

2024-2025
Eđitim-Öđretim Yılı



TEMAKOLEJİ
Education For Life

PDR Birimi Kasım Ayı
İlkokul Veli Bülteni

**Ebeveyn Tutumları:
Keskin ve Gevşek
Sınırlar**



TEMA K O L E J i
Education For Life

Ebeveyn Tutumları: Keskin ve Gevşek Sınırlar

Değerli Velilerimiz,

Bu ayki rehberlik yazımızda ele alacağımız konuyu sizlerle paylaşırken ebeveynlerin başucu kitabı haline gelmiş ve hala günümüzde sıklıkla okunması önerilen “Çocuğunuza Sınır Koyma” kitabından iki alıntıyla başlamak isteriz. Kitabın yazarı Robert J. Mackenzie, kitabında çocuklara etkili sınırlar koyabilmenin püf noktalarını paylaşıyor ve karşılaşılan birçok disiplin ve davranış sorunu için somut önerilerde bulunuyor. Aşağıdaki alıntılar sınırlarla ilgili iki farklı ebeveyn tutumunu örneklemektedir.



“5 yaşındaki Kevin annesi izin vermeden kolalı içecekler içemeyeceğini biliyordu. Ama annesi telefonda konuşurken fırsattan istifade, mutfağa buzdolabına koşup, kendine bir kutu gazoz almıştı. Annesi bu fark ettiğinde, “Kevin, ben izin vermeden gazoz içmemen gerektiğini biliyorsun.” dedi. Kevin kendini suçlu hissetti, özür diledi ama gazozunu içmeye devam etti.

Annesi devam etti, “Eğer her istediğinde gazoz içmene izin verirsem, dişlerin çürür. Keşke önce bana sorsaydın.” Kevin başını salladı ve onu onayladı ama içmeye devam etti. En son birkaç yudumunu alırken, annesi “Tamam canım, bir dahaki sefere bana soracaksın olur mu?” dedi ve Kevin de onayladı.”

“8 yaşındaki Patrick, mısır gevreği kutusunun içinden çıkan bir düdükle oynuyor ve kahvaltı masasında oturuyordu. Bütün çocuklar gibi o da düdüğü denemek için can atıyordu. Çalışıp çalışmadığını görmek

için birkaç kez öttürdü. Çok iyi çalışıyordu. İki kardeşi kulaklarını tıkayıp, durması için ona bağıyorlardı. Patrick bu kargaşalıktan çok zevk almıştı. Düdüğü öttürmeye devam etti.

Gürültüleri duyan babaları odaya girdi, "Patrick düdüğü öttürme. O, dışarıda oynanacak bir oyuncak" dedi keskin bir ifade ile. Patrick babasına tepkisel bir şekilde baktıktan sonra, onun isteğini yerine getirdi ve düdüğü yerine koydu. Ama babası odadan çıkar çıkmaz tekrar alıp birkaç kez daha öttürdü. Babası odaya geri döndü ve hiçbir yorum yapmadan düdüğü aldı."



İki senaryoda da sınırlar var gibi görünse de birinci durumda sınırlar gevşek, ikincisinde ise keskindir. Yazar, gevşek sınırları "hayır"ın "evet"e dönüştüğü, keskin sınırları ise "hayır"ın "hayır" olarak kaldığı durumlar olarak açıklıyor. Bazen kurallarınızın net olduğunu ve çocuklarınızdan beklentilerinizin anlaşılır olduğunu düşünseniz de söylediklerinizi gerçekleştiremediğinizde çocuklarınız sınırlarınızın esneyebileceğini fark ederler.

Çocuklar çevreleriyle iletişime geçme yollarını ilk önce kendi ailelerindeki ilişkilerden öğrenirler. Gevşek sınırlara sahip ailelerde çocuklar sosyal ortamlara girdiklerine alıştıkları düzeni bulamaz ve uyum sağlamakta zorlanabilirler. Eğer kendinizi sürekli olarak çocuğunuzdan ricada bulunurken, ona dil dökerken, duymazdan gelirken buluyorsanız koyduğunuz sınırlar konusuna dikkat çekmek isteriz. Koymaya çalıştığınız kurallarda tutarsızlık yaşanıyor olması bazen mücadele etmekten yorulduğunuz için, bazen sabrınız zorlandığı için, bazen de sadece çocuğunuzu o an mutlu görmek istediğinizden kaynaklanıyor olabilir. Ancak esneyen sınırlar ne yazık ki hiç de istenmeyen bir etki yaratarak çocuklarınızın sizi geçiştirmesine, duymazdan gelmesine ve sizlerle girdikleri güç mücadelelerinin artarak devam etmesine neden olur.



Peki o halde keskin sınırlar neye benziyor, “hayır” nasıl “hayır” olarak kalıyor?

1. Verdiğiniz mesaj çocuğunuza değil, davranışa odaklanmalıdır.
Davranışa değil çocuğunuza yorumda bulunduğunuzda çocuklar kendilerini değersiz, yetersiz ve reddedilmiş hissederler. Odak noktanız yalnızca yapılan olumsuz davranış olmalıdır.
2. Çocuğunuza vermek istediğiniz mesaj net ve anlaşılır olmalıdır.
Beklentinizi net ve anlaşılır biçimde söylemeniz çocuğunuzun da kendisinden bekleneni anlamasını kolaylaştıracaktır. “Akşam eve geç gelme” ile “Saat 19.00’da evde ol” söylemleri arasında çok fark vardır.
3. Normal bir ses tonu yeterlidir.
Biliyoruz ki zaman zaman sesinizi yükseltmek zorunda kalabiliyor, çocuğunuz tarafından ancak bu şekilde anlaşıldığınızı düşünüyorsunuz. Halbuki, beklentinizi net bir şekilde ifade ettiyseniz ve çocuğunuz kararlı olduğunuzu hissettiyse ses tonunuzu yükseltmenize gerek yoktur.
4. Davranışın sonucunda çocuğunuz neyle karşılaşacağını bilmelidir.
Çocuğunuz yapmaması gereken bir davranışta bulunduğu anda ona gerekli bilgiyi vermeli, beklentinizi belirtmeli ve bir daha aynı davranışı yaptığında ne olacağını söylemelisiniz. Böylece ona sizinle iş birliği yapması için gereken bilgiyi vermiş olursunuz.
5. Verilen sözel mesaj ile yaptıklarınız tutarlı olmalıdır.
Sözel olarak verdiğiniz mesajın bir de davranışlarınızla desteklenmesi gerekir. Çocuğunuz bir süre sonra dediğinizi yapan biri olduğunuzu anlayarak defalarca söylemenize gerek kalmadan sizinle iş birliği içerisine girecektir.

Keskin sınırlar çocukların sınır denemelerini ve güç mücadelelerini azaltır. Ebeveyn-çocuk ilişkilerinde birçok çatışmanın kaynağını gevşek sınırlar oluşturur. Bu noktada elbette anne baba arasındaki tutarlılık da çok önemlidir. Her iki ebeveyn de aynı mesajı verdiğinde, çizilen sınırlarla ilgili çocuklar kendilerini güvende hissederler. Ortak tutum olmadığında, çocukların alacağı sinyaller karışık olacağından, kime göre ve neye göre hareket edeceklerini bilemez ve size sınır testi yapmaya devam ederler.

TEMA KOLEJİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ