

SORUMLULUĞUN KARDEŞİ OTOKONTROL BECERİSİ VE SINIRLAR

Otokontrol Nedir?

Otokontrol en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir. Kendini kontrol demekse hem kendi duygularının hem de başkalarının duygularının farkında olmak ve anlamak anlamına da gelebilir. Bu yönüyle empati ile yakın ilgisi ve bağlantısı vardır. Çocuklar özellikle hayatlarının ilk yıllarında çok acımasız ve bencildirler. Kendilerini dünyanın merkezi zannederler. Bu bakımdan sürekli talep eden taraf konumundadırlar. Oysa sosyal bir birey olmak kendisinden başka bireylerin varlığını kabul ederek onlarla uyum içerisinde yaşamayı gerektirir. Bir çocuğun bu kabule ulaşması ve kendisi üzerinde kontrol sağlaması için bazı sosyal becerileri kazanması ön koşuldur:

- Başkalarının haklarına ve isteklerine saygı göstermek,
- Empati kurabilmek,
- Ahlak ve vicdan duygusuna sahip olmak,
- Kendini sözel olarak ifade edebilmek,
- Kendi değerinin bilincinde olmak ve kendine güven duyabilmek,
- Başkalarına yardım ve işbirliği becerilerini kazanmak gibi bir takım değerler olmadan kendini kontrol edebilmekten ve sosyal bir birey olmaktan söz edemeyiz.

Sosyal Beceriler ve Kendini Kontrol

Kendini kontrol edebilen bir çocuk yetiştirmek söylendiği kadar kolay bir şey değildir. Otokontrol sağlamayı öğrenmek için gerekli bazı faktörler vardır. Bir çocuğa bu kontrol sistemini öğretme ve kazandırma aşamaları sırasında başka etkenler devreye girer: Sahip olunan sosyal beceriler,

- Çocuğun diğer çocuklarla ilişkisi,
- Çevrenin çocuk üzerindeki etkisi,
- Çocuğun psikolojik gelişimi,
- Çocuğun zihinsel gelişimi,
- Çocuğun ailesi ile ilişkisi ve iletişimi.

Bütün bunlar çocuğa kazandırılmaya çalışılan kendini kontrol etme becerisini etkileyen önemli süreçlerdir.

Çocuklar gelişim aşamaları içerisinde ailelerinden aldıkları disiplin eğitimi ile aslında kendilerini kontrol etmeyi öğreneceklerdir. Ancak disiplin derken, kesinlikle bir suç ve ceza kavramından bahsetmiyoruz. Gerçek anlamda disiplin demek çocuğa yapıcı bir tutumla, olumlu davranış biçimlerini kazandırmaktır. Burada dikkat edilecek en önemli kural, çocuğun kendisine olan saygısını ve güvenini zedelemekten, toplumsal kuralları öğretmek ve uymasını sağlamaktır. Buradaki disiplinden asıl anlaşılması gereken doğru sınırlar koyarak çocukları eğitebilmektir. Disiplin aynı zamanda bazı sosyal zorunlulukların ve uyulması gereken

toplumsal kuralların neden var olduklarını ve bizim de neden bu kurallara uymamız gerektiğini öğretmek amacını taşır. Sağlıklı ve tutarlı bir disiplinle çocuk kendisine olan güvenini pekiştirerek, çevresine de güven duymayı öğrenir. Öncelikle akranları ve yetişkinlerle sağlıklı ilişkiler kurabilir. Disiplin uygularken ve bazı kuralları öğretirken bize düşen çocuğa yol gösterici olmak, ona rehberlik edebilmektir. Bu eğitim yolculuğu sırasında maalesef bazı sorunlarla da karşılaşabiliyoruz. Bizler çocuk yetiştirmenin ne kadar zor ve yorucu olduğunun bilincinde ebeveynler olarak doğru bazı davranışlar ya da beceriler kazandırmaya çalışırken karşılaşılan sıkıntıların da normal olduğunu bilmek zorundayız.

Çocuklara otokontrol becerisini sağlıklı bir şekilde kazandırabilmek için ilk olarak atılması gereken adımlardan biri sorumluluk becerisi kazandırabilmek iken diğer adım etkili ve yeterli sınır koymaktır.

Neden Sınır İhtiyaç Vardır?

Çocuklar, kurallarını bilmedikleri bir dünyaya doğarlar. Büyüdükçe kendilerinden beklenenlerin değişmesi ve çeşitlenmesi ise, durumu daha da zora sokmaktadır. Sınırlar, bu öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli bir role sahiptir. Çocuklar, dünyayı tanıyıp, kendi başlarına bir şeyler yapmaya, yeni ilişkiler kurmaya başladıklarında değişik tepkilerle karşılaşılır. Bunlarla başa çıkabilmeleri için ihtiyaçları olan en önemli rehber, **net sinyaller**dir. Çizilen sınırlar **anlaşılır** ve **tutarlı** olduğu sürece, çocuklar için onları anlamak ve uygulamak kolay olacaktır.



Çocuklar, çevreleriyle olan ilişkilerinde nerede durmaları gerektiğini deneyimleyerek öğrenirler. Zaman içinde yaşadıklarından çıkarımlarda bulunarak, yetişkinlerin güç ve kontrollerinin derecesini belirlerler. Bunun için de takip ettikleri yol oldukça etkilidir: "Yapmak istediklerini yap ve izle". Çocukların hepsi, yeterliliklerini fark etmek ve var olanın üzerine çıkarabilmek için, kendi yaşamlarına ait **özgürlük, güç ve kontrole** ihtiyaç duyarlar. **Yeni doğan döneminden başlayarak çizilen sınırlar, çocuğa ihtiyaç duyduğu özgürlük, güç ve kontrol imkânını sağlar. Sınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte, çocuğun kişilik özellikleri; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkidir. Ayrıca, her yaş için yeniden ayarlanmalıdır.**

Sınırlar güven verir ve çocuklarımız güvende hissetmelerini sağlayacak sınırları çizmemizi ve belirlediğimiz sınırları korumada kararlı olmamızı beklerler. Sınırlarını bildikleri alanlarda kendilerini güvende hissederler. Çünkü sınırı nereden ve nasıl zorlarsa ne ile karşılaşacağını bilir. O yüzden gereksiz hamleler yapmaz. Örneğin pencereden sarkan çocuğumuza neden sarkmaması gerektiğini anlatırken bir cetveli masanın kenarına koyup dengeyi kaybettiği takdirde yere düşeceğini göstermek, kendisinin de neden sarkmaması gerektiği konusunda somut bir örnek olacaktır. Böyle davranarak, çocuğa ana-babalık konusunda **yetkin** olduğumuz mesajını da vermiş oluruz ki; bu çok önemli bir hediyedir. Her konuda destek alabileceğini bildiği birilerinin olması çocuğu çok iyi hissettirir.



Çizdiğimiz sınırların geniş, gevşek ve belirsiz olması, bir anlamda sınır olmaması anlamına gelir. Bu koşullarda çocuk, neyi, ne zaman, nasıl ve ne için yaptığını ya da yapması gerektiğini bilmediğinden, gerçek yaşama dair işe yarar deneyimler elde edememektedir. Örneğin, her yemek hazırlandığında

sofraya gelmesi için 5 kez O'na seslenmek yerine, birlikte yemek yemeyi neden önemseydiğinizi belirtip 2. hatırlatma sonrası hala gelmiyorsa sofrayı kaldırmak daha net bir mesaj olacaktır. Ayrıca kendi sınırlarının nerede bitmesi gerektiğini bilemeyen çocuklar arkadaş ilişkilerinde de tutarlı olamamakta, başkalarının özgürlüğünü göz ardı edebilmekte ve sorumluluk bilinci konusunda da zayıf olmaktadır. Kaybettiği ya da zarar verdiği bir eşyasının yenisi hemen yerine gelen çocuğun, bir arkadaşının eşyasına zarar verdiğinde aldığı tepkiye şaşırması çok doğaldır.

Aynı şekilde sınırların çok katı, tartışılmaz ve değiştirilemez olduğu ailelerde de sıkıntı yaşanır. Bu tarz ailelerde çocuklara yeni yollar deneme ve araştırma için gereken özgürlük verilmemekte ve öğrenme için gereken zeminler engellenmektedir. Sürekli “şu saatte yatacaksın, şuraya gidemezsin, bunu yapamazsın” yönergelerini duymaya alışan çocuk iki türlü davranış sergiler ya her şeye boyun eğer ya da isyankar olur. Bunun yerine gerekçelerini açıklayarak yapabileceklerini ve yapamayacaklarını dile getirmek, yeri geldiğinde de esneklik yaratmak uygun olacaktır.

Çocukların uygun yaşam becerileri geliştirebilmeleri ve sorumluluk sahibi olabilmeleri için; açık, dengeli, tutarlı ve net kurallara ihtiyaçları vardır. Dengeli sınırlar, sınama ihtiyaçlarını azaltır, isyankârlığı engeller ve sorumluluk duygusu kazanımına yardımcı olur.

Sınırlar Nereye Kadar Olmalıdır?

Günümüz demokratik ailelerin yaşadığı en büyük zorluklardan biri “sınırları” çizebilmektedir. Bu ince çizgiyi gözden kaçırmak aileyi zorladığı gibi çocukta da nerede duracağını bilememe ve iç kontrolünü sağlayamama gibi durumlara neden olmaktadır. Sınırları net olmayan bir ailede çocuk kendisini levhasız bir yolda kalmış gibi hissetmektedir. Otoritenin ve kuralların net çizilmediği ailelerde birçok çocuk davranışlarını kontrol edememe, isteklerini erteleyememe, nerede nasıl davranacağını bilememe, grup içerisinde her zaman kendi dediğinin olmasını bekleme, karşılaşılan herhangi bir engelle baş edememe ve yoğun hayal kırıklığı yaşama, otorite figürleriyle problem yaşama gibi sorunlarla yüz yüze gelebilmektedir. Tüm bunlar çocuksu ve geçici özellikler gibi görünebilir. Ancak çocuğun aile bireyleriyle kurduğu ilişki modelini daha sonra ki deneyimlerine aktarması kaçınılmazdır. Bu da sosyal yetişkin yaşamında karşılaşılabilecek problemlerin hazırlayıcısı olabilir. Dış dünyaya uyum sorunları çocuğun diğer gelişim alanlarını da etkileyecektir. Tüm bu sıkıntılar ruhsal anlamda çocuğu yoracağından çocuk tüm enerjisini yaşadığı duygularla, kişilerarası anlaşmazlıklarla baş etmeye harcayacak ve akademik başarısının olumsuz yönde etkilenmesi kaçınılmaz olacaktır. Şüphesiz çocukların da karar verme, seçim yapma, kabul etme ya da etmeme hakları vardır. Hatta bunlar desteklenmelidir. Çocuk kendi başına problem çözebilmeli, ebeveyn her zaman çocuğun yardımına koşmamalı, çocuğun olaylar karşısında kendi stratejilerini oluşturmasına destek olmalıdır. Ancak tüm bunlar kazandırılırken çocukların nerede durmaları gerektiğini bilmeleri gerekir. Aslında çocukların uyum yeteneği yüksektir. Çocuğu yönlendirecek olan ailedir. İletişime nasıl başlanırsa aile içi dinamikler o şekilde devam etmektedir.

Çocuğuyla yakın ilişki kurmayı onunla ‘arkadaş’ gibi olmakla karıştıran ana babalarda vardır. Arkadaşlık ilişkisinde eşitlik vardır, taraflar birbirlerine öneride bulunabilir, kararlar uzlaşarak alınır, yaptırım yoktur. Önerilen şey istenirse yapılır, istenmezse yapılmaz. Oysa çocuklar için



evde tutarlı kurallar koyan, sevgi ve destek veren bir ana baba gereklidir. Ana baba sınırını koymalı, çok memnun olmasa bile uygulamaya devam ettirmelidir.

İdeal aile yaklaşımında, çocuğunun sınırlar içinde karar vermesine ve bu kararların sorumluluğunu taşımasına olanak tanır. Bu yöntem, sorumluluk almayı iyi derecede kapsayan bir yaklaşımdır. Aynı zamanda öz disiplini, yani kendi kendini yönlendirme yeteneğini geliştirir. Bu çocuklar, çok şanslı çocuklardır. Bu tip ailelerde oldukça başarılı eğitim veren ailelerdir. İlk başlangıçta çocuğun

acemice yaptığı işler, daha sonra deneyime ve sorumluluğa dönüşecektir. İşte bu çocuğun kendi kendini yönetmesine fırsat vereceğinde onun kendine olan güvenini de arttıracaktır.

Sınır koymak için kızgın görünmek, bağırarak ya da şiddet göstermek gerekmemektedir. Çünkü tekrar tekrar yaşanan bu durum gittikçe etkisini kaybedeceğinden kızgın ifadenin, gösterilen şiddetin, bağırmanın oranının her seferinde artırılması gerekmektedir. Bu da zaman içerisinde çocuğun ebeveyni dinlememesine ve daha sonra sorun çözerken aynı yöntemi kullanmasına dolayısıyla hiçbir sorunu çözememesine neden olur.

Sınırlar ve İnatlaşma

İnatlaşma, her insanda zaman zaman görülen bir davranış ya da tepki şeklidir. Bu konu çocuklarda daha sık kendini hissettirir.

Çocuklarda inatlaşma her yaş döneminde görülen bir davranış şekli olabilir. Bağımsız birey olduklarının farkına varmaya başlamalarıyla birlikte, dünyayı keşfetme merakları bu inatlaşma sürecini oldukça tetikler.

Çocuklar ebeveynleri ve çevresindekiler ile her zaman ve her konuda çatışmaya girebilirler. Çocukların bir inatlaşma nöbeti süresince çeşitli fikir değişikliklerine tanık olabilirsiniz. Bazen neyi isteyip neyi istemediğini bile tam olarak anlayamazsınız.

Örneğin acıkmıştır ama evdeki yemeği yememekte direnir. Pizza ister, pizzacıya giderseniz, ben bundan istememiştim ötekenden al diye tutturur vs. birinizden biri yenik düşene kadar devam eder bu sürtüşme. Genellikle ağlamayla biter. Ve de pek bir galibi bulunmaz.

Çocuğunuzun inatlaşma dönemlerinde her iki tarafın da amaçlarını ortaya koymaya çalışın. Sizin amaçlarınız çok çeşitli olabilir; ona yemek yedirmek, bir oyuncakçının önünden geri çekmek, ablasının odasından çıkmasını sağlamak veya uyutmak. Onun ise tek bir amacı vardır: O an sizin dediğinizin tam tersini yapmak. Sadece bu şekilde size bağımsız bir birey olduğunu, kendi tercihlerini kendisinin yapabildiğini kanıtlayacaktır. Birçok ebeveyn, bunu farkında olmadığından çocuklarıyla gereksiz yere çatışmaya girer. Bunun sonucunda da kendilerini ve çocuklarını bir şekilde yıpratırlar. Daha da kötüsü çocuk bazı çocuklar bunu alışkanlık haline getirir. İleri ki yaşlara taşırırlar ve anne-baba bu çatışmalara çözüm olarak şiddete başvurmaya başlar. Kısacası çok küçük yaşlarda başlayan ve çocukların gelişiminde çok doğal olan inatlaşma, anne-baba ve çocuk arasında bir iletişimsizliğin başlangıç noktası

olabilir; sonuçta da bu durum bir kısır döngüye neden olabilir. Bu kısır döngüden ise kimse karlı çıkmaz, çıkamaz.

Sınırları Olmayan Çocuklar Nasıl Olur?

- Dünyayı kendinin zanner.
- İlişkilerinde düş kırıklığına uğrayabilir.
- Kuralların doğru olmadığını düşünür.
- Sosyal ilişkilerinde zorluk yaşar.
- Kendini yalnız hissedebilir.
- Arkadaşları tarafından fazlaca onaylanmaz.
- Okulda ciddi sorunlar yaşar.
- Sık sık öfke nöbetleri geçirebilir.

Anne Babalar Neden Sınır Koymakta Zorlanırlar?

Sınır koymamanın önemini vurguladık, fakat ne oluyor da sınır koymakta zorlanıyoruz? Bunun birçok nedeni olabilir. Her şeyden evvel günümüz yaşam tarzının etkisi olabilir. Herkes olabildiğince çabuk her şeye sahip olmak istiyor, tüketim adeta bir ritüele dönüştü. Haliyle bu hızlı değişimden çocuklar da nasibini almaktadır...

Anne babaların çocukluklarından kalan bastırılmış istekleri ve yetiştirilme tarzları sınır koymalarına etki eder. Yaşadıklarına benzer deneyimleri kendi çocuklarına yaşatmak istememeleri sınır koymalarını engelleyebilir.

Anne babaların çocuklarıyla geçirecekleri sınırlı zaman dilimini şefkatli, iyi ilişkiler içinde geçirmek istemeleri sınır koyamamanın önemli bir nedenidir. Ayrıca çocuklarına “yeterince” zaman ayıramıyor olmanın huzursuzluğu ve suçluluk duygusu tutarsız davranmalarına yol açabilir.

Çocukların özellikle başkalarının yanında kurallara verdiği öfke tepkisinden anne babalar kendilerini sorumlu tutabiliyorlar. Bu durumda yaşanan suçluluk duygusu sınır koymayı zorlaştırabilir.

Çocuk eğitiminde bir şeyleri yanlış yapma kaygısıyla bir kısım anne babanın yaptıklarını çocuklarının tepkileriyle doğrulama ve onaylama ihtiyacı duymaları sınır koymada gerekli kararlılık ve sürekliliği göstermeyi engelleyebilmektedir.

Hiçbir çocuk dünyaya kullanım kılavuzu ile gelmemektedir. Çocuk yetiştirme konusundaki bilgi eksiklerimiz de doğru sınır koymamızı engeller.

Sınır Nasıl Konmalıdır?

- Sıcak, şeffaf, ilgili ve tutarlı bir anne babanın varlığı, en önemli şartlardan biridir.
- Çocukların, kabul gördükleri, sevildikleri ortamda kuralları kabul etmeleri kolaylaşır.
- Sınırlar bebeklikten itibaren konmalı ve yaş ilerledikçe yeniden düzenlenmelidir.
- Sınırlara uymamanın önemi çocuklara net ifade edilmelidir.
- Sınırlar gerektiğinde değişebilir ve esnek olmalıdır.
- Amaca yönelik sınırlar konmalıdır. Sınır koyacağım diye her şeye “hayır” dememek gerekir.



- Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır.
- Günü kurtarmak adına gerçekçilikten uzak geçici çözümler üretilmemelidir. Çocuklar sizin her sorunu çözemeyeceğinizi, dünyadaki herkesi yenemeyeceğinizi, tüm dünyayı kurtaramayacağınızı bilmelidir.
- Olumsuz davranışların nedeni araştırılmalıdır çünkü her davranışın arkasında bir ihtiyaç, amaç veya sorun yatar.
- Çocuğa neyi yapamayacağı açıklanırken buna karşılık neleri yapabileceği belirtilmelidir.



- Sınırları belirlerken çocukları da işin içine katmak durumu sahiplenmelerini sağlar.
- Sınırı/kuralı koyanın “baba” olduğu mesajı verilmemelidir.
- Çocuklara iyi bir model olmak önemlidir. Anne babanın ortak tutumu, genel duruşu ve davranışları en iyi sınır belirleyicisidir.
- Davranış ortaya çıkmadan önce normal bir zaman diliminde yapmaması gereken davranışı hatırlatın. Örneğin; sizinle birlikte uyumak istiyorsa ve siz onun odasında uyumasını istiyorsanız, bunu ona gece yanınıza geldiğinde değil, başka bir zamanda

karşınıza alarak kendi odasında uyumasını istediğinizi söyleyin. Böylece gece yanınıza geldiğinde “Bu konuyu daha önce konuşmuştuk, şimdi odana gidiyorsun.” diyebilirsiniz.

- Çocuklarla konuşurken “ben dili” iletişim yöntemini kullanmak gerekir. Örneğin çocuk çok gürültü çıkardığında “Kafamı şişirdin, yeter” demek yerine “Yüksek ses beni rahatsız ediyor” gibi kendi duygunuzu dile getirebilirsiniz.
- Çocukla kurulan iletişimde uzun cümleler yerine kısa ve öz anlatımları tercih etmelisiniz. “Bunu yapmanı istemiyorum” gibi.
- Fikir birlikteliklerinizi ifade etmeli ve verdiğiniz sözleri tutmalısınız.
- Olumsuz davranışı görmezden gelmek ve tepkisiz kalmak ya da davranış ortaya çıktığında farklı bir konu açmak, dikkati farklı yöne çekmek genellikle davranışı durdurmada etkili bir yoldur.
- Talimatlarınızı giderek yükselen ses tonu ile defalarca tekrarlamayın. Çocuğunuzun yanına gidin, göz teması kurun, uygun ses tonunuz ile kendisinden ne istediğinizi söyleyin.
- Çocuk olumsuz davranışı devam ettiğinde başına ne geleceğini söyleyin. Örneğin; “Oyuncaklarını yere atmaya devam edersen oyuncaklarıyla oynayamayacaksınız” gibi

Unutulmamalıdır ki çocuklara “çok rahat” bir hayat sunmak, onlara uzun vadede “yarar” sağlamak değil, “zarar” vermek anlamına gelir ve hiçbir şey sınırsız değildir elbet bir gün tükenir.

Kitap Önerileri:

- “Sınırlar”, Dr. Henry Cloud, Dr. John Townsend, Sistem Yayıncılık
- “SOS! Ana Babalara Yardım, Çocukların Gündelik Davranış Sorunları İçin Pratik Öneriler Kılavuzu”, LynnClark, Evrim Yayınevi.
- “Çocuğunuza Sınır Koyma (Sorumluluk Sahibi, Bağımsız Çocuk Yetiştirmenin Yolları)” Robert J. Mackenzie, HYB Yayıncılık
- Çocuk ve Ergen Gelişiminde ‘Doğru Disiplin’, Özgür Ayhan Özkaynak, Ekinoks Yayıncılık

KAYNAKÇA:

- www.okuloncesi.gen.tr “Çocuk Eğitiminde Disiplin ve Sınırlar”
- www.kigem.com “Çocuklara Sınır Konulmalı mı?”
- Gordon,T. (2009). “Etkili Anne-Baba Eğitimi”
- Özkaynak.Ö. (2014). “Doğru Disiplin”

Sezil KARA

Özel Sanko Okulları

Psikolojik Danışma ve Rehber Öğretmeni