**PALAS ÇOK** **PROGRAMLI** **ANADOLU** **LİSESİ**

Ebeveynlerin,

bir kural ve beklentiyi öğretebilmek için kullandıkları sürece

sınır koyma denir.

**VELİ-** **ÖĞRETMEN** **BÜLTENİ**

Bazı ebeveynler sınır koymak için bağırma, azarlama, tehdit etme, nasihat verme,uzun açıklamalar yapma, para verme, vurma, eve hapsetme, haklarını elinden alma gibi bir sürü yöntem denerler. Yöntemlerf arklı olabilir ama mesajımızı vermek için aynı araçları kullanırız: sözlerimiz ve davranışlarımız. İkisi de kuralların ve sınırların ne olduğunu hatırlatır ama pek çoğumuz, söylediklerimize önem veririz. Sözlerimiz ve davranışlarımız tutarlı değilse iletişimde bozukluk olmaktadır.

Örneğin,“sabah kalktığında yatağını topla” dediğimizde sözlerimiz davranışlarımızla uyuşmuyorsa ve ergen odasını toplamadan okula gidiyor ve onun görevini anne yapıyorsa ergen, koymak istediğimiz kural ve ondan beklediğimiz şey hakkında belirsiz, karmaşık bir mesaj almış olur.

Sözlerimiz “yatağını topla” derken davranışımız “yatağını toplamasan da olur” demektir.

Asılkural hangisi?

Liseye giden bir öğrencinin, arkadaşına vurduğu için okuldan evine gönderildiğini düşünelim. Babası ona uzun uzun nasihat veriyor ve sonunda bir tokat atıyor. Bu öğrenci babasının kuralını nasıl algılamıştır? Babası sözleriyle “okulda söz dinlemelisin”diyor ama dayak atarak farklı bir mesaj veriyor: Vurmak sorunları çözer. Bu öğrenci bir sorunla karşılaştığında sorunu nasıl çözmeye kalkacaktır? Elbette ona öğretilen yöntemle.

Sözleriniz davranışlarınızla desteklenirse çocuklar, kurallar ve beklentiler hakkında net mesajlar alırlar. Yumuşak sınırlar karmaşık mesajlar iletir, sert sınırlar çocuğu yanlış yönlendirebilir. Arabanızla giderken trafik ışıklarına yaklaştığınızda ışık sarıya dönerse ve ışıktan da geçecek zamanınız varsa yine de durur musunuz? Çoğu yetişkin bunu yapmaz. Çocuklar da bu tür sinyal aldıklarında yanlış davranışlarını durdurmazlar. Yetişkinler sarı ışıkta neden durmuyorlarsa çocuklar da aynı sebepten durmazlar. Yani durmak isteğe bağlıdır, zorunlu değildir.



# 1

İnatçılığın ve istenmeyen davranışın olumsuz sonuçları sadece çocuğun ailesine değil aynı zamanda çocuğun komşu, arkadaş, akraba, okul gibi genişleyen sosyal çevresine de yansımaktadır. Bu etkileri önlemek veya ortadan kaldırmak için ebeveynlerin uygun ve etkili disiplin yöntemlerini kullanması gerekmektedir(Ganderve Gardiner, 2015).

Disiplin, çocuklara çevreleriyle uyum içinde yaşamalarını sağlayacak alışkanlıkların kazandırılması sürecidir (Oktay,2000). Disiplinin amacı,çocuğa kendi kendini kontrol edebilmesi için davranışlarını düzenlemesini sağlayacak öz denetim becerilerini kazandırmaktır (Yörükoğlu 1998). Ebeveynler tarafından uygulanacak etkili bir disiplin sayesinde çocuklarda görülen istenmeyen davranışların ortadan kaldırılması, istenilen ve onaylanan davranışların kazandırılması ve uzun vadede çocuğun kendini kontrol etme becerisi kazanması sağlanmaktadır (Siegel ve Bryson, 2018).

Brazelton (2013) disiplinin bir cezalandırma değil öğretme yöntemi olduğunu belirtmiş ve bir çocuğa sevgiden sonra verilebilecek en güzel hediye olduğunu ifade etmiştir.

Genel olarak etkili sınır koymanın iki temel hedefi vardır. Birincisi çocuklara ebeveynleriyle işbirliği yapma ve kabul edilebilir davranışları öğrenme fırsatı vermektir. Bu hedef, sınırların etkili bir şekilde belirlenmesiyle ulaşılabilecek kısa vadeli bir hedeftir. İkinci hedef uzun vadelidir. Bu amaç, çocuğa, çocuklar üzerinde kontrol kaybına yol açabilecek zor durumlarla, engellerle baş etme becerisini geliştirmeyi öğretmeyi amaçlamaktadır. Bunun sonucunda çocuklarda irade gücü ve vicdan geliştirmeleri sağlanmakta, böylece otorite figürleri etrafta değilken bile çocuklar dikkatli ve özenli olmaktadır (SiegelveBryson,2018).

# 2

*Çocukların* *istenmeyen* *davranışlarını* *ve* *ebeveynlerin* *etkili* *sınır* *koyma* *becerilerini* *etkileyen* *bir* *diğer* *faktör* *de* *ebeveyn* *tutumlarıdır.* *Ebeveyn* *tutumları,* *ebeveyn-çocuk* *ilişkisinin* *sıcaklığına,* *çocukla* *iletişim* *kurma* *biçimine,* *ebeveynlerin* *çocuklarından* *olaylar* *karşısında* *nasıl* *davranacağına* *ilişkin* *beklentilerine* *genel* *bir* *yaklaşımdır* *(Travik-Sweet,* *2013).*

Bu tutuma sahip ailelerde ebeveynler çocuklarına karşı sıcak ve sevgi doludur.Bu ilişkide en olumlu sonuçların ebeveyn-çocuk ilişkisinde ve etkili sınırların oluşturulmasında gözlemlendiği ilişkidir.Ebeveynler çocukları için net sınırlar ve kurallar koyarlar.Kurallar açık ve tutarlıdır. Fiziksel cezaya yer yoktur.

Sorunlar sözel iletişimle çözülür. Demokratik aile ortamında büyüyen çocuklar,özsaygısı ve öz kontrolü yüksek, kendine güvenen, sosyal ve duygusal açıdan sağlıklı gelişmiş,çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirebilen, aynı zamanda kendi sınırlarının da farkında olan çocuklar olarak büyürler. (Beeve Boyd,2009;Santrock, 2018; Trawick-Swith., 2013).

Bu tutuma sahip aileler, istenmedik davranışların görülmesi ve ebeveynlerin etkin sınır koyma becerilerini uygulamada en çok dezavantajlı olduğu gruptur. Ebeveynler aşırı kontrolcüdür.Otoriter ebeveynler tüm kuralları kendileri belirler ve çocuğun bu kurallara sorgusuz sualsiz uymasını bekler, bunların tartışılmasına izin vermezler. Otoriter ebeveynler çocuklarını sürekli kontrol eder, katı kurallar koyarlar, oldukça sert boyutlara ulaşan cezalar uygularlar ama çocuklarını dinlemezler. Otoriter ailelerde büyüyen çocuklar akranlarıyla zayıf ilişkiler kuran, mutsuz,korku dolu ve ürkek,özsaygısı düşük, rekabet etmekten kaçınan, kaygılı, etkinlikleri başlatmada başarısız, iletişim becerilerine zayıf, bağımlı, itaatkâr, saldırgan ve diğer kişilere karşı daha şüpheci olma gibi sosyal yetersizliklerle ilişkilendirilebilecek birçok istenmedik davranışa sahip kişiler olma eğilimindedirler(BeeveBoyd,2009;Santrock, 2018; Trawick-Swith, 2013).

Etkin sınır koymanın neredeyse hiç gözetilmediği bir tutumdur. Ebeveynler çocuklarıyla yakından ilgilenirler ve çok sıcak davranırlar. Çocuklarından neredeyse hiçbir şey istemeyen, onlara sorumluk vermeyen, çocuklarına sınırsız özgürlüğün olduğu bir çevre oluşturmak için çabalayan, ailede kural ve sınırların hiç olmadığı bir ortam yaratırlar. Aşırı hoşgörülü ortamda büyüyen çocuklar, ebeveynlerinin özgüvenli çocuk yetiştirdikleri fikrinin aksine sosyal bilişsel yetersizliklerle toplum içine karışırlar. Bu yetersizlikleri özellikle öz denetim ve okul ortamında kuralların ve rutinlerin öğrenilmesinde problemlerle kendini gösterir. Sosyalleşme sürecinde başkalarına saygı duymayı öğrenmemiş, kendi davranışlarını kontrol etmekte zorluk çeken, diğer çocuklara hükmetmek isteyen, benmerkezci, uyumsuz ve akran ilişkilerinde zorluk yaşayan bireyler olurlar (Santrock, 2018; Trawick-Swith, 2013).

Ebeveyn tarafından çocuğa karşı oldukça ihmalkâr davranışların sergilendiği bir diğer tutum şeklidir. Ebeveynler çocuklarına karşı genelde ilgisizdir.Aşırı serbest/ilgisiz ebeveynler tarafından yetiştirilen çocukların çoğunun,uyaran eksikliğine bağlı zihinsel ve sosyal olarak gerekli potansiyele ulaşamayacakları beklenmektedir.Ayrıca bu çocuklarda özdenetim ile ilgili yaşadıkları sorunlar,sosyalleşme ortamlarında ve okulda davranış problemleri ile kendini göstermektedir.Genellikle özgüvenleri düşük olan bu çocukların, özellikle ergenlik döneminde okuldan kaçma, suç ve madde kullanımı gibi riskli davranışlarda bulunma olasılıkları da daha yüksektir(BeeveBoyd, 2009; Santrock, 2018; Trawick-Swith, 2013).

# 3



Ebeveynleraçısındanetkinsınırkoymabecerileriniöğrenmekadarbubecerilerini sürdürebilme de önemli bir kriterdir. Sınır koyma becerileri ancak sürdürülebilir olduğu takdirde etkili olabilmektedir. Bu aşamada ebeveynlerin etkili sınır koyma becerilerini öğrenebilmeleri için desteğe ihtiyaçları vardır.

Johnston ve diğerleri (1987) ise etkili sınır belirleme için bazı genel ana hatlar oluşturmuş ve bunların içerisinde yaşa uygun sınır belirleme, çocuğun ihtiyacını anlama ve tekrarlamayı içerdiğini belirtmişlerdir.

Etkili sınır belirleme için ebeveynlere önerdikleri tavsiyeler şunlardır:

1. Açık ve net olun,
2. Basit ve özet olun,direkt konuya gelin,
3. Talimatları pozitif olarak bildirin,
4. bazı sert cümleleri seçerek kullanın,

(5) Kabul edilemez davranışlar için alternatifler teklif edin,

1. tehditleri net beklentiler vesonuçlar ile değiştirin,
2. gerçekten sormak istemediğiniz soruları eleyin,
3. Etiketlemeden kaçının,
4. Karışık sözcüklerden kaçının,
5. Otoriter kelimelerden kaçının,
6. Mümkün olduğu yerlerde seçenekler sunun,
7. Diğer çocuklarla kıyaslamalardan kaçının ve
8. sınır koyma için dış referansları kullanın(örn;saat,etkinlik,sinyal).

B*razelton* *ve* *Greenspan* *(2000)* *etkili* *sınır* *koyma* *ile* *ilgili* *ebeveynlereyönelik* *tavsiyeleri* *aşağıdaki* *gibidir:*

**Daha** **fazla** **ver** **ve** **daha** **fazlasını** **bekle:**Sınırları ve beklentileri duyarlı bakımla ikiye katla. “Vermeden beklentide olduğumuzda ve beklentide olmaksızın verdiğimizde; çocuklar ya kızgın,dirençli ya da şımarık ve pasif olurlar.”

**Disiplini** **bir** **eğitim** **olarak** **kabul** **edelim:**Disiplin, sınırların belirlenmesi,problem çözme, zor durumları tahmin etmeyi öğrenme ve hayal kırıklığı, kaybetme ve aşağılanma duygularıyla başa çıkmayı öğrenmeyi kapsar. Bedensel cezalandırma bir “hayır- hayır”dır:Bedenselcezalandırma,şiddettinbukadaryoğunolduğubir dünyada kabul edilemez.

**Asla** **aşağılama:**Aşağılamak kızgınlığı,öfkeyi ve isyanı doğurur.

**İlişkilere** **beklentileri** **kat:** Çocuklar sadece gözlenmeye değil, destekleyici yetişkin- çocuk etkileşimlerinin bir parçası olmaya ihtiyacı vardır. Gerçek öğrenme, sonunda beklenen bir şeyi yetişkinlerin de çocuklar için yaptıklarını gördüklerinde gerçekleşir.

**Beklentileri** **çocuğun** **yaşına** **uygun** **hale** **getirin:**Bu öneri, çocuk gelişimi konusunda sağlam bir bilgiye/anlayışa sahip olmakla bağlantılıdır.

# 4

Tüm bu bilgiler ışığında istenmeyen davranışların sadece çocuğun gelişimi açısından değil, ailenin ve hatta sağlıklı bir toplumun gelişimi açısından da önemli olduğu görülmektedir.Bunedenleçocuğun,aileninvetoplumunsağlıklıgelişimiverefahıiçin ebeveynlerin istenmeyen davranışları sınır koymaya yönelik etkili becerileri mümkün olduğu kadar erken uygulamaya koyması önem taşımaktadır.

Unutmayalım ki sınırlar, çocuklarınızın hem kendilerini hem de yaşadıklarıortamı kavramalarını sağlar; onlara keşif ve öğrenme fırsatı sunar. Çocuklar, kurallarımız ve beklentilerimiz konusunda net ve açık mesajlar almalıdır ki doğru davranışlar sergilemeyiöğrenebilsinlervebunubaşarmalarıdabizebağlıdır.

*Yol* *işaret* *tabelaları* *olmayan* *ya* *da* *çok* *az* *olan* *bir* *yolda* *gittiniz* *mi* *hiç?*

*İnsanın* *kafası* *çok* *karışır.* *Ne* *gösteren* *işaretler* *olmazsa* *yanlış* *yola* *sapabilir,* *kaybolabilirsiniz.* *Onaylanan* *davranışların* *yolunu* *öğrenmeye* *çalışan* *çocuklar* *da* *aynen* *bu* *şekilde* *hisseder.*

*Sınırlar* *açıkça* *belirlenmiş* *ve* *tutarlı* *olduğu* *sürece* *çocukların* *bu* *yolu* *anlaması* *ve* *bu* *yolda* *ilerlemesi* *daha* *kolaydır.* *Belirsiz* *ve* *tutarsız* *sınırlar* *söz* *konusu* *olursa* *çocuklar* *da* *yoldan* *çıkıp* *kaybolabilirler.*

5