

ÇOCUKLAR İLE SAĞLIKLI SINIRLAR BELİRLEME



İZMİT REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

EKİM 2023

Hayatımızdaki en değerli varlığımız çocuklarımız için istediğimiz şeyler sağlıklı, mutlu ve başarılı olmalarıdır. Onların iyiliği için her şeyi yapabilmeyi ve hayatlarını kolaylaştırabilmeyi çok isteriz.

Hayatlarını kolaylaştırmak adına bazen de çocuklarımıza sınır koymada ve hayır diyebilmede sıkıntı yaşayabiliyoruz.

Oysaki her istediği anında yapılan, hayır denilmeyen, sınır koyulmayan çocuk, hayatta beklemeyi bilmeyen, en ufak isteği bile gerçekleşmediğinde mutsuz olan, kendi kendini motive etmeyi beceremeyen, sınırlarını aşan, empati düzeyi düşük, başkalarının haklarına saygı duymayan çocuk olarak yetişebilmektedir. Bu çocuklar hayatın merkezine kendilerini koyduklarından, çalışmada isteksizlik, insanlara karşı anlayış yoksunluğu, çabuk pes etme vb. durumlar yaşayabilirler.



Aileler çocuklarına sınır koymada neden sorun yaşarlar?

Özellikle çalışan anne babalar çocuklarına fazla zaman ayıramadıklarından kendilerini suçlu hissederler ve o suçluluğu çocuğun her dediğini yapmakla gidermeye çalışırlar; Bazı ebeveynler benim çocukluğum çok zor geçti benim isteklerimden hiç biri karşılanmadı çocuğum benim gibi yaşamasın düşüncesiyle her istediğini gerçekleştirmeye çalışırlar.

Bazen de çocuk istemeye alıştığı için ebeveynini zorlamaktadır ve bazı ebeveynler "aman onla savaşacak gücüm yok" diyerek çocuğun isteklerini karşılarlar.

Anne baba olarak sınır koymanın, hayır diyebilmenin asıl amacının; çocuğunu üzmemek kırmak için değil onun daha sağlıklı düşünen, kuralları bilen ve uygulayan, sorumluluk sahibi, başkalarının haklarına saygı duyan ve en önemlisi hayır demeyi bilen ve kendi haklarını savunan, kendini koruyabilen, gerektiğinde herkese hayır diyebilen bir çocuk yetiştirmek olduğu asla unutulmamalıdır,



Neler Yapabilirsiniz?

Başta çocukların çocuk olduğu hatırlanarak ondan yetişkin davranışı beklemeden onun yaşına uygun açıklayıcı ve anlayışlı konuşmalısınız.

Çocuklarında duyguları olduğunu, duygularını nasıl ifade edeceklerini bilemedikleri için sinirli gergin, olabileceğini unutmamalı ve başta duygularını anlamaya çalışmalı daha sonra da çocuğunuzu anladığınızı yaşına uygun cümlelerle geri bildirim vermelisiniz. "Bana bağıramazsın sana yemek yok" demek yerine "Dışarı çıkmak istiyorsun ve çıkamadığın için üzgünsün senin için başka yapabileceğim bir şey var mı?" ya da "Odana gidip sakinleşebilirsin veya 10 dakika televizyon seyredebilirsin" diyebilirsiniz.

Çocuğunuzun her davranışa müdahale etmeden, hayır denilmeden önce çocuğunuz için ne kadar gerekli ya da tehlikeli bir durum var mı kısmı çok iyi düşünülmeli, kendiniz için değil çocuğunuzun sağlığı için olduğuna kesin karar vermişseniz ona hayır demelisiniz. Bazı davranışları yapmasına, sonuçlarıyla karşılaşmasına ve sorumluluk almasına müsaade etmelisiniz.

Neler Yapabilirsiniz?

Çocuğunuzla konuşurken emir cümlesi kullanmadan, yapılması gereken davranışları seçenekler arasından seçmesine izin vermelisiniz. Örneğin "Bilgisayar vaktin doldu istersen odanda oyuncaklarınla oynayabilirsin, benim yemek hazırlamama yardım edebilirsin, istersen televizyon izleyebilirsin sen karar ver." denilebilir.

Çok kızgın olduğunuzla çocuğunuzla konuşmayın "Şu an sinirliyim 10 dakika sonra konuşalım, sen odana geç ben biraz sakinleşeyim sonra konuşuruz" diyebilir, Böylece hem kendinize sakinleşme fırsatı vermiş hem de çocuğunuza öfke kontrolü konusunda iyi bir rol model olmuş olursunuz.

Çocuğunuza arkadaş değil kendisini anlayan, koruyan, dinleyen onun iyiliği için sınırları koruyan ebeveyn olun. Ona yetişkin gibi davranırsanız onun çocuk olma haklarını elinden almış olursunuz, siz çocuk gibi davranırsanız onu koruyan, doğruları gösteren ebeveynini elinden almış olursunuz.

Çocuğunuza koyduğunuz sınırları ve kuralları açıklarken yaşına uygun açıklamalar yapılmalı ve kesinlikle koyduğunuz kurallarda tutarlı ve kararlı olmalısınız. Özellikle anne baba kurallar konusunda aynı tutarlılığı göstermelidirler.

Kurallarınızı sakın açık bir dille ifade edin. Kurallarınızı sinirli bir olay olduktan sonra koymayın. Herkesin iletişime açık olduğu zamanda konuşarak çocuğunuzun da fikrini alarak koyun. Kuralları koyduktan sonra kurallara uyulmazsa yaptırımının ne olacağını da çocuğunuza belirtin. Çocuk ne yaparsa ya da yapmazsa neyle karşılaşacağını olay olmadan bilmelidir.

Hayır demeden önce muhakkak bu hayır gerekli mi, çocuğumun yaşamına ne katacak düşünerek hayır deyin.

Konulan kurallara siz de uyun ki iyi bir model oluşturun.

Koyduğunuz sınırlar ve kurallarda tutarlı olun ki çocuğunuz bunun önemini fark etsin ayrıca sizin net tavrınızı görerek kendini güvende hissetsin.

Hayır dediğiniz davranışlar yerine yapabileceği yeni davranış alternatifleri sunun.

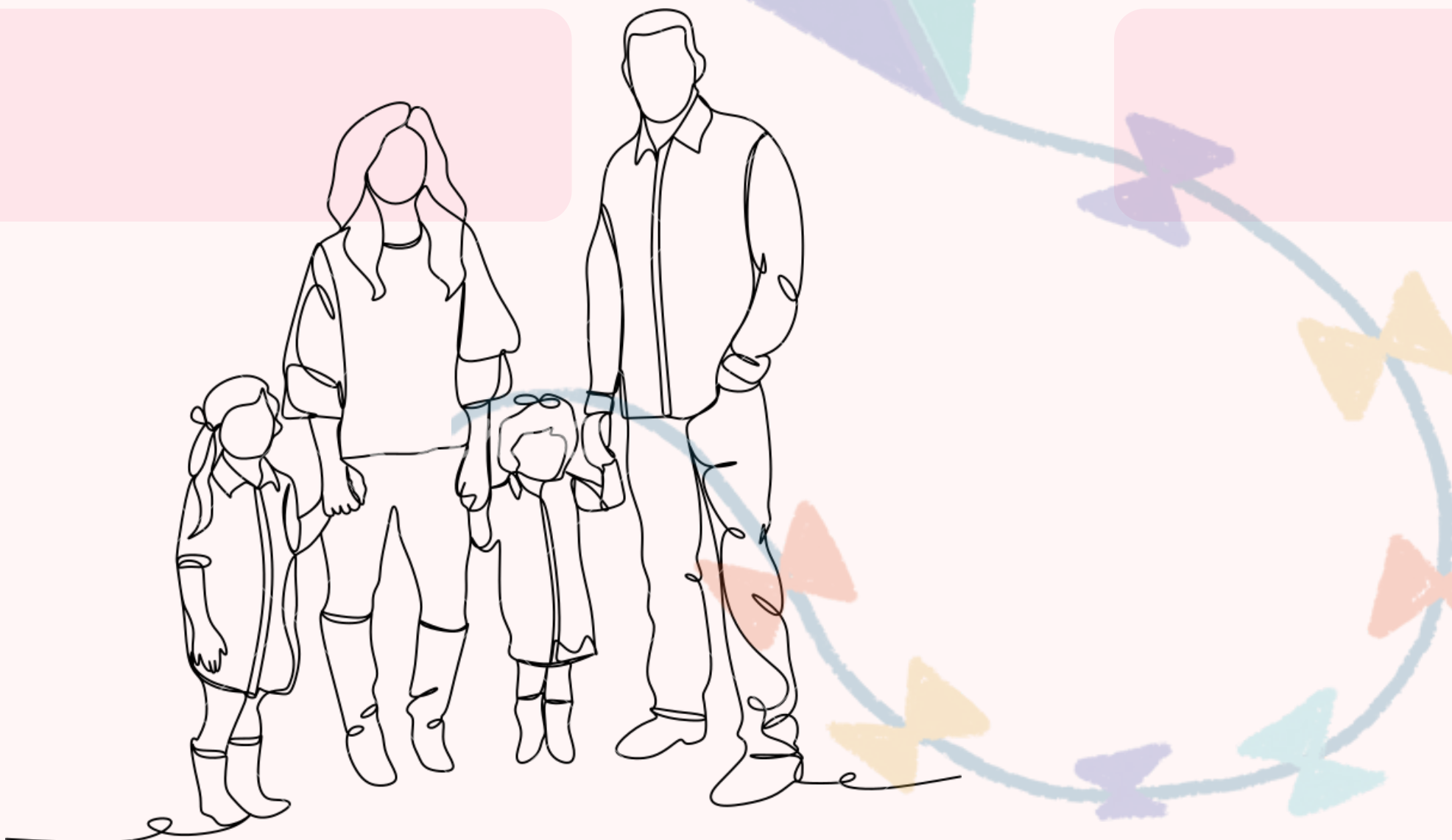


Neler Yapabilirsiniz?

Hayır dedikten sonra konuyu kapatın. Sürekli çocuğunuzun konuyu açıp sizi ikna etmeye çalışmasına izin vermeyin. İkna çabalarını dinlerseniz çocuğunuzun "Evet biraz daha zorlarsam kural değişebilir" diye düşünmesine sebep olabilirsiniz. Bu nedenle onun da sizin de yıpranmamanız için hayırın nedenini açıklayın ve daha fazla konuşulmasına izin vermeyin. Hayır dediğiniz konuda çocuğunuzun pazarlık yapmasına izin vermeyin.

Hayır dediğinizde çocuğunuzun yapmış olduğu olumsuz davranışları gözünüzün önünde yapmasına izin vermeyin. "İstersen burada birlikte sakince oturabiliriz ağlamak istiyorsan git odanda ağla sakinleşince yanıma gelersin." gibi.

Çocuğunuz sizi zorlayarak almak istediği şeyi almaya, yapmaya alışmış ise ve siz zorlandığınız için yeni kurallar koymaya, hayır demeye başlamış iseniz işinizin zor olacağını ama kesinlikle kararlılık ve tutarlılıkla bunu başarabileceğinize emin olun. Çocuğunuz ilk baştaki kararlı tutumunuzu tabi ki sakince karşılamayacaktır ve alışık olduğu davranışları sürdürmeye devam etmek isteyecek hatta bunun için tüm sınırları zorlayacaktır. Bu noktada sınırları kabul etmesinin zaman alacağını bilmeniz bunlardan vazgeçmediğiniz takdirde çocuğunuzun da bunlara alışacağını düşünmeniz önemlidir. Bir davranışın alışkanlık haline dönüşmesi için en az 3 hafta gerekli olduğunu her zaman hatırlamanız gerekebilir.



Anne baba olarak, siz çocuklarınızı çok seviyor, muhakkak ki onların iyiliğini istiyorsunuz. Kendinize güvendiğinizde, bakım veren kişiler olarak tutarlı ve kararlı davrandığınızda sınır koyduğunuz, hayır dediğiniz şeylerin çocuğunuzun iyiliği için olduğunu çocuklarınıza aktarabildiğinizde, çözemediğiniz problem kalmadığını bilmeli ve daima sevginizi göstermekten kaçınmamalısınız.



İZMİT REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

Hepinize kolaylıklar diliyoruz.

