ÇOCUĞUMUZ VE KURALLAR

Çocukların yetiştirilme süreçlerinde kuralların olması genel olarak kabul görür. Ancak, hangi kuralların olması ve bu kuralların nasıl uygulanması gerektiği konusunda farklı fikirler ileri sürülmüş. Sonuçta, her çocuğun içinde bulunduğu toplum ve kültür ortamıyla uyum sağlayabilmesi kuralları içselleştirmesiyle mümkün olur diyebiliriz.

**Çocuklar için kurallar ne anlama gelir?**

KURALLAR dünyasında büyüyen çocuklar, kuralların arkasındaki düşünsel, duygusal ve kültürel değerleri ve birikimi de hafızasına kaydeder. Bu da kişilik gelişimi açısından oldukça kritik bir kazanımdır. Kurallı dünyada yaşayan çocukların bundan öğrendiklerini şöyle özetleyebiliriz:

- Kimse kimseye rastgele davranamaz. Dolayısıyla, kimse sana rastgele davranamaz, sen de kimseye rastgele davranamazsın. Başkalarıyla kurduğumuz ilişkilerin kendine has sınırları vardır.

- Özgürlük alanlarımız olduğu gibi, sınırlılık alanlarımız da vardır. Hayatımızda olup biten herşey tamamen bizim istediğimiz gibi olamaz. Bizim isteklerimiz olduğu gibi, başkalarının da istekleri vardır. Herkes birbirinin isteklerini dikkate almak durumundadır.

- Başkalarını düşünmek demek, aynı zamanda kendini düşünmek demektir. Başkalarının haklarına saygı gösterdiğimizde, kendi haklarımıza da saygı gösterilmesini bekleyebiliriz. O halde, başkasının zarar görmesine izin vermediğimiz ölçüde, kendimizi de korumuş oluruz.

- Kurallar, herkes içindir ve herkes kurallara uymak durumundadır. Bu da, herkesi eşit ve değerli kılar. Kuralların hakim olduğu ortamlarda, ayrıcalık diye bir şey olmaz. Bu da demokratik yaşam bilincinin yerleşmesi demektir.

 NEDEN KURAL

Hayat sınırlarımızı nerede çizeceğimizi bilme sanatıdır… Çok fazla kuralla büyüdüyseniz belki de bütün iyi niyetinizle kendi çocuğunuza kural koymayan bir ebeveyn olmayı düşlediniz, böylelikle onun mutlu olacağını düşündünüz ama işler istediğiniz gibi gitmedi ya da kurallar koydunuz ama bir türlü sözünüzü dinletemediniz. Peki hata neredeydi?

Çocukların kuralları sevmediklerini düşünürüz halbuki kurallarla ya da diğer bir değişle sınırlarla büyüyen çocuklar mutlu olurlar. Çocuklar “Neyi ne kadar yapabilirim?”, “Bir şey istediğimde nereye kadar ısrar edebilirim?”, “Kiminle nasıl konuşmalıyım ve kime nasıl davranmalıyım?”ın sınırlarının nerede olduğunu öğrenmeye ihtiyaç duyarlar. Bunları evde ebeveynlerin koydukları kurallarla ve bu kuralların uygulanmasıyla öğrenirler.

**Sınırlar**, çocukların özgüvenlerinin gelişmesine ve sorumluluk sahibi yetişkinler olabilmelerine yardımcı olur. Çocuk, sınır kavramını bilmediğinde kontrolsüz davranışlar sergileyebilir ve başı sıklıkla derde girebilir. Uygun sınırlar koymak temelde onların güvende olmaları ve güvende hissetmeleri için gereklidir. Evlerin kuralları aileyi birbirine bağlar çocukların ihtiyacı olan aidiyet duygusunu hissetmelerine yardımcı olur.

Sınırlar çocuklara doğru ile yanlış arasındaki farkı, diğerleri ile nasıl olumlu iletişimde olabileceğini ve toplumun bir parçası olmayı öğretir. Ancak bu sınırların nasıl, ne zaman ve neye göre çizileceği son derece önemlidir. Sınırlar, bir davranışın değişmesini ya da oluşmasını istediğinizde "... yapmazsan televizyon seyredemezsin" gibi tehdit, "hemen yatağına yat" gibi bağırma ve emir verme benzeri stres verici ve iletişimizi her geçen gün daha olumsuz hale getirecek iletişim engellerini içermez.

Çocukların güvende olmaları ve güvende hissetmeleri için sınırlarının olması ve onların bu sınırların açık ve net biçimde neden konulduğunun çocuklara anlatılması uygun olacaktır. Ancak bu açıklama kriz anında değil öncesinde ya da hem çocuklar hem siz sakinleştikten sonra yapılmalıdır.

Büyümesi ve hızlı koşabilmesi için saat 21.00’de yattığını ya da daha çok kendine vakit ayırabilmesi ve ailece yemek yiyebilmeniz için ödevlerine 15.00’te başlaması gerektiğini bilmelidir. Kurallarınız yazılı hale getirmeniz sizin de çocuğunuzun da uygulamasını kolaylaştıracaktır.

Çocuğunuzun neden sınırların olduğunun anlaması kadar sizin de neden bu sınırların önemli olduğunu bilmeniz eşit derecede önemlidir. Kurallar onların güvende olmaları için gereklidir, biz ebeveyn olduğumuz ve bu yüzden istediklerimizin yerine getirilmesi için değil.

**Çocuklara sınırları nasıl koymalı**

**1. Çocuklara uygun bir dil kullanın**: Onların hayatından örnekler vererek kuralların neden gerekli olduğunu anlatın. Cümleleri basit kurun ve dürüst olun. Kurallar onun güvende olabilmesi içindir onun tarafında olduğunuz hissettirin.

**2. Göz kontağı kurun**: Eğer yapmasını istediğiniz şey konusunda gerçekten ciddiyseniz yan odadan bağırmak yerine çocuğunuzun göz hizasına inip gözlerinin içine dikkatle bakarak uyarınızı yapın.

**3. Yaşına uygun sınırlar belirleyin:** Kurallarınız onun yaşına uygun olmalı. Örneğin, 16 yaşındaki çocuğunuzdan her gece saat 20.00 de yatağa gitmesini bekleyemezsiniz. Fiziksel olarak da ondan istediğiniz şeyleri yapabileceğinden emin olun. Adil olun; 4 yaşındaki çocuğunuzu uzun süre alışveriş merkezinde sizinle dolaşmasını beklerken onun sıkılmamasını ya da bunu göstermemesini beklemek adil olmayacaktır.

**4. Mizahı kullanın**: Bazen bir kahkaha ya da bir taklit aradaki gerilimi azaltacaktır. Onu köşeye sıkıştırmak yerine kontrolün sizde olduğunu onun güvende olduğunu hissettirin. Güç savaşına girmeyin.

**5. Gerçekte demek istediğiniz şeyi söyleyin:** Çocuğunuz söylediğinizin uygulamayacağınız bir tehdit olmadığını bilmeli. Sonunda ne olacağını söylüyor ancak belirttiğiniz sonucu görstermiyorsanız bir sonraki sefere otoriteniz azalmış olacaktır. Onunla konuşurken nutuk atmayın, ders vermeyin, ikna etmeye çalışmayın. Kararlı bir şekilde hatırlatıcı sözcükler söyleyebilir ya da ondan ne beklediğinizi söyleyebilirsiniz. Sonuçları ise tartışmadan görmesini sağlayın.

**6. Kuralları sık sık değiştirmeyin:** Her zaman tutarlı olun. Az kuralınız olsun ama her zaman onlara uyulmasını bekleyin. Kuralları yazılı hale getirebilirsizniz. Bu yöntem hem sizin tutarlı olabilmenizi sağlayacak hem de çocuğunuzun kurallara uymasını kolaylaştıracaktır.

**Çocuklara yaşlarına göre kural koyma**
1-6 yaş: Bu yaşlarda koruyucu kurallar öncelik taşır. Bunu yanında, diğer çocuklarla nasıl oynayacaklarını bilmelidirler. Ayrıca, yetişkinlerle nasıl ilişkide olacaklarını öğrendikleri yaşlardır. Sizden sınırları öğrendiyse diğer yetişkinlerle de ilişki de zorlanmayacaktır.

Okul öncesi dönemde çocuklar sizi taklit edip model alırlar. Onlara doğru şeyleri yaparak doğruları öğretebilirsiniz. Siz her gece dişinizi onunla beraber fırçalarsanız o da fırçalayacaktır. Siz kızgın olduğunuzda ses tonunuzu kontrol ediyorsanız o da edecektir. Daha iyi anlamaları için kurallarınızı açıklamak için örnekler kullanın ve kuralları hem koyar hem de uygularken sakin olun, korkmuş bir çocuk sizi iyi dinleyemeyecektir.

**Çocuklar için sınırlar neden gereklidir**
Sınırlar çatışmaları önler her iki tarafında kazançlı çıkacağı ortam yaratılır. Sınırlar olumlu davranışların öne çıktığı bir ev ortamı yaratır. Sınır koymak ilişkinizde ya da evde sevgi, kabul, saygı, güven ortamı yaratmak için gereklidir. Sınırları olan evlerde ve ilişkilerde daha az stres ve güç savaşı vardır. Sınırlar karşılıklı saygı içerir. Sınırlar çocuklara diğerleri ile nasıl olumlu iletişimde olabileceğini ve toplumun bir parçası olmayı öğretir.

**Unutmayın**; **her evin kuralı farklıdır.** Siz size uygun olanları belirleyin. Uygulayamayacağınızı biliyorsanız o kuralı koymayın. Evinizde az kural olabilir önemli olan tutarlı şekilde uygulanmasıdır. Kuralın bir kaç kez delinmesi çocuğu ‘Acaba bu sefer de delebilir miyim’ şeklinde düşünmeye iter. Bu sınır zorlaması hem çocuğunuzu hem sizi yorar. Çocuk güven hissini kaybeder.

Ebeveyn olarak görevimiz sadece çocukların olumsuz davranışlarını görüp onları düzeltmek değildir. Sıklıkla olumlu cümleler kurun, onların beğendiğiniz davranışlarını söyleyin. Sınırlar olumlu iletişim içinde olan evlerde daha kolay sağlanır. Çocuklara sınırları tanıtmak için asla geç değildir.