzun vadede bu davranış etkisini kaybedecektir. Bu, çocuğunuz üzerindeki tesirinizi azaltacağı gibi sizin de kontrolü kaybettiğinizi gösterir.

Amerikan Pediatri Akademisi (The American Academy of Pediatrics), bağırmanın da fiziksel şiddet kadar yaralayıcı olabileceğini savunuyor. Çocuklara sınır koymaya çalışırken bağırmak, onların öfkesine veya köşeye çekilmesine neden olabilir. Yetişkin bir birey olarak size bağırıldığını düşünün, ikinizin de tepkisi ve üzüntüsü aynı şekilde olacaktır. Size saygısı olmayan birini dinlemek, onunla yapıcı bir iletişim kurmak istemezsiniz. Kendisine gösterilen davranışın sonucunda o da aynı şeyleri hissedecektir.

Çocuklara sınır koyma mevzusunda bağırma ile birlikte değinebileceğimiz bir diğer nokta da kötü sözler kullanmaktır. Kurduğumuz cümlelerin, kullandığımız ifadelerin diğer insanlar üzerinde önemli etkileri vardır. Çocuğunuza söyleyeceğiniz güzel sözler onu cesaretlendirirken küfür, hakaret cümleleri onları yıkabilir.