

Çocuk Yetiştirirken Sınır Koymanın Önemi



JUNO ANAOKULU

Sevgili Veliler,



Çocuk yetiştirirken sınır koymak, onların sağlıklı gelişimi için temel bir unsur olarak kabul edilir. Bu sınırlar, çocukların dünyayı anlamalarını, sorumluluk almayı öğrenmelerini ve güvenli bir ortamda büyümelerini sağlar. Sınırların belirlenmesi, çocukların içsel güven duygusunu güçlendirirken, aynı zamanda onlara kendilerini ifade etme ve duygularını anlama konusunda da rehberlik eder. Bu sınırlar, tutarlılık ve anlayışla birlikte belirlenmeli ve zaman zaman esneklik gösterilmelidir. Doğru sınırlar, çocuklara çevrelerini keşfetme özgürlüğü verirken, aynı zamanda onların güvenli bir çerçeve içinde büyümelerini sağlar. Bu sayede çocuklar; sosyal ilişkilerde, duygusal deneyimlerde ve sorumluluk alırken kendilerini daha emniyette hissederler. Sınırlar, aynı zamanda çocukların dünya ile etkileşimde bulunurken güvende hissetmelerini sağlar. Belirlenmiş sınırlar, onlara doğru ve yanlış arasındaki farkı öğretirken, aynı zamanda sorumluluk alma ve davranışlarının sonuçlarını anlama konusunda rehberlik eder. Bu sınırlar, çocukların özgüvenlerini artırır ve içsel dengeyi korumalarına yardımcı olur.



Sınırlar, çocuğun yaşına, olgunluğuna ve gelişim seviyesine uygun olmalıdır. 3 yaşındaki bir çocuğun sınırları ile 6 yaşındaki bir çocuğun sınırları farklı olabilir. Ev içerisindeki ve dışarıdaki sınırları belirlerken, çocuğunuzun hem yaşını hem de onun bireysel özelliklerini göz önünde bulundurmanız önemlidir. Çocuklarla sınırlar hakkında açık bir iletişim kurmanız ve yaşına uygun şekilde ona açıklamamız adapte olmasını kolaylaştıracaktır. Örneğin; tablet kullanımı, uyku saati, masada yemek yemek gibi durumlar için sınır koyarken çocuğunuza “Tablet gözlerimizi yorar, nasıl ki çok fazla koşarsak bacaklarımız yorulur, fazla ışığa baktığımız zamanlarda da gözlerimiz dinlenmelidir. Bu sebeple tableti belirli sürelerde kullanmalıyız. Bu konuda sana yardımcı olabilirim.” gibi hem onun anlayabileceği şekilde durumu açıklayarak hem de onun ihtiyaçlarını da gördüğünüz bir noktadan anlaşmaya varabilirsiniz. Tablet kullanımı, uyku saati gibi uygulamalarda sınır koyarken çizelgelerden yararlanabilirsiniz. Haftanın günlerine göre ayrılmış bir çizelge ile süreyi çocuğunuzun da anlayabileceği şekilde ona göstererek (kum saatini kullanabilir, saat üzerinden süreyi gösterebilirsiniz. Örn: “Uzun çubuk 6’ya geldiğinde tableti masaya bırakabilirsin.”) Çocuğunuz çizelgeye uyduğunda onu motive edecek aktiviteler yapabilirsiniz. Aktiviteler yaşa göre ayarlanabilir, örneğin 5 yaşındaki bir çocuk için tableti size 2 gün zamanında teslim ettiğinde onunla beraber istediği bir oyun alanına gidebilirsiniz, mutfakta birlikte şekilli kurabiyeler yapabilirsiniz.



Sınırlara uyulmadığında ceza verme yöntemine başvurmak işlevsel değildir. Çocuk sınırlara uyduğunda onu maneviyat odaklı olacak şekilde motive edebilirsiniz. Buradaki püf noktası, çocuğunuzun ihtiyacını gördüğünüz şekilde sınırı belirlemeniz, uyulduğunda motive etmeniz (“Aferin sana, yapabileceğini biliyordum, sana güveniyorum” demek bile bir motivasyon kaynağıdır.) ve sınırı yansıtma konusunda tutarlı olmanızdır. Neden belirli sınırların olduğunu anlatarak ve onların düşüncelerini dinleyerek süreci daha verimli yönetebilirsiniz. Kendiniz de belirlenmiş sınırlara uyarak ve uyduğunuzu çocuğunuzla paylaşarak somutlaştırabilir ve çocuklarınıza model olabilirsiniz. Olumlu davranışları takdir etmek çocuklarınızı sonraki davranışlarının da olumlu yönde ilerlemesi için teşvik edecektir. Sınırları oyun yoluyla çocuklarınıza aktarabilirsiniz. Oyunlar, çocuklara sınırların önemini öğretebilir. Drama, rol yapma veya hikaye anlatma gibi etkinliklerle sınırları vurgulayabilirsiniz. Aynı zamanda kutu oyunlarla (Sihirli Orman, Ben Neyim? gibi sırayla oynanan oyunlar) ve interaktif oyunlarla da çocuklar belirli sınırlara uymaları gerektiği bilincini kazanacaklardır. Çocukların hayatlarında yer alan sağlıklı sınırların gelişimine katkı sunduğu beceriler arasında öz -kontrol becerileri de bulunur. Hangi davranışların kabul edilebilir olduğunu anlamak, onların öz-kontrollerini geliştirmelerine katkı sağlar. Ek olarak, sınırlar çocuklara diğer bireylere saygı duymayı, onlarla empati kurmayı ve sosyal etkileşimlerde nasıl bir tutum içerisinde olmaları gerektiğini öğretir.



Çocuk yetiştirirken sınır koymak, onların sağlıklı gelişimi için temel bir adımdır. Belirlenen sınırlar, çocukların dünyayı keşfetmelerine ve öğrenmelerine cesaret verirken, aynı zamanda kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Sınırların açık ve anlayışlı bir şekilde belirlenmesi, çocukların özgüvenlerini güçlendirirken, sorumluluk duygularını da pekiştirir. Tutarlılık, anlayış ve iletişim, bu süreçte önemli unsurlardır. Sınırların doğru bir şekilde belirlenmesi ve uygulanması, çocukların sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişmesine yardımcı olurken, onları hayata hazırlar. Aşağıda bu ayki bülten konumuzla ilgili kitap önerilerini inceleyebilirsiniz. Sorularınız veya endişeleriniz olduğunda her zaman bana ve diğer eğitimcilerimize başvurabilirsiniz.

Sevgi ve saygılarımla,
Sabiha İris Sarı
Juno Anaokulu Psikoloğu

Kitap Önerileri:



Çocuklar Sınır Sever – Emine Ergün
Çocuk Eğitiminde Pozitif Sınır Koyma Teknikleri – Oya Akbaş
Duygusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek – John Gottman, Joan DeClaire
Geliştiren Anne-Baba – Doğan Cüceloğlu
Keşke Anne Babam da Okusaydı Dediğiniz Kitap – Philippa Perry

Kaynakça:

YANIT, E. (2020). "Çocuğumu Benden Alın!" Sınır Koyma Probleminin Çocuk Merkezli Oyun Terapisi İle Sağaltımı (Olgu Sunumu). *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 35-48.