

Nisan Ayı

Rehberlik Bülteni
2024

İKİ BİLİNMEYENLİ DENKLEM: ÇOCUKLAR VE SINIRLAR



SINIR KOYMAK ÇOCUĞA SEVİLMEDİĞİNİ HİSSETTİRİR Mİ?

Çocuklara sınır koymamızın onları sevip sevmememizle bir ilgisi yoktur. Çocuklara da bunun sevgiyle ilgili olmadığını, onları hatalarıyla ve doğrularıyla koşulsuz sevdiğimizi anlattığımızda bunu daha iyi anlayacaklardır.

SINIR KOYMAK İÇİN UYGUN YAŞ ARALIĞI NEDİR?

Sınırlara hayatımızın her döneminde ihtiyaç duyarız. Bu yüzden sınır koymayı sonlandırmak için bir zaman dilimi yoktur. Sınır koymaya başlamak içinse en uygun dönem 2,5-3 yaş aralığıdır.



Süleymaniye
okulları

Bizler sorumluluk sahibi olmayı çocuklarımızın yaşam tarzı haline getirene dek, çocuklar sorumluluklarından kaçmak için her fırsatı kullanırlar. Çocuklarınıza sadece sınırları öğretmeniz yeterli değildir. Örnek oluşturmali-sınız. Siz kendiniz çocuklarınızın sınırları olmalısınız. (Çocuklarda Sınırlar)

Sınır Koymanın Faydaları Nelerdir?

- Çocukların beyinlerinin prefrontal lobunun gelişimi yirmili yaşlara kadar devam eder. Sınır ve kurullarla büyüyen çocukların bu bölgelerinin gelişimi desteklenir.
- Sınırlar güven verir.
- Çocuklar aile içinde hayır demeyi, gerçeği söylemeyi ve fiziksel mesafeyi korumayı öğrenerek kendini korurlar.
- Aile içi kurullara uymalarını, iş birliği yapmalarını sağlar.
- Kendi sınırlarının nerede bitmesi gerektiğini bilen çocuklar arkadaş ilişkilerinde de tutarlı olurlar. Başkalarının özgürlüğünü göz ardı etmezler.
- Sorumluluk bilinci gelişir. Sorumluluklarını alan bireyler istedikleri şeyleri hedefe dönüştürerek zaman ve emek harcamayı öğrenir.



Sınır Koymak Çocuğa Sevilmediğini Hissettirir mi?

Çocuklara sınır koymamızın onları sevip sevmememizle bir ilgisi yoktur. Çocuklara da bunun sevgiyle ilgili olmadığını, onları hatalarıyla ve doğrularıyla koşulsuz sevdiğimizi anlattığımızda bunu daha iyi anlayacaklardır. Asıl sorun sınırlar olmadan büyüyen çocukların gelecekte sınırları cezaya dönüştürseniz de size yanıt vermemesi olur.



Sınır Koymak İçin Uygun Yaş Aralığı Nedir?

Sınırlara hayatımızın her döneminde ihtiyaç duyarız. Bu yüzden sınır koymayı sonlandırmak için bir zaman dilimi yoktur. Sınır koymaya başlamak içinse en uygun dönem 2,5-3 yaş aralığıdır.

Çocukların Bilmesi Gereken 10 Sınır Yasası

1.Ektiğini Biçme Yasası (Bunu Yaparsam Ne Olur?)

Ektiğini biçme yasası çocukların davranışlarının sonuçlarını kabul etmelerini sağlar, çocuklara öz kontrolü öğretir. Bu da hayatın temel derslerinden biridir. Çocuklar hayatımın ne kadar kaliteli olacağını kontrolüne sahibim durumunu öğrenirler. Gerçek değişim, ancak ve ancak kişinin davranışı gerçeklik sonuçlarıyla karşılaştığında gerçekleşir.



2.Sorumluluk Yasası (Kendi İşimi Kendim Yaparım)

Kendileri için sorumluluk almak çocuklar için doğal bir şey değildir. Çocuklara verilecek sınır eğitiminin büyük bir kısmı yavaş yavaş kendi sorumluluklarını almaları gerektiğini anlamalarına yardımcı olmamız ile ilişkilidir.

3.Güç Yasası (Her Şeyi Yapamam ama Çaresiz de Değilim)

Çocukların hangi konuda güce sahip oldukları, hangi konuda olmadıkları arasındaki farkı anlamaları gerekir. Çocukların gerçekçi bir öz kontrol hissinden gelen güce ihtiyaçları vardır.





4.Saygı Yasası (Önemli Olan Tek Kişi Ben Değilim)

Çocuklara dünyanın sadece onlara ait olmadığını ve bunu başkalarıyla paylaşmaları gerektiğini öğretir. Her zaman istediklerinin olmayacağını bilmeleri hayatlarında sorun yaşama ihtimalini azaltır.

5.Değerlendirme Yasası (Acı Bir Lütuf Olabilir)

Çocuklar hayatın acılarından kaçınmak yerine onlara değer vermeyi öğrenirlerse sorunlarını çözmeye hazır olurlar.

6.Motivasyon Yasası ("Çünkü Ben Annem Durumunun Ötesindeki Yaşam)

Sınırlar öğrenilirken dış kısıtlamaların (ebeveynler) karakterin bir parçası olmamasına dikkat edilmesinde fayda vardır çünkü dışarıdan yönlendirilen davranışlar genç bir yetişkine değil, bir çocuğa işaret eder.

7.Maruz Kalma Yasası (Dürüstlük En İyi Politikadır)

İlişkideki en önemli ilkelerden biri doğrudan ilişki kurmak ve o ilişkide olup bitenler konusunda açık ve dürüst olmaktır. Bu yasa hayatın aydınlıkta yaşanmasının daha iyi olduğunu söyler.



8.İlerlemecilik Yasası (Sinir Krizlerinin Sonsuza Dek Sürmesi Gerekmez)

Çocuğunuz çok öfke krizi geçiriyorsa ve tepkisel bir aşamada kalmışsa endişelenmek gerekebilir. Sevgi dolu ve kararlı bir pozisyon olarak çocuğunuzun tepkisel sınırlarından sevgiye ve gerçekliğe dayalı ilerlemeci sınırlara doğru giderek olgunlaşmasını sağlayabilir, hayatının kontrolünü eline almasına yardımcı olabilirsiniz.



9.Kıskanma Yasası (Minnet Duyduğumda Daha Mutluyum)

Kıskançlık hayatın büyük bir paradoksudur. Kıskanan kişiler her şeyi hak ettiklerini düşünürler ama sonuç olarak ellerinde hiçbir şey kalmaz. Sahip oldukları şeylere minnet hissedemezler. Sahip olmadıkları şeylerse onları ele geçirir. Kıskanan daha fazlasını isteyip daha azına sahip olurken minnet duyanlar sahip oldukları şeyler için şükran duyarlar ve daha fazlasını alırlar.

10.Aktif Olma Yasası (Motorumu Takviye Kablosuyla Çalıştırıyorum)

Çocuğunuz, sizin onun aktif parçalarını ortaya çıkaran sevgi dolu ve tetikleyici bir aracı olmanıza ihtiyaç duyar. Anne kuş yavrusunu yuvadan ne zaman dışarı iteceğini nasıl bilirse siz de çocuğunuzun hayatına sahip çıkma girişiminde bulunması için deneyimlerinizden faydalanabilirsiniz.

Çocuklara Sınır Koyma Örnekleri

1. Yansıtın: Çocuğun hislerini, duygularını, arzularını gördüğünüzü ve onu anladığınızı bildirin. (Ör: Bana kızdın)
2. Sınırları ifade edin.
3. Alternatif sunun, uygun alternatifler hedefleyin.
4. Son seçimleri ifade edin (Bir sınır belirlediğinizde çocuk bu sınıra uyum sağlayamıyorsa çocuğa seçenek sunun)



Duvarı boyamak isteyen bir çocuk

1. Duvarı boyamak istediğini biliyorum.
2. Duvarı boyamak için değil.
3. Kâğıtları boyayabilirsin.
4. Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarla oynamamayı seçmiş olursun.

Tablet oynama süresini aşmaya çalışan bir çocuk

1. Daha çok tablet oynamak istediğini biliyorum, bu hoşuna giderdi.
2. Tablet, bu kadar uzun süre oynamak için değil.
3. Daha fazla tablet oynamakta ısrar etmeyi seçersen yarın tablet oynamamayı seçmiş olursun, ısrar etmemeyi seçersen yarın tablet oynamayı seçmiş olursun.



**“Çocuđunuza yanlış yaptığı,
kusurlu olduđu yerde dođruyu
göstermek; bunun hayatta
karşılığı ve cezası olduğunu
öğretmek ebeveynlerin
çocuklarına yapacağı
en büyük iyiliktir.”**

Prof. Dr. Yankı YAZGAN

KAYNAKÇA

“Çocuklarda Sınırlar”
Dr. Henry Cloud, Dr. John
Townsend Diyojen Yayıncılık.
“Çocuđunuza Sınır Koyma
(Sorumluluk Sahibi, Bağımsız
Çocuk Yetiřtirmenin Yolları)”
Robert J. Mackenzie,
HYB Yayıncılık.

