

ÇATIŞMADAN SINIR KOYMAK MÜMKÜN MÜ?

Günümüzde anne babaların en çok zorlandığı konulardan biri de çocuklara sınır koymak ve kuralları öğrenmelerini sağlamaktır. Sınırları belirlerken kendi anne babalarımız ile yaşadığımız deneyimlerin yanı sıra, kendini rahatça ifade edebilen özgüvenli çocuklar yetiştirme arzumuz çocuklarımızla çizdiğimiz sınırların şeklini belirler.

Çocuğa sınır ve kuralları öğretmenin temel amacı, adım adım keşfettiği bu dünyanın içinde güvende olacağı alanın sınırlarını çizmek, onu güvende kılmak ve toplumsal uyumu için uygun davranışları öğrenmesine yardımcı olmaktır. Ama bunu yaparken “Çok mu katı davranıyorum acaba?” ya da “Gereğinden fazla mı esniyorum?” gibi düşünceler çoğu zaman anne babaların kafasını karıştırır.

Çocukta Sınır ve Otorite Kavramı Nasıl Gelişir?

Çocuklar çok sayıda beceri ile doğsal da bedenini nasıl kontrol edeceğini, ondan ne beklediğini ve nasıl davranması gerektiğini bilerek doğmaz. Bu yüzden yetişkinlere sınırlamalar ve kısıtlamalarla onlara yol göstermeleri için ihtiyaç duyarlar. Tıpkı arabayı kullanan birinin ne yapıp yapmaması gerektiğini öğrenmesi gibi çocuk da kendi dünyasının sınırlarını öğrenir. Tıpkı trafik kurallarının sürücü ve yayaların güvenliğini sağlaması gibi çocuğa koyduğumuz sınırlar da onun davranışlarını belirler ve onu güvende tutar. O yüzden çocuğun sağlıklı ruhsal gelişimi için otorite ve sınır kavramı çok önemlidir

Her çocuk hayatının bir noktasında bir şeylere itiraz eder, duymazdan gelir ve istenmeyen bazı davranışlar sergiler. Aslında çocukların bazı şeylere itiraz etmesi ruhsal gelişimlerinin ve bağımsızlaşma sürecinin sağlıklı ilerlediğinin işaretidir. Çocuk artık anne babasının arzusu dışında kendi arzusunu dile getirir ve farklı bir birey olduğunun altını çizer. Benlik, anne babaya “Hayır” diyerek gelişir. Çocuk anne babanın her dediğine “Evet” dediğinde kendi kişiliğini ortaya koyamaz ve onların bir uzantısı olur. O yüzden ki dinlememek ve ertelemek sağlıklı ruhsal gelişimin bir parçasıdır ancak çocuk hiç dinlemiyor, her şeye itiraz ediyorsa ve uzlaşamıyorsa bunun da sebeplerini de anlamaya çalışmak gerekir.

Otorite her zaman çocuk üzerinde bir hâkimiyet kurmak değil; ona bir düzen sağlamak, onu korumak ve zaman zaman bir çerçeve oluşturmak anlamını taşımaktadır. Böylece çocuk boyun eğen gibi hissetmekten çok kendini güvenli bir çerçevenin içinde hisseder ve ailenin koyduğu sınır ve çerçeveyi kabullenmesi kolaylaşır. Çocuğun ebeveynlerini otorite olarak görebilmesi için ailede nesil farkının net olması, yani anne babanın çocuktan üst konumda olması, ailedeki tüm bireylerin eşit düzlemde olmaması gerekir. Böylece çocuk, anne babanın güçlü figürler olduğunu görebilir ve ihtiyaç duyduğunda onlara yaslanabileceğini bilir.

Çocuklara sınır koymanın ilk önceliği çocuğun sınırlarının tanınmasıdır. Çocuğun sınırlarına girdiğimiz zaman bu müdahale çocuk tarafından bir hâkimiyet kurma veya ele geçirme, el koyma gibi yaşanabilir. Çocuğun bütün sorunu; kendi benliğini kazanmak, bir mesafe sağlamaktır çünkü bir taraftan da ruhsal gelişimi devam etmektedir. Büyüme sürecinde ego ve benlik gelişirken çocuk kendi sınırlarını çizmeye çalışır. Onun için otorite kurarken kıstaslar konusunda dikkatli olmamız gereken en önemli nokta beden sınırlarıdır.

Konu beden olduğunda çok müdahaleci olmaktan kaçınılmalıdır. Çocuğun hem mahremiyetini korumayı öğrenmesi açısından hem de özerkleşerek oto kontrol geliştirmesi açısından kendi bedeni ile ilgili son söz çocuğa ait olmalıdır.

Örneğin yemek konusu birinci dereceden özgürlük alanıdır. Zorla yemek yedirilen çocuk bunu kendi iyiliği için olduğunu düşünmekten çok bir şiddet eylemi olarak alır. Bilinçaltına giden mesaj ne zaman acıktığını ve ne kadar yemekle doyduğunu bile başkalarının ondan daha iyi bildiğidir. Zorla yemek yedirilen çocuk genellikle anneyi mutlu etmek için yer ama bu sefer çocuk, başkasının arzusu ve mutluluğu için boyun eğmenin normal bir şey olduğu düşüncesini geliştirir. Bu durumun ilerideki ilişkilerinde hayır diyememek, karşısındakini üzmemek kırmamak için onun arzularını gerçekleştirmek olarak karşımıza çıkabilir. Ya da çocuk bir bağımsızlık mücadelesi olarak yemeye karşı direnç gösterir ve hiçbir şey yemez.

Kontrolü Sağlamak Güç Olduğunda...

Okulda ya da dışarda çok uyumlu olan bir çocuk bazen evde anne babayı çok zorlayabilir. Bu durumun sebebi; hepimiz gibi çocukların da olumsuz duyguları en güvende hissettikleri yerde daha rahat ortaya koyabiliyor olmasıdır. Çocuk bilir ki ne kadar kötü bir şey yaparsa yapsın anne ve babası onu terk etmeyecektir. Bu yüzden çocuğun yaşadığı olumsuz duygular karşısında sağlam durabilmek, duygusuna eşlik edebilmek ve kapsayıcı olabilmek önemlidir. Saldırganlığına ve öfkesine karşı aynı tepkiyle karşılaşan çocuk kendini suçlu hissedecek ve bu davranışlarını tekrarlayacaktır.

Çocukların dürtülerini kontrol etmesi her zaman kolay değildir. Bazen bize davranışları ile şöyle derler “Durmam gerektiğini biliyorum ama kendime engel olamıyorum. Yardım et, beni durdur.” Hatta çocuğun destek ihtiyacı o kadar yoğun olur ki bazen bizler onu durdurana kadar çıtayı daha da yükseltirler. O yüzden ebeveynlerin sınır koyması, kararlı ve tutarlı olması çok önemlidir. Tabii ki her iki ebeveyn hayata aynı pencereden bakmıyor olabilir, farklı mizaç ve görüşlere sahip olabilirler. Ancak olabildiğince uyum içinde hareket edebilmek ve bir ebeveynin tek başına kural koyucu rolünü üstlenmemesi gerekir. Farklı görüşlerine rağmen, çocukları için doğru olanı belirlemek konusunda anne-baba olarak bir ortaklık içinde olduklarını çocuğa yansıtmak, kuralların daha kolay içselleştirilebilmesi açısından da çok önemlidir.

Disiplinin tek bir doğru yolu yoktur. Çocuğa ve duruma göre farklı yaklaşımlar denenebilir ancak disiplin geliştirmek, sağlıklı ve yapıcı bir iletişim kurabilmek adına aşağıdaki noktalara dikkat etmeniz faydalı olacaktır:

- Koyduğunuz sınır size mantıklı gelmiyorsa çocuğunuz bunu hissedecek ve o sınırı zorlayacaktır.
- Sonradan “Evet” deme olasılığı varsa baştan “Hayır” denmemelidir. Eğer “Hayır” deyip sonra “Evet” diyorsanız çocuğunuz bunu fark edecek ve sizden gelen “Hayır” ları “Evet” e dönüştürene kadar ısrar edecektir.
- Tehdit cümleleri kullanılmamalıdır. Gerçekleştiremeyeceğiniz ifadeler kullanmanız güvenilirliğinizi sarsacaktır.
- Bir sınır koyarken olumsuz ile değil olumlu ifade ile başlamayı deneyin. Örneğin “Hayır yapamazsın!” ya da “Zıplama!” yerine “Yatağın üstünde zıplayabilirsin ama

burası uygun değil, gel seninle içeri geçelim.” diyebilirsiniz. Böylece engellemek üzerine değil uygun davranışa yönlendirme üzerine odaklanmış olursunuz.

- Kendinden istenenleri gerçekleştirmesi için çocuğa zaman tanınmalıdır. Yapmayı tercih ettiği bir Őeyden vazgeçip kendi tercihi olmayan bir Őeyi yapmak bir ocuk için zordur. Özellikle yapmaktan keyif aldığı Şeye odaklanan ocuk sizi duymayacaktır. O yüzden ona temas etmek, dikkatinin sizde olduğundan emin olarak konuşmak, yapmakta olduğu içi bitirmesi için belli bir süresi olduğunu hatırlatmak, başka bir işe geçişini kolaylaştıracaktır.

Son olarak daha önce de bahsetmiş olduğumuz gibi kural koymanın tek bir doğru yolu yoktur. Her ailenin kendine özel kuralları ve sınırları olabilir. ocuk büyürken farklı ailelerin farklı kuralları olduğunu görerek zaman zaman arkadaşlarının aileleri ile de sizin kurallarınızı kıyaslayabilir. Burada önemli olan anne baba olarak sizlerin aile içi kurallar konusunda net olmanızdır. Sylediklerinizle davranışlarınızın tutarlı olması çocuğun kuralları daha kolay içselleştirmesine yardımcı olacaktır.

Kaynakça: Neslihan Zabcı Seminer Notları

Neyi Nasıl Söylemeli? – Betsy Brown Braun- Tara Kitap