|  |
| --- |
| TSK MEHMETÇİK VAKFI HAFİZE İHSAN PAYAZA İLKOKULU/ORTAOKULU MÜDÜRLÜĞÜ |

**ÇOCUK EĞİTİMİNDE SINIR KOYMA**

Plansız, programsız, hiçbir kurala bağlı olmadan yaşayıp, esen rüzgâra göre hareket etmek özgürlük değil, hayatımızın kontrolünü dışımızda gelişen durumlara, olaylara, objelere ve kişilere bırakmak anlamına gelir. Planlayan, tasarlayan ve sınırları çizenlerin kontrolüne girmek demektir.

Ancak birey ve ailesi kendi özelliklerini ve hedeflerini göz önünde bulundurarak, yaşam ve çalışma planını yaparak hedeflerine ulaşmadaki kuralları yani sınırları belirleyerek, uygulamaya koyarsa, kendi hayatının kontrolünü kendi ellerine almış olur.

Hayatın, dünyanın, kâinatın kuralları yani sınırları vardır. Bilim kanunları, fen kanunları, canlı, cansız bütün varlıkların birbirleriyle teması ve varlıklarını devam ettirmesi bilim kanunları dediğimiz belli kurallar çerçevesinde olmaktadır. **Bu kanunlar çerçevesinde yaratılmış olan her şey, dengeyi sağlayan bu bilimsel kurallara yani sınırlara aykırı hareket ettiğinde ya da ettirildiğinde, yapıda bozulmalar ve sorunlar ortaya çıkmaktadır.**

İnsanın da anne karnından itibaren sağlıklı gelişimini sağlayan en önemli durum, bireysel farklılıkların da göz önünde bulundurulduğu yaratılış özelliklerine, gelişim süreçlerine uygun yaşamasıdır. Bu bir anlamda yaratılış sınırlarına uygun yaşama demektir.

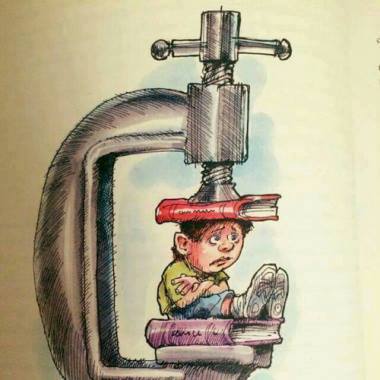
Sınır koyma, aynı zamanda çocuğumuzda sorumluluk duygusunun gelişmesini sağlar. **Çünkü sınırlarla birlikte, çocuğun yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeyine uygun görevler vermek gelir. Verilen sorumluluklar, çocuğun belirli kurallar çerçevesinde üzerine düşenleri yapması, yani sınırlara uygun hareket etmesi anlamına gelir.** Bu görevler iki-üç yaşından başlayarak döke saça da olsa çocuğun çorbasını kendi başına içmesine fırsat vermek, oyuncaklarını toplamasını beklemek, kendi odasında, kendi yatağında yatmasına ortam hazırlamaktan, sonraki yıllarda, yaşıtlarına karşı olan davranışlarından sorumlu olmaya dek uzanan bir yol izler. Çocuğa fiziksel ve zihinsel gelişim düzeyi göz önünde bulundurularak sorumluluklar verilmelidir. Ev içi etkinliklerde, sınırları belirlenmiş bir rolü olduğunu anlayan çocuk, hem yaptığı işi sever, hem de bu durumdan dolayı kendini iyi hisseder.

**Ayrıca sınırlar, bireyin kişisel sınırlarını bilmesini, kendisinin ve başkalarının özel alanını bilip, korumasını sağlar.** Kişisel sınırlar, aynı zamanda mahremiyet kavramını da içine alır. Mahremiyeti insan vücudu için düşündüğümüzde, bakılması ve dokunulması uygun olmayan bölgeleriyle ilgili dokunulmazlık hali olarak tanımlayabiliriz. Mahremiyet kuralları erkek için de kadın için de geçerlidir. Bu sınırları bilmek bireye, kendisinin ve diğer insanların özel alanının farkına varmasını, sosyal hayatı içerisinde kendi özel alanını korumasını, diğer insanların özeline saygı duymasını ve çevresi ile arasına sağlıklı sınırlar koymasını sağlar. **Kişisel sınırlar, sadece insanın fiziksel değil duygusal, zihinsel ve psikolojik sınırlarını da içerir. Bu sınırların farkında olan ve koruyan çocuk, kendisini değerli görür ve hisseder. Olumlu benlik algısı geliştirir. Çevresi ile arasında karşılıklı saygı ve güven ortamının oluşmasına katkıda bulunur. Anormal düşünce, tutum ve davranışlardan uzak durur.** İstemediği ya da hoşuna gitmeyen bir durum karşısında **“hayır”** diyebilir. Hayır diyebilmeyi bilen insan, önüne çıkabilecek pek çok yaşamsal tehdit karşısında çok daha güçlü ve donanımlı olacak, kendisini pek çok tehlikeden koruyabilecektir. Yerinde ve zamanında **“hayır”** demeyi öğrenen çocuk ve gençler, akran baskısına daha az maruz kalmaktadır. **“Hayır”** diyebilen çocuk ve gençler, alkol, madde bağımlılığı, cinsel istismar gibi hem bedensel hem de psikolojik açıdan kendisine zarar verecek etkenlere karşı çok daha güçlü ve donanımlı olur.

**SINIR KOYMADA YAKLAŞIMLAR VE SONUÇLARI**

**Çok Kısıtlayıcı Olan Sınırlar:** Aşırı kontrol. Denemek ve keşfetmek için çok az özgürlük vardır.

**Sonuçları:** Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, isyanı körükler.



**Çok Geniş Olan Sınırlar:** Kontrolsüzlük. Denemek ve keşfetmek için çok fazla özgürlük vardır.

**Sonuçları:** Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, aşırı denemeyi(test etmeyi) körükler. Her şeye sahip olma isteğini beraberinde getirir.



**Tutarsız Olan Sınırlar:** Karışık kontrol. Tutarsız ve çelişkili özgürlük vardır.

**Sonuçları:** Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller, deneme ve isyanı körükler.

**Dengeli Sınırlar:** Dengeli kontrol. Sorumluluklara dayanan özgürlük vardır.

**Sonuçları:** Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı arttırır, işbirliğini yüreklendirir.



**DOĞRU VE ETKİN SINIR KOYMA (DENGELİ SINIRLAR)**

Sınır koyarken amacımız mükemmellik değil, ilerleme kaydetmektir.

Çocuğa sınır koyarken, sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır.

Çocuğun seviyesine uygun açıklamalar ve anlayabileceği somut örnekler verilmelidir. Sınırın, çocuğun kendisine ve çevresine olan faydaları, somut örneklerle açıklanmalıdır. Sınırın olmadığı durumda o davranışın ya da ortamın çocuğa ve çevresine vereceği zararlar somut örneklerle açıklanmalıdır.

Karmaşık mesajlar, çocuğunuzun kendisinden ne istendiğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur.

Kuralları uygularken anne ve babanın kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulamaları önemlidir.

Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç “kurallar bir defa bozulabildiyse demek ki tekrar bozulabilir” olacaktır.



Çocuklarda bazen “Hayır” kelimesinin arttığı, her davranışa itiraz halinde oldukları dönemler görülebilir. Bu davranışlar karşısında bazen ebeveynler zorlanabilir. Böyle durumlarda yine sınırları ve seçenekleri ebeveynlerin belirlediği, ancak çocuğunuza seçme hakkı tanıyarak seçim yapmasını sağlayıcı yöntem etkili olacaktır. **Örneğin: “Hemen masaya otur ve yemeğini ye”** yerine **“Yemeğini kendin mi alırsın yoksa ben mi koyayım?”** denmelidir. Yemek yemesini istediğimiz zaman **“3 kaşık mı yersin yoksa 6 kaşık mı?”** seçeneği sunduğumuzda 3 kaşık seçeneğini kendi seçeceği için çizdiğiniz sınırlar içinde iletişiminiz rahatlayacaktır.

**Başka bir örnek:** Çocuğunuz duvarı boyamak istiyor. Çocuğunuzdan boya kalemlerini alıp, boya yapmasını ve bu becerisinin gelişimini engellemek yerine; **“Duvarı boyamanın eğlenceli olacağını düşündüğünü biliyorum”** diyerek çocuğunuzun duygusunu ve isteğini kabul edin, çocuğunuza anlaşılmışlık duygusunu yaşatın. Sonra **“Ama duvar boyamak için değildir”** diyerek net anlaşılır, kısa bir cümle ile sınırı ifade edin. Sonra resim kâğıtlarını işaret ederek **“Boyama yapmak için resim kâğıtlarını kullanabilirsin”** deyin. Çocuğun yaşına bağlı olarak başka seçenekler de sunulabilir. Duvarın bir kısmına resim kâğıtları yapıştırılıp, **“Resim yapmak için resim kâğıtlarını kullanabilirsin, duvarı boyamak yok tamam mı?"** diyerek sınırları koyar ve aynı zamanda bir çıkış yolu sunmuş olursunuz.

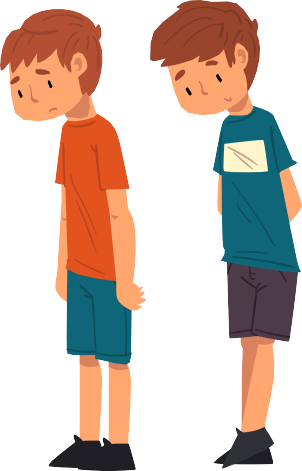
Çocuğunuz tabletle oynama süresini aşmaya çalıştığında önce, **“Daha çok tablet oynamak istediğini biliyorum, bu hoşuna giderdi”**

Sonra **“Tablet, bu kadar uzun süre oynamak için değil”.** deyip, **“Daha fazla tablet oynamakta ısrar etmeyi seçersen yarın tablet oynamamayı seçmiş olursun, ısrar etmemeyi seçersen yarın tablet oynamayı seçmiş olursun”.** Diyerek bu tür seçenekler de sunabilirsiniz.



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.

Sınır konulması gereken anlar genellikle çocuğun gergin hissediyor olabileceği anlardır. Bu haldeyken çocuğun uzun cümleleri, açıklamaları, nedenleri anlayabilmesi beklenemez. Bu nedenle ifadeler sade, kısa ve net tutulmalıdır.

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.**

**Sınır konulurken çocuk tehdit edilmemelidir. Tehdit altında hissetmek çocuğun stresinin yükselmesine ve kaç-savaş tepkileri vermesine, duygusal olarak dengede kalamamasına neden olur.**

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

**Çocuğumuza sınır koymak, kriz, çatışma veya küslük demek değildir.** **Çocuğumuza sınır koymamız gereken anlar, çocuğumuzun duygularını ve ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilmemiz için, çocuğumuzun davranışlarını düzenleyebilme becerilerine destek olabilmeniz için ve aramızdaki ilişkiyi güçlendirmek için birer fırsat anlarıdır.**

**Çocuğumuz sınır anlarının da şefkatli, sevgi dolu anlar olabileceğini, sınırların ilişkinin zedelenmesi anlamına gelmediğini ailesinde görünce, ihtiyacı olduğunda, kendisi de sınır koymakta zorlanmayacaktır.**

Sınır koyacak gibi görünmek fakat eyleme geçmemek zaman içinde sınırlarınızın çocuğun gözünde değerini kaybetmesine neden olur.

**Örneğin:** Bir yerden çıkmak için son 5 dakikanız varsa, çocuğunuza defalarca **“5 dakika sonra çıkacağız”** deyip, **bir saat daha orada durmak doğru değildir.** Çocuğunuzun ifadelerinize güvenebilmesi, sınırlarınızı alıp, uyabilmesi için çok önemlidir.

Bazen ebeveynler, sınır koymayı beceremediğinde, kafalarındaki sınırları çiğnendiğinde saldırıya geçebiliyorlar.

Buna benzer bir durum yaşayan çocuğun şu sözleri çok anlamlıdır.

**“Ne olduğunu tam olarak anlayamazsam, bana kızdıkları şeyleri yapmaya devam ederim. Çünkü benim annem ve babam, ben, çok ileri gittiğimi anlayıncaya kadar yumuşak davranmaya devam ederler ve sonra aniden patlarlar. Ben o ana kadar yanlış davrandığımı anlayamam, doğru davrandığımı sanırım”.**

Daha önce kızmadığınız ya da davranışına önce göz yumup, devam ettirdiğinde de sabrınızın tükenerek abartılı şekilde tepki vermeniz, tutarsız bir tutum sergilemeniz anlamına gelir. Bu durum da çocuğunuzda psikolojik problemlerin, davranış sorunlarının oluşmasına ve çocuğunuzla olan ilişkilerinizin anlam veremediğiniz şekilde bozulmasına neden olur.

Çocuklar büyürken sınırları yeniden belirlemek ve onların durumuna göre kuralları yeniden düzenlemek gerekir.

Ergenlik dönemindeki çocuğumuzun ihtiyacı; sınırları belli olan özgürlüklerdir. Aşırı kontrol ve tam bir kontrolsüzlük üzerine kurulan eğitim modelleri, özgürlükle sorumluluk arasında olması gereken dengeyi kuramaz. Ergenlik dönemindeki çocuğumuz da, her zamanki gibi kesin ve tutarlı sınırlar içinde olmalıdır ama o sınırlar içinde keşfetme ve deneme sürecini yaşayacak esnekliğe de ihtiyaçları vardır.

İhtiyaç duyulmadığı durumlarda sınır konulması ergenlik dönemindeki çocuğumuzun da keşif sürecini engeller ve isyana yol açar.

Ergenlik dönemindeki çocuğumuzun, sorumlulukları nasıl taşıdığı gözlemlenerek sınırlarda düzenlemeler yapılabilir.

Ergenlik dönemindeki çocuğumuzun da seçenekleri keşfetmelerine yardım etmek gerekir. Bu çocuğumuzun ileriyi ve kendilerini nelerin beklediğini görmelerini sağlayan bir yöntemdir. Seçenekleri ve olası sonuçları tanıyıp, anlayan çocuğumuzu, sorun çözme sürecine dâhil eder. Sürece yardımcı olabilmek adına, ebeveyn-çocuk iletişimi güvenli ve açık olmalıdır. Sürekli nasihatler yerine, birlikte görüş alış verişi yaparak, çocuğumuzu sınır kayma ve çözüm bulma sürecine dâhil ederek, karar vermede söz sahibi olmaları sağlanır. Onların da fikirleri ciddiye alınır

ve ortak bir noktada buluşularak işbirliği yapılır.



Sevgiye sınır koymadan, çocuklarımıza sınır koymak gerekir. Koşulsuz sevgi, çocuklarımızın emrinde olmak değildir. Sınır koymak da emretmek, çocuğumuza, iş yapmada kullandığımız araç-gereç gibi davranmak değildir. Şefkatle sınır koymak, çocuğumuzun kendine özgü bir birey olduğunu kabul edip, bir çeşit paylaşımdır aslında.

Kendi koyduğumuz sınırlar ve kendi planımız bizi özgürleştirir. Bu nedenle sınır koymak ve çocuğumuza da sınır koymayı öğretmek, çocuğumuzun iradesini kontrol etme becerisini geliştirip, özgürleşmesini sağlar.



****

**ÇOCUK EĞİTİMİNDE SINIR KOYMA**



