

ERGENLİK DÖNEMİNDE SINIR KOYMA

*Ebeveynlerin,
bir kural ve beklentiyi öğretebilmek
için kullandıkları sürece
sınır koyma denir.*



Bazı ebeveynler sınır koymak için bağırma, azarlama, tehdit etme, nasihat verme, uzun açıklamalar yapma, para verme, vurma, eve hapsetme, haklarını elinden alma gibi bir sürü yöntem denerler. Yöntemler farklı olabilir ama mesajımızı vermek için aynı araçları kullanırız: sözlerimiz ve davranışlarımız. İkisi de kuralların ve sınırların ne olduğunu hatırlatır ama pek çoğumuz, söylediklerimize önem veririz. Sözlerimiz ve davranışlarımız tutarlı değilse iletişimde bozukluk olmaktadır.

Örneğin, “sabah kalktığı anda yatağını topla” dediğimizde sözlerimiz davranışlarımızla uyuşmuyorsa ve ergen odasını toplamadan okula gidiyor ve onun görevini anne yapıyorsa ergen, koymak istediğimiz kural ve ondan beklediğimiz şey hakkında belirsiz, karmaşık bir mesaj bir mesaj almış olur. Sözlerimiz “yatağını topla” derken davranışımız “yatağını toplamadan da olur” demektir. Asıl kural hangisi?

Liseye giden bir öğrencinin, arkadaşına vurduğu için okuldan evine gönderildiğini düşünelim. Babası ona uzun uzun nasihat veriyor ve sonunda bir tokat atıyor. Bu öğrenci babasının kuralını nasıl algılamıştır? Babası sözleriyle “okulda söz dinlemelisin” diyor ama dayak atarak farklı bir mesaj veriyor: Vurmak sorunları çözer. Bu öğrenci bir sorunla karşılaştığında sorunu nasıl çözmeye kalkacaktır? Elbette ona öğretilen yöntemle.

Sözleriniz davranışlarınızla desteklenirse çocuklar, kurallar ve beklentiler hakkında net mesajlar alırlar. Yumuşak sınırlar karmaşık mesajlar iletir, sert sınırlar çocuğu yanlış yönlendirebilir. Arabanızla giderken trafik ışıklarına yaklaştığınızda ışık sarıya dönerse ve ışıktan da geçecek zamanınız varsa yine de durur musunuz? Çoğu yetişkin bunu yapmaz. Çocuklar da bu tür sinyal aldıklarında yanlış davranışlarını durdurmazlar. Yetişkinler sarı ışıktan neden durmuyorlarsa çocuklar da aynı sebepten durmazlar. Yani durmak isteğe bağlıdır, zorunlu değildir.

Çocuk, ailesinden ve diğer çevreden gelen her türlü kural, istek ve yasaklara karşı güçlü bir direnç gösterse de (Arman, 2012), en çok “hayır” kelimesini sever (Runkel, 2017). Çocuğun varlığının yetişkinler tarafından tam olarak kabul edilmemesi, yeterince dinlenmemesi, hatalarından dolayı cezalandırılması, arzularının engellenmesi, ihtiyaçlarının karşılanmaması, işlevsel olmayan ve yanlış eğitim yöntemleri kullanılması sonucunda aile içinde inatlaşmalar pekişebilmektedir (Arman, 2012; Sargın, 2001).



İnatçılığın ve istenmeyen davranışın olumsuz sonuçları sadece çocuğun ailesine değil aynı zamanda çocuğun komşu, arkadaş, akraba, okul gibi genişleyen sosyal çevresine de yansımaktadır. Bu etkileri önlemek veya ortadan kaldırmak için ebeveynlerin uygun ve etkili disiplin yöntemlerini kullanması gerekmektedir (Gander ve Gardiner, 2015).

Disiplin, çocuklara çevreleriyle uyum içinde yaşamalarını sağlayacak alışkanlıkların kazandırılması sürecidir (Oktay, 2000). Disiplinin amacı, çocuğa kendi kendini kontrol edebilmesi için davranışlarını düzenlemesini sağlayacak öz denetim becerilerini kazandırmaktır (Yörükoğlu 1998). Ebeveynler tarafından uygulanacak etkili bir disiplin sayesinde çocuklarda görülen istenmeyen davranışların ortadan kaldırılması, istenilen ve onaylanan davranışların kazandırılması ve uzun vadede çocuğun kendini kontrol etme becerisi kazanması sağlanmaktadır (Siegel ve Bryson, 2018).

Brazelton (2013) disiplinin bir cezalandırma değil öğretme yöntemi olduğunu belirtmiş ve bir çocuğa sevgiden sonra verilebilecek en güzel hediye olduğunu ifade etmiştir.

Genel olarak etkili sınır koymanın iki temel hedefi vardır. Birincisi çocuklara ebeveynleriyle işbirliği yapma ve kabul edilebilir davranışları öğrenme fırsatı vermektir. Bu hedef, sınırların etkili bir şekilde belirlenmesiyle ulaşılabilecek kısa vadeli bir hedeftir. İkinci hedef uzun vadelidir. Bu amaç, çocuğa, çocuklar üzerinde kontrol kaybına yol açabilecek zor durumlarla, engellerle baş etme becerisini geliştirmeyi öğretmeyi amaçlamaktadır. Bunun sonucunda çocuklarda irade gücü ve vicdan geliştirmeleri sağlanmakta, böylece otorite figürleri etrafta değilken bile çocuklar dikkatli ve özenli olmaktadır (Siegel ve Bryson, 2018).

Çocukların istenmeyen davranışlarını ve ebeveynlerin etkili sınır koyma becerilerini etkileyen bir diğer faktör de ebeveyn tutumlarıdır. Ebeveyn tutumları, ebeveyn-çocuk ilişkisinin sıcaklığına, çocukla iletişim kurma biçimine, ebeveynlerin çocuklarından olaylar karşısında nasıl davranacağına ilişkin beklentilerine genel bir yaklaşımdır (Travik-Sweet, 2013).

Demokratik Tutum

Bu tutuma sahip ailelerde ebeveynler çocuklarına karşı sıcak ve sevgi doludur. Bu ilişkide en olumlu sonuçların ebeveyn-çocuk ilişkisinde ve etkili sınırların oluşturulmasında gözlemlendiği ilişkidir. Ebeveynler çocukları için net sınırlar ve kurallar koyarlar. Kurallar açık ve tutarlıdır. Fiziksel cezaya yer yoktur. Sorunlar sözel iletişimle çözülür. Demokratik aile ortamında büyüyen çocuklar, öz saygısı ve öz kontrolü yüksek, kendine güvenen, sosyal ve duygusal açıdan sağlıklı gelişmiş, çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirebilen, aynı zamanda kendi sınırlarının da farkında olan çocuklar olarak büyürler. (Bee ve Boyd, 2009; Santrock, 2018; Trawick-Swith., 2013).

Otoriter Tutum

Bu tutuma sahip aileler, istenmedik davranışların görülmesi ve ebeveynlerin etkin sınır koyma becerilerini uygulamada en çok dezavantajlı olduğu gruptur. Ebeveynler aşırı kontrolcüdür. Otoriter ebeveynler tüm kuralları kendileri belirler ve çocuğun bu kurallara sorgusuz sualsiz uymasını bekler, bunların tartışılmasına izin vermezler. Otoriter ebeveynler çocuklarını sürekli kontrol eder, katı kurallar koyarlar, oldukça sert boyutlara ulaşan cezalar uyguluyorlar ama çocuklarını dinlemezler. Otoriter ailelerde büyüyen çocuklar akranlarıyla zayıf ilişkiler kuran, mutsuz, korku dolu ve ürkek, öz saygısı düşük, rekabet etmekten kaçınan, kaygılı, etkinlikleri başlatmada başarısız, iletişim becerilerine zayıf, bağımlı, itaatkâr, saldırgan ve diğer kişilere karşı daha şüpheli olma gibi sosyal yetersizliklerle ilişkilendirilebilecek birçok istenmedik davranışa sahip kişiler olma eğilimindedirler (Bee ve Boyd, 2009; Santrock, 2018; Trawick-Swith, 2013).

Aşırı Hoşgörülü Tutum

Etkin sınır koymanın neredeyse hiç gözetilmediği bir tutumdur. Ebeveynler çocuklarıyla yakından ilgilenirler ve çok sıcak davranırlar. Çocuklarından neredeyse hiçbir şey istemeyen, onlara sorumluk vermeyen, çocuklarına sınırsız özgürlüğün olduğu bir çevre oluşturmak için çabalayan, ailede kural ve sınırların hiç olmadığı bir ortam yaratırlar. Aşırı hoşgörülü ortamda büyüyen çocuklar, ebeveynlerinin özgüvenli çocuk yetiştirdikleri fikrinin aksine sosyal bilişsel yetersizliklerle toplum içine karışırlar. Bu yetersizlikleri özellikle öz denetim ve okul ortamında kuralların ve rutinlerin öğrenilmesinde problemlerle kendini gösterir. Sosyalleşme sürecinde başkalarına saygı duymayı öğrenmemiş, kendi davranışlarını kontrol etmekte zorluk çeken, diğer çocuklara hükmetmek isteyen, benmerkezci, uyumsuz ve akran ilişkilerinde zorluk yaşayan bireyler olurlar (Santrock, 2018; Trawick-Swith, 2013).

Aşırı Serbest/İlgisiz Tutum

Ebeveyn tarafından çocuğa karşı oldukça ihmalkâr davranışların sergilendiği bir diğer tutum şeklidir. Ebeveynler çocuklarına karşı genelde ilgisizdir. Aşırı serbest/ilgisiz ebeveynler tarafından yetiştirilen çocukların çoğunun, uyarıcı eksikliğine bağlı zihinsel ve sosyal olarak gerekli potansiyele ulaşamayacakları beklenmektedir. Ayrıca bu çocuklarda özdenetim ile ilgili yaşadıkları sorunlar, sosyalleşme ortamlarında ve okulda davranış problemleri ile kendini göstermektedir. Genellikle özgüvenleri düşük olan bu çocukların, özellikle ergenlik döneminde okuldan kaçma, suç ve madde kullanımı gibi riskli davranışlarda bulunma olasılıkları da daha yüksektir (Bee ve Boyd, 2009; Santrock, 2018; Trawick-Swith, 2013).

Ebeveynler açısından etkin sınır koyma becerilerini öğrenme kadar bu becerilerini sürdürebilme de önemli bir kriterdir. Sınır koyma becerileri ancak sürdürülebilir olduğu takdirde etkili olabilmektedir. Bu aşamada ebeveynlerin etkili sınır koyma becerilerini öğrenebilmeleri için desteğe ihtiyaçları vardır.

Johnston ve diğerleri (1987) ise etkili sınır belirleme için bazı genel ana hatlar oluşturmuş ve bunların içerisinde yaşa uygun sınır belirleme, çocuğun ihtiyacını anlama ve tekrarlamayı içerdiğini belirtmişlerdir.

Etkili sınır belirleme için ebeveynlere önerdikleri tavsiyeler şunlardır:

- (1) açık ve net olun,
- (2) basit ve özet olun, direkt konuya gelin,
- (3) talimatları pozitif olarak bildirin,
- (4) bazı sert cümleleri seçerek kullanın,
- (5) kabul edilemez davranışlar için alternatifler teklif edin,
- (6) tehditleri net beklentiler ve sonuçlar ile değiştirin,
- (7) gerçekten sormak istemediğiniz soruları eleyin,
- (8) etiketlemeden kaçının,
- (9) karışık sözcüklerden kaçının,
- (10) otoriter kelimelerden kaçının,
- (11) mümkün olduğu yerlerde seçenekler sunun,
- (12) diğer çocuklarla kıyaslamalardan kaçının ve
- (13) sınır koyma için dış referansları kullanın (örn; saat, etkinlik, sinyal).

Brazelton ve Greenspan (2000) etkili sınır koyma ile ilgili ebeveynlere yönelik tavsiyeleri aşağıdaki gibidir:

Daha fazla ver ve daha fazlasını bekle: Sınırları ve beklentileri duyarlı bakımla ikiye katla. “Vermeden beklentide olduğumuzda ve beklentide olmaksızın verdiğimizde; çocuklar ya kızgın, dirençli ya da şımarık ve pasif olurlar.”

Disiplini bir eğitim olarak kabul edelim: Disiplin, sınırların belirlenmesi, problem çözme, zor durumları tahmin etmeyi öğrenme ve hayal kırıklığı, kaybetme ve aşağılanma duygularıyla başa çıkmayı öğrenmeyi kapsar. Bedensel cezalandırma bir “hayır-hayır” dır: Bedensel cezalandırma, şiddettin bu kadar yoğun olduğu bir dünyada kabul edilemez.

Asla aşağılama: Aşağılamak kızgınlığı, öfkeyi ve isyanı doğurur.

İlişkilere beklentileri kat: Çocuklar sadece gözlenmeye değil, destekleyici yetişkin-çocuk etkileşimlerinin bir parçası olmaya ihtiyacı vardır. Gerçek öğrenme, sonunda beklenen bir şeyi yetişkinlerin de çocuklar için yaptıklarını gördüklerinde gerçekleşir.

Beklentileri çocuğun yaşına uygun hale getirin: Bu öneri, çocuk gelişimi konusunda sağlam bir bilgiye/anlayışa sahip olmakla bağlantılıdır.

Tüm bu bilgiler ışığında istenmeyen davranışların sadece çocuğun gelişimi açısından değil, ailenin ve hatta sağlıklı bir toplumun gelişimi açısından da önemli olduğu görülmektedir. Bu nedenle çocuğun, ailenin ve toplumun sağlıklı gelişimi ve refahı için ebeveynlerin istenmeyen davranışları sınır koymaya yönelik etkili becerileri mümkün olduğu kadar erken uygulamaya koyması önem taşımaktadır.

Unutmayalım ki sınırlar, çocuklarınızın hem kendilerini hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar; onlara keşif ve öğrenme fırsatı sunar. Çocuklar, kurallarımız ve beklentilerimiz konusunda net ve açık mesajlar almalıdır ki doğru davranışlar sergilemeyi öğrenebilsinler ve bunu başarmaları da bize bağlıdır.



Yol işaret tabelaları olmayan ya da çok az olan bir yolda gittiniz mi hiç? İnsanın kafası çok karışır. Ne yöne gideceğinizi bilemezsiniz. Yol gösteren işaretler olmazsa yanlış yola sapabilir, kaybolabilirsiniz. Onaylanan davranışların yolunu öğrenmeye çalışan çocuklar da aynen bu şekilde hisseder. Sınırlar açıkça belirlenmiş ve tutarlı olduğu sürece çocukların bu yolu anlaması ve bu yolda ilerlemesi daha kolaydır. Belirsiz ve tutarsız sınırlar söz konusu olursa çocuklarda yoldan çıkıp kaybolabilirler.