



NE ZAMAN

EVET

NE ZAMAN

HAYIR?

Ebeveynler İçin
Sınır Koyma Rehberi

KLİNİK PSİKOLOG
OYA DOĞAN



ÖNSÖZ

“Kusursuz olmak değil, her defasında gelişerek bu yolculuğa eşlik etmek” inancıyla başladığım kitabıma hoş geldiniz.

Bu kitap çocuğuna sınır koyarken kendi hikâyesine de eşlik etmesi için yazılmıştır. Ve değerli çocuğunuza verdiğiniz değerlerin bir işareti olarak bu kitabı okumaya başladığınız için teşekkür ederim.

“Çocuğuma ne zaman evet demeliyim? Hayır diyeceksem de onu nasıl ikna edeceğim? Gerçekten buna izin vermeli miyim ya da bu kez görmezden gelirim bir dahakine daha zorlu bir mücadele mi bekliyor beni?”

Merhaba sevgili anne-babalar!

Yukarıdaki soru çoğumuz için ne kadar tanıdık değil mi?

Siz de sıklıkla kendinize çocuğunuz üzerinde ne kadar etkiniz olduğunu soruyorsanız ve onlara sınır koyarken zorlandığınızı hissediyorsanız bilin ki yalnız değilsiniz.

Bu kitabı okumaya başlamadan önce kendinize inanmanızı istiyorum. Çünkü günümüz ebeveynlik yolculuğunda en zor

basamaklardan biri “kendimizi sürekli yetersiz görmemiz”. En doğru tutumu gerçekleştirmek isterken belki de hislerimizi yok sayıyor, inisiyatif alma yeteneğimizi kaybediyoruz.

Yirmi yılı aşkın süredir çocuklarla ve ebeveynlerle çalışıyorum. Bu sürecin bana öğrettiği en temel gerçek “ebeveynlik yolculuğunda kırmızı çizgileri geçmiyorsak bu yolculuğun bir matematiği olmadığını kabul etmemiz” gerekliliğidir.

Başlarken kendimize inanmak ve ebeveyn olarak çocuklarımızın üzerindeki etkimizin kıymetini bilmek için bir etkinlik önerim olacak.

Yaşamımız boyunca kendimizi iyi hissettiğimiz ve başarılı olduğumuzu duyumsadığımız zamanlar olmuştur. Bunlar dünyaya çapında ses getiren başarılar olmak zorunda değil elbette. Bize iyi hissettirsin yeter. Okuma yazma öğrenmek, bisiklet sürebilmek, halı sahada bir gol atmak, bir yıl sonu gösterisinde sahneye çıkmak ve bir bebeği 9 ay karnında taşımak gibi.

şimdi aşağıda boş bırakılan alana bu zamana kadar başarılı olduğunuzu hissettiğiniz 10 tane durum yazmanızı rica ediyorum.

1.
2.
3.
4.
5.

6.
7.
8.
9.
10.

Kitabımda öncelikle sınır koyma ile ilgili temel aşamaları ailelerin sıklıkla bizlere yönelttiği sorulardan yola çıkarak sizlerle paylaşmayı hedefledim. Ayrıca meslek hayatım boyunca karşılaştığım vakalardan da örnekler verdim. Zira hepimizin yaşadığı zorluklar belli bir ortak paydada birleşiyor. Çocuğumuzun yaşı, mizacı, aile dinamiklerimiz, genlerimiz ve tecrübelerimiz ne olursa olsun; bazı öneriler ve uygulamalar bizlere bu süreçte rehberlik edecek.

Şimdi sınırlara neden ihtiyaç duyduğumuzdan başlayarak şu “sınır” konusuna hep birlikte daha yakından bakalım.

Ne dersiniz?

BİRİNCİ BÖLÜM

NEDİR BU SINIR KONUSU?

**“Çocuğuma sınır koymam gerektiğini biliyorum
fakat bunun neden gerekli olduğunu izah
edemiyorum.”**

Daha önce hiç bilmediğiniz bir şehirde bir gezi yaptınız mı? Tabelaların, önceden araştırma yapacağınız bir internet ortamının ve o şehirle ilgili bilgi alabileceğiniz kimsenin olmadığını düşünün. Oldukça kafa karıştırıcı değil mi? Çocukların da bir davranışı neden yapmamaları gerektiğini öğrenmeleri ve sınırlarını bilmeleri, onlara hayata dair yol gösteren tabelalar ve işaretlerdir. Yaşam her şeyi deneyimlerimizle öğreneceğimiz kadar uzun değil, bu nedenle tecrübelerden yararlanmak olaylar karşısında daha sağlıklı tepkiler vermemize yardımcı oluyor.

Sınırlara niçin ihtiyaç olduğuna bakmak için önce psikolojik terminolojide sınır koymanın nasıl tanımlandığından bahsedelim.

Çocuk yetiştirme sürecinde sınır koyma, çocuğun fiziksel ve duygusal güvenliğini sağlamak, toplumsal normlara uygun davranışlar geliştirmesini desteklemek ve bireysel sorumluluk bilincini güçlendirmek amacıyla yapılan bir ebeveynlik uygulamasıdır. Sınır koyma, çocuğun kabul edilebilir ve kabul edilemez davranışlar arasındaki farkı anlamasına yardımcı olur. Bu süreçte sınırlar, net, tutarlı ve çocuğun yaşına uygun olmalıdır. Aynı zamanda, sınır koyma çocuğun özgüven gelişimine katkıda bulunurken, onun bağımsızlık ihtiyacını da göz önünde bulundurmalıdır. Bu bağlamda, *sınır koyma yalnızca disiplin sağlayıcı bir yöntem değil, aynı zamanda çocuğun sosyal ve duygusal gelişimini destekleyen bir araçtır.*

Sınır, çocuğun davranışlarını yönlendiren ve toplumda kabul edilebilir davranışları öğrenmesine yardımcı olan kurallar bütünü olarak tanımlanabilir. *Sınır koyma, çocuğa güvenli bir alan sunmayı hedeflerken, aşırı kısıtlayıcı ya da tamamen serbest bırakıcı bir yaklaşım değildir.* Sınırlar, çocuğun sağlıklı gelişimini destekleyen, açık ve tutarlı kurallardır. Örneğin, “Yemekten önce ellerimizi yıkarız” gibi bir davranış kuralı çocuğa hem fiziksel sağlık hem de düzen kazandırır. Katı ve esnek olmayan kurallar ya da çocuğu tamamen serbest bırakmak ise sınır değildir. “Hiçbir zaman istediğin hiçbir şeyi yapamazsın” ya da “her zaman istediğin her şeyi yapabilirsin” gibi uç yaklaşımlar, çocuklar için sağlıklı sınırları ifade etmez.

Okul öncesi dönemde sınırlar, güvenliği sağlamayı ve temel alışkanlıkları kazandırmayı amaçlar. Örneğin, “Yerdeki oyun-

cakları topladıktan sonra yeni bir oyuncakla oynayabiliriz” ya da “Yemekten sonra tatlı yiyebiliriz” gibi kurallar uygulanabilir kurallardır. Okul çağı döneminde sınırlar, çocuğun sosyal ilişkilerine ve sorumluluk bilincine rehberlik eder. “Ödevini tamamladıktan sonra televizyon izleyebilirsin” ya da “Akşam sekize kadar dışarıda oynayabilirsin” gibi kurallar uygulanabilir. Bu sınırlar, çocuğun hem akademik başarıya hem de sosyal becerilere odaklanmasını destekler.

Ergenlik döneminde ise sınırlar, bireysel sorumluluk ve özgürlük dengesi üzerine kuruludur. Örneğin, “Arkadaşlarıyla dışarı çıkmadan önce nerede olacağını ve saat kaçta döneceğini bilmemiz gerekiyor” ya da “Sosyal medyada geçirdiğin süreyi sınırlandırman önemli” gibi kurallar belirlenebilir.

“Sınır koymak çok zor. Gerçekten yararlı olduğuna inanmak istiyorum.”

Bizler sınır koymanın gerekliliğini içselleştirebilirsek, gösterdiğimiz netlik çocuğumuz tarafından hissedilecektir. Çocuk eğitiminde sloganik cümleleri sevmiyorum fakat “KARARLI OLUN AMA SERT OLMAYIN” bir anahtar cümle olarak işimize yarayacaktır.

Sınır koymak, çocukların hem fiziksel hem de duygusal gelişimleri için kritik bir rol oynar. Sınırlar, çocuğun güvenli bir ortamda kendini ifade etmesine olanak tanır ve ona rehberlik eder. Ayrıca, çocuğun doğru ve yanlış arasındaki farkı öğrenmesini, sosyal normlara uyum sağlamasını ve sorumluluk bilinci geliştirmesini destekler.

Sınırlar sayesinde çocuk, davranışlarının sonuçlarını öğrenir; bu da özgüven ve özdenetim becerilerinin gelişimine

katkıda bulunur. Örneğin, bir çocuğa “Oyuncaklarını topladıktan sonra dışarı çıkabilirsin” denildiğinde, bu sınır hem düzen alışkanlığı kazandırır hem de çocuğun bir sorumluluğu yerine getirerek ödöl almasını sağlar. Bu süreçte ocuk, hem kendine güvenmeyi hem de başkalarının haklarına saygı duymayı öğrenir.

Öte yandan sınır koymamanın, çocuklarda güvensizlik hissine, sosyal uyum sorunlarına ve otoriteye karşı olumsuz tutumlara yol açabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, tutarlı ve yaşa uygun sınır koymak, sağlıklı bir gelişim için vazgeçilmezdir. İlerleyen bölümlerde yaş düzeyine göre sınır belirleme rehberini paylaşacağım.

Bunu bir örnekle açıklayalım.

5 yaşındaki Efe, oyuncaklarıyla salonda oynuyor. Oyun zamanı sona erdi ve yemek vakti geldi.

Anne: “Efe, oyun zamanı bitti. şimdi oyuncaklarını toplaman gerekiyor, sonra yemek yiyebiliriz.”

Efe: “Ama oynamaya devam etmek istiyorum!”

Anne: (Pes ederek) “Peki, oynamaya devam et. Yemek masada seni bekliyor.”

Efe hiçbir şey söylemeden oyuncaklarıyla oynamaya devam eder. Anne yemek hazırlığına geri döner ve salondaki oyuncaklar toplanmamış halde kalır.

Sonuç:

Efe oyuncaklarını toplamayı öğrenemez ve yemek saatine ilişkin bir sorumluluk bilinci geliştiremez. Anne sınır koymadığı için Efe’de kuralları görmezden gelme alışkanlığı oluşabilir. Aynı durumun tekrarlanması, ileride disiplin sorunlarına yol açabilir.

Peki sınır koyulsaydı ne olurdu?

5 yaşındaki Efe, oyuncaklarıyla salonda oynuyor. Oyun zamanı sona erdi ve yemek vakti geldi.

Anne: “Efe, oyun zamanı bitti. Şimdi oyuncaklarını toplaman gerekiyor, sonra yemek yiyebiliriz.”

Efe: “Ama oynamaya devam etmek istiyorum!”

Anne: “Anlıyorum, oyun oynamak eğlenceli. Ancak yemek saati geldi ve oyuncaklarını toplamadan yemek yiyemeyiz. Toplayalım, sonra yemek yeriz.”

Efe: (Biraz mırın kırın ederek oyuncaklarını toplamaya başlar.)
“Tamam, ama yemek yedikten sonra yine oynayabilir miyim?”

Anne: “Tabii ki! Yemekten sonra oyuncakların yine senin. Ama şimdi onları toplamalıyız.”

Sonuç:

Efe oyuncaklarını toplar, sorumluluk almayı öğrenir ve yemek vaktine hazırlanır. Anne tutarlı bir şekilde sınır koyarak Efe'nin sorumluluk bilinci geliştirmesine katkıda bulunur.

Efe ısrarcı davrandı ve oyuncaklarını toplamamakta diretti. Şimdi sizden alternatif olarak gördüğünüz iki farklı çözüm daha yazmanızı rica edeceğim. Kitabın ilerleyen bölümlerinde sınırlara direnen çocuklarla ilgili tavsiyelerle kendi cevaplarınızı karşılaştırma imkânı bulacaksınız.