

ÇOCUKLARA KONULAN SINIRLAR, GELİŞİMLERİNİ SINIRLAR MI?

Pandemide özellikle karantina sürecinde, evde aile bireyleri arasındaki sınırların belirsizleştiği, yeniden inşa edildiği ya da tamamen ortadan kalktığı dönemlerden geçtik. Böyle bir dönemden sonra “sınır koymak” ya da “sınırını çizmek” kelimeleri bazılarımıza “çok sert” bazılarımıza ise “olmazsa olmaz” gelebilir. Toplumlar için de önemli olan sınırlar konusunu, bu bültende aslında küçük bir toplumu oluşturan ailenin içinde; anne, baba ve çocuk arasında ele alabiliriz.

Sınır bir şeyin sonu, bitişi gibi duyulsa da her şeyin sonu olmadığı gibi başka bir şeyin de başlangıcıdır aslında. Sonu olmayan bir şeyin bireyi mutlu etmesi, tükenmeyen bir şeyin üretkenliği tetikleme söz konusu değildir. Sanılanın aksine, sınırları belli olmayan çocuklar daha mutlu, daha yaratıcı veya daha özgüvenli olmazlar. Belki tam da bu noktada sınırlar neden önemlidir sorusu üzerine düşünebiliriz.

Aslında sınırlar hayatımızın birçok alanında karşımıza çıkan olmazsa olmaz belirleyicilerdir. Örneğin; bir futbol sahasındaki sınırlar/çizgiler oyunu anlamlı kılar, anayollardaki şeritler de ne zaman sollama yapabileceğimizi gösterirken bizi koruyan sınırları oluşturur, yine başka bir örnek de seksek oyununu oynamak ve keyif almak için yere çizdiğimiz çizgiler olmazsa olmazdır. Bütün bu örneklerde sınırların, çizgilerin olmadığını düşünürsek ortaya bir belirsizlik çıkacak ve buna bağlı olarak kaygı ve emin olmadan ortaya konulan güvensiz davranışlar beraberinde gelecektir. Öyleyse her sınırın dikenli teller gibi korkutucu olmadığı gibi sınırların belirsizliği ortadan kaldırdığını söyleyebiliriz.

Sınırların belirsiz olduğu durumlar çocukta içsel bir karmaşaya yol açtığı gibi ebeveynler için de zaman içinde tutarsızlığa sebep olur. Bir gün “evet” denilen bir isteğe başka bir gün “hayır” deniyor olması ve hatta ebeveynler arasındaki tutarsızlık gösteren kararlar çocuğun sağlıklı gelişimini sekteye uğratan bir tutarsız ebeveyn tutumunu oluşturur. Bu tutumla karşılaşan bir çocuk, sergileyeceği bir davranışın nasıl karşılanacağını bilmemesi belirsizliği ve bu belirsizlik de çocuğun kendinden emin olmayan ve kaygı uyandıran davranışlarını beraberinde getirecektir. Yapılan araştırmalara göre belirsizlik ve kaygı arasında pozitif yönlü

bir ilişki vardır. Bunun sonucu olarak çocuğu belirsizlikte bırakmak; duygusal veya davranışsal sorunlarına zemin hazırlayabilir.

Sınır Koymanın Yararları

Kural ve sınır tanımadan gelişen çocuklar süreç içinde önce anne-babalarının sınırlarına ardından çevresine karşı saygı duymayan bireyler olurlar. Bunun yanı sıra mutlu olsun diye anne-babası tarafından tüm istekleri kayıtsız şartsız yerine getirilen ve her istediğini kolayca elde edebileceğine inandırılmış bir çocuk, doyumsuzluk ve tatminsizlik duygularını yaşamaya başlar. Sınır koymanın yararlarına gelecek olursak; aile içinde konulan sınırlar her şeyden evvel çocuğa korunduğunun, güvende olduğunun ve değer verildiğinin mesajını verir, çünkü sınırlar çocuğun sağlıklı gelişimi için onaylanan ve onaylanmayan davranışları tanımlar böylece çocuğa hatalı davranışlarını düzeltme, olumlu davranışlarını ise çoğaltma fırsatı verir. Bu durumda sınır koymanın yararlarını şu şekilde sıralayabiliriz;

- **Benlik Duygusu Gelişir**

Çocuklar, sorumluluk alabilmeleri için düşüncelerinin, duygularının ve seçimlerinin kendilerine ait olduğunu bilmeye ihtiyaç duyarlar. Kendi alanının nerede sona erdiğini ve ebeveynler de dâhil olmak üzere diğerlerinin alanının nerede başladığını bilebildiklerinde gelişirler. Bu, çocukların kendi yaşam alanlarını korumalarına ve sahiplenmelerine olanak tanır.

- **İradeli Davranabilir**

Çocuklar doğaları gereği dürtüseldir ve dürtüleri tarafından kontrol edilirler. Çocuğunuza bolca şeker verdiyseniz ya da tablette ona bir oyun açtıysanız bunu yaşamışsınızdır. Çocuklarının sınırları olmasına yardımcı olan ebeveynler, onlara dürtülerini kontrol etmeyi ve ev ödevi, ev görevleri gibi yapılması gerekenlere odaklanmayı da öğretir.

- **Sağlıklı Sosyal İlişkiler Kurabilir**

Sınırlar çocukların doğru arkadaş seçimi için de önemlidir. Başkalarının alanına izinsiz girmeden nasıl uygun şekilde oynayacaklarını bilmelerine yardımcı olur. Ayrıca, onlar için iyi olmayan çocuklara ve alışkanlıklara hayır demelerine yardımcı olurlar.

Anne-babalar için Sınır Koymanın Zorlukları

Bir ebeveynin sınır koymak istememesinin birçok nedeni olabilir. Bazı ebeveynler, çatışmadan kaçınmak veya çocukları onlara kızmasın diye isteksiz olabilirken bazıları sınır koymak için zaman ve enerji ayıramayabilir. Bazı ebeveynler ise çocukken disiplin veya sınır konularına dair hoş olmayan anılara sahip olabilir ve kuralları esnetip onlara daha fazla serbestlik vererek kendi çocukları için işleri kolaylaştırmak isteyebilirler.

Ancak altını çizmek gerekir ki sınır koymak, çocuğunuzla çatışma yaratmak ya da öfkeyle yaklaşmakla ilgili değildir. Çocuğunuza sınır koyarken aslında çocuğunuzu kontrol etmeye çalışmadığınızı, ona kendi davranışlarını nasıl kontrol edeceklerini gösterdiğinizi unutmayın. Bu noktada sınır koymanın önemi kadar sınır koyma şeklimiz de oldukça önem taşır.

Bir yetişkinin çocuklara sınır koyarken onlara bağırması ya da öfkesini kontrol edememesi bir yol değildir. Bu yüzden olumlu sınır koymanın yolu sakinliğinizi koruyabileceğiniz doğru zamanları tercih etmek olacaktır. Eğer bu bazı durumlar için gerçekçi değilse de ihtiyacınız olan anlarda kendinize bir mola vermeniz ve sakinleştiğinizde çocuğunuzla kuracağınız iletişimde neyin kabul edilebilir olduğunu, hatalarından nasıl çıkarım yapacağını ve nasıl daha iyi seçimler yapabileceğini ele almanız yararlı olacaktır.

Sınır Koymanın Olmazsa Olmazları

- **Sevildiğini Hissettirin**

Çocuğunuza onu koşulsuz sevdiğinizi hissettirin. Çocuklar sınırları, öfke ya da duygusallıktan kopuk ortamların aksine sevgi ortamında ve bir bağlanma ilişkisinde benimser.

- **Net ve Tutarlı Olun**

Çocuğunuza kural veya sınır koyarken net ve tutarlı olmanız önemli. Odasını toplaması gibi evde sorumlulukları varsa bunun bir seferlik olmadığını anlatın ve uygulayın.

- **Özgürlüklerine ve Sorumluluk Almalarına Alan Sağlayın**

Çocuğunuza temel kurallara uymanın ve uymamanın sonuçlarını anlatın ve tercihi onlara bırakın. Kurallara uyduğu takdirde keyifli zaman geçirecek ve kendi seçimlerini yapabilecektir. Uymadığı zamanda ise oyun süresinin, ekran süresinin ve genel olarak eğlenceli vakitlerin kısaldığını görecektir. Örneğin; oyuncaklarını toplamadan başka bir etkinliğe geçmeyin ve ona oyuncakları toplamayı ertelediği için bir sonraki etkinliğin de süresini kendisinin kısalttığını belirtin. İtirazı olduğunda ise net bir şekilde koyduğunuz kuralı hatırlatın. Farklı açıklamalar yaparak ikna etmeye çalışmayın. Net ve kararlı olduğunuzu anladığında pes edecektir.

Kaynakça:

1. Gadsden, V.L., Ford, M. ve Breiner H. (2016). *Parenting knowledge, attitudes, and practices*. Parenting Matters: Supporting Parents of Children Ages 0-8., The National Academies Press, Washington, DC: 45-100; <https://doi.org/10.17226/21868>.
2. Hosokawa, R. ve Katsura, T. (2019). *Role of parenting style in children's behavioral problems through the transition from preschool to elementary school according to gender in Japan*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16- 21; doi:10.3390/ijerph16010021.
3. Pozatek, K. (2020). *4 reasons it's important for parents to set healthy boundaries with kids*. Mind Body Green; <https://www.mindbodygreen.com/0-17051/why-its-important-to-set-healthy-boundaries-with-your-kids.html>
4. Townsend, J. (2017). *Why kids need boundaries*. <https://www.focusonthefamily.com/parenting/why-kids-need-boundaries/>