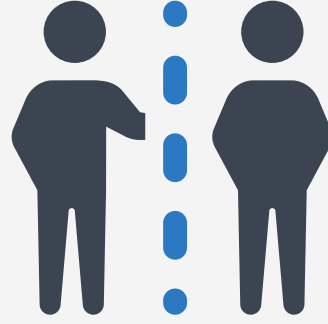


# ÇOCUKLARA SINIR KOYMAK



## Çocuklara Sınır Koymak Nedir?

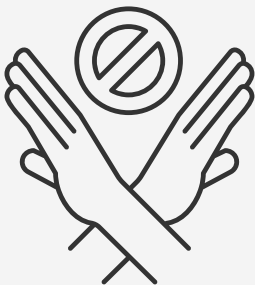
Tıpkı ülkeleri fiziksel olarak ayıran sınırlar gibi insan ilişkilerinde de soyut ve somut sınırlar mevcuttur. Sınırlar, arkadaşlarınız ve aileniz ile ilişkilerinizi düzenlemenize ve kendinizi korumanıza yardımcı olur. Bir ebeveyn olarak çocuğunuza koyduğunuz sınırları, onun güvenliği ve gelişimi için neleri yapıp neleri yapamayacağını ona öğretene çizgiler olarak düşünebilirsiniz.

Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki, arkadaş ve ailelerle olan ilişkiden daha yakın ve samimi bir yapıya sahiptir. Kimi zaman bu yakınlık ve sevgi farklı şekillerde yorumlanarak çocuğa hiçbir noktada sınır koymamaya gidebilir.

Tüm fiziksel ve duygusal ihtiyaçları için ebeveynleri ile sınır tanımayan bir ilişki içine giren çocuk, yaşamın ilerleyen dönemlerinde ihtiyaçlarını kendi başına karşılamakta zorlanabilir ve ebeveynlerinin sınırlarını denemeye devam eder.

## Sınır Koymanın Önemi Nedir?

Daha önce hiç bilmediğiniz bir yolda, hiçbir işaret, tabela, ya da navigasyonunuz olmadan yürümeye çalıştınız mı? Oldukça kafa karıştırıcıdır, öyle değil mi? Çocukların da neden o davranışı yapmaması gerektiğini öğrenmeleri ve sınırları bilmeleri için onlara yönlerini gösteren işaret ve uyarılara ihtiyacı vardır. Sınır koyma, çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir.



## Sınır Koymak İçin Uygun Yaş Aralığı Nedir?

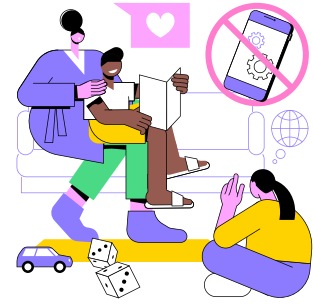
Sınırlara hayatımızın her döneminde ihtiyaç duyarız. Bu yüzden sınır koymayı sonlandırmak için bir zaman dilimi yoktur. Sınır koymaya başlamak içinse en uygun dönem 2,5-3 yaş aralığıdır.

## 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 Koymanın Yararları Nedir?

- Sınırlar çocukların öz denetim becerileri geliştirmesine yardımcı olur.
- Çocuklara hayatta her zaman seçim yapma şanslarının olduğunu ve yaptıkları seçimler sonucunda sorumluluk almaları gerektiğini öğretir.
- Çocuklar, sınırlar sayesinde istedikleri her şeye her an ulaşmalarının mümkün olmadığını öğrenir.
- Sınır koyduğumuzda çocukların gelecekte zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlayacak beyin bağlantılarını güçlendirmiş oluruz.
- Sınırlar, çocukları hem fiziksel hem psikolojik anlamda güvende hissettirir.
- Çocuk kuralları, kurallara uymanın önemini öğrendiği için toplumsal normlara da uyum sağlar, sosyal becerileri gelişir.
- Çocuk ve diğer aile bireyleri arasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçer, daha huzurlu bir aile ortamı sağlar.
- Çocuklara koyulan sınırlar, sosyal etkileşimin sınırlarını da çizmektedir. Çocuklar kendilerine sınır koymayı öğrendiklerinde başkalarına saygı duymayı da öğrenmiş olurlar. Dolayısıyla empati kurabilmek, başkalarının ne istediği ve neye ihtiyaç duyduğunu ve aynı zamanda kendilerinin de ne istediği ve neye ihtiyaç duyduğunu anlayabilmelerini kolaylaştırmaktadır.
- Çocukken sınırları öğrenmemek narsistik kişilik yapısının temellerini atabilir. Dolayısıyla sağlıklı bir kişilik yapısı ve benlik algısı için çocukların sınırlarını öğrenmesi önem teşkil etmektedir.



"Sınırlar, hem seni hem de kendimi aynı anda sevebileceğim mesafe."  
-Prentis Hemphil



## Çocukların Sınırları Aşmasında Ebeveynlerin Rolü

Çocuklar, sınır koyulmamış bir dünyaya adım attıktan sonra sınırlarını korumayı da öğrenmekte zorluk yaşayabilirler. Ebeveynler, çocukların sınırları öğrenmesi ve korumasında kimi zaman yaptıkları kimi zaman ise yapmadıklarıyla önemli bir rol oynamaktadır.

Çocuk yetiştirirken aşağıdaki davranışları yaptığınızda sınırları çocuğunuz için bulanıklaştırırsınız:

- Çocuğunuzun kendisi için yapabileceği veya yapması gereken bir şeyi onun adına yaptığınızda
- Çocuğunuzun yaptıkları hakkında sürekli olarak sorgulayıp yargıladığınızda
- Çocuklarınızı hayatınızın odak noktası haline getirip kendinizi yok saydığınızda
- Çocuğunuz ile hayatınız hakkında gereğinden fazla paylaşım yaptığınız ve ebeveynlikten ziyade arkadaş gibi davrandığınızda
- Çocuğunuzun duygularına gereğinden fazla tepki verdiğinizde
- Çocuğunuzun duygularını sahiplendiğinizde



## Sınır Koyma Kuralları Nelerdir?

Sınırları oluşturmadan önce, sınır koymaktaki hedefimizin ne olduğunu, bu noktada sınır koymaya gerçekten ihtiyacımız olup olmadığını, koyduğumuz sınırların çocuğunuzun doğasına uygun olup olmadığını detaylıca düşünmeliyiz. Bu sorulara cevap verdikten sonra gerçekten sınır koymaya karar verirsek;

- Sınırlar oldukça kısa, az sayıda ve net olmalıdır.
- Çocuğunuzun yaşına ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olmalıdır.
- Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Örneğin çocuğunuzun evde yalnızca 1 saat ekrana bakmasına izin verirken, dışarda bunu saatlerce yapmasına göz yummak çocuğunuzun kafasının karışmasına ve sınırların önemini yitirmesine sebep olur. Anne babanın kendi içinde tutarlı olması da oldukça önemlidir. Ebeveynlerden biri evet derken diğersinin hayır demesi oldukça yanlış bir tutumdur.
- Çocuğunuzun tehdit etmek yerine olayın sonuçlarından haberdar etmek gerekir. (Örn. ``ona vurmaya bırakmazsan seni öğretmenine şikayet ederim``, demek yerine bedele odaklanmak, ``ona vurmaya bırakmazsan, onu elinden almak zorunda kalırım``)
- Sınır koyarken odaklanmamız gereken kişi çocuktur, sorumluluk çocuktur. O yüzden ``biz`` kelimesini kullanmamalıyız. (Örn. ``Biz onu yere vurmuyoruz`` değil, ``O yere vurmaya için değil``, demeliyiz.)

## Çocuklara Sağlıklı Sınırlar Çizmenin Yolları

### Etkili İletişim Kurun

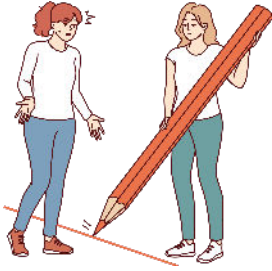
Çocuklarınıza sınır koymanın yolu onlarla iletişim kurmaktan geçer. Siz sınırlarınızı koruyarak onlarla iletişim kurarsanız saygılı bir şekilde beklenti ve ihtiyaçlarını ifade etmeleri, yani sınırlarını korumaları konusunda onlara rol model oluşturabilirsiniz.



### Sınırların Karşılıklı Olduğunu Vurgulayın

Sınırlar, yalnızca çocuğunuzu engellemek için koyulmuş kurallar dizisi değildir. Hem çocuğunuzun hem de sizin sınırlarınızı koruyarak fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarınızın daha kolay farkına varacaksınız.

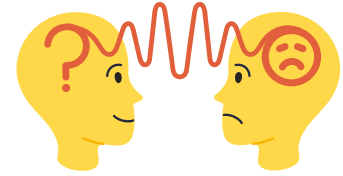
Aynı zamanda sınırları korumak farklı roller ve bağlamlarda duygu, düşünce ve davranışlarınızı düzenlemenizi kolaylaştıracaktır. Çocuğunuza sınır koyarken sınırların karşılıklı olduğunu vurgulamak, daha kolay uyum sağlaması için faydalı olabilir.



### Empati Kurmaya Yönelik Çalışmalar Yapın

Çocuklarınıza kendi arkadaş çevresinde ya da sizinle sınırlar konusunda bir durum yaşadığında/ bir başkasının sınırlarını ihlal ettiğinde karşı tarafın ne hissettiğini sorabilirsiniz ya da kendi sınırları ihlal edildiğinde neler hissettiğini sizinle paylaşmasını isteyebilirsiniz.

Böylelikle olumsuz duyguları deneyimlemek ve olumsuz duygulara sebep olmak hakkında çocuğunuzun daha fazla düşünmesine yardımcı olabilirsiniz.



### Mükemmeliyetçi Beklentiler İçinde Olmayın

Çocuğunuza koyduğunuz kuralların/ sınırların harfi harfine yerine getirilmesini beklemeyin. İş yerinizde veya eşinizle koyduğunuz kurallara yetişkin olarak siz de uyum sağlayamıyor ve durumsal değişkenlerin sizi getirdiği konumda sapmalar yaşıyorsunuz. Sınırları yeni keşfetmekte olan çocuğunuz için de mükemmeliyetçi sınır beklentileri içinde olmaktansa yapabildiklerini destekleyebilirsiniz.



### Sonuç

Ebeveyn ve çocuk arasındaki yakın ilişkinin en önemli getirilerinden biri sınırlardır ve sınırları koymak, korumak, sınırların aşılmasını engellemek ve var olan sınırlara uyum sağlamak oldukça zorlu süreçleri de beraberinde getirmektedir. Ancak bu zorlu süreçler hem ebeveyn hem de çocuk açısından birçok beceri ve olumlu deneyimlerle sonuçlanması muhtemel bir yolculuktur.

Çocuğunuzla yaşadığınız sınır koyma sorunlarını aşmakta zorlanıyorsanız veya bu dönemin yarattığı sıkıntılarla başa çıkmakta sıkıntı yaşıyorsanız bir uzmandan destek alarak süreci kolaylaştırmak için adım atabilirsiniz.