



Etkili Anne Babalığın Temel Kuralı: Sınır Yönetimi

Daha önce görmediğiniz bir şehirde hiç trafik lambası olmadan gideceğiniz yeri bulmaya çalıştığınızı düşünün... İlk girdiğiniz yolda hedeflediğiniz yere ulaşmanız çok zordur. Yanlış yollara girecek, yanlış sokaklarda hedefinizi bulmaya çalışacak, yönlendirme levhaları olmadan ulaşmanın ne kadar zor olduğunun farkına varacaksınız.

Şimdi bir de çocuğun gözünden bakalım...

Dünyaya gelmiş bir bebek, fiziksel ve psikolojik gelişimi boyunca kuralları anlamak ve sosyal hayata uyum sağlamak için çeşitli aşamalardan geçer ve ebeveyninin ona Dünya'yı tanırtken rehberlik etmesine ihtiyaç duyar. Yeni doğduğunda Dünya'nın güvenilir bir yer olup olmadığını öğrenmek isteyen bebek, yürümeye başladığında etraftaki nesnelerin ne işe yaradığını ve nasıl kullanılabileceğini anlamaya çalışır. Tuvalet eğitimi sırasında özerklik ihtiyacını keşfederken, üç yaşlarına geldiğinde sosyalleşmenin önemini ve bedensel farklılıkları anlamlandırmaya çalışır. Her dönem farklı bir ihtiyacın beraberinde farklı davranışları meydana getirecektir. Bu nedenle çocuğumuza dünyanın kurallarını tanırtırken ilk olarak onun gelişimsel özelliklerini çok iyi bilmeli, kişilik özelliklerini de göz önünde bulundurarak rehberlik etmeliyiz. Tüm bunların yanı sıra; kuralları öğretrirken unutmamamız gereken bazı aşamalar vardır.

1. Duyguyu Paylaş ve Dikkatini Yönlendirin

Kabul konusunda da bahsettiğimiz ilk ve en önemli aşamamız duyguyu anlamaktır. Sinirlendiğinde onu anladığınızı hisseden çocuğunuz, sakinleşme ve kurallara uyum sağlama aşamasında sizinle daha çok işbirliği kuracaktır. Kirlenen tişörtünü çıkartmak istemediği için ağlayan çocuğunuza “bu tişörtünü çok sevdiğinin farkındayım, çıkartmak istemediğin için üzgünsün” açıklamasından sonra tişörtün neden çıkartılması ve yıkanması gerektiğini açıklamak; kurtarıcınız olan dikkat yönlendirme ile “ama yarın okula giderken bunu tekrar giyebilmen için temizlenmesi gerekiyor, çamaşır makinamızın nasıl çalıştırıldığını biliyor musun? Önce kapağı açıyoruz, birazdan dönmeye başlayacak. Aaa, bu kapağın açılması için bana yardım eder misin?” diyalogu sayesinde en büyük inatlaşmalarınızı sevgi içerikli anılara çevirmeniz sizin elinizdedir.

2. Mesajı Davranış Üzerinde Yoğunlaştırın

Vereceğiniz mesaj mutlaka davranışı düzeltmeye yönelik olmalıdır. Tavır, duygular veya çocuğun değerlerine vurgu yapılmamalıdır. Örneğin; çocuğunuzun kardeşini rahatsız etmeyi durdurmasını istiyorsanız mesajınız doğrudan “Kardeşinin saçını çekme” şeklinde olmalıdır. “Bak, kardeşin üzülüyor...”, “niye böyle yapıyorsun” şeklinde olmamalıdır. Bunlar çocukların zihninde çok fazla anlam ifade etmeye bilmektedir.

3. Açık, Anlaşılır ve Kesin Olun

Vereceğiniz mesaj mutlaka açık ve anlaşılır olmalı ve beklentiyi kesin olarak iletmelidir. Örneğin ninjacılık oynayan çocuğunuz arkadaşına tekme atarken üzerine düştüğünde farketmediği şey muhtemelen “bu oyunu oynarken uçabiliyorum, kazandım” olacaktır. “Çok sert oynuyorsun, kibar ol” çocuğunuz için ne istediğinizi ne istemediğinizi anlatmaya yetmez. Sert oynamak nedir, kibar olmak nasıldır şemalarını bilincinde netleştirene kadar tüm mesajlarımızı açık ve anlaşılır bir dille iletmeliyiz. “Tekme atma” cümlesi mesajınızı diğer tüm sözcüklerden daha çok iletacaktır.

4. Normal Ses Tonunuzu Kullanın

Mesajınızı iletirken ses tonunuza da dikkat etmeniz son derece önemlidir. Yüksek bir ses tonu çoğunlukla kontrol kaybı demektir. Kontrol kaybının yaklaştığını hissedenden çocuk sınırları daha çok zorlayacaktır. Yüksek ses tonu aynı zamanda ilişkileri zedelemektedir. Ayrıca yüksek ses tonu çocuklara sorunları yüksek ses kullanıp kontrolü kaybederek çözebileceğimiz mesajını da iletir.

5. Gerekli Durumlarda Sonuçları Belirleyin ve Sözleri Davranışlarla Destekleyin

Yapmayı çok istediğimiz bir şeyi yapmaktan vazgeçmemiz için genellikle kuralların nedenini anlamak veya sonuçlarını bilmek isteriz. Çocuklarda da durum tıpkı yetişkinler gibidir, ancak farklı olan nokta onların kurallara uymanın gerekliliğini de yeni öğreniyor olmalarıdır. Okulöncesi dönemde benmerkezciliğin yoğun olması nedeniyle çocuklar genellikle “ben istiyorsam olmalı” düşüncesiyle istekleri ile ilgili diretebilirler. Böyle durumlarda çocuğunuza net ve anlaşılır bir mesaj ilettikten sonra gerekli durumlarda sonuçları belirlemeniz ve gerektiğinde sözlerinizi davranışlarınızla desteklemeniz gerekmektedir. Örneğin çocuklar oyuncaklarıyla oynadıktan sonra toplamamanın gerekliliğini öğrenmeye ihtiyaç duyarlar. Bunu yapmak istemediğinde ona “oyuncaklarını toplayana kadar dışarı çıkmayacağız” mesajını vermeli, gerektiğinde sözünüzü davranışla desteklemek için toplayana kadar odadan çıkmasına izin vermemelisiniz. Tabi, bu sırada ona yardımcı olabilir; hayal gücü ve görev çocuğuna karşı heveslenme özelliklerini kullanarak oyuncak toplamayı bir oyun haline getirebilirsiniz. Bunu yaparken dikkat etmeniz gereken en önemli şey davranışlarınızla sözlerinizi desteklemek, sonuçları belirlerken tehditten kaçınmaktır.

Her şeyden önemlisi tüm bunları uygularken öncelikle çocuğunuzu tanıyın ve duyguyu paylaşın. Okul öncesi dönemde sınırları bilmeyen, keşfetmek isteyen çocuklar hissettikleri duygunun yarattığı fizyolojik ve psikolojik tepkileri anlamlandırmaya çalışırken de zorluk çekmektedirler. Anlaşıldığını hissedenden çocuklar işbirliğine her zaman bir adım daha yakındır...

Rehberlik Birimi

Psikolog Simge Tekin