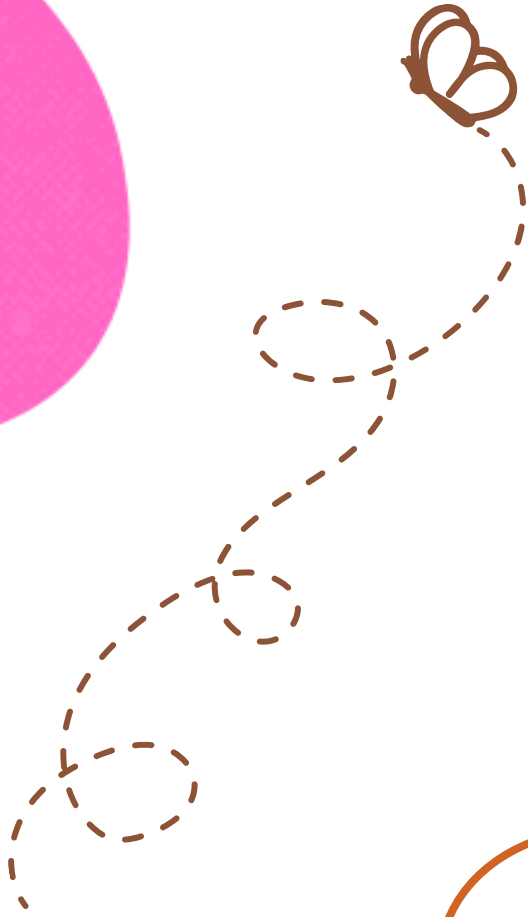


ÇOCUĞA ŞEFKATLE SINIR KOYMAK

VE

RUTİNLERİN ÖNEMİ



SINIR NEDİR?

Sınır koymak; ebeveynin, çocuğun hayatına ve davranışlarına 'güvenli' ve 'tutarlı' bir limit koymasudur. Her çocuk sınırlanmak ister.

Sınırları göremeyen bir çocuk denizin ortasındaki bir fener gibi yapayalnız hisseder ve yönünü kendi kendine bulmaya çalışır. Bu yüzden ebeveyninin rehberliğine ihtiyaç duyar. Güvenli ve tutarlı bir limit koymanın ilk adımı ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin güven ve sevgiye dayalı olmasıdır.

Çocuğun sınırlara uyum sağlaması için kendisini güvende anlaşılmış hissetmesi önemlidir.



SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Çocuk, dünyayı ebeveynlerinin çizdiği sınırlarla keşfeder ve kendini güvende hisseder. Çocuklar sınırlar sayesinde etrafıca düşünüp plan yapabilmeyi, anlık hazlarını erteleyip sorumluluklarını yerine getirmeyi, duygularını anlayıp uygun şekillerde ifade etmeyi öğrenirler.

Bu nedenle, konulması gereken sınırların konulmadığı çocuklar, istedikleri olurken mutlu gibi görünseler de, uzun vadede pek çok açıdan zarar görürler. Toplumda sanılanın aksine sınır koymak disiplin ya da küsmeye davranış değildir, şefkatle çocuklara kolaylaştırıcı olmaktır.



SINIR KOYARKEN EBEVEYNLERİN KENDİLERİNE

SORABİLECEKLERİ SORULAR:

- Koymak istediğim sınırı kendim için mi çocuğum için mi koyuyorum?
- Koymak istediğim sınır konusunda çocuğumla konuşup fikrini aldım mı?
- Koyduğum sınırlar net mi? Çocuğumun aklındaki soruları yanıtladım mı?
- Koyduğum sınır çocuğum için gerçekten gerekli mi? Yoksa kendime dair bir kaygı/korku ve benzeri duygu sonucu mu ortaya çıkıyor?
- Çocuğum bu sınıra uymadığında onu cezalandırıyor muyum?
- Koyduğum sınırları esnetiyor muyum?
- Koyduğumuz sınırlar konusunda eşimle aynı tutumu mu sergiliyoruz?



SINIR KOYMANIN TEMEL ADIMLARI:

Sınırlar sadece çocuğun davranışlarına konulmalı, çocuğun duyguları, düşünceleri, kendini ifade etme ihtiyacı sınırlandırılmaya çalışılmamalıdır. Sınır konulurken çocuğu yargılamak, eleştirmek, reddetmek hatalı tutumlardır.



Sınır konulurken çocuğun duyguları ve ihtiyaçları duyulmalıdır. Duyulan ve anlaşılmış hisseden çocuk daha rahat sakinleşir ve konulan sınırlara uymaya daha meyilli olur.



Sınır konulurken çocuk tehdit edilmemelidir. Tehdit altında hissetmek çocuğun stresinin yükselmesine ve kaç-savaş tepkileri vermesine, duygusal olarak dengede kalamamasına neden olur. Örneğin; "Oyuncaklarını toplamazsan, seni parka götürmeyeceğim." gibi cümleleri kullanmamalıyız.



Sınırlar sadece gerçekten gerekli olan durumlarda konulmalı,
gereksiz yere çocuğu kısıtlamak ya da sürekli sınırlardan
bahsetmek genel bir alışkanlık haline dönüşmemelidir.
Sıklıkla sınırlandırıldığını ve kontrol edildiğini hisseden çocuk
sınırları almamaya meyilli olabilir.



Mümkün olduğunca konulan sınırın alternatifleri sunulmalıdır.

Bu çocuğun duygusal olarak dengeye daha rahat

gelebilmemesine yardımcı olur. Bu çocuğun ihtiyaçlarının

kısıtlanmamasını, anlaşılmasını ve görülmüş hissetmesini

sağlar. Örneğin; "Duvarlar resim çizmek için değil, ancak

tahtana çizebilirsin ya da duvara kocaman bir kağıt

yapıştırırsın, oraya resim yapabilirsin" gibi.



Sınır koyacak gibi görünmek fakat aksiyona geçmemek zaman içinde sınırlarınızın çocuğun gözünde kredi kaybetmesine neden olur.Örneğin: evden çıkmak için 10 dakikanız varsa, çocuğa defalarda hadi demek yerine, tüm bunları söylerken çok uzun süre çıkmak yerine 10 dakika sonra çıkacaksanız buna uymanız önemli. Çocuğunuzun ifadelerinize güvenebilmesi sınırlarınızı alabilmesi için tutarlı olmanız önemlidir.



Sınır konulması gereken anlarda mümkün olduğunca çocuğu fiziksel kapsama alanında tutmak, yani göz hizasına inmek, alıcı ve kapsayıcı bir bedenle yaklaşmak ve anlayışlı, duyarlı bir surat ifadesine sahip olmak çocuğu güvende hissettirir, sakinleşmesine ve sınırları daha iyi almasına yardımcı olabilir.



SINIR KOYMADA RUTİN OLUŞTURMANIN ROLÜ

Çocuklara sınır koyarken, ebeveynlerin kendilerine yapabilecekleri en büyük yardımcı madde, rutin oluşturmaktır. **Rutin**, aile içerisinde ortak karar verilmiş, hem çocuğun hem ebeveynin iyiliğini gözeten, devamlı, anlamlı, işlevli bir kuraldır. Rutinler tüm aileyi kapsar ve herkesin o rutin içinde bir görevi olmalıdır. Rutinlere ne kadar küçük yaşta başlanırsa, o kadar çabuk alışılır, kabul edilir ve faydalanılır.



SINIR KOYMADA RUTİN OLUŞTURMANIN ROLÜ

Rutin hayatın bir parçasıdır ve bir süre sonra tıpkı yemek yemek ve su içmek gibi ihtiyacı karşılayacak günlük ritüel haline gelir. Rutinler aile ilişkilerini pekiştirir, çünkü tüm ailenin uyar ve aileyi temsil eder. Tüm ailenin uyduğu rutinler, çocuğu güvende hissettirir ve kaygısını azaltır. Herkesin bu rutinleri bilmesi evin içerisindeki kuralları daha anlaşılır kılar ve aile içi tutarlılığı sağlar.



SINIR KOYMADA RUTİN OLUŞTURMANIN ROLÜ

Rutinler de tıpkı sınırlar gibi, tutarlı olmalı ve olabildiğince esnetilmemelidir. Esnetileceđi durumlarda çocuğa mutlaka önceden bilgi verilmelidir. Ebeveynlerin sınır koyabilmesi için ilk olarak, sınır koymanın anlamını, kendi ebeveynlik ve bağlanma stillerini keşfetmeleri gereklidir. Daha sonra, konulmak istenen sınırın, çocuğun yararına mı ebeveynin yararına olup olmadığına bakılmalıdır.



SINIR KOYMADA RUTİN OLUŞTURMANIN ROLÜ

Ebeveynler sınır koyarken kendi içlerinde ve birbirleri arasında tutarlı olmalı ve çocuğa güvenli bir alan sunmalıdır. Tüm bunlar rutinlerle desteklendiğinde aile için başlar güçlenecek ve sınır koymak daha kolay bir hal alacaktır.





AIKA BAHÇEŞEHİR REHBERLİK BİRİMİ

Klinik Psikolog Nilüfer Çeneli