

ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ MART- NİSAN POZİTİF DİSİPLİNLE SINIR KOYMA

Her şeyden önce ebeveynlerin ya da bakım verenlerin sınırların önemi kadar ne amaçla sınır koyduğunu bilmesi gerekir. Sınırlar çocukları güvende hissettirmek içindir. Ayrıca kendileri ve diğerleri için riskli olabilecek davranışları önlemek ve çocukların sosyal, duygusal becerilerini geliştirebilmek içindir. Bu nedenle “sınır” her şeyden önce önleyici ve çocuğa yol gösterici olmalıdır. Çocuğun gelişimsel ve bireysel özellikleriyle uyumlu olmayan “sınırlar” çocuğun gelişimini desteklemek yerine onu örseleyebilir. Bu nedenle sınırların gelişim dönemine, bireysel özellik ve ihtiyaçlara uyumlu olması gerekir.

Sıfır üç yaş arasında temel güven duygusunun inşasında çocuğun ihtiyaç duyduğu fiziksel ve duygusal bakımı sağlamak kadar “kontrol” ihtiyacını karşılamasında doğru yaklaşımı da ortaya koymak gerekir. Bebekler önce bedenlerini kontrol etmeyi öğrenirler. Henüz duygularını düzenlemelerine yardımcı olacak beyin bölümü olan pre-frontal korteks gelişmediği için bu yaş aralığında çocukların duygularını çevresel değişime uyumlamasını beklemek gerçek dışı olacaktır. Bu gelişim evresinde çocuk bedenini doğrultup hareket ederek çevresini

tanımaya yönelmiştir. Bu aşamada bebeğin kendine zarar vereceğine dair ebeveyn kaygıları ebeveynlerin kontrolünü arttırabilir ve küçük çocuğun hareket alanını sınırlandırmaya yönelmelerine neden olabilir. Aşırı sınırlandırılmış çevrede çocuk hareket ihtiyacını karşılamakta zorlanır ve bu durum oto kontrolle birlikte gelen “güven” hissini örseleyebilir. Bu demek değildir ki çocuk kendine zarar verinceye kadar özgürce hareket etsin. Ancak çocuğun **keşif ve kontrol ihtiyacıyla** çıktığı yolculukta ona yol gösterecek esnek sınırlar koyarak arada düşüp kalkmasına izin vermek ve düştüğünde suçlayıcı olmayan bir yaklaşımla yanında olmanın oto kontrol becerisini destekleyeceğini hatırd tutmak önemlidir.



Bu yaş aralığı çocuğun bedensel sınırlarını öğrenmesi için de önemlidir. Beslenme ve hijyen ihtiyaçlarının karşılanmasında çocuğun bedenine saygı duymak, zorlayıcı bir yaklaşım yerine nazik,

hassas bir yaklaşımla çocuğa yaklaşmak bedensel sınırlarını fark etmesi açısından önemlidir. Yemek istemediği durumda zorla ağzını açarak yemek yedirmek “bu senin bedenini değil, benim kontrolümde olan bir beden; senin için neyin iyi olduğunu ben bilir, bedenini ben kontrol ederim.” mesajını vermektir. Böyle bir yaklaşımla çocuğun bedensel sınırlarını fark etmesi ne yazık ki mümkün değildir.



İki ile dört yaş arasında çocuk “**kimlik duygusunu**” geliştirmeye başlar. Bu aşamaya “**hayır dönemi**” adı da verilmektedir. Çocuğun kendi kararlarını vermeye yöneldiği bu dönemde uzlaşmacı olmak yerine direnç göstermek, başka bir ifadeyle “çocukla çocuk olmak” yani onunla inatlaşmak çocukta **öfkeyi** tetikleyebilir. Mizaç özelliğine göre bu öfke bazen çocuğun kendisine bazen de çevreye yönelebilir. Çocuk bir durumla ilgili “hayır” dediğinde bunun ebeveyne karşı bir tutum olmadığı, kendi kimliğini yapılandırma ihtiyacının bir ifade biçimi olduğu unutulmamalıdır.

Dört ile altı yaş arasında çocuk korunaklı aile ortamından okul ya da oyun grupları gibi daha sosyal ortamlara geçiş yapar. Bu değişim hem evden ayrılma hem

de ayrışma sürecini etkiler. Yuvadan ilk ayrılış duygusal olarak çocuğun az ya da çok zorlandığı bir durumdur. Okul sınırların net olduğu bir sosyal yapıdır ve evde sınırları net olarak deneyimlemeyen çocuk açısından okula uyum zorlaşabilir, süresi uzayabilir. Bazı çocuklar evdeki esnekliği ve rahatı aradığı için okula gitme konusunda direnç gösterebilir. Bu yaşa gelinceye değin sınırlarını fark etmeden büyümüş çocuklar akran ilişkilerinde de zorlanabilir. Özellikle fiziksel sınırlar söz konusu olduğunda kendi bedeninin sınırlarını çizemediği gibi ötekinin bedeninin de sınırlarının olduğunu kavramakta zorlanabilir ve daha çok yetişkin desteğine ihtiyaç duyabilir.



Çocuğun kurumsal eğitime başlamasıyla birlikte ebeveynlerin sorumluluk alanları çeşitlenir. Artık çocuğun sadece bakımı ve korunmasıyla değil akademik süreçleri ve akran ilişkileriyle de ilgilenme görevi ortaya çıkar. Bu süreçte bazı ebeveynlerin kendi öğrencilik yıllarıyla ilgili travmaları tetiklenebilir. Bu durum ebeveynlerin çocuğun gerçekliğinden kopuk, kendi kaygılarının odağında bir yaklaşım sergilemesine neden olabilir.

Bazı ebeveynler yüksek standart şemaları nedeniyle çocuklarından da yüksek başarı ve

akademik motivasyon beklerken bazıları “çocuğum okulda sadece mutlu olsun” düşüncesiyle hiçbir beklenti ortaya koymayan kaçınan bir tutum içine girebilir. Her iki uç da çocuktan bağımsız, ebeveynin kendi duygusal süreçleri ile ilgilidir. Helikopter ebeveynlik olarak tanımlanan çocuğu kurstan kursa sürükleyen yaklaşım kadar öğrencilik başta olmak üzere çocuğun hayatındaki zorlayıcı tüm durumları ortadan kaldırıp sadece çocuğun mutluluğuna odaklanan kar küreyici ebeveynlik de çocuğun gelişimine zarar verir. Çünkü gerçekte sarkacın her iki kutbundaki yaklaşım da merkeze çocuğu değil ebeveynin kendisini aldığı yaklaşımlardır.



Helikopter ebeveynlik yaklaşımında sınırlar ebeveyn merkezinden hareketle ve bazen de katı bir şekilde belirlenir. Çocuğun gideceği kurslar, çocuğun zamanı, akademik durumu ebeveynin kontrolünde hatta çoğu durumda tek elindedir. Böyle bir yaklaşım çocuğa bir projenin konusuymuş gibi hissettirir. Ya içinde yetiştiği sistemi sorgulamadan yüksek bir adaptasyon örneği ortaya koyar ya da fırsatını ilk bulduğunda isyan bayrağını kaldırır. Korumacılığı yüksek **kar küreyici** modelde ise çocuğun

güvenliği ve konforu ön planda tutulur ve yine ebeveyn odağından bir yaklaşım söz konusu olur. Bu modelde de çocuğun kendi güvenliği ve rahatı için bazı sınırlar konurken çocuğun sorumluluk alanları genelde göz ardı edilir. Böylece daha benmerkezci ve talepkar bir çocuk ortaya çıkar. Bazı ebeveynlik modellerinde ise çocuğu özgür yetiştirme anlayışı vardır. Gerçekte bu bakış açısı yetersiz ve ilgisiz ebeveynliğin süslü giysisidir. Bu tür bir anlayışı dile getiren ebeveynler çocuklarıyla bağ odaklı, güven veren sınırları nasıl yapılandıracaklarını bilemedikleri için böyle bir yaklaşımı benimser ve dile getirirler. Pozitif disipline dayalı, bağ odaklı güven veren sınırlar ödül ve cezadan ya da katı kurallardan ziyade ebeveyn çocuk ilişkisini yıpratmadan ve çocuğun ihtiyacı odağında yapılandırıldığı için çocukta öz düzenleme, öz disiplin, empati ve şefkat becerilerini geliştirir.



Bağ Odaklı, Güven Veren Sınırlar Nasıl Yapılandırılır?

Son yıllarda sosyal medyada söylemleriyle ön plana çıkan *Dr. Gabor Mate* ve *Gordon Neufed* (2020) **Çocuklarınıza Tutunun'** un kitabında güvene dayalı pozitif sınırlar

yapılandırılmadan önce ebeveynlerin dikkat etmesi gereken yedi ilkeyi tanımlar:

1. **Çocukları disipline etmek için ayrılığı değil, aranızdaki bağı kullanın:** Ne yazık ki bazı ebeveynler çocuklarının hatalı davranışları neticesinde “böyle davranırsan seni bırakırım, senin annen/baban olmam, sen böyle davrandıkça seni bırakıp kaçmak istiyorum v.b.” ayrılık ifadeleri kullanarak çocuklarıyla kurdukları bağı bir tehdit unsuru olarak kullanarak çocuğunu disipline etmeye çalışır. Çocuklar hatalı davrandığında ya da öfke krizi geçirdiğinde o durum karşısında sakın kalmak ebeveynler için zorlayıcıdır. Ancak burada çocuğun bize olan bağı zedeleyip kırılabilirliği tetiklemek yerine aramızdaki bağı önemine vurgu yaparak çocuğu tetikleyici ortam ya da durumdan uzaklaştırırken onu yalnız bırakmak yerine onun yanında olup sakinleşmesini sağlamak ve teması sürdürmek uzun vadede daha etkili bir yöntem olacaktır. Çocuk ve ebeveyn sakinleştikten sonra çocukla duygusunu konuşmak venedensınır koyduğumuzunetşekilde bir kez daha ifade etmek çocuğun anlaşıldığını ve davranışıyla ilgili neden sonuç ilişkisini kurmasını kolaylaştıracaktır: “*Bana kızgınsın, ancak istediğini yapmamız o an mümkün değildi.*”

2. **Disiplinle amaç çocuğa her daim ders vermek değil, çocuğun deneyiminin doğal sonucunu görmesine izin vermektir:** Bazı ebeveynler çocuklarını eğitmeye onlarla bağı kurmaktan daha fazla önem verir. Çocuğun doğru, dürüst, ahlaki olarak iyi eğitilmiş olması ebeveynlik görevini

layıkıyla yaptığını hissettireceği için bağı kurmaktan daha önemli görülebilir. Oysa Gabor Mate'nin ifade ettiği üzere “*bağlanma çocukta iyi biri olma arzusunu uyandırır.*” Bu açıdan ele aldığımızda bağı kurmak ve bağı korumak çocuğa öğüt vererek eğitmekten daha etkilidir. Uzun öğütlerin, tavsiyelerin, vaazların gerçekte etkisi oldukça azdır. Ancak ebeveynler görevini yaptığının ilişkin iç huzuru hissetmek için çocuklarının hataları karşısında öğüt vermeye ve bu sayede çocuklarını eğitmeye odaklanmaya devam ederler. Oysa negatif davranışın sonucunda çocuğun üzülmeye, utanması, bazen kendini suçlu ya da pişman hissetmesi normaldir ve bazen davranışı neticesinde isteklerinin olmaması dolayısıyla engellenmiş hissetmesi de olasıdır. Ebeveynler çocuğun davranışının doğal sonucunu görüp deneyimlemesine alan açarken “*Üzülüyorsun. Bu zorlayıcı bir duygu. Durumu ya da olayı değiştiremem. Ama yine de sana nasıl destek olabilirim.*” İfadelerini kullanarak hissettiği duyguyu onaylayarak çocuğa destek olabilir.

3. **Niyet davranıştan daha önemlidir:** Ebeveynler ve eğitimciler davranış değiştirmeye çocukları bir bütün olarak ele almaktan daha fazla önem verirler. Şüphesiz ki niyet görünmez, davranış görünür ve ölçülebilir. Ancak kişide olumlu davranış kadar olumlu değerlerle ilişkili iyi bir niyeti inşa etmek uzun vadede daha kalıcı bir etki yaratacaktır. Ödülle ya da cezayla davranış değişikliği sağlanabilir ancak pozitif değerler ve olumlu

duygular ancak güven veren bağlanma dinamikleri doğrultusunda inşa edilebilir. Disiplinle ilgili yapılan araştırmalar ceza vererek, mahrum ederek, sözel ya da fiziksel şiddet kullanarak çocuğun davranışı kısa sürede, belirli bir zaman dilimi için değişse de iç görü geliştirmesine imkân vermediği için uzun vadede eskiye dönüşün pozitif disipline göre daha yüksek oranda olduğuna işaret etmektedir (Nicholson ve Parker, 2020).

4. Çocukların dürtüsel davranışlarını kontrol etmek yerine onlarda birbiri ile çatışan duygular oluşturun: Bu ne anlama geliyor? Dürtüler limbik sistemden güç alır ve bireyi neden sonuç ilişkisi kurmadan harekete geçirir. Riskli durumları değerlendirmekte zorlanmasına neden olur. Çocuklarda iyi niyeti geliştirdiğimizde dürtüsel davranışlarını kontrol etmek kolaylaşır. Nezaket, şefkat, öz şefkat, empati ve dayanışma duyguları beslenen çocuklar dürtüsel eğilimlerini kontrol etmede bu duygusal bakiyelerini kullanabilir. Örneğin Birine saldırmak istediğinde içindeki şefkat duygusu davranışını kontrol etmesine yardımcı olur.

5. Çocuklara ne yapmamasını değil ne yapması gerektiğini söyleyin: Ebeveynler ve diğer yetişkinler genellikle çocukların nasıl davranması gerektiğinden ziyade nasıl davranmaması gerektiğini söyler. Düşme, koşma, öyle yapma gibi olumsuz ifadelerle komut verirler. Oysa ne yapmamasını söylemektense ne yapmasını söylemek daha işlevseldir. “*Dikkatli yürü*”,

“*yavaş koş*”, “*alçak sesle konuş*” gibi yönergeler çocuğu ne yapması gerektiğine odaklar ve olumsuz davranışlar yerine uygun davranışa dikkatini çeker.

6. Herhangi bir sorun çıktığında soruna değil ilişkiye odaklanmak: İnsanlar bir sorun yaşadıklarında genellikle çözümden ziyade probleme odaklanırlar ve bu durum bazen problemin içine saplanıp kalmaya neden olur. Bir süre sonra çocuğun kendisi bir problem olarak görülebilir ve ebeveynleri tarafından etiketlenmesine neden olabilir. Böyle bir durumda çözüm odaklı düşünmek zorlaşır. Ancak çocukla olan ilişkiye odaklanıldığında çocuğun ilişki aracılığıyla nasıl daha güvende hissedeceği, sorunların üstesinden gelmesinde ona nasıl destek olunacağı üzerinde durulur ve bu çocuğu sorunlu olarak etiketlemekten daha anlamlı bir etki yaratır. Ebeveyn “bu çocuk neden böyle davranıyor?” diye düşünmek yerine nasıl daha güçlü bir ilişki geliştirebiliriz diye düşündüğünde çocuğu için uygun rehberlik de beraberinde gelecektir.

7. Çocuğun davranışını değiştirmek yerine onun dünyasını değiştirmek: Uygulanan pozitif yaklaşımlar dürtüsel davranışlar konusunda yetersiz kaldığında çocuğun ihtiyacının tam olarak ne olduğu anlaşılammış demektir. Çocuklar acıktıkları, yoruldukları, uykuları geldiği, sıkıldığı ve ilgi göremediği durumlarda ebeveynlerin istemeyeceği ya da kontrol etmekte zorlanacağı davranışlar yapabilirler. Bunlar neredeyse tüm çocuklarda görülür. Bu tür durumlarda çocuğun

huzursuzlanması normaldir ve çocuk bir şekilde sinyallerini verir. Bu sinyalleri doğru gözlemleyip çocuğun ihtiyacına uygun bir düzenleme yapıldığında problem olarak tanımlanan davranışların ortaya çıkması önlenir.

Çocuğa sınırları olan bir ortamda güvenli hissettirmek mi yoksa sınırların olmadığı bir ortamda serbest bırakıp sonrasında eleştirmek ya da azarlamak mı? Hangisi çocuğun gelişimi için daha sağlıklıdır? Sınırlar **önleyicidir, öz disiplini geliştirir ve kişisel sorumluluk alanını güçlendirir. Gerçek anlamda sorumluluk veriliyorsa tabii? Siz bir ebeveyn olarak çocuğunuza özerk bir birey olarak yaşama ve yaşamının sorumluluğunu üstlenme hakkını ne denli veriyorsunuz?**

Sınır koymak her şeyi yasaklamak değildir. Çocuk kendini, çevresini riske sokacak bir davranışta bulunmuyorsa bazı durumlarda esnek olduğu kadar uzlaşmacı da olunabilir. Sınır koyarken de elimizdeki en etkili anahtarlar çocuğumuzla kurduğumuz “ilişki” ve “iletişim” anahtarlarıdır.



ÖNERİ KİTAPLAR

- Çocuklarınıza Tutunun, G.Neufed ve G.Mate (2020)
- Denemediğim Yol Kalmadı, I.Filliozat
- Sabrımız Zorluyorsun, I. Filliozat
- Artık Hiç Anlaşamıyoruz, I. Filliozat
- Kırk Kere Söyledim, Z. Selçuk
- Evet Beyinli Çocuk, D. Siegel ve T.P, Brayson