

## ÇOCUKLAR VE KURALLAR

Hayat sınırlarımızı nerede çizeceğimizi bilme sanatıdır... Çok fazla kuralla büyüdüyseniz belki de bütün iyi niyetinizle kendi çocuğunuza kural koymayan bir ebeveyn olmayı düşlediniz, böylelikle onun mutlu olacağını düşündünüz ama işler istediğiniz gibi gitmedi ya da kurallar koydunuz ama bir türlü sözünüzü dinletemediniz. Peki hata neredeydi?

Çocukların kuralları sevmediklerini düşünürüz halbuki kurallarla ya da diğer bir deyişle sınırlarla büyüyen çocuklar mutlu olurlar. Çocuklar "Neyi ne kadar yapabilirim?", "Bir şey istediğimde nereye kadar ısrar edebilirim?", "Kiminle nasıl konuşmalıyım ve kime nasıl davranmalıyım?"ın sınırlarının nerede olduğunu öğrenmeye ihtiyaç duyarlar. Bunları evde ebeveynlerin koydukları kurallarla ve bu kuralların uygulanmasıyla öğrenirler.

**Sınırlar**, çocukların özgüvenlerinin gelişmesine ve sorumluluk sahibi yetişkinler olabilmelerine yardımcı olur. Çocuk, sınır kavramını bilmediğinde kontrolsüz davranışlar sergileyebilir ve başı sıklıkla derde girebilir. Uygun sınırlar koymak temelde onların güvende olmaları ve güvende hissetmeleri için gereklidir. Evlerin kuralları aileyi birbirine bağlar çocukların ihtiyacı olan aidiyet duygusunu hissetmelerine yardımcı olur.

Sınırlar çocuklara doğru ile yanlış arasındaki farkı, diğerleri ile nasıl olumlu iletişimde olabileceğini ve toplumun bir parçası olmayı öğretir. Ancak bu sınırların nasıl, ne zaman ve neye göre çizileceği son derece önemlidir. Sınırlar, bir davranışın değişmesini ya da oluşmasını istediğinizde "... yapmazsan televizyon seyredemezsin" gibi tehdit, "hemen yatağına yat" gibi bağırma ve emir verme benzeri stres verici ve iletişimizi her geçen gün daha olumsuz hale getirecek iletişim engellerini içermez.

Çocukların güvende olmaları ve güvende hissetmeleri için sınırlarının olması ve onların bu sınırların açık ve net biçimde neden konulduğunun çocuklara anlatılması uygun olacaktır. Ancak bu açıklama kriz anında değil öncesinde ya da hem çocuklar hem siz sakinleştikten sonra yapılmalıdır.

Büyümesi ve hızlı koşabilmesi için saat 21.00'de yattığını ya da daha çok kendine vakit ayırabilmesi ve ailece yemek yiyebilmeniz için ödevlerine 15.00'te başlaması gerektiğini bilmelidir. Kurallarınız yazılı hale getirmeniz sizin de çocuğunuzun da uygulamasını kolaylaştıracaktır.

Çocuğunuzun neden sınırların olduğunu anlaması kadar sizin de neden bu sınırların önemli olduğunu bilmeniz eşit derecede önemlidir. Kurallar onların güvende olmaları için gereklidir, biz ebeveyn olduğumuz ve bu yüzden istediklerimizin yerine getirilmesi için değil.

## Çocuklara sınırları nasıl koymalı

- 1. Çocuklara uygun bir dil kullanın:** Onların hayatından örnekler vererek kuralların neden gerekli olduğunu anlatın. Cümleleri basit kurun ve dürüst olun. Kurallar onun güvende olabilmesi içindir onun tarafında olduğunuz hissettirin.
- 2. Göz kontağı kurun:** Eğer yapmasını istediğiniz şey konusunda gerçekten ciddiyseniz yan odadan bağırarak yerine çocuğunuzun göz hizasına inip gözlerinin içine dikkatle bakarak uyarınızı yapın.
- 3. Yaşına uygun sınırlar belirleyin:** Kurallarınız onun yaşına uygun olmalı. Örneğin, 16 yaşındaki çocuğunuzdan her gece saat 20.00 de yatağa gitmesini bekleyemezsiniz. Fiziksel olarak da ondan istediğiniz şeyleri yapabileceğinden emin olun. Adil olun; 4 yaşındaki çocuğunuzu uzun süre alışveriş merkezinde sizinle dolaşmasını beklerken onun sıkılmamasını ya da bunu göstermemesini beklemek adil olmayacaktır.
- 4. Mizahı kullanın:** Bazen bir kahkaha ya da bir taklit aradaki gerilimi azaltacaktır. Onu köşeye sıkıştırmak yerine kontrolün sizde olduğunu onun güvende olduğunu hissettirin. Güç savaşına girmeyin.
- 5. Gerçekte demek istediğiniz şeyi söyleyin:** Çocuğunuz söylediğinin uygulamayacağınız bir tehdit olmadığını bilmeli. Sonunda ne olacağını söylüyor ancak belirttiğiniz sonucu göstermiyorsanız bir sonraki sefere otoriteniz azalmış olacaktır. Onunla konuşurken nutuk atmayın, ders vermeyin, ikna etmeye çalışmayın. Kararlı bir şekilde hatırlatıcı sözcükler söyleyebilir ya da ondan ne beklediğinizi söyleyebilirsiniz. Sonuçları ise tartışmadan görmesini sağlayın.
- 6. Kuralları sık sık değiştirmeyin:** Her zaman tutarlı olun. Az kuralınız olsun ama her zaman onlara uyulmasını bekleyin. Kuralları yazılı hale getirebilirsiniz. Bu yöntem hem sizin tutarlı olabilmeyi sağlayacak hem de çocuğunuzun kurallara uymasını kolaylaştıracaktır.

## Çocuklara yaşlarına göre kural koyma

**1-6 yaş:** Bu yaşlarda koruyucu kurallar öncelik taşır. Bunu yanında, diğer çocuklarla nasıl oynayacaklarını bilmelidirler. Ayrıca, yetişkinlerle nasıl ilişkide olacaklarını öğrendikleri yaşlardır. Sizden sınırları öğrendiyse diğer yetişkinlerle de ilişki de zorlanmayacaktır.

Okul öncesi dönemde çocuklar sizi taklit edip model alırlar. Onlara doğru şeyleri yaparak doğruları öğretebilirsiniz. Sizi her gece dışınızı onunla beraber fırçalarsanız o da fırçalayacaktır. Siz kızgın olduğunuzda ses tonunuzu kontrol ediyorsanız o da edecektir. Daha iyi anlamaları için kurallarınızı açıklamak için örnekler kullanın ve kuralları hem koyar hem de uygularken sakin olun, korkmuş bir çocuk sizi iyi dinleyemeyecektir.

**7-12 yaş:** Bu yaşlarda çocuklar diğer ebeveynlerin farklı kuralları olduğunu farkına varırlar. Onlara her yerin ve her evin farklı kuralları olabileceğini açıklayın. Okula gittiğinde

başka ailelerin evlerini ziyaret ettiğinde oranın kurallarına saygı göstermesini gerektiğini anlatın. Kolay anlaşılır ve net kurallar koyun. Bu yaşta çok fazla kural koymayın.

**Ergenler:** Kuralları koyarken ve gözden geçirirken onları da bu sürece dahil edin. Bu yaştaki çocukların özgürlüğe ihtiyaçları vardır ancak yine de kuralların olması son derece önemlidir bu yaşlar hayatın riskli yaşlarıdır. Flört, parti, içki ve uyuşturucu kullanımı konusunda ifadeleriniz açık olsun. Onu yaptığı doğru seçimler için ödüllendirin.

### Çocuklar için sınırlar neden gereklidir

Sınırlar çatışmaları önler her iki tarafında kazançlı çıkacağı ortam yaratılır. Sınırlar olumlu davranışların öne çıktığı bir ev ortamı yaratır. Sınır koymak ilişkinizde ya da evde sevgi, kabul, saygı, güven ortamı yaratmak için gereklidir. Sınırları olan evlerde ve ilişkilerde daha az stres ve güç savaşı vardır. Sınırlar karşılıklı saygı içerir. Sınırlar çocuklara diğerleri ile nasıl olumlu iletişimde olabileceğini ve toplumun bir parçası olmayı öğretir.

**Unutmayın; her evin kuralı farklıdır.** Siz size uygun olanları belirleyin. Uygulayamayacağınızı biliyorsanız o kuralı koymayın. Evinizde az kural olabilir önemli olan tutarlı şekilde uygulanmasıdır. Kuralın bir kaç kez delinmesi çocuğu 'Acaba bu sefer de delebilir miyim' şeklinde düşünmeye iter. Bu sınır zorlaması hem çocuğunuzu hem sizi yorar. Çocuk güven hissini kaybeder.

Ebeveyn olarak görevimiz sadece çocukların olumsuz davranışlarını görüp onları düzeltmek değildir. Sıklıkla olumlu cümleler kurun, onların beğendiğiniz davranışlarını söyleyin. Sınırlar olumlu iletişim içinde olan evlerde daha kolay sağlanır. Çocuklara sınırları tanıtmak için asla geç değildir.

Çocuklar ve Kurallar (Çocuğum ve BEN dergisi, Ocak, 2011)