



DATA KOLEJİ

ÖZEL DATA KOLEJİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Çocuk Gelişiminde Sınır Koyma

Sınıf koymak, çocukların davranışlarını istendik ölçüde sınırlandırmak ve uyulması gereken kuralları belirleyerek çocuğun beklentilerini göz ardı etmeyen bir süreç oluşturmak ile ilgilidir. Etkin sınır koyma çocukların istenmeyen davranışlarını önlemede önemli bir şeydir. Bu sebeple sınırların net, açık ve anlaşılır olması gerekmektedir (Yılmaz, 2020). Sınır koyma istendik davranışı belirlemenin yanı sıra çocuğu istenmeyen davranışlardan da uzak tutmaktadır. Çocuklara sınır koyarken onların gelişim dönemlerini göz önüne almak gerekmektedir. Bazı sınırları zamanında koymadığımız zaman ise çocuğun yaşı ilerlediğinde o disiplini sağlamak zorlaşabilir. Sınır koyma sürecinde kararlı ve süreç odaklı olmanın faydalı olduğunu ifade edebiliriz. Bir sınırın kabul görmesi için ise belli bir süre tekrar etmesi ve hatırlatılması gerekebilir. Ancak bir süre sonra bu duruma alışılır ve tekrar tekrar hatırlatılmasına gerek kalmayabilir.

Ebeveynler sınır koyarken;

Aile üyeleri ile ortak karar alınmasına özen göstermelidir.

Sınırlar açık, net ve anlaşılır olmalıdır.

Sınırlar ve uygulamalar tutarlı olmalıdır.

Çocuğa sadece söylemek yetmez aynı zamanda rol model olunmalıdır.

Zaman zaman esneklik sağlanabilir.

Çocuğun yaşına uygun sınırlar koymak gerekir bu sebeple belli güncellemelere gidilebilir.

Çocuğun seçenekleri olmasına özen gösterilmelidir.

Anne ve Babaların Sınır Koymasını Zorlaştıran Durumlar

- Yaşam tarzı

- Bastırılmış istekler ve yetişme tarzı
- Aşırı şefkat
- Suçluluk duygusu
- Çocuklarına yeterince zaman ayıramama

Bununla birlikte sınır koymak çocuk üzerinde baskı ve otorite kurmak değildir. Ebeveyn yeri geldiğinde seçenek sunarak çocuğa özgürlük alanı tanıyabilmelidir. Ebeveyn kendi istek ve beklentilerini dayatmamaya özen göstermelidir.

Çocuk Ruh Sağlığında Sınır Koymanın Yeri

Çocuklarda görülen ruh sağlığı sorunlarında etken faktörlerden bahsederken genellikle genetik yatkınlık ve çevre etkisinden söz edilir. Çocukluk döneminde ruhsal problem tanılamlarının %11.3 düzeyinde olduğu göz önüne alındığında bu konuda araştırmaların oldukça önemli olduğunu ifade etmek gerekir. Çocukluk çağı ruhsal problemlerinde ailenin genetik etkisinin yanında tutumsal ve aile yapısı sonucunda da ortaya çıktığı gerçeği azımsanmayacak derece yüksektir. Aileler çocuklarına karşı zaman zaman nasıl davranacakları konusunda kafa karışıklıkları yaşamaktadırlar. Özellikle ergenlik dönemine giriş ile birlikte aile içerisinde neredeyse bir çaresizlik durumu olduğunu ifade eden ebeveynler görülür. Bu noktada ailenin çocuğa ne dediğinden çok ne yaptığının önemli olduğunu vurgulamak gerekir (Yanıt, 2020).

Okulda sınır koyarken;

Bir toplumda yaşamanın nasıl ki kuralları varsa okulda, sınıfta ve hatta o ders özelinde kurallar ve sınırlar vardır. Bu kurallara herkes uymakla yükümlüdür ve öğrenci bu kurala uymadığı zaman bu davranışının olumsuz bir sonuç doğuracağını bilir.

Öncelikle sınır koyarken davranışı tanımlamak gerekir. Örneğin atölye dersinde öğrencilerin yapmaması gereken bir şeyi öğretmen řu uygulama için řu malzemeyi kullanmamanız gerekmektedir der. Bunun gerekçelerini açıklar. Kendinize zarar verebilirsiniz veya arkadaşlarınız bundan zarar görebilir diyebilir.

Daha sonra bu malzemeyi ancak řu süreçte ve řu şekilde kullanın diye sınırı ifade eder.

Öğrenciye seçenek sunmak önemlidir. Bu noktada öğrenci o ders özelinde bir şey denemek ister ise öğretmen öğrencinin kendisinden yardım isteyebileceğini veya ders sonunda kendisine gösterebileceğini, hangisini tercih edeceğini sorarak iki seçenek sunmuş olur.

Son olarak da kararı uygulamak gerekmektedir.

Öğretmen, çocuğa sınır koyarak sınıf içerisinde ve okul içerisinde istendik davranışların oluşmasına özen gösterir. Çocuğa rehberlik eder. Bu şekilde hem öğrencinin hem de sınıftaki başka bir öğrencinin zarar görmesinin önüne geçer ve sorumluluk bilincini de kazandırmış olur.

Sınır Neden Önemlidir?

Hayatımızda sınırların olması tatmin edici ilişkiler kurmamıza yardımcı olur.

Sınırlar kendimizi güvende hissettiren özgür bir hareket alanı oluşturur.

Sınırlar kendimize olan saygımızı da belirler. Bizlerin duygusal ve fiziksel sınırları vardır. Bu durumda kendimizin ihtiyaç ve isteklerini tanıyor oluruz.

Sınırlar bize ne yapabileceğimizi ve yapmamamız gerektiğini söyler.

Sınırların varlığı belirsizliği ortadan kaldırır.

Kişi sınırları ile güvende olacağı alanı adım adım belirler. Yaşadığı dünyanın kurallarını anlar.

Kendi davranışlarımızın sorumluluğunu almamızı sağlar.

Sınırları Nasıl Öğretiriz?

Çocuklara sınırları öğretirken kendilerinin yapabileceği şeyleri onun adına siz yapmayın.

Sınırları öğretirken çocuklar hata yaptığında onları sürekli yargılamaktan kaçının.

Ebeveynlerin en büyük hatalarından biri çocuklarını hayatlarının merkezine alıp kendilerini hiçe saymaktır. Ancak unutmayın ki sizin iyi olmadığınız bir hayatta çocuğunuza katkı sağlamanız oldukça zordur.

Çocuklarla iletişim kurarken ve paylaşımda bulunurken çocuğun yaşını ve ebeveyn rolünüzü göz arda ederek çok fazla detaylı bilgi paylaşmayın. Bu noktadaki en büyük örnek boşanmış ebeveynlerin birini eş olarak kötü görüp baba veya anne olarak değerlendirmeden yorum yapması. Unutmayın ki boşandığınız kişi sizin hayatınızda eş rolündeyken çocuğun hayatında ebeveyn rolündedir. Tabi ki çocuklarınızla gününüzün nasıl geçtiği, neleri sevdiğiniz, neleri

sevmediğiniz, geçmiş bazı deneyimlerinizi vs. paylaşmalısınız. Buradaki sınırı siz belirleyebilirsiniz.

Önemli olanın sempati değil empati olduğunu kavrayın. Sempati duyduğumuzda nesnel düşünmeden uzaklaşmaktayız.

Genel kurallar değil daha özel kurallar koymaya özen gösterin. Kuralların gerekçelerini açıklayın ve fikirlerini alın.

Çok katı sınırlar çocuğun bireyselliğinin ve öğrenmesinin önüne geçebilir. Bu sebeple esnek ancak tutarlı kurallar olmasına özen gösterin.

Sürekli yapamadıklarını ön plana almaktansa yapabildiklerini desteklemeye özen gösterin. Unutmayın ki olumlu pekiştireçler çoğu zaman daha işlevsel olabilmektedir.

Son olarak en önemlisi iyi bir iletişim becerisine sahip olmaktır. Beklentilerini iyi bir şekilde ifade edebilirsiniz çocukta kendi ihtiyaç ve beklentilerini iyi bir şekilde ifade edebilir.

Çocuğa sormamız gereken soru:

Kurallar Olmazsa Ne Olur?

KAYNAKÇA

https://corluram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/59/03/864972/dosyalar/2021_10/27120954_Sinir-Koyma-Psikoegitim-Kitapcigi_compressed-1.pdf

https://manisa.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_08/04114214_SINIR_KOYMA_-_OYRETMEN_SUNUMU.pdf

https://sorgunram.meb.k12.tr/icerikler/cocuga-sinir-koyma_14525862.html

Yanıt, E. (2020). “Çocuğumu Benden Alın!” Sınır Koyma Probleminin Çocuk Merkezli Oyum Terapisi ile Sağaltımı (Olgu Sunumu). Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 3(5), 35-48.

Yılmaz, Y. (2020). Çocuğun Davranışlarına Etkin Sınır Koymaya Yönelik Anne Eğitim Programının Annelerin Sınır Koyma Davranışı ve Anne Çocuk İlişkisi Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü