

KURALLAR VE SINIRLAR

Sınırlar

Bazılarımız sınır koymayı kolay bulabilirken, bazılarımız zorlanabilir. Sınır koymak özellikle ısrar edildiğinde, karşıdakini kırmak istemediğimizde, sevilme ve kabul edilme ihtiyacımız olduğunda hiç de kolay değil. Ancak, çoğu zaman istemeden yaptığımız şeyler uzun vadede bizi rahatsız eder.

Çocuklarımıza sınır koymadığımızda, kendi alanımızın ihlal edildiğini hissedebilir ve onlardan uzaklaşmış gibi hissedebiliriz. Evin patronu olan ve bizi artık fazla dinlemeyen bir çocukla oynamak istemeyebiliriz.

Unutmayın: Sınır olmadan yakınlık olmaz.

Kurallar

Birkaç tane temel, vazgeçilmez aile kuralı olabilir. **Kurallar fazlalaştıkça uyulması zorlaşır.**

Kurallar çocuğunuzun **yaşına** ve **ihtiyaçlarına** uygun olmalıdır.

Kurallar konusunda anne baba hem fikir ve koyulan kuralın yürütülmesinde **iş birliği** içinde olmalıdır.

Kurallara uyulmadığında uygulanan **yaptırımlar** yapılan davranışın doğal ve mantıklı sonucuyla bağlantılı olmalı, yaptırımlar belirlenirken **çocuğun görüşü** alınmalıdır.

Çocukların yaşı büyüdükçe kurallar **birlikte** konuşarak oluşturulmalıdır.

Kurallarda **süreklilik** sağlanması önemlidir. Baba varken uygulanıp, baba yokken uygulanmaması annenin otoritesini sarsar ve babayı korku figürüne dönüştürür.

Kurallar **gevşek değil esnek** olmalıdır. Örneğin hafta içi ve hafta sonu, yaz tatili dönemlerinde sokağa çıkma, yatma süreleri değişebilir.

Kurallarda **tutarlı** olmak önemlidir. Neşeliyken çocuğun geç saate kadar dışarda kalmasına izin verip, sinirliyken hiç sokağa çıkarmama yoluna gidilmemeli, kurallar anne babanın psikolojisine göre değişmemelidir.



Önemli Kurallar Konusunda İş Birliği

Çocuklar okula başlamadan uzun süre önce önemli kurallara uygun hareket etmeyi öğrenmiş olmalıdır. Önemli kurallar; başka çocuklara vurmamak, sabahları zamanında evden çıkmak için hazır olmak, akşamları zamanında yatağa gitmek, vb. gibi kurallardır. Bu kararlar tartışmaya açık olmamalıdır.

Çocuğa hangi meyveyi yiyeceği, hangi oyuncakları banyoya götüreceği veya hangi kazağı giyeceği gibi konularda seçme şansı vermek, karar verme becerisini geliştirir. **Çocuğun seçim şansının olduğu alanlar ile seçim şansının olmadığı alanlar arasındaki farkı anlaması sağlanmalıdır.**

Önemli kurallarınızın sayısının çok fazla olmamasına özen gösterilmeli ve bu kurallar konusunda kararlı bir tavır sergilenmelidir. Ayrıca çocuğa bakan herkes de bu kuralları uygulamalıdır.



Disiplinin amacı çocuğu bizim istediğimiz kalıba sokmak değil, çocuğun kendisini oluşturmasına ve geliştirmesine katkı olmalıdır.

- Bir işin yapılması için sürekli hatırlatmada bulunuyor ve kızgınlık hissediyorsanız çocuğunuz dikkat çekmeye çalışıyor olabilir. **Mümkünse olumsuz davranışı görmezden gelin.** Sorunsuz zamanlardaki olumlu davranışlarını fark edin ve belirtin.
- Çocukla inatlaşıyor ve kıskırtılmış hissediyorsanız, çocuk güç peşinde olabilir. **İnatlaşmaktan kaçının. Seçenek sunun ve karar verme becerisini** geliştirmeye olanak sağlayın. Olumlu ve olumsuz davranışları denemesine ve sonucunu yaşamasına izin verin. **Ona güvendiğinizi belli edin.**
- Çocukla ödeşmeye çalışıyor ve kendinizi incinmiş hissediyorsanız, çocuk intikam almaya çalışıyor olabilir. **Ceza ve misilleme yapmaktan kaçının. Sevildiğini hissettirin. İş birliği yapın.**
- Teslim oluyor ve üzüntü-umutsuzluk hissediyorsanız, çocuk yetersizlik sergiliyor olabilir. Bütün **eleştirileri bırakın.** Ne kadar önemsiz olursa olsun olumlu çabasını yüreklendirin. **Teşvik edin. Teslim olmayın.**