

Dilek Recep Özer Ortaokulu

Okul Bülteni

Kasım 2023

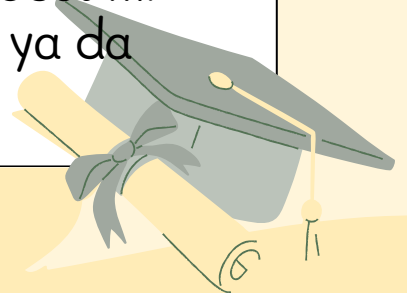
Psikolojik Danışmanlık ve
Rehberlik Servisi

SINIR KOYMA

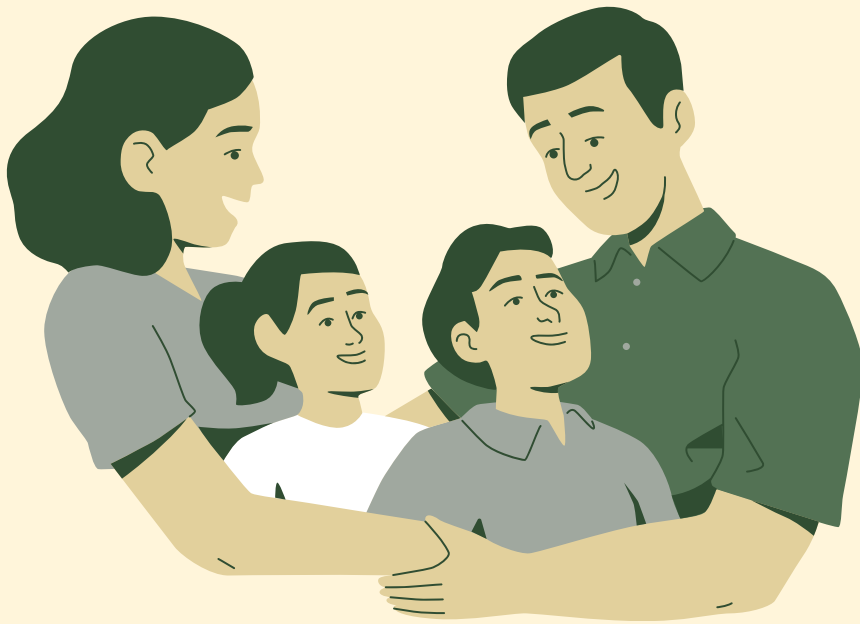
Çocuğumuzun kendine güvenen,
ayakları üzerinde duran bir birey
olması için onu olabildiğince
serbest mi bırakmalıyız?



- "Çocuğuma "hayır" dememeliyim!",
- "Her şeyi yaparak öğrenmeli",
- "O kadar şirin ki ona asla hayır diyemiyorum"
- "Kısıtlarsam özgüveni olmaz", "Benden nefret ederse"...
- Çok uzun yıllardır anne babalardan duyduğumuz bu sözler daha da çoğaltılabilir. Peki gerçekten böyle mi? Çocuğumuzun kendine güvenen, ayakları üzerinde duran bir birey olması için onu olabildiğince serbest mi bırakmalıyız? Sınır koyarsak çekingen ya da korkak mı olur?



Çocuklarımızla sofrada yemek yerken, yatma saatlerinde, ödevlerde, oyun ve teknoloji kullanımında kuralları belirlemekte zorlandığımız bu günlerde "Sınır Koyma" ayrı bir önem kazanmakta. Gelin bu ay bu konuyu bir değerlendirelim.



SINIR OLMALI MI?

Öncelikle sınır koyma derken gözümüzün önüne ne geliyor, onu bir düşünelim.

Kuralları net çizgilerle belirlemek mi, herkesin yapacaklarının saatinin belli olduğu, tıkır tıkır işleyen bir düzen oluşturmak mı?

Eğer "sınır koyma" deyince bunu anlıyorsanız ve bu düzeni oluşturmada zorluk çekiyorsanız haklısınız tabii ki.



Yaşayan, canlı bir organizmaya benzetebileceğimiz evlerimizde böyle katı bir sistemin olmasına gerek yok.



Ancak, yine de sistemin sağlıklı bir şekilde işleyebilmesi için herkesin neyi ne kadar yapabileceğine ve kendisinden neler beklendiğine dair kafasında net bilgilerin olduğu bir düzene gerek var. Eğer bu düzen yoksa, çocuklar gün içinde sınırlarını sürekli zorlamak eğiliminde olurlar. "Bütün günü telefonumla geçirebilir miyim?", "Sadece çikolata, şeker, gazlı içeceklerle beslenebilir miyim?", "Ödevlerimi, zamanında yapmasam olur mu?", "Yeteri kadar inat edersem / ağlarsam istediklerimi yapabilir miyim?". Çocuklar bunları doğrudan sormazlar; ancak istediklerinin ne kadarını, ne şekilde elde edebileceklerini, sizi ne kadar zorlayabileceklerini öğrenmek için sürekli denerler. Ve eğer siz net ve kararlı değilseniz genelde onların istedikleri olur.

Ebeveynler olarak çoğunlukla çocuklarımızın bu tarz isteklerine karşı çok kararlı duramıyor olabiliriz. Çocuklarımızın istediklerini yapmadığımız takdirde onların mutsuz olacaklarını, ilişkilerimizin bozulacağını düşünüyor olabiliriz. Ancak araştırmalar bize bunun tersini söylemekte.



Arastirmalar diyor ki;

Sınırlar güven verir.

Çocuklar neyi, ne kadar yapabileceklerini bilirlerse, sürekli sınırları zorlamalarına gerek kalmaz, psikolojik oyunlara girmezler.



Sınırlar gerçek hayata uyumlarını arttırır.

Aşırı tavizkar büyüyen çocuklar, sanıldığığının aksine gerçek hayatta ciddi uyum sorunları yaşarlar. Çünkü ana sınıfından, iş yaşamına kadar sürekli kuralları olan bir sisteme uyum sağlamakta zorluk çekerler.

Kardeşler arasındaki ilişkileri de düzenler.

Her çocuk, aile içinde yapması gerekenleri net olarak bilirse, bunları kardeşlerine yükleme ya da onlarla kendini kıyaslama yoluna gitmez. Bu da aralarındaki tartışmayı azaltır.



Sürekli değişen, gelişen, olağanüstü durumların her an yaşanabildiği bir dünyada, sınırları daha belirli olan biraz daha yapılandırılmış bir ortam yaratmak çocuklarımıza özellikle bu dönemde daha güvende olduklarını ve her şeyin eskisi gibi normal olduğunu hissettirecektir.

