

## ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI SINIRLAR OLUŞTURABİLME

*“Çocuğunuza yanlış yaptığı, kusurlu olduğu yerde doğruyu göstermek, bunun hayatta karşılığı ve cezası olduğunu öğretmek ebeveynlerin çocuklarına yapacağı en büyük iyiliktir.”*

**Prof. Dr. Yankı YAZGAN**

Günümüzde çocukların ev kurallarına, sınırlarına ve kararlarına hakim olduğu sıkça görülmektedir. Bir duruma karar verilirken çocukların fikirlerinin alındığı, söz hakkına sahip olduğu ev ortamlarının varlığı kadar çocuğu ailede bir birey olarak görmeyen, sert sınırlar çerçevesinde yaşayan aileler de



vardır. Çocukların duyguları düşünceleri önemsenmelidir elbette fakat çocuklar sağlıklı sınırlar içerisinde güvende hissederler. Ebeveynlerin zaman zaman kaçırdıkları nokta tam olarak da budur. Her şeyde olduğu kadar bunda da ölçülü olunmalıdır. Çocukları için yaşayan ve tüm hayat standartlarını çocuklarının önüne seren ebeveyn, çocuğuna belli bir sınırdan kalmayı öğretmediği takdirde çocukların doyumsuz, mutsuz, güvensiz olmaları da kaçınılmaz olacaktır. Henüz kendi otonom yapısını oluşturamamış olan çocuğa bu sağlıklı, sınırlı çevreyi oluşturmak bakım verenin sorumluluğundadır.

## Sınır Koymanın Çocuğa Faydaları Nelerdir?



- Sınırlar çocuğu güvende hissettirir. Güvenli sınırlar kaygıyı ortadan kaldırır. Çünkü çocuk ne yapacağını bilir. Hangi saatte ders çalışılacak, haftalık kaç tane oyuncak satın alabilecek, kaçta yatıp kalkacak? Çocuk bunları bilirse huzursuzluk azalır, çocuk rahatlar.
- Çocukların prefrontal bölge gelişimi ergenlik sonuna kadar devam eder. Karar verme, sorumluluk alma, problem çözme becerileri hala gelişmektedir. Sınırlarla büyüyen çocukların bu alanları desteklenir. Şu unutulmamalıdır ki her çocuk biriciktir. Bu sebeple sınırlar da çocuklara göre farklılık gösterebilir.
- Kurallar ve sınırlar olmadan daha özgür, kafasına göre hayatını devam ettiren çocuklar için elbette sınırlar sinir bozucudur. Ama burada da önemli bir öğreti vardır. Sınırlar; engellenme, hayal kırıklığı, üzüntü ve öfke yaratır. Bu, olumsuz duygularla baş edebilmeyi öğrenmek için güzel bir ortamdır.
- Zaman zaman çocuğunuzu evde yapmadığı şeyleri farklı bir ortamda yaparken bulabilirsiniz. Çocuklar sınırları esnetmeyi, ailelerin net bir tutumda durup duramayacaklarını test etmeyi severler. Burada çocuğa güven vermek önemlidir.
- Aynı zamanda sınırlarla büyüyen çocuklar akademik olarak başarılı olup arkadaş ilişkilerini olumlu devam ettirebilirler.

### Teknoloji Kullanımında Sınır

Teknoloji de sınır koymamız gereken bir başka alan. Henüz kendi karar alma ve mantıklı düşünebilme becerisi gelişmekte olan okul çağı çocuğunun internet ile geçirdiği zaman ve izlediği içerikler mutlaka aile kontrolünde olmalıdır. Bununla ilgili Android cihazlarda 'Family Link' , İos cihazlarda 'Ekran Sınırı' uygulamalarını kullanabilirsiniz. Çocuklara nazik ve destekleyici bir iletişimin değerini anlatmak ve onların kaba, ayrımcı, zorbalığa varan veya uygunsuz davranışlarının asla kabul edilemez



olduğunu anladıklarından emin olmak gerekiyor. Güvenli internet ile ilgili bilgiler verildikten sonra sınırların net olarak uygulanması gerekiyor.

Web kameralarının gerekmedikçe kapalı olduğundan ve gizlilik ayarlarının açık olduğundan emin olun.

Sosyal medya kullanımının sizlerin kontrolünde olması zararlı içeriklerle karşılaşmasını önleyecektir.

Online sohbet içeriği olmayan oyunlar tercih edilmeli. İnternette güvenilir, reklam içermeyen, olumsuz davranışlara örnek teşkil etmeyen, şiddet ve korku öğeleri barındırmayan, diğer oyunlarla çok fazla online iletişimi olmayan, bu alanda güven kazanmış, mümkünse lisanslı ve bilinir bir yayıncıdan olan oyunları bulup oynanacak oyuna birlikte karar verin.

Normal hayatta nasıl dışarıda tanımadığı insanlarla konuşmuyorsa, sosyal ortamda da internette hiç tanımadığı bilmediği insanlarla sesli ya da görüntülü görüşme yapmasının uygun olmadığı çocuklara anlatılmalıdır. Ayrıca aile filtreleri ve güvenlik yazılımları kullanılmalı. Özellikle korku, şiddet, müstehcen içerikleri filtrelemek gerekiyor. Önlemler alındıktan sonra bile yine de çok güvende olduğu düşünülmemeli, çocukla sürekli iletişim halinde olarak, internette neler yaptığı, kiminle konuştuğu, hangi sitelere girdiği konusunda takipte olunmalıdır.

**Kaynakça**

<https://www.mindbodygreen.com/0-17051/why-its-important-to-set-healthy-boundaries-with-your-kids.html>

<https://www.verywellfamily.com/reasons-why-it-is-important-to-set-limits-with-kids-1094884>

<https://www.youtube.com/watch?v=QGtw1o6WwcY&t=354s> Çocuklarda sınırlar bilinci nasıl oluşur? Doğan Cüceloğlu

Çocuğunuza Sınır Koyma- Robert J. Mackenzie