

SINIR KOYMA

Doğumdan itibaren kurulacak sağlıklı bir ebeveyn çocuk ilişkisi, bireyin bebeklikten yetişkinliğe kadar olan tüm sosyal ilişkilerini etkilemektedir. Ebeveyn çocuk ilişkisinin temeli ise bebeklik döneminde kurulacak olan sağlıklı bağlanma ile atılır. Sağlıklı bağlanma ile bebek ile ebeveyn arasında duygusal olarak olumlu ve karşılıklı doyum sağlayan bir ilişkinin kurulduğu görülmektedir. (Gander ve Gardiner, 2015). Özellikle yaşamın ilk yıllarında ebeveyn ile oluşan bağ çocuğun ergenlik, yetişkinlik dönemlerindeki benlik oluşumu ve sosyal ilişkilerini de etkilemektedir. Çocukların ebeveynleri ile kuracakları başarılı ilişki, koşulsuz sevgi ve güven bağının onların gelecekteki hayatlarının temelini oluşturduğu, sağlıklı ebeveyn çocuk ilişkisi ile yetişen çocukların, aile içinde anlaşıldığını ve kabul gördüğünü hissederek daha özerk, kendine güvenli bireyler olarak yetiştikleri bilinmektedir (Tezel Şahin, 2014; akt. Yılmaz, 2020). Etkin sınır koyma, ebeveynlerin çocuklarına istenilen davranışla ilgili kural ve beklentilerini öğretmek için kullandıkları süreci ifade eder. Etkin sınır koyma çocuklarda istenilmeyen davranışları önleme ve aile kurallarını en net ve anlaşılır şekilde çocuğa öğretme aşamasında ihtiyaç duyulan yöntemler bütünüdür. (Mackenzie, 2003).

SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİDİR?

Eğitimin ilk basamağı olan okul öncesi eğitim, çocuğun doğduğu günden temel eğitime başladığı güne kadar olan süreçtir. Bu süreç içinde çocuğun bedensel, bilişsel, sosyal, psikomotor ve dil gelişimi büyük ölçüde tamamlamaktadır. Çocukların istenilen davranış özelliklerine sahip olmasını sağlayabilmek için onların gelişim özelliklerini iyi bilmek gerekmektedir. Gelişim özellikleri bilinmediği zaman çocuğun yetiştirilmesi tesadüflere bırakılır ve bu durumda istemeden çocuğa zarar verilebilir (Alisanoğlu ve Kesicioğlu, 2012; Güneş ve diğ., 2018). Çocuklar büyür ve değişir. Değiştikçe de daha çok özgürlük, ayrıcalık ve sorumluluk yüklenmeye hazır hale gelirler. Çocuklar; çevrelerini keşfetmeye, becerilerini geliştirmeye, yeni yetenekler kazanmaya ve bağımsız olmaya fırsat bulmalıdır. Onların işi budur. Bizim işimiz de bu normal gelişim sürecini engellemeden, onlara destek olacak sınırlar koymaktır (Mackenzie, 2003).

Çocuklar için sınır ve kısıtlamaların yokluğu oldukça stres vericidir ve bilindiği üzere stresli çocuklar daha tepkilidir. Bu yüzden "hayır" deyip çocuklarımıza sınır koyduğumuzda aksi halde kaotik ve karmaşık olabilecek bir dünyada tahmin edilebilirliği ve güvenliği keşfetmelerine yardım etmiş oluruz. Eğer çocuğunuza sınır koymaz ve onayladığınız bir davranışı gerçekleştirmesine izin verirseniz, çocuğunuzu o davranışının yanlış olduğunu öğrenme şansından mahrum bırakmış olursunuz.

Çocuğun Sınır Koyamamasının Nedenleri

- **Düşük Özsaygı:** Sınır koyamama genellikle düşük özsaygı ile ilişkilendirilir. Kişi kendisine yeterince değer vermiyorsa, başkalarının sınırlarını ihlal etmesine izin verebilir.
- **Empati Fazlalığı:** Bazı insanlar çok fazla empati yaparlar ve başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarından önemli görürler. Bu, kendi sınırlarını ihlal etmelerine yol açabilir.
- **Geçmiş Deneyimler:** Kişinin geçmişteki travmatik deneyimleri veya aile geçmişi, sınırlarını koymasını zorlaştırabilir. Örneğin, aile içinde sınırların ihlal edilmesinin alışkanlık haline gelmesi veya ailedeki ilişkilerin yapısı, bu konuda tutumları etkileyebilir.
- **Onay Arayıcılık:** Kişi, başkalarının kendisini sevmesini veya onaylamasını sağlamak için sınırlarını ihlal edebilir.
- **Korku ve Kaygı:** Sınır koymak, başkalarının tepkisinden korkma veya reddedilme korkusu gibi duygusal zorluklarla ilişkilendirilebilir.

Sınır Koyamamanın Birey Üzerindeki Etkileri

Duygusal Tükenme: Sınırlarını koruyamayan kişiler sık sık duygusal olarak tükenirler. Başkalarının ihtiyaçlarını sürekli olarak karşılamaya çalışmak, kişinin kendi enerjisini tüketebilir.

İlişki Sorunları: Sınır koyamamak, ilişkilerde sorunlara yol açabilir. İlişkilerde dengeyi sağlayamamak, çatışmalara ve uzaklaşmalara neden olabilir.

Özsaygı Sorunları: Sınırlarını koruyamamak, kişinin özsaygısını daha da düşürebilir. Bu, kişinin kendini değersiz hissetmesine yol açabilir.

Sınır Koyma Becerileri Nasıl Geliştirilir?

Sınır koyma becerileri, insanların fiziksel ve duygusal sınırlarını belirlemelerine, korumalarına ve diğer insanlarla sağlıklı bir şekilde etkileşimde bulunmalarına yardımcı olan önemli psikolojik yetilerdir. Bu beceriler, kişisel sınırları anlamak, ifade etmek ve korumakla ilgilidir. İşte sınır koyma becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olabilecek bazı stratejiler:

Sınırların Tanımlanması:

Sınır koyma becerileri, kişinin kendi sınırlarını tanımlaması ile başlar. Bu, bireyin fiziksel sınırlarını (örneğin, kişisel alanın korunması) ve duygusal sınırlarını (örneğin, olumsuz ilişkiyi sonlandırma) tanımlamasını içerir. Sınırların ne olduğunu anlamak, daha sonra bu sınırları korumak için temel bir adımdır. Bireyin kendi sınırlarını tanıması ve saygı göstermesi diğer insanların da saygı göstermesine yol açar.

İfade Yeteneğinin Geliştirilmesi:

Sınırları başkalarına nazikçe ifade etme yeteneği, bu sınırları korumanın anahtarıdır. İfade yeteneğini geliştirmek için açık ve etkili iletişim stratejileri öğrenmek önemlidir. Birey duygusal olarak rahatsız hissettiğinde veya sınırları ihlal edildiğinde kibarca bunu karşı tarafa iletmek sınırların korunmasında önemli bir rol oynar.

Hayır Demeyi Öğrenme:

Sınır koyma, bazen "hayır" demeyi içerir. Bireyin kendi ihtiyaçlarına ve sınırlarına aykırı bir isteği reddetmek zor olabilir, ancak bu beceriyi öğrenmek önemlidir. Hayır demenin saygılı ve samimi bir şekilde yapılması, ilişkileri güçlendirebilir.

Empatiyi Dengeye Tutma:

Empati önemlidir, ancak aşırı empati sınırların ihlal edilmesine yol açabilir. Başkalarının ihtiyaçlarına saygı gösterirken bireyin kendi sınırlarını da korumayı öğrenmesi önemlidir.

Özsaygıyı Geliştirmek:

Özsaygı, sınır koyma becerileri ile yakından ilişkilidir. Bireyin kendisini değerli hissetmesi, başkalarının da kendi sınırlarına saygı göstermesine yol açabilir. Psikoterapi bireyin özsaygısını güçlendirmesine yardımcı olabilir.

Geçmiş Deneyimlerle Yüzleşmek:

Bazı kişilerin sınır koyma güçlükleri, geçmiş travmatik deneyimlerden kaynaklanabilir. Bu deneyimlerle yüzleşmek ve bunların sınırlarınıza nasıl etki ettiğini anlamak, sınır koyma becerilerinizi geliştirmenize yardımcı olabilir. Bunun için uzman bir psikoterapistten destek almak faydalı olacaktır.

Psikoterapi:

Sınırlarını geliştirmekte zorlanan bireyler ve bu konuda daha derinlemesine çalışmak isteyenler için profesyonel terapi son derece faydalı olabilir. Uzman bir psikolog, bireyin kişisel sınırlarını anlamasına, olumsuz kalıpları değiştirmesine ve daha sağlıklı sınır koyma becerileri geliştirmesine yardımcı olacaktır. hissetmesine yol açabilir.

Sınır Koyma Kuralları Nelerdir?

Sınırları oluşturmadan önce, sınır koymadaki hedefimizin ne olduğunu, bu noktada sınır koymaya gerçekten ihtiyacımız olup olmadığını, koyduğumuz sınırların çocuğun doğasına uygun olup olmadığını detaylıca düşünelim. Bu sorulara cevap verdikten sonra gerçekten sınır koymayı karar verirsek;

- ▶ Sınırlar oldukça kısa, az sayıda ve net olmalıdır.
- ▶ Çocuğun yaşına ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olmalıdır.
- ▶ Sınırlar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Çocuğumuzun evde yalnızca 1 saat ekrana bakmasına izin verirken, dışarda bunu saatlerce yapmasına göz yummak çocuğun kafasının karışmasına ve sınırların önemini yitirmesine sebep olur. Anne babanın kendi içinde tutarlı olması da oldukça önemlidir. Ebeveynlerden biri evet derken diğersinin hayır demesi oldukça yanlış bir tutumdur.
- ▶ Çocuğu tehdit etmek yerine olayın sonuçlarından haberdar etmek gerekir. (Örn. "ona vurmaya bırakmazsan seni öğretmenine şikayet ederim", demek yerine bedele odaklamak, "ona vurmaya bırakmazsan, onu elinden almak zorunda kalırım")
- ▶ Sınır koyarken odaklanmamız gereken kişi çocuktur, sorumluluk çocuktur, o yüzden "biz" kelimesini kullanmıyoruz. (Örn. "Biz onu yere vurmuyoruz" değil, "O yere vurmak için değil", diyoruz.)

Sınır Seçenek Sunma Örnekleri

*Duvarı boyamak isteyen bir çocuk

1. Duvarı boyamak istediğini biliyorum.
2. Duvar boyamak için değil.
3. Kağıtları boyayabilirsin.
4. Duvarı boyamayı seçersen bugün boyalarınla oynamamayı seçmiş olursun.

*Kardeşine vurmak isteyen bir çocuk

1. Öfkeli olduğunu ve kardeşine vurmak istediğini biliyorum.
2. Kardeşin vurmak için değil.
3. Hacıyatmaza vurabilirsin.
4. Kardeşine vurmaya seçersen seni 5 dakika molaya çıkarmamı seçmiş olursun.

*Tablet oynama süresini aşmaya çalışan bir çocuk

1. Daha çok tablet oynamak istediğini biliyorum, bu hoşuna giderdi.
2. Tablet, bu kadar uzun süre oynamak için değil.

3. Daha fazla tablet oynamakta ısrar etmeyi seçersen yarın tablet oynamamayı seçmiş olursun, ısrar etmemeyi seçersen yarın tablet oynamayı seçmiş olursun.

KAYNAKÇA

1) https://corluram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/59/03/864972/dosyalar/2021_10/27120954_Sinir-Koyma-Psikoegitim-Kitapcigi_compressed-1.pdf

2) <https://www.merveilmaz.com/cocuguma-nasil-sinir-koymaliyim/>

3) <https://psikoterapiatolyesi.com.tr/uzman-yazilari/sinir-koyma-becerileri-nasil-gelistirilir-8569>