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 karşında 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, çocuğun 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 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 oyuncakları 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 uygulanabilirdir. Bu sınırlar, çocuğun hem akademik başarıya hem de sosyal becerilere odaklanmasını destekler.

Ergenlik döneminde ise sınırlar, bireysel sorumluluk ve özgürlük dengesi üzerine kuruludur. Örneğin, “Arkadaşlarınla 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 ödül almasını sağlar. Bu süreçte çocuk 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.

Klinik Psikolog Oya Doğan  (Bu yazı yazarın “NE ZAMAN EVET NE ZAMAN HAYIR” adlı kitabından alınmıştır.)