

# OTOKONTROL VE SINIRLAR

## Otokontrol Nedir?

Otokontrol en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir.

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:

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

## Neden Sınıra 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 karşılaşır. Bunlarla başa çıkabilmeleri için ihtiyaçları olan en önemli rehber, net sinyallerdir. 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, sınıma ihtiyaçlarını azaltır, isyankârlığı engeller ve sorumluluk duygusu kazanımına yardımcı olur.

### **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 uymanın 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 çignenebilir 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 ya da anne" 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 oyuncakların kırılabilir" 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 tükenebilir.

## Sınırları Olmayan Çocuklar Nasıl Olur?

- ✚ Dünyayı kendinin zanneder.
- ✚ İlişkilerinde düş kırıklığına uğrayabilir.
- ✚ Kuralların doğru olmadığını düşünür.
- ✚ Sosyal ilişkilerinde zorluk yaşar.

- ✚ Arkadaşları tarafından fazlaca onaylanmaz.
- ✚ Okulda ciddi sorunlar yaşar. Sık sık öfke nöbetleri geçirebilir.
- ✚ Kendini yalnız hisseder.