

GÜNCEL

Aylık Bilgi Bülteni

Haziran 2009

Yıl 2 - Sayı 20

Merhaba

Güncel Bülten'in 2. yılındaki son sayıyı anne-babaların çocuk yetiştirirken karşılaşılabilecekleri zorluklara ayırdık. Yaz tatilinin herkes için keyifli ve dinlendirici geçmesini dileriz. Yeni eğitim döneminde Güncel Bülten'in yeni sayıları ve konularıyla tekrar buluşmak üzere. İyi tatiller.

Yeni Bültenlerde değinmemizi istediğiniz konular ve önerileriniz için info@guncedanismanlik.net adresine yazabilirsiniz.

Anne babaların en sık yaptığı 6 hata ve çocukların verdiği tepkiler: Peki ne yapmak lazım?



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F:0216 3807802

Ebeveyn olmak kitabı veya okulu olmayan zor bir uğraş. Üstelik önceden deneme imkânımız ya da zorlandığımızda açıp bakabileceğimiz bir kullanma kılavuzumuz da yok. Belki de anne baba olmanın en zorlu tarafı tecrübe kazanarak öğrenmek, öğrenirken de tüm iyi niyetimize rağmen zaman zaman hata yapmak. Her ebeveyn hatalı davranabilir; yeter ki çocuklarımızın verdiği tepkilerden hatamızı anlayıp gelecek sefer dikkatli davranalım.

En sık yaptığımız hatalar aslında anne baba olarak bazen kendi yetişkin hayatımızda da zorlandığımız alanlardır. Bu nedenle öncelikle kendi iyi/zayıf yanlarımızı bilmek, tahammülümüzün sınırlarından haberdar olmak, eşler arasındaki ilişkiye özen göstermek de hatalarımızı tekrarlamamızı önleyen yollardır.

1.İstenmeyen davranışa odaklanmak

Anne babalar olarak, belki de insan olmanın doğası gereği yolunda gitmeyen, olmayan, yürümeyen durumlara daha çok dikkat çekeriz. Bunun sonucunda da çocukların yaptığı olumsuz davranışları daha sık görür ve uyarıya başlarız. İyi niyetle başladığımız sürecin sonunda çocuklarımız da olumsuz davranınca aldıkları ilgiden dolayı olumsuz davranışlarını sürdürürler.

Çocukların tepkisi: Anne baba çocukları olumsuz davrandığında "yapma", "bağırma", "sıkma kardeşini" gibi uyarılar verdiklerinde, çocuk da anne babadan olumsuz ilgi almış olur. Çocuklar için de olumlu veya olumsuz ilgi fark etmediği için, olumsuz davranışını devam ettirir. Sık uyarı alan olumsuz davranış ise güçlenir ve tekrarlanır. Çocuk "yapma" dediğiniz davranışı sergilemeye devam eder.

Ne yapmak lazım?: Öncelikle çocuklarınızı çok sık uyarmayın. Uyardığınızda ise bunu ses tonu, kelimeleriniz ve zamanlamanızla doğru şekilde yapın. Çocuğunuzun olumlu davranışlarını sözle ve hareketleriyle ödüllendirerek onu besleyin. Kendi içinde gösterdiği gelişmeyi onaylayın. Olumsuz davranışlarına çok yoğun şekilde odaklanmayın.



2.Tutarlı olamamak

Bir kural, yöntem, metot veya düzenlemeyi deneyecek veya yeni başlayacaksanız kendinizden ve zamanlamadan emin olun. Doğru karar verdiğinizden emin değilseniz veya içinde bulunduğunuz durum veya şartlar (anneanne babaannelerin varlığı, yatıya gelecek misafir, kardeş doğumu, tatile gitmek) tutarlı olmanıza engel olacaksa bunu önceden hesaplayın.

Çocukların tepkisi: Başlanan ve yarım bırakılan yöntemler ve kurallar çocukların anne babaya olan güvenini sarsmakla kalmaz, anne babanın yetkinliğine de gölge düşürür. Üstelik de çocuğunuz sizin yaptığınız davranışı model alır, evde söylenen sözlerin yerine getirilmediğini öğrenir.

Ne yapmak lazım?: Tutarlı davranacağınızdan emin olmadan yeni bir kural veya düzenlemeye başlamayın. Hem kendi içinizde, hem ev düzeninizle hem de eşinizle tutarlı olun. Çabuk pes etmeyin, çocuğunuz sınırlarınızı test ederken siz tutarlı ve kararlı davranmaya devam edin, model olduğunuzu unutmayın.

3.Arkadaş olmaya çalışmak

Çocuğunuzla zaman geçirmek, onunla birlikte olmak, keyifli anları paylaşmak belki de anne baba olmanın en güzel tarafı. Ama bunun için onun arkadaş olmanız gerekmiyor. Sizin kendi arkadaşlarınız, çocuğunuzun ise kendi arkadaşları var. Bu nedenle "ben çocuğumla arkadaş gibiyim" söylemi ilk anda çok olumlu çağrışımlar yapsa da anne baba olmanızın gerekliliğini hafife almayın.

Çocukların tepkisi: Çocuklar sınır, güvence ister kendilerinin anne baba tarafından sevildiği ve korunduğunu hatırlamaya ihtiyaç duyar. Sınırları ise arkadaşlarımız değil ebeveynlerimiz koyar. Ebeveynleri ile arkadaş gibi olan çocuklar dış dünyada arkadaşlık ilişkilerinde zorlanabilir, ben merkezci bir yapı geliştirebilirler. Erkenden yetişkin dünyasına girmiş olurlarsa bununla baş etmekte zorlanabilirler.

Ne yapmak lazım?: Arkadaş olmak söyleminden iyi zaman geçirmek, ona saygı duymak, birlikte yapılan etkinliklerden keyif almayı anlıyorsanız işler yolunda demektir. Arkadaş olmaya çalışırken sınır koymayı, gerekli durumlarda yönlendirmeyi, örnek olmayı, öğretmeyi, düzen ve güvence sağlamayı, kısacası öncelikle anne babası olmayı unutmayın.

4. Olumsuz dil kullanmak

Konuşurken seçtiğiniz kelimeler, ifade ediş tarzınız, cümlelerinizin taşıdığı mesajlar çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızla iletişim kurarken sadece ne söylediğinize değil, nasıl söylediğinize de dikkat edin. Böylece sadece ifadenizi biraz değiştirerek çocuklarınızla olan ilişkinizde daha özenli davranmış olursunuz. Çünkü olumsuz dil maça eksi puanla başlamak demektir.

Çocukların tepkisi: Olumsuz ifade kullanımı çocukların da aynı ifadeleri öğrenmelerine neden olur. Sizin yetkinliğinizi tehdit edebilir, "yapmıycam işte", "vermezsen verme" gibi hırçın ifadelere dönüşebilir. Bu noktadan sonra da yapıcı bir iletişime dönmek çok zordur.

Ne yapmak lazım?: "Ödevini yapmazsan televizyon seyredemezsin" yerine "Ödevini bitirdikten sonra televizyon izleyebilirsin" diyebilirsiniz. İlkinde olumsuz davranışa odaklanılır, neredeyse bir cezadan bahseder, hatta çocuğunuza olan inancınızı zedellersiniz. İkinci örnekte ise, beklenen davranış söyler, çocuğun yapabileceğine olan inancınızı belirtir ardından ise keyifli etkinliği hedef gösterirsiniz. Bu bizler için de geçerli, değil mi?

5. Yetkin görünmemek

Çocuklar çok büyüdüklerinde bile karşılarında yetkin, kararlı, tutarlı anne babalar görmek isterler. Böyle ifade etmeseler bile, onları koruyan kollayan yetişkinlerin yaşadıkları sorunlara çözüm bulmalarını ister, anne babaları tarafından iyi yönetilmeye ihtiyaç duyarlar. "Hadi annecim noolursun", "bak beni ne kadar üzüyorsun ağlayacağım şimdi", "lütfen sana yalvarıyorum", "iyi o zaman baban gelsin de ona anlatırsın derdini" gibi yaklaşımlar ebeveyni güçsüzleştirir, çocuk – anne - baba arasındaki güç dengesinin bozulmasına neden olur.

Çocukların tepkisi: Güç dengeleri alt üst olduğunda çocuk kontrolü eline alır, durumlar üzerinde denetim sahibi olur. Bu dengesizlik çocuğa aynı zamanda kızgınlık getirir. Çocuk bunu yaparken de hırçınlaşır, anne babayı yetkin görmek için onları daha da zorlayan hareketler yapar, test eder. Sonunda ise ya ceza alır, bazen bağırlılır

bazen ise tokat yer.

Ne yapmak lazım?: Evde güç dengelerinin mutlaka anne baba çocuk arasında sağlanması gerekir. Bazı istisnai durumlarda çocuklar söz sahibi olsalar da, anne babalar yetkin ve tutarlı bir tavır sergilemelidir. Yalvarmak, yaşa uygun olmayan açıklamalar yapmak, çok uzun cümleler kurmak, geleceğe dair uzun söylemler vermek, rica etmek, tehdit etmek gibi davranışlar anne babanın yetkinliğini kısıtlar. Çocuğun gelişim dönemine uygun açıklamalarla, kararlı ve tutarlı olmak, çocuğun yaşadığı her durumda onu yönetebilecek becerilere sahip olmak önemlidir.

6. Önleyici olmamak

Bazen sorun çıkmadan önlemek, sorun çıktığında onu çözmeye çalışmaktan daha uzun sürer ve daha yorucu olabilir. Bu nedenle çocuğunuzun kişilik özelliklerini, zayıf yanlarını, eşref saatlerini bilmek ve bunlara göre önleyici davranmak çok önemlidir. Son anda kural, ödül veya ceza çıkarmamak çocuğun hayatını tahmin edilebilir kılmak oldukça önemlidir.

Çocukların tepkisi: Sorun çıktığı anda kızmak, sinirlenmek, davranışı durdurması için çocuğu tehdit etmek veya hemen o anda bir ödülle davranışı durdurmak verimli yöntemler değildir. Siz önleyici olmadığınızda veya kuralları, yaptırımları önceden belirtmediğinizde çocuğun kafası karışabilir, huysuzlaşabilir.

Ne yapmak lazım?: Alışveriş merkezine gittiğinizde oradaki oyuncaklara binmek için çocuğunuzun hevesli hatta ısrarcı davranacağını düşünüyorsanız bunun önlemini evden çıkmadan önce alın, gidince orada ne yapacağınızı, neye izin olup olmadığını açıklayın. Böylece onu alışveriş merkezinde çekiştirmeden, diğer insanların bakışlarından rahatsız olmadan, sinirlenip öfkelenmeden keyifli zaman geçirebilirsiniz. Aksi halde önleyici olmamak çürük dişi fırçalamaya benzer; çok geç olabilir.

GünceL'in Önerdikleri



Kitabın adı: Düşe Kalka Büyüme

Yazar: Prof. Dr. Yankı Yazgan

Yayın evi: Epsilon Yayınları

Çocuklu hayat, çocuklarla bir şekilde karşılaşan herkesin içinde olduğu hayattır. Bu kitapta, Prof. Dr. Yankı Yazgan çocuklu hayatın gerekli ayrıntılarına değiniyor. Çocuklu hayata bilimin kılavuzluğundan, ama gerçeklikten kopmadan, ayağı yere basarak baktığı yazılarda, bu hayatın iniş çıkışlarını, düşe kalka büyümenin çeşitli yanlarını ele alıyor.



Kitabın adı: Çocuklarımıza Verdiğimiz Gizli Mesajlar

Yazar: Elizabeth Pantley

Yayınevi: HYB Yayıncılık

Çocuklarımıza Verdiğimiz Gizli Mesajlar, anababaların söz ve tepkilerinin çocuklarının davranış ve gelişimlerini, nasıl ince ince, ama bir o kadar da ciddi boyutlarda etkilediğini ortaya koyuyor. Anababaların, ufacak ama önemli değişiklikler yaparak, iyi niyetlerini nasıl daha iyi anababalık becerilerine dönüştürebileceğinin yollarını gösteriyor.