

ÇOCUĞUMUZA HAYIR DİYEBİLMEK

Çocuğunuzla kural ve sınırları önceden belirlemeli ve bunları belirlerken:

- Neyin "yapılmaması" gerektiğini değil neyin "yapılması" gerektiğini anlatın. Dilinizi olumluya çevirmek çocuğun da kurala uyma isteğini artırıp onu motive edecektir. Sizi de sürekli sınırlayan, kızan ebeveyn konumundan kurtaracaktır.

- Tutarlı olun. Yapılması istenilen davranışa anne-baba beraber karar vermeli ve uygulamalıdır. Eğer bir kural bazen kesin uygulanıyor bazen esnetilebiliyorsa bu çocuk için kafa karıştırıcı bir mesaja dönüşür. Bu durum ebeveynin yetkinliğine gölge düşürdüğü gibi kural-sınır koymayı genel anlamda da güçleştirir.



- Onu önceden hazırlayın. Alışverişe çıkmadan ya da misafirlığe gitmeden önce çocuğa konuşulan kuralları tekrar hatırlatmak olası krizleri engelleyebilir. Bunu ona dikte etmek yerine, kendisinin söylemesini isteyin. Bu çocuğun davranışı içselleştirmesini kolaylaştırır.

- Olumlu davranışı ödüllendirin. Çocuğunuzun gün içinde takip edip, isteklerini erteleyip, kurallara uyduğu durumlarda onu sözel olarak ya da küçük ödüllerle ödüllendirin.

- Model olun. Uygulanan kural ve yasakların inandırıcı olması için anne-babanın da bunlara uyuyor olması çok önemlidir.

- Kriz anlarında sakin olun. Çocuğunuz koyulan kurallara rağmen, yine bir tutturma davranışı sergilediğinde sizin soğukkanlı davranmanız önemlidir. Ağlamasını ya da öfkesini gidermek için istediğini yapmak yerine; onu sakinleştirip ya da sakinleşmesini bekleyip onunla konuşun. Duygusunu anladığınızı ifade edin, ağladığında ya da bağırdığında "onu anlamanızın zorlaştığını ve bu şekilde davrandığında istediği şeyi gerçekleştirmenizin mümkün olmadığını" sakin bir şekilde anlatın. Sizin sakinliğiniz çocuğunuza geçecektir ve anlaşıldığını hissederek çocuk daha kolay sakinleşir.

- Kararlı olduğunuzu hissettirin. İstenilen davranışı anlatırken "lütfen, rica etsem, yalvarırım" gibi söylemler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, ".....yapmanı bekliyorum" deyin. Böylece çocuğunuz sizin kararlı ve yetkin olduğunuzu görecektir.

- Davranışının sonucunu yaşatın. Sakin ve tutarlı tavırlarınıza rağmen çocuğunuzun istenilen davranışı yapmayı reddettiğinde davranışının sonucunu yaşayacağı duruma yine öfkelenmeden sakin bir şekilde yönlendirin. "Bu şekilde ağladığın/bağırdığın için ne istediğini anlamakta zorlanıyorum ayrıca isteklerini ağlayarak dile getirdiğinde bunu yapamayacağımızı konuşmuştuk, bu yüzden eve dönüyoruz." diyerek davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.

- Çocuğunuzun dinleyin. Kural koyarken ya da bir davranışın yapılmasını isterken çocuğunuzun da fikrini almanız istenilen uygulamaların benimsemesi için önemlidir.



BALA HATUN ANAOKULU

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

BALA HATUN ANAOKULU

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

ISRARCI ÇOCUK ÇOCUĞUMUZA HAYIR DİYEBİLMEK

Psikolojik Danışman

ELÇİN İNCE

ISRARCI ÇOCUK - ÇOCUĞUMUZA HAYIR DİYEBİLMEK

Yaşamının ilk 3 yılında istekleri anne-baba tarafından eksiksiz olarak yerine getirilen çocuk, 3 yaş sonrasında da eskiden olduğu gibi dürtü ve isteklerinin anında yerine getirilmesini ister. Üstelik bu dönemde çocukların ilgi alanları ve keşfetme duygularının artmasıyla orantılı olarak talepleri fazlaşır ve bu durum kimi zaman ebeveyni zor durumda bırakacak "tutturma" davranışına yol açabilir.

Bu dönemde; dışarıya çıkma, istediği bir oyuncuğun alınması, parktan eve gelmek istememe vb. durumlarla sık sık karşı karşıya kalan ebeveynler çocuklarının bu tutumları karşısında kendilerini çaresiz hissedebilirler. Hatta çocuğun duygusal ve sosyal gelişimine zarar vermemek, arkadaşları karşısında mahcup olmaması ya da ev dışında yaşanan bir "tutturma" davranışında çevreden gelebilecek tepkileri düşünerek ellerinden geldiğince çocuğun isteklerini yerine getirmeye çalışabilirler. Oysa bu durum anne-babayı zor durumda bırakan bu davranışın pekişip, çocukta alışkanlık haline gelmeye başlamasına neden olabilir. Oysaki çocukların okul öncesi dönemde olduğu gibi, her yaş döneminde kurallara ve sınırlandırılmaya ihtiyacı vardır.



Kural ve sınırların olması çocuğun kişilik gelişimine katkıda bulunur, onu dış dünyaya daha hazır hale getirir. Çünkü dış dünyada, kreşte, yuvada, okulda uyulması gereken kurallar ve sınırlar vardır. Bu disiplin çocuğa ebeveyn tarafından erken yaşlarda verilirse çocuk içinde bulunacağı sosyal ortamlarda kendisini daha rahat hisseder.

Tabi ki okul öncesi dönemdeki çocuklar her ne kadar birey olma yolunda ilerleseler de, bu sınırları kendi başlarına belirleyebilecek olgunlukta değildirler. Bu nedenle, kişilik gelişimlerinin ilk dönemlerini tamamlayana kadar onlara sınır ve kural koyan, çeşitli düzenlemelerle hayatlarını güvenli hale getiren ebeveynlere ihtiyaç duyarlar.

Bizim vücudumuz için gerekli olmayan ihtiyacımız olmayan şeyler iştahımızı açıyor, bizi şişmanlatıyor; kalıcı do-yurucu ilişki yerine aslında ihtiyacımız olmayan şeylerle uğraşmak, bir şeyler alarak, gelip geçici mutluluklar peşinde koşmak da "Ruhsal Obezlik" e neden olur. Kişi elde ettiklerinden bir türlü doyum sağlamaz. Çocuklarımızın her istediklerini hemen yaparak, sınır koymayarak doyumsuz "Ruhsal obez çocuklar" olmasına sebep olabiliriz

Anne babalar neden etkili ve kesin sınırlar koyamıyor?

Ana-babalar etkili ve kesin sınırlar koyamıyor, çünkü çocuklarının sevgisini kaybedeceklerinden veya onların mutsuz olacağından korkuyor. Çocuklar da ana-babanın bu korkusunu hisseder ve sınırlarla karşılaştıklarında 'siz beni hiç sevmiyorsunuz, hiçbir dediğimi yapmıyorsunuz, başkalarının anne babası izin veriyor, sen kötü annesin babasın' gibi cümleler kurarak, anne babanın kendisini suçlu hissetmesini ve pazarlıklarla geri adım atmasını sağlar.



Çocuklara hangi konularda ne gibi kurallar koymalıyız?

Bu sorunun tek bir cevabı olamaz, çünkü her aile için kurallar farklıdır. Zaten anne baba gerçekten gerekli olduğuna inanmadığı bir kuralı koyarsa bunu sonuna kadar uygulayamaz.

Bunun için çocuğunuza ne kural koyarsanız koyun önceden düşünün, gerçekten gerekli olduğuna inanın ve kararlı olun geri adım atmayın.

Anne babanın koyduğu kurallarda tutarlılığın neden önemlidir?

Anne baba çocuğun uygun olmayan bir isteğine birkaç kez "hayır" dedikten sonra pes edip "evet" diyor ve izin veriyorsa, çocuk ısrar etmenin işe yaradığını öğrenecektir.

Hayır dediğimizde çocuk mızıldandığında, bağırıp çağırdığında, kendine veya çevreye zarar verdiğinde, pazarlık edip bir daha yapmayacağına söz verdirip, pes edip geri adım atarsak, çocuğu bu olumsuz davranışları için fark etmeden ödüllendirmiş ve bu olumsuz davranışların pekişmesine neden oluruz. Bundan sonra çocuk her hayır dediğimiz davranışta daha önce işine yarayan bu yöntemleri deneyecektir.

Bazen de anne baba çok yorgun olduğu ve çocukla uğraşacak enerjisi yoksa sorun çıkmasını diye bazen kuralların bozulmasına izin verir. Özellikle de misafirlikte, sokakta, alışverişte, çevrede başkaları varsa, anne baba başkalarının yanında rezil olmamak adına, daha önceden hayır dedikleri şeylere izin verebilirler. Çocuklar bu durumu çok küçükken bile çözer ve başkalarını yanın da daha da tutturur. Eğer çocuğumuzun koyduğumuz kurallara uymasını istiyorsak, konulan kuralların laf olsun diye değil, gerçekten çocuğun yararı için gerekli olup olmadığına inanılarak konulması ve ortama şartlara bizim ruh halimize göre değişmesi gereklidir.