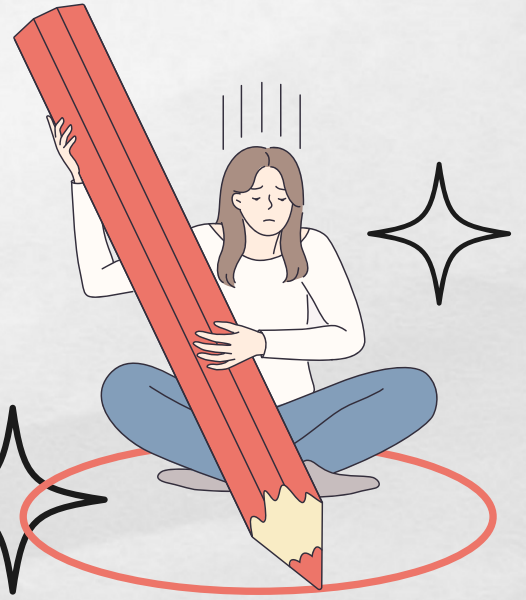


EBEVEYNLER İÇİN ETKİN SINIR KOYMA REHBERİ



ETKİN SINIR KOYMA NEDİR?

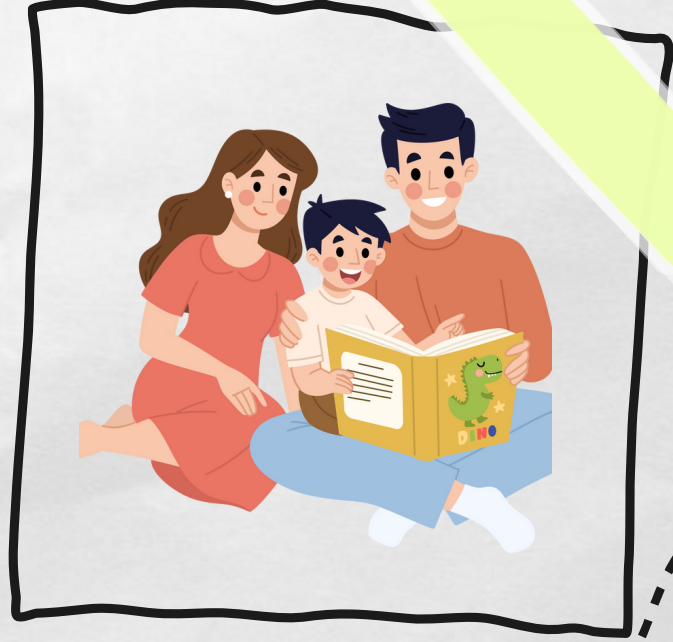
- Etkin sınır koyma, ebeveynlerin çocuklarında istedik davranışlar geliştirmelerine temel oluşturan kuralların ve beklentilerin öğretilme süreci olarak tanımlanır.
- Etkin sınır koyma, çocuklarda istenmeyen riskli davranışların önlenmesinde, aile içinde oluşturulan kuralların anlaşılması ve uygulanmasında oldukça önemlidir.



- Çocuklar hangi davranışlarının ebeveynleri tarafından istedik olup olmadığını ve bu davranışların sınırlarını bilme gereksinimi duyarlar. Çocuğun sınırlarını bilmesi kendini güvende hissetmesine sebep olur.
- Çocukların yeni şeyler keşfetmesi, öğrenmesi ve yeni beceriler geliştirebilmesinin temelinde güvenli bir ortama ihtiyaç vardır. Etkili sınır koyma çocuklara güvenli bir ortam sağlamanın yoludur.
- Bu nedenle özerk, kendine güvenen, duygusal ve fiziksel olarak sağlıklı çocuklar yetiştirmek için sınır koymak çok önemlidir.
- Ebeveynler çocuklarıyla güç yarışına girmeden kurallar, sınırlar ve düzenlemeler oluşturarak güvenli ortamı sağlamalıdır.

SINIR KOYMANIN AMACI

- Sınır koymanın amacı çocuklarda kendini kontrol edebilme becerisini geliştirmektir. Çocuklar kendileri için belirlenen sınırlar tekrarlandıkça, uygulandıkça zamanla bunları öğrenirler. Sınırlar ebeveyn tarafından tekrar edildikçe çocuklar yavaş yavaş bunu içselleştirir.
- Sınır koymanın bir diğer amacı ise çocukların ebeveynleri rehberliğinde istedik davranışların öğrenilmesi ve kazandırılmasıdır.
- Çocuklar farklı yaş dönemlerinde farklı gelişim özelliklerine sahip olacakları için, farklı sınırlara ihtiyaç duyarlar. Çocukların gelişim dönemleri göz önünde bulundurularak sınırlar belirlenmelidir.



NEDEN SINIRLARA İHTİYAÇ DUYARIZ?

- Çocuklar dünyaya geldikleri andan itibaren çevrelerini keşfetmek isterler. Çevrelerini keşfederken bunu güvenli bir ortamda ve ebeveynleri rehberliğinde gerçekleştirmeye gereksinim duyarlar. Sınırlar çocukların keşfetme ve yeni şeyler öğrenme alanlarını belirler, bu alanların belirlenmiş olması çocukların kendini güvende hissetmesini sağlar.
- Sınırlar sayesinde çocuklar davranışlarının sorumluluklarını almayı öğrenirler bu durum çocukların karar verme becerilerinin ve sorumluluk becerilerinin gelişmesini destekler.



Ebeveynler çocuklarında sınır oluştururken birçok faktörden etkilenebilirler.



SINIR KOYMAI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- Ebeveynler çocuklarına sınır koyarken ve kural oluştururken çeşitli faktörlerden etkilenirler. Bunlar; ebeveynlerin şemaları, yaşadıkları toplumdaki edindikleri sosyal öğrenmeler, ebeveyn tutumları, ebeveynlerin evlilik ilişkilerine yönelik memnuniyetleri, ebeveynlerin sosyodemografik özellikleridir.



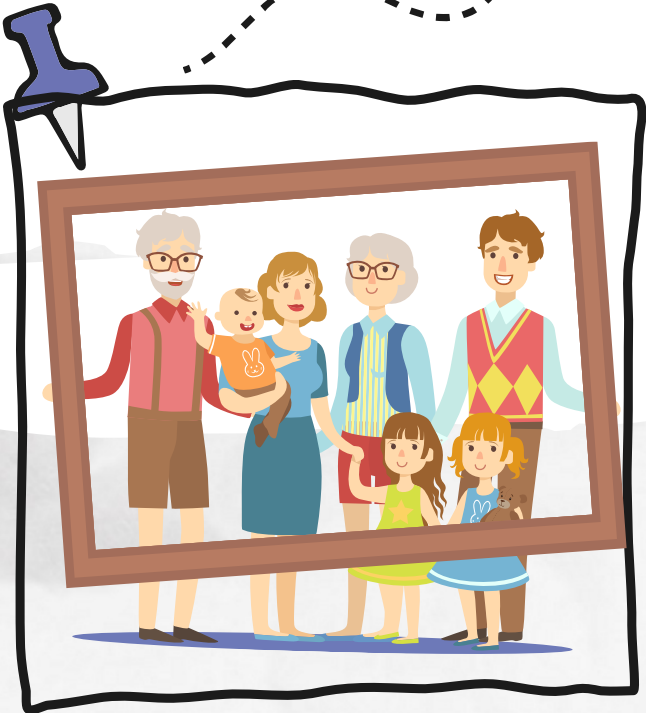
1 EBEVEYN ŞEMALARI

- Bireyler kişilik gelişimleri boyunca belirli inançlar, normlar ve tutumlar geliştirirler. Bu inançlar, normlar ve tutumlar kişinin şemalarını oluşturmaktadır.
- Şemaların temelinde bireyin kendi deneyimlerini kategorize etme ve yorumlayabilme yatmaktadır.
- Şemalar duygusal ifade edebilmeyi, öz düzenlemeyi, öz yeterliği, sınırlarla ilişkiyi ve çatışmaları etkiler.
- Bu nedenle ebeveynlerin şemalarının çocuklarına karşı davranışlarını, aile içi ilişkilerini, sınır belirlemelerini ve oluşturdukları kuralları etkilemektedir.



2 EBEVEYNLERİN KENDİ EBEVEYNLERİNE İLİŞKİN ALGILARI

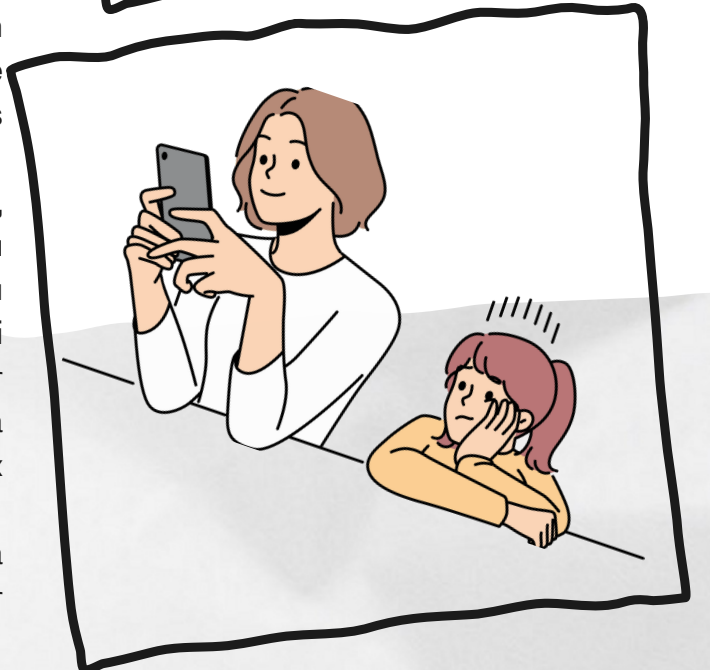
- Bireyler ilk öğrenme yaşantılarını aile ortamında gerçekleştirirler. Ebeveynler, duyguları ifade etme, problemleri durumlarla baş edebilme, kişilerarası ilişkiler kurabilme, sorumluluk alabilme, bağımsız karar verme gibi becerilerin kazandırılması ve geliştirilmesinde çocuklarına rol model olurlar.
- İnsanların ebeveynlik şemaları ebeveynlerinden ve ebeveynlerinin çocuklarını yetiştirirken hangi disiplin yöntemlerine başvurduklarından etkilenir.
- Yapılan araştırmalara bakıldığında aşırı hoşgörülü ebeveynlere sahip çocukların ebeveyn oldukları zaman kendi çocukları üzerinde izin verici ebeveynlik tarzına sahip oldukları görülür. Bu durum otoriter ebeveynlik tutumlarında da görülür.
- Olumsuz ebeveynlik uygulamaları gelecek nesilleri olumsuz yönde etkiler.



3

SINIR BELİRLEME VE EBEVEYN TUTUMLARI

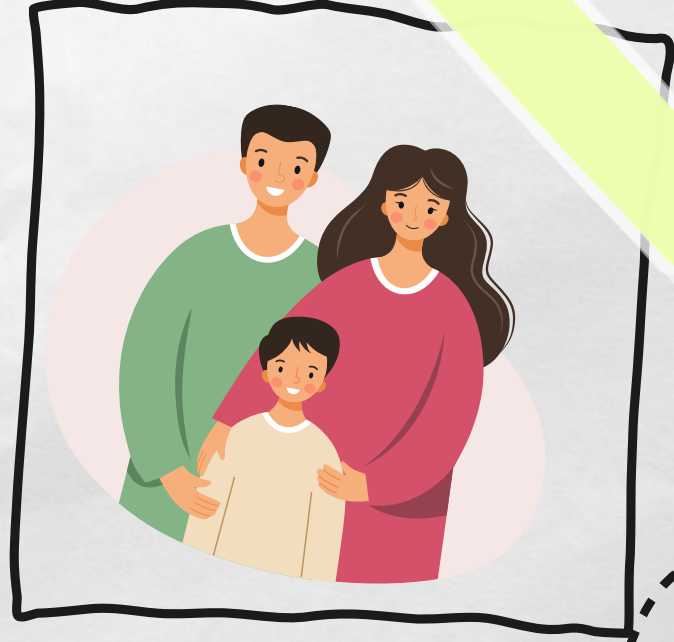
- Yetkin ebeveynler, çocukların öz yeterliğini artırmak, kendini kontrol edebilme becerisini geliştirmek ve çocukların bağımsızlıklarını desteklemek amacıyla kuralları ve sınırları çocukların gelişim dönemi özelliklerini dikkate alarak çocuklarla birlikte geliştirirler. Birlikte oluşturulan sınırlar sayesinde çocuklar kuralları içselleştirir. Çocuklara istenmeyen davranışlar ortaya çıkmadan önce kurallara anlatılır çocukların kurallar hakkında akıl yürütmeleri sağlanır böylelikle çocuklar bu kurallara niçin ihtiyaç duyulduğunu öğrenirler.
- Otoriter ebeveynler, kural koyma ve sınır oluşturma konusunda oldukça katı ve disiplinli davranırlar. Kurallar ya da oluşturulan sınırlar ihlal edildiğinde çocuklar sıklıkla cezalandırılırlar. Çocuklar ceza almamak amacıyla kurallara ve sınırlara itaat ederler bu durumda da kuralları içselleştiremezler. Yapılan araştırmalara bakıldığında fiziksel ve duygusal cezalar çocukların öz düzenlemelerini, kendine güvenlerini, psikolojik sağlıklarını ve özerkliklerini engelleyerek onlar üzerinde olumsuz etki oluşturur.
- Aşırı hoşgörölü ve ilgisiz ebeveynler, herhangi bir sınır koymazlar. Bu durum çocuklar için herhangi bir sınırın bulunmaması nedeniyle güvensiz bir ortam oluşturur. Çocuklar kural ve düzenlemeleri ebeveynlerinden öğrenemezler. Çocuklarda oluşan bilgi eksikliği ve sınırların olmaması nedeniyle çocuklarda sosyal açıdan problemlerli davranış gösterme eğilimi artar.
- İlgisiz ebeveynler fiziksel ya da sözlü ceza , açıklama, ödül verme gibi disiplin davranışları sergilemezler. Bununla birlikte aşırı hoşgörölü ebeveynler, çocuklarını ebeveynlerinin taleplerini yerine getirmeye ikna etmek için oyuncak, şeker gibi dışsal ödüller kullanabilirler. Bu durumda çocuklar kuralları ve sınırları öğrenip içselleştirmek yerine yalnızca ödüle odaklanırlar.
- Ödül ve cezanın her ikisi de güce dayalı sınır koyma stratejileridir. Ödül ve ceza arasındaki karar ebeveynlere bağlıdır.



4

EVLİLİK DOYUMU

- Aile toplumun temelini oluşturur. Güçlü ve sağlıklı toplumlar için aile önemlidir.
- Yapılan araştırmalara bakıldığında eşler arasındaki iletişimin onların diğer kişilerle olan ilişkilerini etkilediği görülür.
- Ebeveynlerin arasında iletişim kuvvetliyse ve evlilik memnuniyetleri yüksekse kendilerini çocuklara karşı daha yakın hissedebilir ve çocuklarıyla ilişkileri çok daha iyi olabilir.
- Yine yapılan araştırmalara bakıldığında evlilik doyumunun çocukların psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Evlilik doyumu düşük, olumsuz bir aile ortamında yetişen çocukların suç işlemeye, depresyona ve kaygıya eğilimli olduğu görülür.



5

EBEVEYNLERİN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

CİNSİYET

- Toplumumuzda sıklıkla anne çocukların temel bakımlarını gerçekleştiren birincil kişi olarak kabul edilir. Babalar çoğunlukla çocuğun bakımından ziyade evin geçimini sağlayan kişiler olarak görülür.
- Ancak yapılan çalışmalara bakıldığında baba ve çocuk ilişkisi çocuklarda etkin sınır koyma konusunda oldukça önemlidir.

EĞİTİM SEVİYESİ

- Ebeveynlerin eğitim düzeyleri çocuklara etkin sınır koyma stratejileri ile ilişkilidir.
- Eğitim düzeyi yüksek olan ebeveynler kendilerini yetersiz gördükleri alanlarda nasıl bilgi edineceklerini ve çocukları ile anlaşmazlık durumları yaşadıklarında profesyonel yardım almak için nereden destek alacaklarını bilirler.
- Eğitim düzeyi düşük olan ebeveynler, ekonomik kısıtlamalar, profesyonel yardım almanın önemi konusunda bilgi eksiklikleri yaşayabilirler.



SOSYO-EKONOMİK DURUM

- Ebeveynlerin sosyo-ekonomik durumları onların çocuk yetiştirme tutumlarını etkilemektedir. Örneğin maddi durumu daha iyi olan ebeveynler çocuk yetiştirme ile ilgili kitaplara, kurslara ya da kaynaklara daha kolay erişebilir. Bu durum da çocuklarda sınır oluşturma noktasında ebeveynlere avantaj sağlayabilir.

KURAL VE SINIR KOYARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER VE EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Ebeveyn olarak sınırlar ve kurallar oluşturulurken çocukların gelişim dönemi özelliklerini dikkate almalısınız.
- Ebeveyn olarak rol model olduğunuzu unutmamalısınız.
- Sınırlar ve kurallar konusunda tutarlı olmalısınız.
- Aile içi sınırlar ve kurallar oluşturulurken çocuklar ile fikir alışverişi yapabilirsiniz.
- Amaca yönelik işlevsel sınırlar belirlemelisiniz.
- Çocuklarda olumsuz istenmedik davranışlar gözlemlendiğinde bu davranışın altın yatan gerçek duygu ve düşüncelere odaklanmalısınız.
- Kurallar ve sınırların neden oluşturulduğu konusunda çocuklara net ve anlaşılır bir şekilde açıklamalısınız.



KAYNAKÇA

Çoşkun, M. (2022). *Predictors of parents' ability to set limits on children: marital quality, parents' schemas, and perceptions of their own parents' attitudes* (Master thesis). TED Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü: Ankara (No:759295).

McKinney, C., & Renk, K. (2008). Differential parenting between mothers and fathers: Implications for late adolescents. *Journal of family Issues*, 29(6), 806-827.

Yılmaz, Y. (2020). *Çocuğun davranışlarına etkin sınır koymaya yönelik anne eğitim programının annelerin sınır koyma davranışı ve anne çocuk ilişkisi üzerindeki etkisi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara (No:650735).

HAZIRLAYAN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN GAMZE ÖREN

