

# ÇOCUKLAR VE SINIRLAR



Sınır konusu anne babaların, öğretmenlerin, eğitim yöneticilerinin gündeminde olan temel konulardan biridir. Özellikle uzun zamandır içinde bulunduğumuz pandemi sürecinde mekanların ve rollerin birbirine geçmesi nedeniyle tüm aile bireylerinin sınır ihtiyacı daha da belirginleşmiş ve sınır konusu daha da önem kazanmıştır.

Sınır denince akla gelen diğer bir kavram da özgürlüktür. İlk bakışta birbiriyle zıt anlamlar taşıyormuş izlenimi uyandıran bu iki terimin doğru anlaşılabilmesi, anne baba, çocuk arasındaki sorunlarla, okuldaki disiplin sorunlarının temelini oluşturur.



### Sınır Nedir?

Evimizdeki duvarlar, kapılar, trafik levhaları, toplumsal kurallar, ülkelerarası hudutlar, sözleşmeler, yasalar, yönetmelikler... hayatımızın her alanında sınırları belirlemek için oluşturulmuş yapılarla çevriliyiz. Sınırlar kısaca, temel yaşam ilkeleri ve kurallarıdır; temelinde yatan ise güvenli bir alan çizmektir.

### Sınır koymak nedir ve neden gereklidir?

Ebeveynlerin bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için kullandıkları sürece sınır koyma denir. Sınır koyma aynı zamanda çocuğa bakım veren kişinin, çocukla aralarındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır. Sınırlar çocuğu destekleyici, koruyucu ve yaşama hazırlayıcı işleve sahiptir.

- Çocuğun kendisini emniyette hissederek hareket edebileceği alanı belirleyerek, yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmak, aynı zamanda çocuğun fizyolojik, duygusal ve ruhsal gereksinimleri için düzen sağlamaktır. Çocuklar böylece sosyal aidiyet, güvenilirlik, güçlü olma ve kendine özgü olmayı öğrenebilirler.
- Sınırlar ve kurallar çocukların öğrenme ve keşfetme sürecinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Çocuklar hiç tanımadıkları bir dünyaya gözlerini açar ve büyürken yaşadıkları dünyayı keşfetme, potansiyellerini ölçme gereksinimi duyarlar. Bunu yaparken de özgürlüğe ihtiyaç duyarlar. Ancak bu sınırsız bir özgürlük değildir. Keşiflerini gerçekleştirirken zarar görmemek ve yönünü kaybetmemek için sınır koyarak onları koruyan ve destekleyen bir anne babaya ihtiyaç duyarlar.



- Sınırlar ilişkileri tanımlar. Çocuk ondan ne beklendiğini, insanlarla birlikteken nerede duracağını, kendisinin ve diğerlerinin haklarının başlayıp bittiği yeri, ne kadar ileri gidebileceğini ve çok ileri gittiği zaman nelerle karşılaşacağını bilmek ister. Sınır çocuğa ne yapıp neyi yapamayacağını, uygun olan davranışın ne olduğunu gösterir.
- Sınırlar yanlış ve tehlikeli davranışları önler, yaşamda kalmayı sağlar. Sınırsızlık içinde olan çocuk ya endişelenir hareket edemez yada sınırının nerede başladığını, nerede bittiğini bilemediği için kendini durduramaz. Sınırlar çocuğa rehberlik ederek ve daha güven dolu bir dünya sunar.
- Sağlıklı sınırlar tehditlere, cezalara gerek kalmadan, güç savaşları yaşanmasını azaltarak ilişkileri korur. Karşılıklı saygı gelişir.
- Sınırlar, çocuğu kendi davranışlarından sorumlu tutar. Sınır konulması çocukların sorumluluk alma, kendini kontrol etme, kendi kararlarını verme gibi önemli kişilik özelliklerinin de gelişmesine yardımcı olur.
- Sınırlar her şeyden önce bizi boşlukta kalmaktan alıkoyarak bireyselliğimizi korur. Çocuk, gelişimi için attığı her adımda biraz daha bağımsızlaşır, o bağımsızlaştıkça anne baba sınır koyar. Bu sağlıklı gelişimin doğal sonucudur. Çocuk bağımsızlığını korudukça, anne baba da çocuğundan bağımsızlaşır. Bir yandan çocuğu güvenli sınırlarla korurken aynı zamanda bağımsızlığını destekleyerek çocuğa özgüven kazandırır.

#### **Anne babaları sınır koymaktan alıkoyan bazı nedenler:**

- Anne babaların kendi çocukluk yaşantılarında hoşnut olmadıkları deneyimleri kendi çocuklarına yaşatmak istememeleri .
- Çocuğu eğitirken bir şeyleri yanlış yapma kaygısıyla ( çocuğuyula olan ilişkisinin bozulacağı, sevilmeceği, çocuğunun yoksunluk hissedeceği, mutsuz olacağı, özgüveninin zedeleneceği vb ) sınır koymada gerekli kararlılık ve sürekliliği gösterememeleri.
- Özellikle çok çalışan anne babaların çocuklarıyla birlikte olacakları kısa süreyi de sınır koyarak geçirdiklerinde onları mutsuz edeceklerini düşünmeleridir.

### Sınır koymaya yönelik ebeveyn tutumları:

**Sınır koymakta zorlanan ebeveynler:** Sınırlar çok geniştir veya yoktur. Çocuk, yaşına ve gelişimine uygun olmayan bir özgürlük alanına sahiptir. Kontrol anne babada değil çocuktur, anne babayı dilediğince yönlendirir, sık sık anne babanın kabul çizgisini test eder.

Sınır koymanın çocuğun bireyselliğini engellemek anlamında ele alınması veya mutlu olması için sınır koyulmaması, çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmaması anlamına gelir. Unutulmalıdır ki çocuk her şeyi isteyebilir ancak isteklerinin sonucunun iyi mi kötü mü olacağını bilemez. Yönünü belirleyememek çocukta kaygı yaratır. Çocuğun ihtiyacı, ona gerektiğinde "dur" diyecek bir yetiştiricidir.

- Gerekli durumlarda "hayır" diyebilmek başkalarına sınır koymanın önemli bir yoludur ve yaşamsal bir sosyal beceridir. Çocuk uygun yerde ve zamanda hayır diyebilmeyi anne babasından öğrenir. Bunu öğrenemediğinde diğerlerine karşı kendi sınırlarını belirlemek ve korumakta da zorlanır. Çok geniş sınırlar veya sınırsızlık;
  - Çocuğun isteklerini sınırlayamamasına, erteleyememesine neden olur. Bu da motivasyon düşüklüğü, amaçsızlık, ders çalışmama gibi okul sorunlarına yol açabilir.
  - Sorunlarla baş etme becerisi gelişmediği için bir gruba uymakta zorlanmasına ve arkadaş ilişkilerinde sorunlara,
  - Otoriteyle sorunlara neden olabilir.
  - Her isteğinin olması temel bir mutsuzluk duygusuna ve boşluk hissine,
  - İçsel düzeyde yalnız ve ilgisiz hissetmesine yol açabilir.

**Sert sınırlar koyan ebeveynler:** Sınırlar çok kısıtlayıcıdır. Denemek ve keşfetmek için çocuğa çok az özgürlük sunar. Kontrol ve çocukla ilgili her karar tümüyle yetişkine aittir. Aşırı kontrol ve müdahale ile çocuğun sınırları bir anlamda ihlal edilir. Bu durum öfke yaratır. Bazı çocuklarda aşırı itaatkarlığa bazılarında ise tam tersine isyankarlığa neden olabilir. Oysa çocukların gelişimi için bireysel alan tanınmalı, sorumluluğunu taşıyabilecekleri kadar güç ve kontrol verilmelidir. Sürekli kontrol edilen, çok kısıtlayıcı olan sınırlar;

- Çocuğun da başkalarının sınırlarını ihlal etmesine neden olabilir.
- Çocuğun merakını, öğrenme arzusunu ve sorumluluk kazanmasını ketyebilir.
- Çocukta isyanı körükleyip aktif veya pasif olarak direnç yaratabilir.
- Kendi başına karar alma, harekete geçme, kendi olma ve bağımsızlaşma mücadelesini engelleyerek kişilik ve özgüven gelişimini olumsuz etkileyebilir.



**Tutarsız sınırlar koyan ebeveynler:** Sınırlar belirsizdir. Anne babanın sınırları ortama, çevreye, kendi duygu ve tahammül durumlarına veya çocuğun ısrarcılığına göre değiştirmesi sonucu verilen mesajlar karışır, çocuk neyin doğru neyin yanlış olduğunu anlamakta güçlük çeker. Annenin sınırları ile babanın sınırlarının farklılık göstermesi de sınırların öğrenilmesini zorlaştırır. Sınırların çocuklar tarafından benimsenmesi için ebeveynler arasında tutum birliği, kararlılık olmalı, sınırlar sürekli değişkenlik göstermemelidir. Fikir ayrılıkları varsa öncelikle kendi aralarında çözümlenmesi ve çelişkilerin çocuklar önünde yaşanmaması önemlidir. Tutarsız, değişken olan sınırlar;

- İsyancı körükler. İsyanının işe yaradığını ve ayrıca anne babası arasındaki çelişkiyi gören çocuk sınırları sürekli zorlar.
- Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engelleyebilir.
- Aile ilişkilerinde kutuplaşmalara neden olabilir.

#### **Gelişime olanak tanıyan ebeveyn tutumları:**

Ailede özgürlük ve sınırlar sorumluluklara dayalı olmalıdır. Sorumluluklara dayanan özgürlükte anne, baba ve çocuklar arasında özgürlük, sorumluluk ve kontrolün dengeli bir dağılımı söz konusudur. Herkes sorumluluğunu üstlenebileceği kadar özgürdür. Çocuk "ne kadar sorumluluk o kadar özgürlük" mesajını etkili bir biçimde alır. Aile ortamında herkesin sorumlulukları, kişisel alanı ve sınırları çok net ve anlaşılır biçimde belirlenmiştir, herkes tarafından kabul edilir. Sınırların ihlal edilmesi durumunda nelerle karşılaşılacağı önceden herkes tarafından bilinir ve bu durum tartışma konusu yapılmaz. Çok sert, gevşek ve belirsiz değil, ihtiyaca göre gerektiğinde esneyebilen sınırlar söz konusudur.

Sorumluluklara dayanan özgürlük ortamı ;

- Çocuğun anne babasına güven duymasın ve kendini güvende hissetmesini sağlar.
- Muhakeme etmeyi, öğrenmeyi geliştirir.
- Sorumluluk alma ve işbirliği yapmayı yüreklendirir.
- Sosyal ilişkileri, bağımsızlığı ve kişilik gelişimini destekleyicidir.



## Sınırlar Nasıl Koyulmalı?

- Çocuğun gelişim seviyesine, yaşına uygun sınırlar belirlenmelidir ve süreç içinde farklılaşmalıdır. Bu büyümenin getirdiği çok temel bir ihtiyaçtır. Sorumlulukların gerçekleştirildiği oranda ihtiyaçlara göre sınırlar genişletilmelidir.
- Sınırlar açık, net, anlaşılabilir olmalıdır. Nedenleri yaşına uygun olarak anlatmak önemlidir ancak açıklamaları sürekli tekrarlamak çocuğun nedenleri sorgulanmasına ve pazarlık kapısı açmasına yol açabilir.
- Sınır koyarken unutulmaması gereken en önemli şey anne baba ve çocuğun eşit olmadığıdır. Ailede roller belirgin olmalı, kuşak farkı tanınmalıdır.
- Sınırlar çocuk tarafından ihlal edilmeye çalışılırken kontrolü kaybetmemek önemlidir. Kararlı, sakin ve normal ses tonu bağırıktan çok daha etkilidir. Kararlılık davranışlarla da desteklenmelidir.
- Konulan sınırlar, karmaşıklık yaratmaması amacıyla çocukla temasta olan diğer bakım veren kişilerle de paylaşılmalıdır.
- Çok sayıda ve sert sınırlar engellenme duygusu ve karşı gelme davranışı yaratacağından gerekli ve ölçülü sınırlar koymaya özen gösterilmelidir.
- Bazen çocuklar ne kadar ileri gidebileceklerini ve ebeveynlerin beklentilerinde ne kadar ciddi olduklarını da öğrenmek isterler. Bu nedenle konan bu sınırlar çocuklar tarafından deneme ve ihlal etmeleri de beraberinde getirir. Anne babanın sınırlar ihlal edildiğinde uygulayacakları yaptırımlar konusunda da tutarlı olmaları önemlidir.
- İhlal edilen sınırlar karşısında uygulanacak yaptırımlar çocuğun neden sonuç ilişkisi kurmasını sağlayacak şekilde ilişkili olmasına dikkat edilmeli, onarıcı, öğretici, sorumluluk kazandıran işlevi olmalıdır.
- Uygun olmayan davranışların nedenini araştırmak önemlidir. Çünkü her davranışın arkasında bir ihtiyaç, bir amaç veya bir sorun olabilir. Çocuğu anlamaya çalışarak konuşmak bu anlamda çok önemlidir.

Sağlıklı sınırlar oluşturmanın temeli ailede her bireyin sınırları olduğunun kabulü ve bu sınırlara saygı gösterilmesidir. Anne babaların sınırlar konusundaki kendi algıları ve tutumları en iyi sınır belirleyicidir. Çocukların iyi birer gözlemci oldukları ve ebeveynlerinin davranışlarını modelledikleri unutulmamalıdır. Sınırları belirlemek ve sürdürmek dinamik bir süreçtir. Sağlıklı keşiflere izin verecek kadar geniş, güvenliklerini sağlayacak ve sorumluluk kazandıracak kadar kısıtlı, gelişim ve değişime fırsat tanıyacak kadar esnek sınırlar koymak hem anne babaların hem de çocukların hayatlarını kolaylaştıracağı gibi, onları hayata karşı daha dayanıklı ve donanımlı kılacaktır.

Sağlıklı günlerde buluşmak üzere...

İlkokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü

## Kaynakça:

- loud, H., Townsend, J. (2018). Çocuklarda Sınırlar. (Çeviren: Belgin Selen Haktanır). İstanbul: Koridor Yayıncılık.
- Durna, H. K. (2019). Çocuğunuza Sınır Koyma. Erişim Adresi <https://www.trtcocuk.net.tr/ebeveyn-akademisi/cocuk-gelisimi/cocugunuza-sinir-koyma>
- Gordon, T. (2005). Çocukta Dış Disiplin mi? İç Disiplin mi? İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Mac Kenzie, R. J., & Gürel, H. (2004). Çocuğunuza sınır koyma: Sorumluluk sahibi, bağımsız çocuklar yetiştirmenin yolları. HYB Yayıncılık.