Ebeveynlerin Çocuklarına Sınır Koymakta Zorlanmalarının Üç Sebebi

Danışmanlık yaptığım ebeveynlerden duyduğum en üzücü şeylerden biri, ebeveynlik yapmaktan keyif almıyor oldukları. Bu durum özellikle, kafa karışıklığına ve suçluluk duygusuna yol açan **“sınırları belirleme”** konusu için geçerli. Bundan muzdarip ebeveynleri en çok, çocuklarının da mutlu olmamaları endişelendiriyor. Bunun sebebi, iki tarafın da sınırlar konusunda kafa karışıklığı yaşaması.

Bu ebeveynler, asla **aşırı katı olma**korkusu taşımayan ebeveynler. Çünkü, katı olmak mizaçlarında yoktur. Yıllar önce benim yaptığım gibi, onlar da bebekleri ayrı bireyler olarak gören ve onlara saygı duyan; içsel gelişimlerine güvenen ve serbest oyunu teşvik eden ebeveynlik yaklaşımını ve tavsiyelerini dikkate alıyorlar.

Güven, empati ve koşulsuz sevgi: Bizim gibi ebeveynler için ebeveynliğin en doğal yönleri bunlar. Ancak, sınır koymak pek bize göre bir şey değil.

Çocuklarımıza öncelikli olarak güven ve özgürlük sağlamaya o kadar odaklanıyoruz ki, **kendilerini güvende hissetmeye duydukları büyük ihtiyacı göz ardı edebiliyoruz**. Fazla özgürlük, çocuklarımızı özgürlüğün tam tersini hissetmeye itiyor aslında ve **onlar da bu rahatsızlık hissini sınırları zorlayan davranışlarda bulunarak ifade ediyorlar**.

**Çocukların gerçek özgürlüğü ve mutluluğu deneyimlemeleri için, ev kuralları ve beklentiler konusunda net olan şefkatli liderlere ihtiyaçları vardır.** **Özgürlük ile kısıtlamalar arasında kurulacak sağlıklı bir dengeye ihtiyaç duyarlar**. Ebeveynlerle yirmi yıldır gerçekleştirdiğim çalışmalardan – ve kendi ebeveynlik tecrübelerimden – yola çıkarak, bu dengeyi kurmakta zorlanmamızın yaygın sebeplerinden üçünü aşağıda açıkladım:

1.Çocuklarımızı üzmemeyi tercih ediyoruz (Bunu kim ister ki zaten?)

Çocuklarımızın **yoğun duygularının bizde yarattığı rahatsızlık,**ebeveynlerin kesin sınırlar belirlemede sıkıntı çekmesinin sebeplerinden biri ve vereceğimiz her karardan şüphe duymamıza yol açabilir:

*Hımm, sırtım ağrısa da beş yaşındaki çocuğumu yol boyunca sırtımda taşıyabilirim sanırım.*

*Neden ona mavi bardağı geri vermiyorum ki? “Hayır, ben yeşil olanı istiyorum!” diye bağırsa ve sonra tekrar fikrini değiştirse ne olur sanki? Elbette sinirlenirim, ama onu memnun etmek için bir kere daha denemekten zarar gelmez.*

*Ne de olsa acelem yok, arabaya binmeye karar vermesi için bir on beş dakika daha bekleyebilirim.*

Çocuklarımızın, belirlediğimiz sınırlara karşı yaşları gereği sahip oldukları direnç ve verdikleri yoğun duygusal tepkiler, **suçlu hissetmemize ve endişelenmemize**yol açabilir; bizi yıpratabilir ve tüm günümüzü mahvedebilir. Sınır belirlemenin işe yaraması ve ebeveynlerin de yaptıklarından keyif alması için, aşağıdaki dinamiğe alışmak çok önemli:

**Kendimizden emin bir şekilde bir sınır koyarız. Çocuğumuz memnuniyetsizliğini ifade eder (öfkelenebilir, hayal kırıklığı yaşayabilir, üzülebilir, sinirlenebilir vb.). Çocuğumuzun memnuniyetsizliğini sabırla kabul edip onaylayarak bu “fırtına” boyunca sağlam dururuz.**

Çocuklar sıklıkla sınırları zorluyorlar, çünkü **sakinliğimizin onlara vereceği güvene ve kendinden emin tepkilerimize** ihtiyaç duyduklarını içten içe biliyorlar. İçlerinde biriken rahatsız edici duyguları açığa vurmaları gerektiğinin de farkındalar. **Bu duyguları kabullenmemiz**, bizi test etme ihtiyaçlarını karşılıyor ve aynı zamanda onlara sevgimizi göstermenin de en güçlü yollarından biri. Kulağa zor gelse de merak etmeyin, yaptıkça alışıyorsunuz.

2.Kafa karıştırıcı tavsiyeler

Son zamanlarda, cezalandırıcı olmayan yöntemleri savunan ebeveyn uzmanlarının yazılarını okuyorum ve tavsiyeleri beni hayal kırıklığına uğrattı diyebilirim. Bu tavsiyelerin birlikte çalıştığım ebeveynler için ne denli yanıltıcı, kafa karıştırıcı ve moral bozucu olduğunu fark ettim. İşte onlardan bazıları…

***Çocuklarınıza yalnızca güvenlik nedenli sınırlar koyun***

Bu, güven problemi yaşayan çocuklar ve çaresiz ebeveynler için tavsiye edilen bir formül. Peki ya duygusal güvenlik ve iç huzur, yani çocuklarımızın iki yaşında tüm kararları kendi başlarına vermeyeceklerini bilmelerinin getireceği rahatlama? Ayrıca, ebeveynlerin kişisel sınırlar ve kişisel bakım konusunda sınırlamalar getirmeye hakları yok mu?

***Çocuğunuza ceza gibi gelecek sınırlamalar getirmeyin***

Bu, gün boyu kendimizi sorgulamamıza yol açabilir, çünkü tam da çocuklarımızı üzme korkumuzu ve endişemizi hedef alıyor. Çocuklarına saygılı ebeveynler, kendilerini cezalandırıcı olmayan yöntemlere adamış olsalar da, **çocuklarımız ve kendimiz için en iyisi olduğunu düşündüğümüz kararları almak için kendimize izin vermeliyiz.**

Çocuklarımız bize bağırmayı bırakmıyorsa başka bir odaya geçmek sorun değil, buna üzülseler bile bu bir sorun değil. Evet, dürüstçe “Oyuncaklarını toplamama yardım etmediğin sürece parka gitmemiz mümkün değil,” demek de sorun değil. Ya da “Lütfen gel ve dişlerini fırçala, böylece bir kitap daha okuyabiliriz,” demek bir sorun değil. “Katlanmış çamaşırlarla oynamak istediğini biliyorum, ama onların yere saçılmasını istemiyorum. Şimdi bu çamaşır sepetini alıyorum ve sana oynaman için boş bir tane getireceğim,” demek de sorun değil.

**Eğer önceden verdiğimiz bir kararın adaletsiz ya da gereksiz olduğuna kanaat getirirsek, her zaman özür dileyebilir ve fikrimizi değiştirebiliriz.** Ancak çocuklarımızın güvende hissedecekleri bir ortam yaratmak istiyorsak, bu kararları tereddüt ederek değil, kendimize güvenerek vermeliyiz. **Kendine güvenen çocuklara sahip şefkatli liderler olmak için, önce kendimize güvenmeliyiz.**

***Çocuklar sınırları zorladıklarında onları güldürün***

Bazen komik durumlara düşen biriyim ve bu halimi çocuklarımla paylaşmaktan daha çok sevdiğim bir şey yok, ama çocuklarımız sınırları zorlarken duyduğumuz rahatsızlığı oyunlara ve kahkahalara çevirmeyi denemek açıkçası hiç gerçekçi gelmiyor. Ancak, cezalandırıcı yöntemleri desteklemeyen, şefkatli bazı ebeveyn uzmanlarının denememiz için bize önerdiği şey bu. **Çocuklarımızın vurma ve ısırma gibi agresif davranışlarına bile bu şekilde karşılık verebileceğimizi söylüyorlar. Bence bu tavsiyede çok fazla problem var, nereden başlayacağımı bile bilemiyorum.**

Öfkeli hissederken komik veya oyunbaz taklidi yapmak ne bize ne de çocuklarımıza bir fayda sağlamaz. Bizim doğruluğu modellememiz gerekmiyor mu? Böyle davranmak, çocuklara negatif duygulara sahip olmanın doğru bir şey olmadığı fikrini aşılamaz mı? Neden öfkeliyken gülsünler ki?

Ya çocuklarımızın davranışı bizi öfkelendiriyorsa? Bu, çocuklarımızla gıdıklamaca oynamak için gerçekten doğru bir zaman mı? Benim tecrübelerime göre değil.

İroniktir ki, bu uzmanlar aynı zamanda çocukların yoğun duygularını ifade etmelerine izin vermemiz gerektiğini savunan kişiler. Ancak ebeveynler için bu zorlu deneyimi normalleştirmeye yardımcı olmaktan ziyade, verdikleri tavsiye şu: “Çocuğunuzun ağlamasına son çare olarak izin verin, önce bir şarkı söyleyin ve dans edin ve onları güldürmeye çalışın.”

3.Sınırlarımızın, çocuğumuzun özgür ruhuna zarar verebileceğinden korkuyoruz

Emin olun, tam tersi geçerli. Sınır koymakta zorlanan ebeveynlerle yıllardır çalışıyorum. Nihayet işi çözdüklerinde ve değişiklikler yaptıklarında, çocuklarının tavırlarındaki ve davranışlarındaki değişim inanılmaz büyük oluyor. Önceden sürekli ilgi bekleyen ve talepkar olan çocuklar, her durumu ebeveynleriyle veya akranlarıyla kontrol etmeyi kolayca bırakabiliyorlar. Akranlarıyla oyun oynamaya ve sosyalleşmeye odaklanabiliyorlar, atıştırma zamanına katılıyorlar, gülecek ve eğlenecek kadar rahatlamayı başarıyorlar. İşte gerçek özgürlük de bu.