Çocuklara Sınır Koymak

Çocuk Eğitiminde Özgürlüğün Sınırları



Psikolojik Danışman
Erdinç Güllü

2. baskı

Hayat

çocuklara sınır koymak

© 2014, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-093-4
Sertifika No: 12451

Bu kitap daha önce "Çocuk Eğitiminde Özgürlüğün Sınırları" adıyla yayınlanmıştır.

Hayat Yayınları : 521
Aile ve Çocuk Eğitimi : 51
Kitabın Adı : Çocuklara Sınır Koymak
Yazarı : Erdinç Güllü
Yayın Danışmanı : İsa Bayrak
Yayın Editörü : Erol Şahnacı
Metin Editörü : Esranur Bozdemir
İç ve Kapak Tasarım : Hayat Yayınları
Baskı Yeri & Tarihi : Ankara, 2018
Baskı & Cilt : Ertem Basım
Başkent Organize Sanayi Bölgesi 22. Cadde
No: 8 Malıköy - Temelli / Ankara
Tel: (0312) 284 18 14
Sertifika No: 26886

Hayat Yayın Grubu
Nişancı Mahallesi Davutağa Caddesi No: 26/1
34050 Eyüp - İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 GSM: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55
www.hayatyayinlari.com - hayat@hayatyayinlari.com
twitter.com/hayatyayinlari - facebook.com/hayatyayinlari

çocuklara sınır koymak

Psikolojik Danışman
Erdinç Güllü

Hayat

Erdinç GÜLLÜ

Kırıkkale'de doğan yazar, ilk, orta ve lise öğrenimini yine Kırıkkale'de tamamladı. Dokuz Eylül Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık bölümünü bitiren Erdinç GÜLLÜ, yıllardır özel eğitim kurumlarında çalışmakta ve başta anne babalar olmak üzere birçok kişiye psikolojik danışmanlık hizmeti vermektedir.

İlk yazarlık deneyimini ilkokul yıllarında yaşayan yazar, o zamanlardan beridir yazmayı çok sevmekte ve her fırsatta duygu ve düşüncelerini kâğıda dökmektedir. İlk ciddi yazarlık girişimine üniversite yıllarında başlamış ve "Televizyon ve Çocuk" konulu bir çalışma yapmıştır. Daha sonraları "Çocuklarda Özgüven Gelişimi" "Çocuklarda Ahlâk Gelişimi", "Psikoterapi -Gerçek Hayatlar-" "Çocuklara Sorumluluk Kazandırma", "Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları", "Dikkat Eksikliği ve Dikkat Geliştirme Yolları" konularında önemli çalışmalar yapmıştır.

Erdinç GÜLLÜ, üstün zekâlı çocuklar ve aileleriyle, sınav kaygısı yaşayan öğrenciler ve aileleriyle, zihinsel engelli çocuklarla ve aileleriyle de çalışmalar yapmıştır. Yıllardır anne babalara, eğitimcilere, işadamlarına, çocuk ve gençlere yönelik değişik konularda seminer, anne baba okulu eğitimleri ve konferanslar vermektedir.

Kendisine ait psikolojik danışmanlık merkezinde başta dikkat eksikliği olan çocuklar ve sınav kaygısı yaşayan öğrenciler olmak üzere çocuk ve ergen psikolojisi ile ilgili danışmanlık hizmetleri vermektedir.

Satranç ve fotoğrafçılık hobileri olan yazar, evli ve iki çocuk babasıdır.

Yazarla iletişime geçmek için: erdincgullu@outlook.com e – mail adresinden ulaşabilirsiniz.

İçindekiler

1. Bölüm
Sınır Koymak Nedir, Ne Değildir? 9

2. Bölüm
İyi ki Sınırlar Var 26

3. Bölüm
Sorunlu Davranışın Kökeninde Ne Var? 30

4. Bölüm
Çocuklar Sınırlarını Nasıl Öğrenirler? 45

5. Bölüm
Sınır Koymanın Öncelikli Yolu Güzel Davranışları Teşvik Etmektir 56

6. Bölüm
Sınır Koymanın İletişimi 66

7. Bölüm
Olumlu Davranış Kazandırmada Yardımcı Yollar 72

8. Bölüm
Sınır Koyarken Gerekçelerimizi Bildirelim 84

9. Bölüm
Önleyici Tedbir Almak 88

10. Bölüm
Çocukta İnat–Tutturma Davranışı 93

11. Bölüm
Güç Çatışmasına Girmek 108

12. Bölüm
Çocuklarda Saldırgan Davranışlar..... 114

13. Bölüm
Öfkenizi Nasıl Yenersiniz?..... 120

14. Bölüm
Aşırı Kontrol Zarar Verir..... 125

15. Bölüm
Kızıp, Bağırıp, Çağırmadan Önce Durun ve
Bir Alternatif Düşünün..... 138

16. Bölüm
Cin Gibi Anne Babalar..... 147

17. Bölüm
Davranışların Sonucuna Katlanmak..... 161

18. Bölüm
Hayır Ama Sen Bana Bakma... 180

19. Bölüm
Bazen Evinizin Düzeni İstisnalarla Bozulabilir..... 186

20. Bölüm
Sebatkâr Olmalı..... 194

21. Bölüm
Ebeveyn Kişiliği ve Çocukla İletişim..... 207

22. Bölüm
Anlayışlı Davranın..... 211

23. Bölüm
Ergenlik Dönemi ve Sınırlar 217

24. Bölüm
Kardeşler Arası Problemler 222

25. Bölüm
Sırdaş Anneler 226

26. Bölüm
Yemek Yememe Problemi 230

27. Bölüm
Çocuklar Sorumluluk Aldıkça Büyür 237

28. Bölüm
Fatihler Yetiştirmek Bizim Elimizde 255

29. Bölüm
Herkesin Bedeni Farklıdır, Birilerinin Kıyafeti Size Uymayabilir 264

30. Bölüm
Sınır Koymanın En Önemli Şartı 272

31. Bölüm
Çocuk Yetiştirmeyi İşiniz Gibi Görün 278

32. Bölüm
Çocuğunuza Yapacağınız En Büyük İyilik 292

Teşekkür...

Keşke imkân olsa da elinizdeki kitapta emeği olan herkese 'yazar' sıfatı versek. Zira elinizdeki kitap bir kişinin eseri olmaktan çok uzaktır. Başta beni yetiştiren, üzerimde emeği olan hocalarım ve annem - babam olmak üzere, çalışma arkadaşlarım, değerli vakitlerini bağışlayan Mehriban GÜLLÜ Hanım, cennet meyveleri neşe pınarları Nurseren ve Kağan'a teşekkürler.

Böyle bir kitaba ihtiyaç olduğunu söyleyip bu konuda bana fikir veren Ali İhsan BAYRAK'a, kitabın hazırlanmasında emeği geçen Esranur BOZDEMİR Hanım'a, Hayat Yayınları editörü Erol ŞAHNACI'ya, bugüne kadar yüzlerce danışmanlık verdiğim çocuk ve ailelerine ve özel olarak bu kitabın hazırlanmasında katkısı olan herkese teşekkürler.





1. BÖLÜM

SINIR KOYMAK NEDİR, NE DEĞİLDİR?

Baklavanın tadı

Bebek, ilk doğduğu zamanlar çoğu aile için hiçbir şey anlamaz denilen bir varlıktır. Oysa bebekler, daha ilk nefeslerinden itibaren dünyayı anlamaya başlarlar; hatta anne karnında bile dünyaya dair çok sayıda bilgi (mesela anne babasının sesi, annesinin kokusu) ile donanımlı hale gelirler. En başta tamamen bize bağımlı olan bebeğimiz, ay ay büyüdükçe kendini keşfetmeye başlar. 4 aylıkken "Ağlasam yanıma gelirler mi, annem mama yedirirken başımı sağa

sola çevirsem ne yaparlar, uyuturken uyumasam ne olur?..” ve daha bunun gibi ufak tefek denemelerle gücünü keşfeder, sınırlarını yoklamaya başlar. Bu tür denemeler önceleri masumdur fakat çocuk büyüdükçe sınırlar gerçek anlamda yoklanmaya başlanır.

Bizim anne babalarımız fedakârlıkta çok ileridirler. Hani “Yemedim yedirdim, giymedim giydirdim, saçımı süpürge ettim.” sözleri boş değildir. Eskiden küçük bir bakkalı olan bir tanıdığım, bu hususta bir anısını anlatıyordu:

> Sağlıklı denemelere imkân sağlayacak kadar geniş, ancak güven sağlayacak ve sorumluluk kazandıracak kadar kısıtlayıcı sınırlar koyabilmek!

Hocam, bizim bakkal o zamanlar şehrin kenar mahallesinde olduğundan biri pahalı biri ucuz olan hep iki çeşit mal getiririz. Her seferinde de ucuz maldan çok alırız. Çünkü müşterilerimiz daha çok onları alır. Bebe bisküvisinde de böyle yaptık. Biri normal marka biri de ucuz marka aldık. Fakat zaman içinde gördük ki bizim müşteriler bebe bisküvisinin hep pahalı olanını tercih ediyorlar. Öyle ki ucuz bebe bisküvisi elimizde bayatladı, satamadık.

Bu kadar fedakâr olmak çocuklarımızın mutluluğunu, kendine güvenini, huzurunu getiriyor. Ancak sevgi, şefkat, teşvikin içine birazcık sınır konulmazsa çocuğun eğitimi eksik kalıyor.

‘Terbiye’ denilince genelde akıllara, çocuğu baskı ve şiddetle ‘hizaya sokmak’ anlaşılıyor. Oysa çocuğa terbi-

ye vermenin başında sevgi, şefkat, bağlılık, teşvik, destek, ona rehberlik etmek gelir. Terbiye içinde sınır koymak çok az bir yer tutar.

Küçüklüğümde her çocuk gibi ben de Ramazan Bayramını çok severdim. Gelişini iple çekerdim. Çünkü bayramlık alınacak; yıl boyunca pek göremediğimiz şeker, tatlı bayramda bol bol yenilecek; bayram harçlığı alınacak vs... Her bayram öncesi tüm mahallenin kadınları bir araya gelirler hep beraber baklava açarlardı ve tabii evde fırın olmadığından yapılan baklava, ekmek fırınlarına tepsiyle taşınır, pişirilirdi. Yine bir bayram sabahı babam ve kardeşimle birlikte namazdan dönmüş, el öpüp harçlıklarımızı almış, kahvaltıya oturmuştuk. Kahvaltı sonrası baklava sofraya konmuştu ve yemeye başlamıştık. Fakat bir tuhaflık vardı. Tatlı, tatlı olmasına tatlıydı lâkin tadı o kadar da iyi değildi. Birkaç dilim yendikten sonra belki de babam lokantacı olduğundan meseleyi anlamıştı: "Hanım baklavaya tuz attınız mı?" Annem de büyük bir şaşkınlıkla: "Tuz atmayı unutmuştuk, aklımıza geldiğinde iş işten geçmişti 'Nasıl olsa tatlıdır tuzu belli olmaz.' diyerek baklavayı açmaya devam ettik!" Babam "Yaa! Öyle konuşarak, gülerek baklava açarsanız tuzunu da unutursunuz şekerini de!" diyerek annemi azarlamıştı. Böylece o yılki Ramazan Bayramında tüm mahallenin baklavaları tuzsuzdu. Baklavada tuz olayı beni şaşırtmıştı. Nihayetinde baklava bir tatlıydı ama içinde bir tutam tuz olmazsa tadı güzel olmuyordu. İşte çocuk eğitiminde sevgi, şefkat, destek olma, teşvik etme büyük yer tutsa da bir tutam tuz (sınır) olmazsa çocuğun tadı güzel olmaz.

Elinizdeki çalışma, bir tutam sınırın, baklava tadındaki çocuklarımıza nasıl konulacağını anlatmak için yazılmıştır.

Sağlıklı, mutlu, başarılı bir çocuğun yetişmesinde sevgi kanadın birisiyse disiplin diğer kanattır. Nasıl ki kuş tek kanatla uçamazsa insan da sadece sevgiyle veya sadece disiplinle doğru büyüyemez.

Bir anne anlatıyordu:

5 yaşında bir oğlum var. Söz geçiremiyorum. Her isteğini yerine getirdiğim halde memnun edemiyorum. Çok istediği bir oyuncağı alsam 10 - 15 dakika oynadıktan sonra kenara fırlatıyor, başka bir şey istemeye başlıyor. Dediği olmayınca kıyameti koparıyor. Akrabalarımızın, komşularımızın yanında özellikle maraz çıkarıyor, beni iyice küçük düşürüyor. Eskiden babasından korkardı. "Babana söylerim!" deyince biraz dururdu. Şimdi baba korkusu da işe yaramıyor. Üstelik bana sık sık vuruyor, kocamdan yemediğim dayağı oğlumdan yedim. İyice çileden çıktığımda bir iki şamar vursam da hiç işe yaramıyor, daha beter yaramazlık yapıyor...



Bu çocuğun temel problemi sevginin yanında disiplini görememiş olması, yani *her isteğinin yapılmış olması*dır. Haliyle çocuk; dur durak nedir öğrenememiş, annesini ve babasını dövse de kendisine bir şey yapamayacaklarını anlamış, adeta zıvanadan çıkmış. Bu çocuğun düzene girmesi çok zaman aldı ve çok zor oldu fakat ailenin kararlı uğraşısı sonunda meyvesini verdi.

Günümüzde pek çok ebeveyn çocuğuna nasıl davranacağını bilememekte, çocuğuna karşı kararsız kalmaktadır. Sevginin ölçüsünü kaçırıp çocuğun her isteğine boyun eğmekte, adeta çocuğu evin patronu yapmaktadır. Kimi anne baba "Ben çektim yavrum çekmesin, serbest büyüsün!" der. Kimisi iş temposunun yoğunluğundan gereksiz harcamalarla güya yokluğunu telafi eder. Kimi ebeveyn, sınır koyması gerektiğinin farkında değildir çocuğunun büyüyünce kendiliğinden düzeleceğini bekler... Gelgelelim anne baba tarafından zamanında -yani çocuğun küçüklüğünde- ihmal edilince yaş büyüdükçe sınır koymak en büyük sorun haline geliyor.

Sebebi ne olursa olsun sınır koyma meselesi anne, baba ve çocuk arasındaki iletişimi bozar. Yıllar içinde anne babaların meşhur sözlerini kendinizin de tekrarladığınızı görürsünüz: "Yemedim yedirdim, giymedim giydirdim, saçımı süpürge ettim, bir fiske bile vurmadım, hiç baskı yapmadım, bu çocuk niye böyle oldu?"

Oysa davranışlarına sınır konulmayan, her isteği yapılan çocuklar, zannedildiğinin aksine mutlu olamıyorlar.

Anne babalar çocuklarına neden sınır koyamazlar?

Çocuklara sınır koyma konusunda çocuğun psikolojik yapısı önemli olduğu kadar anne babaların psikolojik yapıları da önemli. Anne babalar çocuklarına neden sınır koymazlar?

a. Çocuklarına sınır koymayı ihmal eden anne babaların başında, küçüklüğünde baskı görmüş, en ufak bir serbestliği tadamamış kişiler gelmektedir. Onlar adeta kendi çocukluğunu yaşar gibi çocuklarını büyütmeye çalışırlar. Kendileri çok oyuncak göremediklerinden çocuklarına fazlasıyla oyuncak alırlar. Kendileri küçüklüklerinde serbestlik göremediklerinden çocuklarına haddinden fazla serbestlik tanırlar. Kendileri yokluk gördüğünden çocuklarının her şeylerinin tam olmasını isterler ve çocuklara her şeye sahip oldukça 'mutlu' olacaklarını sanırlar. Oysa aşırı yokluk, mahrumiyet ve baskı nasıl zararlıysa aşırı serbestlik ve varlık da zararlıdır. Bu konuda öncelikle anne babalar kendilerini yenmelidirler.

b. Sınır koymayı ihmal eden bir diğer ebeveyn grubu da boşanmış ailelerdir. Boşanmış olup çocuğu anne veya babasından mahrum bıraktığı için vicdan azabı çeken veya çocuğunun eski eşine değil de kendine yakın olmasını isteyen ebeveynler çocuklarına sınır koymaya çekiniyorlar veya sınır koymak istemiyorlar.

Yaşar'ın anne babası ayrılmış; babaanne, baba ve Yaşar birlikte yaşıyorlardı. Yaşar, aşırı derecede bilgisayarla oynuyor

ve çok fazla maddi harcama yapıyordu. Öyle ki okulunun öğle arasında bile eve gidip bilgisayarla oynayıp okula dönüyor (çoğu kere bu sebeple geç kalıyor), teneffüs aralarında ise kantinden hatırı sayılır miktarda alış veriş ediyordu. Baba ile görüşmemiz neticesinde Yaşar'a karşı babanın aşırı hoşgörülü davranmasındaki sebebin oğlunu mutlu bir yuvadan mahrum bırakmış olmanın getirdiği vicdan azabı olduğunu fark ettik. Oysa Yaşar'a sınır konulmamasının hayatını mahvedebileceği üzerinde sohbet ettikten sonra baba, anneyle de irtibatlı olarak Yaşar'ın hayatını düzene koymaya başladı.

c. Çocuklarına sınır koymada sıkıntı yaşayan bir grup da işkolik anne babalardır. Özellikle çalışan anneler çocuklarına yeterince zaman ayıramadıklarında suçluluk duygusuna kapılırlar, neticede çocuklarını maddiyatla tatmin etmeye kalkışırlar. Çocuklarının her isteğini almaya veya aşırı isteklerini bile yerine getirmeye çalışırlar.

Hülya Hanım'ın bir buçuk yaşında bir oğlu vardı. İzin süresi bittiği için işine geri dönmüş, çocuğu bakıcısına bırakmıştı. Çocuğu sürekli çamaşır makinesini çalıştırılmasını istiyor ve karşısına geçip dönüşünü seyrediyormuş. Onu kapatsalar saç kurutma makinesini çalıştırtıyor ve onunla oynuyormuş. Eğer çocuk istediğini yaptıramazsa başını duvara, yere vuruyormuş. Bazen başını o kadar şiddetli vuruyormuş ki başı şişiyormuş. Hülya Hanım, çocuğunda bir bozukluk olduğundan şüpheleniyor ve bir çare arıyordu. Hülya Hanım'ın oğlunu biraz inceleyince sanıldığı gibi yapısal bir bozukluk göze çarpmıyordu. Bunun üzerine kendisine tek bir soru sorduk: "Çocuğunuzun her istediğini

yapıyor musunuz?" Soruya karşılık Hülya Hanım başladı ağlamaya, çocuğunu bakıcısına bırakırken ona haksızlık ettiğini, çocuğunun annesiyle zaman geçirmesi gerektiğini hıçkırıklarla anlatıyordu. Sırf bu suçluluk duygusu yüzünden oğlunun hiçbir isteğini kırmadığını, mantıksız olsa da yerine getirmeye çalıştığını belirtti.



Tabi bu sorun sadece Hülya Hanım'a has değil, tıpkı onun gibi nice çalışan anne veya işkolik baba çocuklarını ihmal etmesinin vicdanî yükünü hafifletmek için onlara yerli yersiz hediyeler almakta, aşırıya giden isteklerini bile yapmaya çalışmaktadırlar. Hâlbuki küçük çocuklar için elde edilen şey değil elde ediliş yolu önemlidir. Yani onlara keyif veren; bir şeyler almak değil anne babaya bir şeyler yaptırabilmektir.

d. Çocuklarına sınır koymayan bir ebeveyn grubu da kendi küçüklüğünde birtakım sıkıntılar çekmiş olanlardır. Mesela anne ya da babasız büyümüş olmak, savaş gibi çok ağır şartlarda büyümek, küçüklüğünde hayatını etkileyecek travmalar yaşamak gibi olağanüstülükler anne ya da

babanın çocuklarına karşı olan ilgisini farklılaştırmakta ve bu konuda kendilerine hâkim olamamaktadırlar.

Düzenlenen bir anne baba okulu programında, çocuklara sorumluluk verme konusunu işliyorduk. Timuçin Bey söz aldı ve yakınmaya başladı: "Hocam bizim çocuklar evde hiç iş yapmazlar. Çünkü annemiz onların hep arkasını toplar. Sofra indirmeye, kaldırmaya hiç karışmazlar, kendi yataklarını, odalarını toplamazlar hatta su içmek isteseler kalkıp sularını içmezler, annelerinden isterler. Her işi annelerinden beklerler!" Timuçin Bey'in bu serzenişlerine karşın eşi Melahat Hanım söz aldı ve dedi ki: "Ben de yaptıklarımın yanlış olduğunu biliyorum fakat kendimi bir türlü alıkoyamıyorum. Daha 8 yaşındayken annemi kaybettim, öksüz büyüdüm. Her işimi fazlasıyla kendim yaptım. Annesiz büyümenin ezikliğiyle çocuklarımın her işine ben koşturayım istiyorum. Yaptığımın onlara zarar verdiğini yıllar sonra anladım ama ben onlara hizmet ettikçe mutlu oluyorum. Çocuklarım benden bir şey istediklerinde sanki içimdeki çocuğu mutlu ediyormuşum gibi geliyor! Bu sebepten yanlış olduğunu bilsem de onların her işini yapıyorum."

e. Anne babaların büyük yanılgısı: Başkasının yanında yapmıyor ki! Büyüyünce düzelir!

Çocukların 2 yaş ve 4 yaş krizi, ergenlik dönemi krizleri gibi, bazı kritik yaş dönemleri haricinde göstermiş oldukları kişilik özellikleri değişmez. İnsan yedisinde neyse yetmişinde odur. Çocuklar aile içinde ne yapıyorlarsa, nelere alışmışlarsa bunu aile dışına da gösterirler. Malum, çocuk ailenin aynasıdır!

Atıf; teyzesi, halası, dayısı, dedesi, anneanne ve babaannesi gibi büyüklerden her fırsatta bir şeyler istiyor ve ailenin en küçüğü olduğundan, istekleri itirazsız yapılıyordu. Baba bu durumdan rahatsızdı. Konuyu eşiyle paylaştığında eşinin tepkisi: "Büyüyünce geçer, hem başkalarından bir şey istemiyor ki!" olmuştu. Cevap babanın içine sinmemişti ama bir şey demedi. Bir gün Atıf'ın annesi parkta Atıf'ı oynatırken gözlerine inanamadı: Atıf, parktaki bir bayandan elindeki bisküviyi istemiş, o bayan da vermiş, Atıf bisküviyi afiyetle yiyordu. O zaman annesi anladı ki çocuğu sürekli başkalarından bir şeyler isteyen kişilikte yetişiyordu.



f. Herhangi bir sebeple küçüklüğünde yeterince sevgi tadamamış ya da ailesinin sevgisi kendisine yetmemiş ebeveynler, kendi sevgi açlığının psikolojik telafisi niteliğinde çocuklarına aşırı düşkün olabiliyor, hem de bilinçaltı etkiyle onların sevgisini kaybederim hissiyatıyla çocuklarına sınır koyamıyorlar. Çocuklar da bu tür ebeveynin zaafını hissettiklerinden en ufak bir hoşlarına gitmeyecek muameleyle karşılaşsalar onların canını acıtacak ke-

limeleri kolayca sarf edebiliyorlar: "Senden nefret ediyorum, çok kötü bir annesin, keşke benim babam filanca olsaydı..." Anne babalar çocuklarının kendilerinden soğumasını istemediklerinden geri adım atıyorlar, çocuklarının isteklerine gönülsüzce boyun eğiyorlar. Hâlbuki bu gibi acıtıcı sözleri sarf etmeleri onların gerçek duygu ve düşüncelerini yansıtmaz ama sonuçta ebeveynler, her isteğe boyun eğdiklerinden çocukları nazarındaki saygınlıklarını kaybederler.

Sınır Koymak Her Şeye Anında Müdahale Etmek Değildir

Bazı anne babalar sınır koymak denilince çocuğun yaptığı her yanlışa anında müdahaleyle karşılık vermek olarak anlıyor ki bu da çocukları yanlış davranıştan uzaklaştıracağına daha da ona doğru yöneltiyor. Örneğin, **argo ve küfürlü konuşmak;** çocuklar, sokakta, televizyonda, okulda duydukları argo ve küfürlü sözleri ilginç buldukları, farklı göründükleri için kullanırlar. Böyle bir durumla ilk kez karşılaştığınızda sizin göstereceğiniz reaksiyon çok önemli. Eğer kızgınlıkla tepki gösterir, çocuğunuzun kullandığı kelimelere önem verirseniz çocuğunuz küfürlü konuşmaya devam eder. Demek ki çocuğunuzun bu tarz ilk yanlışlarını -duruma göre- görmezlikten gelmek, önemsizmiş gibi göstermek onun bu davranışı bırakmasını sağlar.

Daha kötüsü, çocuğunuzun argo konuşmaları sizin hoşunuza gitmişse, gülüyorsanız bilin ki ilerde hiç hoşunuza gitmeyecek pek çok sözcük işitirsiniz. Çocuğunuzdan nazik ve kibar bir dil beklediğinizi, argo konuşmalarının saygısızlık olduğunu anlaması için onu destekleyin. Öncelikle siz argo konuşmaktan uzak durmalısınız, kendiniz ne kadar kibar ve sevecen bir dil kullanırsanız çocuğunuz o nispetle gelişir.

Bir anne soruyor:

Benim 2,5 yaşında oğlum var. Oğlum 2 gün önce parkta oynarken kötü bir söz öğrenmiş ve olur olmaz her yerde söylüyor ve beni çok zor durumda bırakıyor. Hiç sevmediğim hoşlanmadığım bir durum ve ne yapacağımı bilemiyorum. Söyleme oğlum, kötü bir şey diyorum ama inadına daha fazla söylüyor. Nasıl davranmam gerekiyor acaba? Ceza vermek doğru mu, ağzına kırmızıbiber sürmek gibi :) (büyükler bu öneride bulunuyor da).

Çocuklar özellikle 2 - 4 yaş dönemlerinde inatlaşmaya girerler ve ilginç bir söz duyduklarında onu kullanırlar. Fakat anne baba gibi bir yetişkin bu ilginç sözlere büyük bir reaksiyon gösterirlerse onu daha fazla kullanırlar. Yani çocuğunuzun söylediği ilginç sözlere tepki göstermemek ilk başta zor olsa da hem onun iyi yetişmesi hem de o sözü bırakması açısından çok daha yararlı oluyor. Benim oğlum da o yaşlarda 'kafasız' diye bir söz duymuş bunu sürekli söylemişti. Hiç müdahale etmedik. Aradan bir hafta geçmeden bırakıverdi. Tabi bu süreçte kimi zaman canımız sıkıldı ama süreç atlatıldı. Bir de emin olun çocuklar siz böyle bir konu-

da olumlu, yapıcı yaklaşınca benzeri bir problem ya az yaşatıyorlar ya ha hiç yaşatmıyorlar...

Bazen sınırlar 'yaş'a takılır

Zeynep Hanım o gün çok telaşlıydı. Bir sürü hazırlık yapmıştı. Arkadaşları oturmaya gelecek, birlikte çay içip sohbet edeceklerdi. Her şey iyi gidiyordu, ta ki Meltem Hanım 3 yaşındaki oğlu Murat'la gelene kadar. Aslında Zeynep Hanım Murat'ın gelmesini çok istiyordu çünkü aynı yaşta olan kendi oğlu Bora tek çocuktu. Onun sosyalleşmesi için bu tür birlikteliklerin iyi olacağına inanıyordu. Murat ile Bora oynamaya başlar başlamaz bazı anlaşmazlıklar ortaya çıktı. Bora oyuncaklarını arkadaşına vermiyordu. Hatta Murat elini neye uzatsa Bora hemen ağlıyor, ortalığı ayağa kaldırıyordu. Zeynep Hanım ise o gün kendine göre çok mahcup olmuştu: "Bora'yı ne kadar da kötü yetiştirmişim, hiçbir şeyini paylaşmıyor!" diye hayıflanıyor, kendine kızıyor, rezil olduğunu düşünüyordu.

Oysa mesele Zeynep Hanım'ın zannettiği gibi değildi. Bora ve Murat'ın yaş dönemi yani 3 yaş, çocukların eşyalarını kimseyle paylaşmadığı bir dönemdir. 3 yaşındaki çocuktan oyuncaklarını paylaşmasını istemek 3 aylık bebekten yürümesini beklemek gibidir. Yani Zeynep Hanım, Bora'nın oyuncaklarını vermemesinin yaşı gereği, doğal ve geçici olduğunu bilseydi daha anlayışlı davranabilir, kendini de bu kadar üzmezdi.

Sınır koymak, "dokunma – yapma" demek midir?

Günümüz çocuklarına pek fazla sınır konulmamakta, bu sebeple aileler, öğretmenler ve hatta çocukların bizzat kendileri zarar görmektedir. Sınır koymamak ne kadar büyük sıkıntı çıkarsa da gereksiz sınırlar koymak da çocuklarımızın özgüvenini kırmak, yaratıcılıklarını engellemek, merak ve keşfetme duygularını köreltmek gibi pek çok problemin doğmasına sebep olmaktadır.

Yıllar evvel ehliyet alırken sürücü kursunda bir direksiyon öğretmenimiz vardı. Arkadaşlarımızdan biri araba sürmesini bilmediğinden kursta öğrenmeye çalışıyordu. Öğretmen kısaca araba nasıl kullanılır gösterdi. Sonra arkadaşın yanına oturdu, ben de arkadaydım. Başladılar araba sürmeye...

Arkadaş daha kontağı çevirirken öğretmen hemen atıldı: "Anahtarı yavaş çevir!"

Arkadaşım debriyaja basıp vitesi 1'e alacakken: "Debriyaja iyice bas, yoksa vites geçmez!"

Arkadaş, el frenini indiriyorken öğretmen: "El freninin düğmesine sıkı bas!" deyiverdi.

Arkadaşım, acemiliğine göre iyi kalkış yaptı fakat öğretmen azarlar tarzda "Kalkışın fena değil, bir dahakine arkaya hiç kaçırma!" dedi. Arkadaşım bu tür müdahaleleri duydukça yanlış yapmamak için kendini zorluyordu fakat aksi gibi eli ayağına dolanıp daha çok hata yapıyordu,

morali çok bozuldu. Her eğitim günü bir öncekinden kötü geçiyor, arkadaşım, "Galiba ehliyet alamayacağım." demeye başlıyordu. Nitekim sürüş sınavını kaybetti. Kursa başka bir hocayla çalışmak istediğini söyledi. Yeni öğretmenle sürüş derslerine başladılar. Ben yine arkadan izliyordum. Arkadaş yavaş bir kalkış yaptı, öğretmen hemen 'aferin'i yapıştırdı. Arkadaşım tümseğe hızlı girdi, hoca bir şey demedi. Öğretmen 'az ilerde sağa çek' dedi, arkadaşım sinyal yakmayı unuttu ama hoca bir şey demedi, arkadaşım gayet memnundu. Hâsılı dersler boyunca arkadaşım doğru bir hamle yapınca 'aferin, bravo'larla ödüllendirildi, yanlış yapınca öğretmen ses çıkarmadı. Sadece çok önemli yerlerde müdahale etti, mesela önümüzdeki kamyonu sollamaya kalktık fakat arkadaşım gaza basmaya çekiniyordu, işte o zaman öğretmen müdahale etti ve "Gaza biraz daha bassan iyi olur." dedi. Arkadaşım da hafifçe gaza dokundu, böylece sollamayı yaptık. Eğitimin sonunda arkadaşım artık araba kullanmasını öğrenmişti. Sürüş sınavını da rahatça geçerek ehliyeti almaya hak kazanmıştı.

Ev içinde de her şeye müdahale etmek çocuğu geliştirmez. Fazla sınır koymak gevşek sınır koymak kadar zararlıdır. Önemli olan; yanlış davranışlarda müdahale etmekle kalmayıp, doğru yapılanları da görmek, takdir etmektir.

Uygulama:

Bir hafta boyunca çocuğunuzdaki iyi davranışları fark edip bunu çocuğunuza takdir ifadeleriyle ve davranışlarınızla yansıtın.

Elinize boş bir sayfa alıp gördüğünüz güzel davranışları yazın.

Alıştırmayı uygularken yarım bardak suyu görüp de "yarısı boş" yerine "yarısı dolu" diye düşünmemiz gerektiği gibi, güzel görüp güzel düşünmeliyiz.

Disiplin denilince ne anlıyoruz?

"Bu hoca çok disiplinli." cümlesi size neyi ifade ediyor? Maalesef toplumumuzda disiplin denilince anlaşılan; çok denetleyen, düzene sokan, sıkça cezaya başvuran, asık yüzlü, sert, sinirli, somurtkan, otoriter, bağırıp çağıran, en ufak hataya tahammül etmeyen gibi olumsuz nitelikler akla geliyor. Oysa disiplinli kişi; gerektiği kadar sınır koyan fakat çoğunlukla cesaretlendirip rehberlik eden kişi demektir. Kitap boyunca disiplin sözcüğünden anlaşılması gereken de budur.

Okuldaki en iyi öğretmenlerinizi düşünün. Öğrencilere karşı duydukları sevgiyi hissettirmiş ve gerektiği kadar sınır koyabilmiş öğretmenler, dersi de iyi geçen öğretmenlerdir. Öğretmen kontrolü öğrencilere verirse, karmaşa doğar, ilgi ve öğrenme olmaz... Bu düşünceyi destekleyen bir araştırma

Bir gün Hz. Muhammed ve sahabeleri, beraber yolda gidiyorlarmış. Bir köpeğin ölü olduğunu görmüşler. Sahabeler leş kokusundan dolayı burunlarını tutup iğrenirlerken Hz. Muhammed "Dişleri ne kadar güzel, inci gibi değil mi?" diyor ve bize en olumsuz tabloda bile bir güzelliğin bulunabileceğini öğretiyor.

> Fazla sınır koymak, gevşek sınır koymak kadar zararlıdır.

yapılmış. Sınıfta sürekli espri yapan, öğrencilerini güldüren öğretmenlerle; disiplini elde tutan ve dersini sonuna kadar işleyen öğretmenleri öğrencilerin değerlendirmeleri istenmiş. Neticede sınıf atmosferinde disipline yer vermeyip gırgır şamatayla ders işlemeye çalışan öğretmenler ilk bakışta 'hoş' görünse de açık farkla disiplinli olan öğretmenlerin daha çok beğenildikleri ortaya çıkmış. Çünkü sınıfında disiplin uygulayamayan öğretmenlerin dersini öğrencilerin; kolayca sabote edebildiği, öğretmeni kaale almadıkları, dersi Hababam Sınıfı'na çevirdiği malum. Böylesi öğretmenlere öğrenciler de pek fazla saygı duymamakta ve dersine önem vermemektedir. Öte yandan aşırı otoriter davranmış, çok fazla ödev vermiş, sınıfta adeta nefes aldırmamış öğretmenler ise en sevilmeyen öğretmenler çıkmış. Demek ki işin püf noktası **denge** imiş...



2. BÖLÜM

İYİ Kİ SINIRLAR VAR

Çocuklara niçin sınır konulmalı?

Bir gün sabah arabayla işe giderken her zaman açık olan yolda uzun bir kuyruk oluşmuştu, trafik çok ağır işliyordu. "Galiba ön tarafta kaza var." diye düşünmüştüm. İşe de gecikmiştim. Saat 09.00'da randevum vardı, oysa saat dokuzu beş geçiyordu. Geç kalma endişesiyle daha çok acele etmek istiyordum fakat trafik çok yoğundu. Yavaş yavaş ilerleyip kavşağa gelmiştim ki ortada kaza filan yoktu, trafik ışıklarının yan-

madığını gördüm. Bu sebeple kavşağa girmek isteyen araçlar dört bir taraftan sokuluyorlar, doğal olarak yol tıkanıyordu. Oysa her gün bu kavşakta yeşilin yanmasını 75 saniye beklerken ne de çok sabırsızlanırdım. Şimdi gördüm ki 75 saniyelik ışıklar sönünce kavşağı geçmem 25 dakikamı almıştı. Dahası oradaki her şoför gibi benim de kafam karışmış, hangi yöne dikkat edeceğimi şaşırmıştım. Her an bir araba bana çarpabilir ya da ben birine çarpabilirdim. Anladım ki hayatımızdaki bazı küçük sınırlar bizleri rahatlatıyor, yaşamımızı sanıldığının aksine kolaylaştırıyordu. O gün bugündür trafik ışığına yakalanırsam sakince durup kırmızıda beklemenin keyfini çıkarıyorum. Kırmızı ışıklar; iyi ki varsınız!

Akşam 22.50'de 11 yaşındaki Bora iki saattir bilgisayarla oynamaktadır. "Bilgisayarı kapat artık!" der annesi "yarın okula gideceksin" diye de ekler.

"Tamam!" der Bora, aradan on beş dakika geçer. Annesi sinirle bilgisayarı kapatmasını ister.

"Tamam dedik ya!" diye cevap verir Bora.

"Ne zaman kapatacaksın?" diye sorar annesi.

"Birazdan." der Bora. Aradan on dakika geçer, annesi burnundan solumaktadır. Ama hâlâ bilgisayar kapanmamıştır... En son Bora'nın babası müdahale eder ve "Bora bilgisayarı kapat yoksa ben kapatırım, yarın da oynatmam seni!" der. 2 dakika sonra bilgisayarı babası kapatır. Ertesi gün de açtırmaz. Böylece Bora şunu öğrenmiştir; annen bilgisayarı kapat derse umursama, oynamaya devam et; baban kapat derse ikiletme, dediğini yap!"

4 yaşındaki Yavuz'u, annesi parkta salıncakta sallamaktaydı. Park o gün kalabalıktı ve sırada çocuklar beklemekteydi. 5 dakika geçtikten sonra salıncak sırası bekleyen çocukların ve ebeveynlerinin bakışları sertleşmişti. Fakat Yavuz bir türlü inmek istememekteydi. Annesi etraftan utandığından Yavuz'u inmesi için ikna etmeye çalışmıştı ama Yavuz hiç oralı olmamıştı. Annesi "Ne zaman ineceksin Yavuz?" diye sorduğunda "Az daha sallanayım." diye cevap veren Yavuz, inmemekte ısrar ediyordu. Annesi: "Bak, bekleyen çocuklar var onlar da sallanmak istiyor, hadi in!" dediğinde Yavuz mızmızlanıyor, inmeyi reddediyordu. Annesi iyice rezil olduğunu düşünürken çocuklardan birinin annesi geldi ve Yavuz'un annesine -mahsustan yapıyorum anlamında göz kırparak- Yavuz'a "İn çabuk salıncaktan!" dedi ve Yavuz hemen indi. Annesi etrafa küçük düşmüşlüğünü hissederken, Yavuz kendini korumayan annesine güvenini bir kez daha kaybetmişti. Oysa annesi kararlılık gösterse hem Yavuz annesine güvenecek, onu tanıyacak hem de annesinin yanında başkasının azarını yemeden büyüyecekti. Dış dünyaya karşı kendini savunmasız hissetmeyecekti.



Daha bunun gibi nice hadise görmüş bir uzman ve baba olarak yıllar içinde iyice anladım ki; çocuklarımızın, hatta bizim bile hoşumuza gitmeyecek bazı küçük sınırlamalar, onların hayatlarını mutluluk ve özgüven içinde geçirmeleri için çok gerekli. Zaten siz çocuklarınıza sınır koymazsanız ileride çocuğunuzun kardeşleri, öğretmenleri, arkadaşları yani bütün dünya sınır koyacaktır ve başkalarının koyduğu sınırlar çocuğunuz için daha yıpratıcı olacaktır. Üstelik onun bocalamasına ve üzülmesine sebep olacaktır.



3. BÖLÜM

SORUNLU DAVRANIŞIN KÖKENİNDE NE VAR?

Davranışların kökeni

Anne baba olarak, çocuklarımızın yaşadıkları sorunların kökenini anlamamız, birinci önceliğimiz olmalı. Çünkü pek çok sorunun kaynağı basit bir sebep olabileceği gibi anlamakta çok zorlanacağınız gizlenmiş bir neden de olabilir. Sorunumuzu çözebilmemiz için sebebini anlamamız şarttır. Düşünün ki arabanız arızalanmış, çalışmıyor. Bir ustaya gittiniz, bujileri değiştirelim dedi, değiştirdiniz çalışmadı, akü-

yü değiştirelim dedi, değiştirdiniz yine çalışmadı, o parçayı bu parçayı değiştirdiniz hâlâ çalışmadı. En sonunda anlaşıldı ki benzin hortumu yırtılmış, motora benzin gitmiyor, bu sebeple çalışmıyormuş. Peki, ne oldu onca değiştirdiğiniz parçaya? Hepsi boşa gitti. Oysa sebep baştan anlaşılsa değiştireceğiniz küçücük bir parça idi. Aslında karşılaşılan her sorunda sebebi anlamak en önemli kısmı oluşturur. Sorunun kaynağı anlaşılınca çözüme gitmek bir adımlık iştir. Örneğin misafirliğe gittiniz. Bir süre sonra çocuğunuz sizi zor durumda bırakacak davranışlarda bulunmaya başladı. Sebebi çocuğunuzun sıkılmış olması olabilir. Aslında çözümü de mümkündür. Çocuğun hoşuna gidecek bir etkinlik ya da oyun bulmak...

Yaşı 100 bile olsa insan, insandır...

Çocuklar ilgi ister...

Çocuklar, mutlaka ihtiyaçları olan ilgiyi alırlar.

Çocuklar, anne babasının onayını bekler. İyi davranışlarının ilgi gördüğünü anlayan bir çocuk doğru ve güzel davranışları daha çok yapar ve her defasında "Anne bana bak!" "Şu hareketimi seyret!" gibi sözlerle, saçma sorular sorarak, hikâye anlatarak, şarkı söyleyerek değişik masum yollarla ilgiyi üzerlerinde toplamaya çalışırlar. Ancak anne babasından ilgi göremeyen bir çocuk göz ardı edilmektense, kötü bir davranışla **negatif de olsa** ilgi almayı tercih eder. Nihayetinde olumsuz davranışlarla sizi kızdırır, canınızı sıkar ve ilgiyi üzerinize çekmiş olurlar. Eğer çocuğunuzu sık sık

Psikolojik Danışman **Erdinç Güllü**

Çocuklara Sınır Koymak

Bu kitapta:

Çocuğunuzu kırıp incitmeden, onun yaşamını olumsuz etkilemeden, merak ve keşfetme duygularını köreltmeden nasıl sınır koymanız gerektiğinin yöntemlerini bulacaksınız.

Birçok vakayla zenginleştirilmiş konularla; karşılaştığınız veya karşılaşma ihtimaliniz olan problemlere ışık tutacağına, en yakın rehberiniz ve en iyi danışmanınız olacağına inanıyoruz...

Kitaptan bazı konu başlıkları:

- **Sınır Koymak Nedir, Ne Değildir?**
- **Çocuklar Sınırlarını Nasıl Öğrenirler?**
- **Aşırı Kontrol Zarar Verir**
- **Yemek Yememe Problemi**
- **Kardeşler Arası Problemler**
- **Çocuğunuza Yapacağınız En Büyük İyilik**
- **Ergenlik Dönemi ve Sınırlar**

www.hayatyayinlari.com

9 786051 512198

twitter.com/hayatyayinlari
facebook.com/hayatyayinlari
Instagram.com/hayatyayinlari