



ÖZEL SANKO İLKOKULU ANASINIFI BÖLÜMÜ



Çocukların Neden Kurallara İhtiyacı Vardır?

Ekim, 2017

Trafiğin nasıl işlediğinden haberi olmayan bir sürücü arabasına binip yola çıktığında, yolun sağından gideceğine solundan gidebilir, aşırı hız yapabilir, trafiği alt üst edebilir, kaza yapabilir ve ceza alabilir.

Buna engel olmak için trafiğe çıkan tüm sürücüler trafik kurallarını öğrenir, neyin yapıp neyin yapılamayacağını deneyerek öğrenme devresinden geçer. Bunun için de bir süre yanlarında deneyimli bir şoföre ihtiyaç duyarlar.

Tıpkı bu örnekte olduğu gibi, çocuklar doğduğu andan itibaren ev içerisinde neyin yapıp neyin yapılmayacağını, nasıl hareket edileceğini bilemezler, ancak onlara yol gösterecek açıklamalar yapacak bir rol modele ihtiyaç duyarlar. Bununla birlikte çocukların doğduğu andan itibaren bir düzene ihtiyacı vardır, çocuklar yaşamın düzeni ile birlikte kendilerini güvende hissederler.

Kurallar o evin ve ailenin değer, düşünce ve davranışlarına uygun, yapılması ve yapılmaması gereken davranışları içeren bir önlem sistemi, yani bir davranış düzenidir. Çocuk yetiştirme tutumları içinde kuralların olması gerektiği yadsınamaz bir gerçektir. Çocukların sınırları belli bir düzen içerisinde yaşaması; ebeveynleri, çocukları, dolayısıyla tüm aile bireylerini mutlu eden bir aile iklimi oluşturur.

Ebeveynlik tutumlarınız içerisinde kuralların olması gerekliliğini söylerken elbette çocuklarınızın isteklerini ve ihtiyaçlarını görmezden gelmeniz gerektiğini düşünmemelisiniz. Çocuklarımızın her zaman sevgi, ilgi, şefkat, empati ve dinlenilmeye ihtiyaçları vardır.

Çocukları sürekli mutlu kılmak adına kuralsızlık ve sınırsızlık göstermek onların hayatlarında çok daha zor anlar yaşamalarına sebep olur. Çocuğunuzun her istediğinin gerçekleşeceğini düşünmesi bir an önce kurtulması gereken bir yanılsamadır. Hayat onun her istediğinin hemen gerçekleştiği bir yer değildir. Ona vereceğimiz en önemli güç sabredebilme, erteleyebilme ve isteklerini geciktirebilme becerisidir ki bu da irade gücüdür.

Kurallardan bahsederken ebeveynlerin aklına sıkı bir disiplin sistemi gelir, ancak kurallar sıkı bir disiplin prensibi gerektirmez, kurallar çocuğun düzenli davranış örüntüsü geliştirmesi için oluşturulur.

Aile içindeki kurallar aslında görünmezdir.

Belirgin olmadan uygulanır ve varlığıyla yaşamın tadını kaçırmaz.

Kurallar pek çok ortamda yazılıdır. İş yerlerinde nelerin yapılmaması gerektiğini biliriz, hastanelerde sessiz olmak gerektiği her yere yazılır, tiyatrodaki telefonları kapatmamız söylenir ancak evdeki kurallar hiçbir yerde yazılı değildir. Yazılı olmadığı gibi hangi kuralların uygulandığı da açık bir şekilde belli değildir. Çocuk, evin kurallarını deneme yanılma yöntemi ile öğrenir. Çocuklarımız çoğu kuralın neden olması gerektiğini bilemez ve sebeplerini bilmediğinde aynı davranışı tekrarlamaya devam eder. Beklentilerimizi, ev kurallarını, yapılması ve yapılmaması gerekenleri, önceden biraz zaman ayırarak, çocuğa açık bir dille anlatıp ona doğru davranma şansı tanırsak sorunlarımızı büyük ölçüde azaltmış oluruz. Var olan bir kuralın sebebini bilmesine rağmen, çocuğunuz sonucunun ne olacağını deneyecektir, bu durumda da sizin sınırlarınız önemlidir. Kuralların uygulanması konusunda tutarlı ve kararlı olmak gereklidir.

Aile içindeki kurallar her an tekrar edilen şeyler değildir. Kuralın çocuk tarafından uygulanışı eğer anne babanın uyarısına bağlı ise burada yolunda gitmeyen bir şeyler vardır. Kurallar uyarı niteliğinde devamlı söylenmez, fark edilmeden sessizce uygulanır gider.

Çocukların hangi kurallara ihtiyacı vardır?

Okul öncesi dönem çocuklarına koyulması gereken kurallar onların düzenli yaşamları için ve sınırlılıkları öğrenmeleri için oluşturulmalıdır. Çocuklarımız davranış bozukluğu gösterdiği anda bu davranışın nedenleri üzerine konuşmak ve yapılmaması gerektiğini anlatmak sınırları çizmek için gereklidir.

Bunların dışında ise evde, okulda ve sosyal çevrede sürdürmeleri gereken kurallar vardır;

- Uyku Kuralları: Uyku saati, uyku öncesi rutinlerin gerçekleştirilmesi, yatağında ve odasında uyuma vb..
- Özbakıma Dair Kurallar: Ellerini yıkaması, kıyafetlerini değiştirmesi ve kıyafetlerini toplaması vb..
- Yemek Kuralları: Yemek saati, temiz ve düzenli yemek, tabağını kaldırmak vb.
- Oyun Kuralları: Oyuncaklarının toplanması, oyun odasının belirlenmesi, oyun saatleri vb.
- Teknoloji Kullanımı: Tablet, telefon kullanımı sınırlamaları.
- Davranış Kuralları: Aile dinamiğinize uygun evde uyulması gereken kurallardan oluşur ve bu kural tipi çocukların sınırları öğrenmesini sağlar.

Yukarıda verilen örneklerde görüldüğü gibi çocukların uyması gereken kurallar onların yaşamlarını daha düzenli hale getirir. Bununla birlikte çocuklarımızda sorumluluk duygusunun gelişmesine katkı sağlar. Çocuklarımıza yaptıkları davranışın olumsuz sonuçlarını yaşatmak konusunda onlara kıyamadığımız her durum, onların aynı olumsuz davranışı tekrarlamaları ile sonuçlanır. Çocukların istediklerini yaptırmak için biz yetişkinlerin sahip olduklarından daha çok silahı vardır, bu silahların işe yaramadığı zamanlarda ise yenilerini bulmak konusunda biz yetişkinlere göre daha yaratıcı olabilirler.

Bu yaşlarda çocukların sıklıkla kullandığı yollar hepimizin bildiği gibi ağlamak, öfke krizine girmek, küsmek ya da küsmekle tehdit etmek gibi duygusal yolları kullanmaktır. Böyle bir yol bulduğunda da her çocuk bu yolu kullanmak üzere davranış listesine alır.

Kurallar neden devam etmez?

Evde kuralların devam etmemesinin en önemli nedenlerinden biri de kurallar ve sınırlar konusundaki tutarsızlıktır. Tutarsızlığı 3 şekilde tanımlayabiliriz: Devamsızlık, keyfi değiştirmeler ve "hayır"ların gerçek "hayır" olamaması.

- **Keyfi değiştirmeler:** Her akşam 21.00'da yatmasını istediğimiz çocuğumuzu düşünelim. Neden bu saatte uyuması gerektiğini açıkladıktan sonra ilk zamanlar her şey yolunda gidebilir, bir akşam çocuğunuz TV'de bir program izlemek için direnecektir, ya da ertesi gün okul olmadığı için biraz daha oynamak isteyecektir. Böyle bir tablo da keyfi olarak değiştirilen kurallar sonrasında tekrar uygulanmak istendiğinde çocukta direnç, kırgınlık, karşı koyma, asilik gibi tepkiler yarattığı gibi evdeki diğer konuları da olumsuz etkiler ve tartışma döngüsüne girilir.
- **"Hayır"ların gerçek "Hayır" olmaması:** Evde hayır dediğimiz davranışların sonunda "Evet"e dönüşmemesi oldukça önemlidir. Bunun için ilk yapılması gereken sonrasında "evet" diyeceğimiz olaylara baştan hayır dememektir. Çocuklarımıza sınırları öğretirken neyin gerçekten yapılmasını istemediğimizi düşünmeliyiz, aksi takdirde "hayır" dediklerimiz "evet" olur, bununla birlikte çocuklarımız; 'Direnirsem, ağlırsam, öfke patlaması yaşarsam istediğimi elde edebilirim'i yaşayarak öğrenmiş olurlar.
- **Devamsızlık:** Aile içindeki kuralların tamamında ebeveynler tutarlı olmalıdır. Kurallar günden güne değişmemelidir.

Annesi ve Ayşe AVM'ye gitmeden önce annesi Ayşe'ye; "Benden hiçbir şey isteme, çünkü almayacağım" demesine rağmen, Ayşe her gördüğü şeyi istemeye devam ediyordu. Yol boyunca annesi bu isteğe hep karşı koydu ancak sonunda dayanamayıp, "tamam bu seferlik şu küçük oyuncuğu satın alıyorum" dedi.

Aslında bu örnekte Ayşe'ye ne öğrettiğimizin farkında değiliz. Ayşe burada, "devamlı ister ve annemi bıktırırsam ona istediğimi aldırırım"ı yaşayarak öğrenmektedir. Bu gibi durumlarda hayır demeden önce durum değerlendirmesi yapmak daha doğru olacaktır, eğer günün sonunda küçük bir oyuncak alacaksak buna baştan izin verebiliriz, ya da kesinlikle almayacaksak çocuğumuzun dirençli davranışı karşısında kararlı tutumuzu devam ettirmeli ve "hayır"larımızın kıymetini azaltmamalıyız. Çocuklarımıza öğretmemiz gereken en temel noktalardan biri hayır dediğimiz zaman, bunun değiştirilebilir bir şey olmadığıdır. Bunun için yapılması gereken; sonrasında izin verilecek kadar önemsiz bulduğumuz isteklere daha baştan hayır dememek olacaktır. Öncelikli olarak hayır dediğimiz şeylerin sayısını azaltmalı, hayır dediklerimizin ise arkasında durmalıyız.

Bir evin çocuklar için olmazsa olmaz düzeni nelerdir?

Sizin evinizde çocuklarınızın yararı için ne gibi değişiklikler yapılmalıdır?

Acaba evinizde yapılması ve yapılmaması gereken davranışlar açık olarak dile getiriliyor mu?

Bir gün boyunca evde çocuğunuzla konuşulanların neler olduğunu kağıda yazın.

Bu yol ile evde ne kadar çok uygulanamayan kural, ne kadar çok gereksiz müdahale ve fazla uyarılar ile günün geçtiğini görmek oldukça etkileyicidir.

Amacımız çocuklarımızın yoğun bir kural listesi ile büyümesi olmamalıdır, amacımız çocuklarımızın gelişimi için yararına olacak kuralların normal hayat döngüsü içerisinde kendiliğinden uygulanması olmalıdır. Çocuğun bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması ve uygulaması özdenetimi geliştirerek mümkün olur. Özdenetim sağlamak için;

1. Kuralları çocuğun yaşına, kişiliğine ve özel durumlara göre ayarlayın. Örneğin 3 yaşındaki bir çocuğun yemek yerken etrafa dökmemesi yaşına uygun bir kural değildir, ancak 6 yaşından sonra çocukların temiz ve düzgün yemesi daha gerçekçi bir beklentidir.
2. Çocuğa kuralların nedenini izah edin. 3-4 yaşından itibaren çocukların gelişim sürecinde merak odak nokta haline gelir. Kurallar uygulanabilirliği için çocukların merak duygusundan yararlanmak çocuğun kuralı daha kolay benimsemesini sağlayacaktır.
3. Kendisinden beklenen davranışı açık bir dille ayrıntılı olarak çocuğa anlatın. "Şöyle yapma" demek çocuklar için oldukça karmaşık bir ifadedir, bunun yerine nasıl yapması gerektiği basamakları ile birlikte açıklanmalıdır.
4. Çocuğa kuralların uygulanmasında aktif rol ve sorumluluk verin. "tabaktakileri bitirmeden sofradan kalkmak yok" demek yerine, "tabağına istediğin kadar yiyeceği sen alabilirsin ama hepsi bitecek anlaştık mı?" ifadesi çocuğun davranışı için sorumluluk almasını sağlayacaktır.
5. Çocuk beklenen davranışı gösterdiği zaman hemen takdir edip memnun olduğunuzu belirtin.



*Kurallar ve sınırlar çocuklarımızın
kişilik gelişimi için oldukça önemlidir
ancak bunları uygulamaya çalışırken
çocukların doğal yaşam alanları
içerisinde ilgiye, sevgiye, sizinle oyun
oynamaya, sizin tarafınızdan
dinlenmeye ve sizlerle eğlenmeye
ihtiyaç duydukları da
unutulmamalıdır.*

Psikolojik Danışman
Melike Köseoğlu