



Etkili Anne Babalığın Temel Kuralı: Kabul

Birçok anne baba çocuğu ile sıcak, paylaşımcı ve içten bir ilişki kurmak isterken aynı zamanda sosyal uyumda sıkıntı çekmeyen, kurallara uyum sağlayan bir çocuk yetiştirmek istemektedir. Ancak çoğu zaman kuralları öğretmeye çalışmak, etkili yollardan yapılmadığı takdirde, ağlama veya bağırma getiren çatışmalara neden olmaktadır. İletişim zedelendiğinde ise ne yazık ki kuralların daha çok ihlal edildiği ve paylaşımın azaldığı bir tablo ortaya çıkmaktadır.

Peki anne babalar çocuk yetiştirirken yanlış davranışa son vermek ve kuralları öğretmek isterken nasıl bir yol izleyecek? Bu konuda edinilmesi gereken iki temel beceri olduğu söylenmektedir; **kabul etmek** ve **sınır koymak**. Sınır koymanın etkili bir şekilde gerçekleşmesi, çocuk ve ebeveyn arasındaki iletişimin kabul içerici olmasına doğrudan bağlıdır. Bu nedenle, bültenimizde bu ay kabul konusuna yer vereceğiz.

Kabul; çocuğun davranışlarına çocuk kendine veya çevresine zarar vermedikçe veya gerçekten anne babanın yardımına ihtiyaç duymadıkça müdahale etmemektir. Ebeveynleri tarafından kabul edildiğini hisseden çocuk, kendini daha rahat hisseder. Bu sayede de duygu ve düşüncelerini ifade ederken daha sıcak ve korkusuz olur. Kabul edici davranış; sözel ve davranışsal olarak gösterilebilmektedir. Anne-baba müdahale etmeyi en aza indirdikçe davranışsal olarak çocuğunun davranışlarını kabul ettiğini hissettirmektedir. Kabulü ileten bir diğer yöntem ise psikoterapilerde sıklıkla kullanılan, kabulü ileten ve kişilerarası iletişimi arttıran duygu ve davranış yansıtmasıdır. Okul öncesi çocukları için hissedilen duyguları anlamlandırmak zor olabilmektedir.. Yansıtma sayesinde çocuğa duygularını adlandırma eğitimine de giriş yapılmış olur.

Yansıtma Örnekleri

Oynarken oyuncağı kırıldı diye ağlayan çocuğa;

- ✗ “Dikkat etmezsen kırılır.”. “Ben sana demiştim.” “Neden ağlıyorsun, yenisini alırsın bunda ağlanacak ne var?”
- ✓ “Oyuncağın kırıldı diye çok üzgün olduğunun farkındayım.”, “Oyuncağın kırıldı diye ağlıyorsun”.

Parka gidince arkadaşlarıyla gülererek oynayan çocuğa;

- ✓ “Parkta arkadaşlarınla oyun oynamak çok hoşuna gidiyor.”, “Arkadaşlarınla oyun oynadığın için çok mutlusun”

gibi duygu ve davranış yansıtmaları yapılarak çocuğa duygusunu anlamlandırması konusunda yardım edilip kabul iletilmelidir.

Rehberlik Birimi

Psikolog Simge Tekin