

Çocuk Eğitiminde Sınırlar ve Kurallar

ÇOCUĞUNUZA SINIR YADA KURAL KOYMAYI GÖZÜNÜZDE BÜYÜTMEYİN

Okul ve Sınırlar

- Okul, anne babadan sonra çocuk için kontrol mekanizması görevini üstlenir. Bu nedenle okuldaki kurallar ve yaptırımlar çok nettir, her çocuk için de bu kurallar geçerlidir. Evde sınırları belirleyemeyen ebeveyn olduğunda, çocuk okulda davranış değişikliği gerçekleştiremez. Okulda kurallar olduğu gibi, onu koruyacak kişiler de vardır.
- Ebeveynin de okulun kural ve sınırlarını kabul etmesi, çocuğuna da bunu yansıtması çocuğun kendini kontrol etmesini ve kendi sınırlarını oluşturmasını kolaylaştırır.

Sınırları olmayan çocuklar

Özgüveni yüksek çocuk yetiştirme telaşıyla, çocuğuna hiçbir sınır koymamış ebeveynlerin yaşadığı bu hüsrana tanıklık etmek, hem anne-baba adına hem de çocuk adına çok hazindir. Zira anne-baba, tam olarak nerede hata yaptığının; çocuk da böylesi sınırsız bir alanda ne yapması gerektiğinin farkında değildir.

Kural ve sınır tanımayan bu çocuklar, kreş veya okula başlayıp kimi kurallarla karşı karşıya kalınca ciddi uyum problemleri yaşamaktadırlar. Dahası bu tür bir anne-baba tutumuyla yetişen çocuklar, bir müddet sonra anne-babalarını denetim altına alabilmektedirler. Mutlu olsun diye anne-baba tarafından tüm istekleri kayıtsız şartsız yerine getirilen ve böylece her istediğini kolayca elde edebileceğine inandırılmış çocuk, doyumsuzluk ve tatminsizlik duygularını başat duygu olarak yaşamaya başlar.

Sınırların Önemi

Aile içinde konulan kurallar ve sınırlar her şeyden önce çocuklara korundukları, güvende oldukları ve değer verildikleri duygusu kazandırır. **Sınırlar, onaylanan ve onaylanmayan davranışları tanımlayarak, çocuğa hatalı davranışlarını düzeltme, doğru davranışları çoğaltma fırsatı veren eğitici ve öğretici bir etkiye sahiptir.**

Öte yandan sınırların belirsizliği de bambaşka bir konu olarak çıkar karşımıza. Çoğunlukla **“Tutarsız Ebeveyn Tutumlarının”** doğal bir sonucu olarak gelişen bu belirsizlik, çocukta içsel bir karmaşaya yol açar. Anne-babanın bir gün **“evet”** dediği şeye, bir başka zaman **“hayır”** demesi hatta annenin **“evet”** dediğine babanın **“hayır”** diyerek karşı çıkması, çocuğun bütünlüklü bir kişilik geliştirebilmesinin önündeki engelleyicilerden sadece biridir. Bu çocuk için hiçbir şey net değildir.

Ailelerinde sınırlar konusunda ki genel eğilimleri ;

- Katı sınırlar
- Gevşek sınırlar
- Tutarsız sınırlar
- Dengeli sınırlar

Katı Sınırlar çizen aileler için şunu açıkça ifade etmek gerekir ki; bu çok da arzu ettiğimiz bir durum değildir. Çok katı sınırlar çizen ailelerle konuştuğumuzda bize **“çocuğunu disiplin ettiğini”** ifade etmektedirler.

katı sınırlara örnek davranış:

Oyuncaklarını toplamadığı için 1 hafta oyuncakları ile oynamama cezası

Gevşek Sınırlar : Gevşek sınırların olduğu izin verici tutuma sahip ailelerde ebeveynler çocuklarını işbirliği yapmaya ikna edebilmek için sürekli yöntem değiştirip farklı taktikler uygularlar.

Gevşek sınırlara örnek davranışlar:

Yemek yemeyi ret eden çocuğa mutfağın çesmesini açarak yada televizyon tablet vb. teknolojik aletleri açarak yemek yemesini sağlamaya çalışmak

Çocuğun ortalığı dağıtıp toplamadan gitmesine göz yumma

Kendisi giyinebilen çocuğu giydirme

Yanlış davranışın kendiliğinden sona ereceğini ummak

Keyfiniz yerindeyken onaylanmayan davranışa göz yumma

Bekleme salonunda ordan oraya koşturmak ve annenin buna göz yumması

Her çocuk rutinleri sever.

Nasıl kural koyacağız peki ?

Öz bakım ile ilgili sınırlar

- Yemek, temizlik gibi çocuğun bedenini ilgilendiren konular çocuğun asla ihlal edilmemesi gereken sınırlarıdır, bunlara saygı göstermek gerekir, bedeni ile ilgili konularda her zaman tek yetkili çocuktur. Çocuk dünyaya geldiğinde yaşadığı ilk sevgi ilişkisinin sembolü yemektir. Yemek sayesinde zevk alır ve karnı doyar. Yemek yemek, anne-çocuk arasındaki ilk haz duygusunun başladığı eylemdir.
- Yemek yemeyen çocuklara fazla ısrar edildiğinde, bu haz duygusu bir nefrete dönüşür. Sonucunda da asabiyet ve hırçın davranışların arttığı görülür. Ne kadar ısrar edersek, ileri yaşlarda oluşabilecek yeme bozukluklarına o derece davetiye çıkarıyor olabiliriz.

• Ödevle ilgili sınırlar

- Çocukların, akademik hayatı deneyimlemesi ilkökuller yıllarında başlar. Akademik hayata geçişte, tehdit ve cezai yöntemler içeren teknikler kullanılması olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına sebep olur.
- Hemen hemen 10 yaşa kadar çocuk ebeveynin tehdit ve cezalarına boyun eğmiş gibi görünür, ama bireyselleşme sürecinde ilk olarak akademik alanı ihmal edecektir.
- **Çocuk eve geldiğinde dinlenmek isteyebilir. “Eve gelir gelmez ödevini yapсын, kurtulsun sonra istediğini yapсын” demek anne-babanın isteği ve çalışma tarzıdır. Ödev, çocuğa yapıp kurtulacak bir işkence olarak yansıtılmamalı, çocuk kendini ve çalışma sistemini oluşturması için desteklenmelidir.**
- Anne babaya düşen, çocuğuna balık tutup vermek değil, balık tutmayı öğretmektir. Ders çalışmak ve ödev yapmak ile ilgili de çocuğa yöntem öğretilmeli, güven verilmeli, sonra bağımsız olarak kendisinin yapması sağlanmalı ve buna inandırılmalıdır. Çocuk ödevini yapmayacağını söylediğinde, ebeveyn bunun onun görevi olduğunu net ve açık bir şekilde söylemelidir. Bu süreç inatlaşmaya dönüştüğünde ise ebeveyn öğretmene dönüşmemelidir. Çocuk, bunu öğretmeniyle konuşması konusunda yönlendirilmeli ve bunun yaptırımının öğretmenin sorumluluğunda olduğunu öğrenmelidir.

Her evin kuralı olmalı

Çocuğunuzun sınırlarını öğrenmesini istiyorsanız öncelikle evde en ihtiyaç duyduğunuz şeylere karşı bir kural listesi hazırlamalısınız. Örneğin, akşam 22:00'da yatılacak.

Az kural, çok takip

Tipik gelişim gösteren çocuklarda 3-4 yaş çocuğu için 3 kuralı geçmeyecek kurallar listesi önerilir. Yaşa ve çocuğunuzun performansına göre kural ekleyebilirsiniz.

Eğlenceli kural tablosu oluşturun

Kural listeniz oldukça renkli ve görsel materyallerle dolu olsun. Ailedeki tüm üyelerle birlikte oluşturun ve en görünen yere asın. Kurallara evde herkes uymalı. Sınırları açıklarken BİZ denilmesi sınırların herkes için olduğunu çocuğun anlamasını sağlar!

Ortak tutumlarda buluşun

Kurallar oluşturduktan sonra takibinde anne babanın aynı tutumda olması çok önemlidir. Anne 22:00'da yatmasını söylüyor, baba biraz daha televizyon izlesin diyorsa bütün çabanız boşa gidecektir.

Kararlı ses tonu ile konuşun

Kuralı isterken yalvarmayın, pazarlık yapmayın, rica ediyorum gibi kelimeler kullanmayın. Aynı zamanda Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, anne babadan korkmasına neden olur. Bağırmadan kararlı bir ses tonunuzla ifade edin. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.

Çocuğunuza model olun

Sizin de evin bir kuralına uymadığınızı görürse; 'Demek ki kurallar ihlal edilebilir' der ve tekrar başa dönebilirsiniz.

Davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın

Diyelim ki kuralı tekrarladınız ve çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, davranışın sonucuna uymasını sağlayın örneğin hava soğuk ve çocuğunuz montunu giymeyi ret ediyor siz "Peki, üstüne montunu giymediğin ve hava çok soğuk olduğu için, bu şekilde dışarı çıkmıyoruz" diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.

Kreşe ya da okula giderken montunu giymek istemezse, giymemesinin sonucunu kendisi ödeyecektir.

Hayır demeden 'hayır' deyin

Sınır koyarken çok fazla 'hayır' kelimesini kullanmak çocuğunuzda aranızda güç mücadelesine sebep olur. Özellikle 2-3 yaş civarlarındaysa 'hayır' kelimesini söyleme hakkı ona aittir. En azından o öyle düşünmektedir.

Arkadaşlık İlişkilerinde Sınırlar

- Çocuklar aralarında arkadaşlıkları ile ilgili sorunlar yaşadığında aileler bu sürece dahil olmak yerine onları dinlemeli ve anlamaya çalışmalıdır. **Ebeveyn, çocuğunu dinlemeli, duygusunu anlamaya çalışmalı ve bir çözüm bulabilmesi için cesaretlendirmelidir. Ebeveyn, bu sorunu kendi sorunu gibi içselleştirmemeli, çocuğuna kendi çözümünü bulabilmesi için alan açmalıdır.**
- **Hayır Diyebilmek**
- Çocuğa hayır demek en önemli sınırdır. Her şeye çocuk karar vermemelidir. Çocuğa gerektiğinde hayır demek, çocuğun eksikliğe tahammül etme becerisini de geliştirir.

Teknoloji Konusunda Sınırlar

- **Modern çağın bir gerçeği olan teknolojiyi yasaklamak gerçekçi değildir. Yasaklar her zaman çekim gücü yaratır. Hafta içi izin vermeyip, hafta sonu izin vermek de çocuğu zorlayacak bir yasaktır. Bütün arkadaşlarının oynadığı, hakkında konuştuğu bir dünyaya çocuğu sokmamakla eşdeğerdir.**
- 6 yaş öncesinde çocuğa tablet alınmamalı, bu yaşlarda anne-babası onunla konuşmak şartıyla (aa bak neler oluyor, renkler var burda vb.) ya da birlikte oynadığı oyuna bakarken çocuk oynayabilir.
- **Teknolojik aletlerin kullanımında en önemli şey süre sınıridir. Alarm kurmak veya çocuğa “son 5 dakika” uyarısı yapmak işe yarayabilir.** Tableti kullanırken neler yapmaya izni olduğu, ne kadar süresi olduğu gibi sınırlar çizilmeli ve uyulmadığı takdirde sonucunun ne olacağı söylenmelidir. **Örneğin; 25 dakikalık tablet süresini 10 dakika aşan bir çocuk ertesi günkü 25 dakikalık oyun hakkından 10 dakika kaybeder. Kuralı aşan çocuğa bağırarak, kızarak, hakaret etmek, küsmek gibi yöntemler işlevsizdir.** Çocuğun ertesi günkü hakkından feragat etmesi yeterli olacaktır.
- **İlkokul çağında 1 saatten fazla teknolojik alete maruz kalmak beyni olumsuz etkiler ve başka uyaranlara geçiş yapamamak gibi zorluklara neden olur.**
- 12 yaş öncesinde ise çocuk tek başına internet başında bırakılmamalıdır. Teknolojik aletler ile neler yaptığı takip edilmelidir. Bu alanlar, tehlikelere, tacize ve istismara çok açıktır. Çocuk ise bu yaşta hala korunmaya muhtaçtır. Ama bu takibin, onun güvenliği için yapıldığı net bir şekilde söylenmelidir.

Nasıl Kural Koyacağız peki ?

Seçenek sunun

Yeni bir davranış seçeneği verilir. Verilen seçenek;

Doğal

Mantıklı

Ceza anlamı olmayan

Kabul edilebilir

Olumlu cümlelerle ifade edilmelidir. Çünkü çocuklar yönergelere daha çabuk uyarlar.

Puzzle mı yapalım yoksa top mu oynayalım?’

Kısa ve açık cümlelerle konuşun.

Ne kadar kısa cümleler kurarsanız ve istediğiniz şey ne kadar açıksa çocuğunuzun o şeyi anlaması da o kadar kolaylaşıyor. ‘Sana kaç defa dedim şu oyuncaklarını topla diye, hep böyle yapıyorsun, ben artık çok yoruldu.’ gibi uzun ve sitemkar cümleler yerine ‘Oyuncaklarını toplamanı istiyorum’ gibi açık cümleler kurun.

Sınır Belirlemenin Üç Basamaklı “Harekete Geçme Metodu”nu kullanabilirsiniz .Bu metodu örneklerle anlatmak istiyorum

1. adım: Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin (sesiniz empati ve anlayış iletmeli). Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin:

“ masayı,duvarı boyamak sana eğlenceli gelmiş olabilir” Çocuk duygularının, isteklerinin ve dileklerinin ebeveyn tarafından geçerli olduğunu ve kabul edildiğini fark eder. Sadece bu empatiyi duyarak çocuğunuzun duygularını yansıtmamız birçok kez onun duygusunun veya ihtiyacının yoğunluğunu azaltır.

2. adım. Sınırı ifade edin (belirli ve net olun—ve kısa sürsün).

“Ama masa veya duvar boyamak için değildir.

3. adım. 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.

Sonuç olarak sınırlar güvenlik sağlar: çocuklar ebeveynlerinin anne ve baba gibi davranmalarını bekler. Kararlı olmamıza ihtiyaçları vardır.

Onlara kesin ve net sınırlar koymamızı beklerler ve buna güvenirlir.