

Çocuk eğitimi

ama doğru şekilde

Bilgi

Danışma

Yardım



NÖ Kinder & JugendAnwaltschaft

Gizli - Güvenilir - Ücretsiz



Text:

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Beate Falbesoner, Eisenstadt - Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Supervisorin
Übersetzung Deutsch - Kroatisch, Serbisch, Bosnisch: Verein Multikulturell, Innsbruck

Adaptierung der Broschüre der Kinder und Jugend Anwaltschaft Tirol

Herausgeberin:**NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft**

Tor zum Landhaus
Stiege A, 3. OG
Wienerstraße 54
3109 St. Pölten
02742/90811
www.kija-noe.at
DVR-Nr. 4006258

Design:

MMag. Gunter Friedrich
3521 Untermeisling 16
gunterfriedrich@mac.com

Druck:

Amt der NÖ Landesregierung
Abt. Gebäudeverwaltung, Amtsdruckerei

Stand: Jänner 2016

İÇİNDEKİLER

1	Çocuk sahibi olmak değil, anne-baba olmak zordur.	1	3	Anne-Babalar saygınlıklarını ve inandırıcılıklarını nasıl oluşturabilir ve koruyabilirler..	8
2	Anne-Babalar çocuklara sınırlar koymakta neden zorlanırlar.	2	3.1	Soru sormak yerine, çocuğunuza açık ve kesin cevaplar verin!	8
2.1	Anne-Babalar çocukların ahababı olamazlar	2	3.2	Koyduğunuz sınırların sebeplerini paylaşın, ama anlayış içinde aman dilemeyin!	8
2.2	Anne-Babalar çocuklarının sevgisini ve kedilerine düşkünlüklerini kaybedemezler.	3	3.3	Verdiğiniz talimatları ve koyduğunuz kurallar doğrultusunda kendinizi ciddiye alın!	9
2.3	Çocuğunuza sınırlar koymanız, sizin diğer anne-babalardan kötü olduğunuz anlamına gelmez.	4	3.4	Çocuğunuzdan beklediğiniz şeyleri açıkça söyleyin! Beklemediğiniz şeyleri yüzüne vurmayın!	9
2.4	Doğal sezgiler, ebeveynlerin sigortasıdır.	4	3.5	Hemen verilen ödül, istenen davranışı pekiştirir.	10
2.5	Kendi yetiştirilme tarzınızı çocuğunuza uygulayamazsınız	6	3.6	Bir kural uygulanmadığı zaman, buna karşı olan tepkinizi ortaya koyun!	10
2.6	Diğer anne-babalarla kurulan bağlantılar kendinize olan güveni artırır ve vereceğiniz eğitimdeki eksiklik hissini hafifletir	6	3.7	Çocuklarınızın anlamasını bekleyerek vakit kaybetmeyin!	11
2.7	Çocuğunuzun bir arzusunu yerine getirmediğinizde, bu durum çocuğunuzda psikolojik sorunlara yol açmaz	7	4	Konu hakkında başka söylenebilecekler.	12
			5	Kaynaklar.	13

1 Çocuğu dünyaya getirmek değil, onu yetiştirmek zordur.

Eskiden beri söylenilegelen bu cümledeki doğruluk payı, çocuğun dünyaya gelmesiyle başlayan eğitimle (ki her zaman zevkli değildir, sıkıntılarla doludur...) gün yüzüne çıkar.

Ebeveyn olarak çocuğunuzu yetiştirirken çeşitli problemlerle karşılaşabilirsiniz. Örneğin çocuğunuzun laf dinlememesi, çocuğun yerine getirilmeyen sözlerden dolayı uğradığı hayal kırıklıkları, çocuğunuzun yapmasını istediğiniz birşeyi yapmadığında veya yapmamasını istediğiniz birşeyi yaptığında, çocuğunuza karşı alacağınız tavırda ölçülü, saygılı ve çok dikkatli olunması gerekir. Yukarıda saydığımız problemler, anne babaların hergün karşılaştığı birçok problemden sadece birkaçıdır. Burada önemli olan nokta, ebeveynin mi yoksa çocuğun mu daha baskın olduğudur. Ki çocuklardan birşey istediğinizde yada istenilen şeyin yerine getirilmemesi gibi durumlarda çocuklarımızın bu tür durumlarda çok daha fazla inatçı olduklarında bir gerçektir.

Çocuklar kendi davranışlarını, toplumsal kurallara uymanın gerekliliği fikrinden ziyade, kendi ihtiyaçlarına göre ayarlarlar. Ebeveynlerin görevi ise bu toplumsal kurallara ve çizilen

sınırlara çocuğun uymasını sağlamak ve başka insanların da başka ihtiyaçları olduğunu çocuğun kavramasına yardımcı olmaktır.

Sınır, ölçüleri belirlenmiş bir serbest alandır. Bu alan içerisinde çocuk koruma altındadır ve kendini şekillendirir. Çocuklar bu sınırları aşmak isteyeceklerinden, ebeveyn olarak onlardan bu sınırları aşmamaları telkin edilmeli ve yaşlarına uygun sınır konulmalıdır. Uyku vakti konusunda üç yaşındaki bir çocukla, on yaşındaki bir çocuk arasında değişik davranılması gerektiği gibi, iki yaşındaki bir çocukta beklenen düzen ile sekiz yaşındakinden beklenen düzen farklı bir şekilde ele alınmalıdır. Bu sınırlar tabiki anne-baba ile çocuk arasında saygı ve sevgi çerçevesinde ele alınmalıdır. Belirli kural ve sınırlar koymak; yetişkinlerin güç gösterisine dönüşmemeli veya çocukların yaptıklarına karşı bir haklılık durumu oluşturmak için kullanılmamalıdır.

2 Anne-Babalar çocuklara sınırlar koymakta neden zorlanırlar.

Sınırları belirlemek ve koyulan sınırların aşılmamasını sağlamak ebeveynler için oldukça güçtür. Çünkü:

- Çocuğa sınırlar koyan bir ebeveyn, çocuğun yakın bir arkadaşı gibi olamaz,
- Çocuğunuzun sevgisini ve güvenini kaybetme düşüncesi,
- Diğer ebeveynlere göre daha tutucu veya daha kötü olmayı istememek,
- Ebeveyn olarak çocuğunuzla yaşadığınız geçimsizlikleri atlatabileceğinizden emin olamamanız,
- Kendi çocukluğunuzdaki sahip olmadığınız özgürlüğü, çocuğunuza vermek istemeniz,
- Kendinizi çocuğun yetiştirilmesinde yalnız hissetmeniz,
- Çocuğunuzun isteklerini reddetmek istememeniz.

2.1 Anne-Babalar çocukların ahbabı olamazlar.

Bu ebeveynlerin, çocuklarıyla birlikte keyifli vakit geçiremeyecekleri, kızlarının yaşadığı bir olayı dinlemeyecekleri, oğullarının son çıkan bilgisayar oyununu onlara anlatamayacağı, beraber oynayamayacakları ve beraber sinemaya gidemeyecekleri anlamına gelmez. Arkadaşlık çocuğun eğitimi başladığı anda biter. Çünkü arkadaşlar birbirlerini eğitemezler. Bir arkadaş ev ödevlerini kontrol edemez, dışarı çıkma zamanını belirleyemez, odasını toplamasını isteyemez, uyku vakitleri koyamaz, sınavlara çalışabilmesi için arkadaşlarını evlerine gönderemez. Birşey istemek yada yasaklamak, bir ebeveyn için zorunluluktur ve kendini bununla özdeşleştirebilmek çok önemlidir.

Anne Baba olarak kendimizi pozitif ifade edebilmemiz gerekiyor.

- Otoritenin doğru bir şekilde anlatılması.
- Çocuğun eğitiminde gerçek sorumlunun anne baba olduğunun açıkça belirtilmesi.
- Saygı beklentisinin doğal bir davranış olduğunu belirtmek.
- Gerekli olan birşeyde, belli bir konuda kendi duruşunuzu

sergilemek ve bu duruşun arkasında durmanızdır.

- Ebeveyn ve çocuk arasında hiyerarşi farkının bulunması gerektiği de bir gerçektir. (Ebeveynler, bu hiyerarşinin üst tarafında yer alırlar. Bunun anlamı da ebeveynlerin direktifleri veren amir kısım olmasıdır).
- Gerçek şudur ki, o da ebeveynlerin her zaman düşünüp taşınan taraf olmasıdır.

Otorite, kelime anlamı olarak negatif bir çağrışım yapabilir, ama bu yerinde bir tespit değildir. Zira otorite, bir anlamda kişilerarası ilişkidir. Otorite; itibarı, saygıyı ve kişiyi olumlu yönde etkiler, başka kişilerin etkilerine karşı koruma görevi görür. Ebeveynler kendi tecrübeleri ve çocuklarına karşı olan sorumlulukları çerçevesinde bu otoritesini kullanması gerekir.

Ebeveynin çocukla ahbap olmasındaki tehlike, iki hatalı davranışa sebebiyyet verir. Ya tamamen bir serbestliği (bu çocuk ve gençlerin daha fazla tolerans istemeleri ve kural-lara daha az uymaları sonucunu) getirir yada bağrışmalar ve güç çatışmalarına götürür.(çünkü ebeveyn ne kadar çocukla arkadaş olsa, sınırsız bir özgürlük veremez).

Neler üzerine sevinebilirsiniz?:

- Eğer çocuğunuz, sizi muhafazakar bir eski kafalı olarak tanımlıyorsa,
- Eğer çocuğunuz, eski moda giysiniz hakkında kafasını sallıyorsa,
- En sevdiğiniz müziği dinlediğinizde, çocuğunuz kulaklarını kapatıyor ve korkunç bir müzik zevkiniz olduğunu söylüyorsa,
- Çocuğunuza 13 yaşında, 23:00'a kadar dışarıda olmasına izin vermediğinizden ve bundan dolayı hoşnut değilseniz,
- Çocuğunuzun bilgisayar karşısında yemek yemesine esneklik göstermeyip, yemek saatlerinde sofrada olmasını istiyorsanız ve çocuğunuz bundan şikayetçi oluyorsa,
- Çocuğunuz, en yakın arkadaşı hakkında dalga geçilmesini doğru bulmuyor ve sizi çok haksız görüyorsa,
- Çocuğunuzun eve geç gelmesi sebebiyle, birdahaki haftasonuna dışarı çıkmasına izin vermemeniz sebebiyle, sizi dünyadan haberi olmayan birisi olarak kabul ediyorsa.
- ve daha fazlası...

böylelikle, bu sizin kendinizi yetişkin, otorite sahibi olarak kararlı rol olmanızı sağlar, çocuğunuzla iki kafadar olmadığınızı gösterebilir ve bu tür çatışmalarla çocuğunuza nasıl ölçülü davranması gerektiğini öğretebilirsiniz.

2.2 Anne-Babalar çocuklarının sevgisini ve kedilerine düşkünlüklerini kaybedemezler.

Ebeveynlerin anlaşılır, ama saygılı bir şekilde koydukları sınırlar yüzünden, çocuğun size karşı olan sevgisinde bir azalma olmayacaktır. Günümüzde çocuklar öfkeli, hayal kırıklığına uğramış ve agresiftir. Bu durum olaylara gerçek anlamda karşı koymakla karıştırılmamalıdır. Getirilen sınırlamalarla, çocuklar ebeveynlerinden nefret etmezler, kendilerini ifade ederken tez canlı ve düşünmeden hareket ederler. (Bu durum ebeveynler içinde geçerlidir.)

Çocuğa ebeveynleri tarafından sınır konulurken yaşanan durumu göz önüne getirecek olursak; bu durum ebeveynler için katlanılması zor bir duruma dönüşür. "Senden nefret ediyorum.", "Arkadaşlarımın anne babası sizden çok daha iyi!", "Senden alabileceğim hiçbir şey olamaz!", "Benim nasıl olduğumla zaten ilgilenmiyorsun!", "Başkaları tarafından takdir edilmiyorsam, bunun suçlusu sensin!", "Seninle birdaha asla konuşmayacağım!", "Arkadaşlarımla aramı açıyorsun!" ve bunun gibi cümleler duyabilirsiniz. Bu tür durumlarda, mantıklı hareket etmek gerekir. Bu cümleler bir yetişkin tarafından söylenmiş sözler değildir.

Böyle bi durumda, çocuğunuzun söylediği bu sözler, çocuğun içindeki baskının dışa vurmasıdır. Yapacağınız şey; çocuğunuza ciddiyetle yaklaşın ve dinleyin, ama söylediklerini kale almayın ...

"Senden nefret ediyorum!" durumunda düşünülmesi gerekenler:

- Çocuğumun şu an söyledikleri benimle ilgili değil, sadece hayal kırıklığının dışa vurmasıdır.
- Böyle bir durumda tartışmaların oluşmasından kaçınmalıyım, çünkü herhangi bir getirisi olmayacaktır.
- Sürekli kendimi savunmamalıyım ve düşündüklerimi sürekli açıklama ihtiyacı duymamalıyım.
- Böyle bir durumda çocuğumdan anlayış bekleyemeyeceğimi bilmeliyim.
- Yetişkin olan benim. Sakin olmak zorunda olan benim, çocuğum değil.
- Bağırıp çağırmak sadece durumu kötüleştirir.
- Sakin bir zamanda bu konu üzerinde tekrar konuşulabilir.

2.3 Çocuğunuza kısıtlamalar getirmez, sizin diğer anne babalardan kötü olduğunuz anlamına gelmez.

Ebeveyn piyasasındaki rekabet oldukça büyüktür. Her ebeveynin kendilerine göre bakış açıları, daha değişik hoşgörü şekilleri, farklı uygulama ve kendi eğitime şekilleri vardır. Ve tabii olarak unutulmaması gereken, çocuğunuzun arkadaşlarına yaptığı ziyaretlerde karşılaştığı aileler, çocuğunuz misafir olduğu için daha özenli davranmaya dikkat ederler. Misafir edildiği evdeki ebeveynlerin, çocuğunuza karşı bir eğitim uygulamaları gerekmemedir ve çocuğunuza gereğinden fazla cömert davranırlar, kısa bir sürede olabildiğince çocuğunuza ilgi gösterirler. Ev sahibi aileler için kibar olmak bir sanat değildir. Sizde başka çocuklar için, ziyaret edilen misafir bir ailesiniz. Ve siz de onlar için çok özen gösteren ebeveynlersiniz. Bu durumda, misafir yada ev sahibi ebeveynlerin durumu eşitlenir.

Ne yapmalı?

- Diğer ebeveynlerin ne kadar iyi oldukları konusunu hayretle karşılayın.
- Bunduğunuz noktadan sapmayın.
- Çocuğunuza onunla ilgilendiğinizi ve bu sınırları koyarken onun iyiliğini düşündüğünüzü gösterin.
- Çocuğunuz, arkadaşlarının ailelerini överek anlatırken, bunun aksini iddaa etmeyin ve bu ailelerin yaptıklarını kötü çocuk yetiştirme olarak algılamayın.
- Diğer ebeveynlerin koydukları sınırlardaki esneklikler sizi yanıltmasın, siz doğru öngördüğünüz şekilde koyduğunuz sınırlara sadık kalın.

2.4 Doğal sezgiler ebeveynlerin sigortasıdır.

Bilgi çağında yaşıyoruz ve bu zamanda çocuk eğitimi üzerine yeterince kitap, internet makaleleri, seminerler ve çalıştaylar mevcuttur. Biz çocuklarımızı yetiştirirken kendi ayakları üzerinde durmalarını sağlamalı, güçlü bir kişiliğe kavuşmalarına ve kendilerini doğru bir şekilde ifade edebilmelerine yardımcı olmalı ve “Hayır” demeyi öğretebilmeliyiz. Bu durumlarda dahi yanlış anlaşılabilir olabilir.

Çocuğun “Hayır” diyebilme öngörüsü, korunması gereken durumlarda biter. Genç olmanın ve yetersiz hayat tecrübesinden dolayı çocuklar bu tür korunulması gereken durumları tahmin edemeyebilir.

Ebeveynler bu tür durumları tecrübe ve hislerinden dolayı daha erken kavrayabilir ve çocuklarını koruma altına alabilirler.

İki yaşındaki çocuğun, priz deliklerine olan merakı, çocukların o yaştaki merakından kaynaklanır, ama ölümcül tehlike yaratabilecek bir meraktır. Böyle bir durumda ebeveynlerin çocuğun prizlere olan merakını bastırmaları gerekir.

Akşam 21:00 da film izleyen çocuğunuzun yatmaya göndermek, çocuğun o anki keyfine aykırı olabilir, ama çocuğun sonraki gün yorgun olmaması için de önemlidir. Ebeveynler zaten çocuklarının hallerinden ne zaman yorgun olduklarını, numara yapsalar bile tahmin edebilirler.

13 yaşındaki bir çocuğun saat 22:00 da evde olmak zorunda olması, çocuğunuzun gece hayatına olan ilgisi, yeni tecrübeler ve yaşlarıyla daha fazla vakit geçirmesine engelmeye gibi algılanabilir. Ama bu sınırlama yaşına uygun olmayan durumlara karşılaşmasını engeller. Çünkü bu zorluklar için çocuğun daha fazla olgunlaşması gerekmektedir (Özellikle kız çocuklarının karşılaştığı cinsel istismarlar ve erkek çocuklarının karşılaştığı alkol sorunları gibi). Ebeveynler zaten 13 yaşındaki bir çocuğu gece hayatında nelerin beklediğini sezmektedir.

Bahsettiğimiz üç örnek, çocuk ve gençler için her ne kadar sıkıcı sınırlamalar gibi algılandığında, ebeveyn tarafından bu sınırlamalar çocuğun korunabilmesi için gereklidir. Bu konunun üzerinde ciddi sebat göstermek gereklidir.

Ne yapabilirsiniz?

Eğitim ile alakalı diğer ailelerle görüş alışverişinde bulunmak önemlidir. Böylelikle çocukların karşılaşılabileceği olaylar hakkında daha fazla bilgi edinilebilir ve ebeveyn olarak kendi tecrübeyi artırabilirsiniz.

- Çocuğnuzu eğitirken içinizden gelen sese kulak verin!
- Çocuğunuzla alakalı hislerinizi diğer ebeveynlerle ve arkadaşlarınızla paylaşın!
- Eğitim ile alakalı kendi bilgilerinizi, okuduğunuz kitaplarla yada diğer ebeveynlerin bilgileriyle karşılaştırın!
- Eğer hisleriniz size koyduğunuz sınırlarda bir gevşeklik yada gereğinden fazla sert olduğunuzu söylüyorsa bunu dinleyin!

2.5 Kendi yetiştirilme tarzınızı çocuğunuza uygulamayınız!

Çocukluğunuzda ailenizin size koyduğu sınırlar ve kuralları, kendi çocuğunuza koyduğunuz sınır ve kurallarla karıştırmayın! Kendiniz 14 yaşındayken saat 20:00 da evde olmanız gerektiğinde hoşlanmadığınızda, kendi çocuğunuza gece saat 02:00 ye kadar izin vermeniz gerekmez. Ebeveyn olarak sizin gençliğinizde yaşadıklarınızı, ben yapamadım çocuğum yapsın mantığıyla yapmanız yersizdir. Bunu yaparak kendi çocuğunuza iyilik değil kötülük yaparsınız. Çünkü sağlayacağınız bu geniş hareketlilik ortamı çocuğunuzla olan diyalogunuzu negatif yönde etkileyecektir. Hem de ebeveynlerin çocuklarını dışarıda ne tür tehlikeliren beklediğini bildikleri halde böyle davranmaları hiçte mantikli bir yol değildir. Bunu yapan ailelerin genellikle söyledikleri “ Ben yaşayamadım, çocuğum yaşasın”, “Çevrem benim ne kadar iyi bir ebeveyn olduğumu görsün”, veya “Diğer ebeveynler de o kadar sert değil” bütün bu gibi düşünceler sınırları birer birer yıkar.

Kendinizi daha iyi nasıl tanıyabilirsiniz?

- Kendi ebeveynlerinizin size uyguladıkları eğitimin, üzerindeki etkilerini gözden geçirin!
- Kendi almış olduğunuz eğitimden dolayı gelişen olayları gözden geçirin ve yaşadıklarınızı çocuğunuzun eğitiminde nasıl iz bırakabileceğini düşünün. (Örneğin: “Ben çocukken hiçbirşey yapamazdım. Bu yüzden çocuğum özgür yetişmeli.” – Böyle bir durumda aslında çocuğunuzun ihtiyacı olan bir karar almıyorsunuz, sadece kendi yapamadıklarınızın bir bakıma geri kazanabileceğinizi düşünmenizdir.)
- Eğer kendi ebeveynlerinizle açık kalmış bir hesabınız varsa, bunu uygun bir dille ve saygıyla yapmanız gerekir. Ama bu gereksiz fırsatları çocuğunuza sunarak değil.

2.6 Diğer anne-babalarla kurulan bağlantılar kendinize olan güveni artırır ve vereceğiniz eğitimdeki eksiklik hissini hafifletir.

Her yeni gün sizin için yeni bir karar alma ve dayanıklılık günüdür. Nezaman kalkılacağı, arkadaşına gidip gidemeyeceği, ev ödevinin ne zaman yapılacağı, bilgisayarın açılıp açılmayacağı, kardeşler arasında tartışma çıktığında saygılı bir şekilde bunu yapmalarını sağlamak, yemeğini masada yada televizyon karşısında yiyebileceği, saat kaçta evde olunacağı gibi sorular. Oldukça normaldir ki, değişik eğitim evrelerinde ebeveynlerin de zor durumda olduğu anlar vardır; yorgunluk, zayıflık, hiçbir şey yapamama yada istememe hissi, sessizlik özlemi, emin olamama, verdiği kararın doğru mu? yoksa yanlış mı? Olduğu yada verdiği karardan geri dönme gibi.

Diğer ebeveynlerle yapacağınız düzenli ve yoğun bağlantılar, size büyük bir rahatlık sağlayacaktır.

- Çocuğunuzun arkadaşlarının aileleriyle telefon numaralarını karşılıklı olarak paylaşın!
- Diğer ebeveynleri ya siz davet edin yada siz onlara ziyarette bulunun. Böylelikle çocuğunuzun arkadaşlarının aileleriyle tanışmış olacaksınız.
- Çocuklar hakkındaki berliirli kuralları bu ailelerle konuşmaktan çekinmeyin!
- Böylece diğer ailelerin çocuklarına hangi kuralları uyguladıkları ortaya çıkar ve çocuğunuzun söylediklerinin doğru olup olmadığını sağlamasını yapabilirsiniz.
- Eğer çocuğunuzla beraber bir ziyaret gerçekleştiriyorsanız, çocuğunuzun davranışları konusunda rahat olmaya çalışın! Eğer çocuğunuz gereksiz bir davranışta bulunuyorsa yada misafir evdeki çocuğu rahatsız ediyorsa, kavga ediyor yada çok sesliyse, çocuğunuza müdahale etmeniz gayet normal karşılanacaktır ve karşılanmalıdır. Diğer ebeveynlerde sizin yaptığınız gibi çocuğunuzun kurallara uymasını isteyebilir ve bunun sizin için bir sorun teşkil etmediğini onlarla paylaşın! (Tabii ki gerekli görünen bir durum varsa.)

2.7 Çocuğunuzun bir arzusunu kabul etmediğinizde, bu durum çocuğunuzda psikolojik sorunlara yol açmaz.

Çocukların, hayal kırıklıkları karşısındaki tolerans sınırlarını bulabilmesi için şansa ihtiyaçları vardır. Bu her ne kadar çıkabilecek olumsuzluklara ve doğacak özürlere rağmen önemli bir noktadır. Çok küçük yaşlardan itibaren bu hayal kırıklıkları hayatın bir parçasıdır. Çocuğunuzun istediği ama yerine getirilmeyen renkli bir top, en yakın arkadaşının başka bir arkadaşıyla ilgilenmesi, çok çalışıldığı halde İngilizce dersinde alınan bir beş, uzun zamandır beklenen bir çiraklık yeri için, başkasının alınması gibi durumlar çocuğunuz için sinir bozucu gelişmelerdir ve hayal kırıklıklarıyla sonuçlanacak durumlardır.

Küçüklükten itibaren bazı isteklerin gerçekleşmesi ve bazılarının gerçekleşmemesi durumlarıyla karşı karşıyadır. Bu tür hayal kırıklıklarına karşı ebeveyn olarak çocukları iyi hazırlamalı ve her isteğin ve arzunun yerine getirilemeyeceğini göstermelidir. Böylelikle çocuklar, ayakları yere basarak herşeye daha gerçekçi bakma ve bazı isteklerin gerçekleşebilmesi için zamana ihtiyaç olduğu bilici yerleşir.

Karşılıklı hoşgörünün oluşması için çocuğunuza nasıl yardımcı olabilirsiniz?

- Koyduğunuz limitlerde yumuşama olmasına izin vermayın!
- Çocuğunuzun tüketim harcamalarına sınırlama getirin!
- Çocuğunuzun bir isteği varsa, ona kendi başına para biriktirme alışkanlığı kazanmasına yardımcı olun!
- Eğer yerine getirilmemiş bir anlaşma karşısında getirilen bir sınırlama varsa, "bir daha kesinlikle böyle birşey yaşanmayacak" veya "bir dahaki sefer söylediklerine kulak vereceğim" yada "Bana bir şans daha ver" gibi cümlelerle fikri değişmeyecektir. İstisnalar kuralları güçlendirmez, aksine bu istisnalar zamanla kural olma yoluna giderler.
- Çocuğun gözyaşları veya alay edici sözleri karşısında, tavırlı bakışlarda bulunun!

3 Anne-Babalar saygınlıklarını ve inandırıcılıklarını nasıl oluşturabilir ve koruyabilirler?

3.1 Soru sormak yerine, çocuğunuza açık mesajlarda bulunun!

Ebeveyn olarak, çocuğunuzdan belirli davranışlarda bulunmasını istiyorsanız, çocuğunuza karşı açık ve net tavırlar sergilemeniz gerekir. Eğer çocuğunuzun derslerini bitirdikten sonra oyun oynamasını istiyorsanız, bunu ona açık bir şekilde ifade edin! Eğer en sevdiği televizyon programından sonra televizyonu kapatmasını istiyorsanız bunu kafa karıştırmadan kesin bir şekilde ifade edin!

Açık mesajlara örnekler:

- Oyun oynamak istiyorsan, ilk önce ev ödevlerini bitirmelisin!
- En sevdiğin programı izledikten sonra televizyonu kapatmalısın ve bu konuda kesinlikle tartışma istemiyorum!
- En geç saat 20:00 de evde olmanı istiyorum. Sana güvenebilmem çok önemli.

Belirsizlikler söylenenlerden kaynaklanır:

“Oyun oynamaya gitmeden önce ev ödevlerini yapman gerekmiyor muydu?” Ebeveyn olarak böyle bir soru sorduğumuzda alacağımız muhtemel cevaplar şöyledir. “Hayır, ev ödevlerimi akşam yapacağım, şimdi arkadaşıma gideceğim.” Eğer başta bu şekilde bir soru soruyorsak, “Hayır-Cevabı” canımızı sıkmamalı.

“Bir saat televizyon izlemek, sence yeterli değil mi?” Kendi keyfine göre yaşayan bir çocuğa bu şekilde bir soru sorulursa, cevabı da bu şekilde olacağı sadece hayaldir. “Sevgili anne ve babacığım, o kadar haklısınız ki, televizyon izleme oranını azaltacağım.”

“Senden çok rica ediyorum lütfen uslu bir çocuk gibi saat 20:00 de evde ol!” Tabii çocuğun vereceği cevap ta yaklaşık böyle olacaktır: “Bakarız, ne zaman geleceğimi tam olarak bilmiyorum.”

Ebeveynlerin isteklerini soru şeklinde iletmeleri yada koyduğu sınırların uygulanmasını rica etmeleri manasızdır. Çocuk ve gençler sadece tam olarak açık ve net olarak ortaya konulan mesajları anlayabilir. Ama bu mesajları verirken, çocuğunuza karşı saygı ve sevgi çerçevesinde yapmayı unutmamak gerekir.

3.2 Koyduğunuz sınırların sebeplerini paylaşın, ama anlayış içinde aman dilemeyin!

Çocuk ve gençlerin belirli durumlarda, yetişkinlere göre amaçları ve beklentileri farklıdır. Kendi bakış açınızı çocuğa daha mantıklı bir şekile getirmek te mümkündür.

Örneğin: Çocuk eğer yedinci topu, üzerinde “Pamuk Prenses” in resmi olduğu için istiyorsa, altıncı top yeter demenizi çocuk anlayamaz. Çünkü yedinci topta “Pamuk Prenses” in resmi var.

14 yaşındaki erkek çocuğu, size gece 1:00 e kadar dışarıda kalmak istediğini söylüyorsa, çünkü gece hayatı gece yarısından sonra başlar ve gençlik koruma yasasına göre gerçekten o saate kadar kalma hakkına sahip olsa da, çocuğunuzun size anlayış göstermesini sağlamanız gerekir. Zaten gece saat 1:00 e kadar izin veren kanunun maddesinde de bu süre her ne kadar belirlenmiş de olsa, son söz ebeveynlerin olduğu yine bu kanunda belirtilmiştir.

3.3 Verdiğiniz talimatları ve koyduğunuz kuralları ciddiye alın!

Koyulan kurallar ve talimatlar bazen ebeveynler tarafından yarım gönüllü olarak uygulanmaktadır. Örneğin: Çamaşırlarını asmaya giderken, çocuğunuzun odasından geçtiğinizde onun internet başında hala oyun oynadığını görüyorsunuz ve ona yürümeye devam ederek hemen kapatmasını söylüyorsunuz. Siz de tahmin edersiniz ki, böyle bir durumda çocuğunuzun o oyunu kapatmayacaktır.

İhtimaldir ki, çocuk oyuna daldığı için o anda sizi dinlememiştir yada çocuk sizin yarım gönüllü bir şekilde bunu söylediğinizi hissetmiş ve ciddi olarak söylemediğinizi düşünmüş olabilir. Yada bilgisayarı kapatmayı geciktirerek sizin söylediklerinizi ciddi olarak tekrar söylemenizi de beklemiş olabilir.

Bu yüzdendir ki, bu tür durumlara sebebiyet vermemek için çocuğunuzla göz temasına girip, söylediklerinizi yapmasını beklemek en mantıklı hareket olacaktır. Önemli olan bunu isteğinizi çocuğunuza kesin bir şekilde ve emin bir ses tonuyla iletmektir. Yanından geçerek dikkat etmeden ilettiğiniz istekler, çocuk tarafından yerine getirilmemekle kalmaz, en sonunda sizin sinirlenmenize de sebep olacaktır.

3.4 Çocuğunuzdan beklediğiniz şeyleri açıkça söyleyin! Beklemediğiniz şeyleri yüzüne vurmayın!

Ebeveynler genel olarak çocuğa ne yapılması gerektiğini söylemekten ziyade, ne yapılmaması gerektiğini söylerler. Buna ilişkin birkaç örnek:

Eğer çocuklarınızın kavga etmemesini sağlamak istiyorsanız; "Kavga etmeyin ve gürültüyü kesin!" demek yerine "İkiniz ayrılın ve bu sorunu nasıl çözebileceğinizi düşünün!" demek daha faydalı olacaktır.

Eğer çocuğunuzun yemeğini sessiz ve düzenli bir şekilde yemesini istiyorsanız; "Oyalandan yemeğini bitir ve etrafını kirletme!" demek yerine "Kaşık ile yemeğini ye!" demek gerekir.

Eğer çocuğunuzun akşam tam saatinde evde olmasını istiyorsanız; "Yine eve geç gelip beni hayal kırıklığına uğratma!" demek yerine "Saat 20:00 de evde olmanı bekliyorum ve sana güveniyorum!" demek daha iyidir.

Çocuğunuz ile iletişim kurarken, isteklerinizi iletirken negatif cümleler yerine pozitif cümleler kurmanız hem

çocuğunuz için hem aranızdaki diyalog için daha iyi olacaktır. Çocuklar bu tür pozitif formüle edilmiş cümleleri daha iyi kavrayabilirler.

Çocukların açık ve net mesajlara ihtiyaçları vardır!

3.5 Hemen verilen ödül istenen davranışı pekiştirir.

Çocuk bir isteği yerine getirdiğinde, onu hemen ödüllendirmek, çok önemlidir ve istenilen davranışı güçlendirir. Örneğin: çocuğunuz istediğiniz saatte eve geldiyse, ona güven duyduğunuzu belli etmek, yaptığı davranışa olumlu bir şekilde yaklaşmak, çocuğunuzun koyduğunuz kurallara karşı bakışının daha olumlu olmasını sağlayacaktır.

Eğer çocuğunuz masasını topladıysa, bunu takdir ettiğinizi "Çok güzel olmuş" diyerek belirtmeniz onu motive ederek bu durumu bir alışkanlık haline getirmesine yardımcı olacaktır.

İhtimal olarak siz ebeveynler, düşünürsünüz ki, benim çocuklar için yaptıklarımı kim teşvik edecek. Bazı şeyler doğal olarak yapılmak zorundadır. Bu doğrudur ve teşvik ebeveynlere de iyi gelir. Çocuk yönü düşünüldüğü zaman gerçek yapılmış bir teşvik çocukta beklenen davranışı güçlendirir, sabitleştirir ve devamında ebeveynlerin yetiştirme işini kolaylaştırır.

3.6 Bir kural uygulanmadığı zaman, buna karşı olan tepkinizi ortaya koyun!

Para ödülleri vermek yerine ona vereceğiniz ve göstereceğiniz sevgi ve saygı sözcükleri veya onun sevdiği yemeği yapma, onun karakterinin oluşmasına daha çok yardımcı olacaktır.

Çocuğunuzun ihlal ettiği bir kural olduğu zaman, tepkiniz veya vereceğiniz ceza, yaptığı hataya göre olsun. Örneğin: çocuğunuz uyku saatine dikkat etmiyorsa, buna karşılık olarak kayak kursuna gitmesine izin vermemektense, ertesi gün yarım saat daha erken yatağa gitmesini ceza olarak verebilirsiniz.

Eğer arkadaşında sizin izin verdiğiniz zamandan fazla kalmışsa, buna karşılık olarak bir hafta boyunca arkadaşına gitmesine izin vermemek yerine, sonraki gün hiçbir yere çıkmasına izin vermemek daha mantıklı bir ceza olur.

Eğer çocuğunuz akşam yemeğinde birşey yemiyorsa, mantıksız bir şekilde ertesi gün yemek yememe cezası yerine, o öğün için başka yemek ve aburcubur yemesine izin vermemek daha uygun bir tepki olacaktır.

Özellikle yapılması gerçekte mümkün olmayan; "Eğer bunu yapmazsan evi terkederim ve bir daha beni göremezsin" ... o zaman senin için bir daha hiçbir şey yapmam" gibi tepkiler göstermek manasızdır.

3.7 Çocuklarınızın anlamasını bekleyerek vakit kaybetmeyin!

Çocuğa normalinden fazla verilen tepki ve ceza, çocukta haksızlığa uğradığı hissini doğurur. Bu, çocuğu agrasifleştirir. Çocukta olumlu çözüm arayışlarını azaltır veya korkuya yol açar. Kuralları korkudan dolayı yapar. Ebeveynlerin çocuğu kontrol imkanı olmadığında çocuk raydan çıkarcasına hareketlerde bulunabilir. Bu sorunlar ergenlik çağında ortaya çıkabilir. Bu durumda ailenin çocuk üzerindeki kontrolünü azaltır.

Tabii ki, koyulan kural, düzen ve sınırlamanın sebepleri açıklanmalıdır. Ebeveyn olarak kendi keyfinize göre veya herhangi bir dayanaktan yoksun koyulan kurallar çocuğunuza vermek istediğiniz eğitime herhangi bir katkı sağlamayacaktır. Kısa, mantıklı ve özlü açıklamalarla bu kuralların sebeplerini açıklamak yeterli olacaktır. Eğer çocuğunuzun bu kuralları kabul etmesini ve anlayışla karşılamaya çalışmasını istiyorsanız hataya düşüyorsunuzdur. Çünkü ebeveyn olarak bu kurallar hakkında yapacağınız tartışmalar, konuya olan hakimiyetinizi zayıflatacaktır. Tartıştığınız sürece, ne çocuğunuza uyku saatine uymasını, ne televizyonu kapatması gerektiğini, ve ne de arkadaşında yatıya kalıp kalamayacağını anlatabilir ve kabil ettirebilirsiniz.

Gerekçenizi açıklayıp tartışmaya girmeden konuyu uzatmak sadece sizin taviz vermenizi sağlayacaktır.

Çocuğunuza koyduğunuz kuralların sebeplerini onlara tabiki açıklayabilirsiniz. Ama bu kuralların uygulanması için çocuğunuzun bunları anlamasını beklememelisiniz. Yukarıda da bahsettiğimiz gibi bu mesele çok önemlidir. Çocuğunuzla tartışmak da önemlidir. Ancak ona açık ve net bir şekilde bildirmek izlediğiniz durumlar için bu söz konusu olamaz.

4 Konu hakkında başka söylenebilecekler...

- Çocuğunuzla alakalı olarak sürekli üzülürseniz (ve bu tekrar tekrar yaşanıyorsa), olaydan biran için kendinizi soyutlayın ve sakin bir şekilde dışarıdan bakmaya çalışın. Derin bir nefes alın ve tekrar sakinleştikten sonra konuya girin.
- Şunu bilin ki, dakikada 100 ü geçen bir kalp atışından sonra sinir dolu olan sadece beyin merkezi devrede kalır. Mantıklı davranmanızı yok eder. Bağırmanıza, ön yargılı olmanıza, genellemenize, yüzlerden binlere çıkmanıza sebep verir ve çözüm konuşmalarını tamamen engeller.
- Çocuğunuzun kişiliğine yönelik kritiklerde bulunmanızın yerine, yapılan işlerinde bulunun. Hiç bir insan küçümsemeyi hak etmiyor. (Hele hele bir çocuk veya ergenlik çağındaki bir genç hiç değil.)
- Çocuğunuza sınırlamalar getirirken, eşinizle birlikte ortak bir karar almaya ve amaca gayret edin. Eşinizin söylediği yada sorumlu olduğu konuda çocuğun yanında müdahale etmemeye özen gösterin.
- Ebeveyn olarak çocuğunuza hareketleriniz ve tavırlarınızla etki edebilirsiniz. Her ne kadar şuan için çocuğunuz üzerinde herhangi bir etkiniz olmadığı gibi görünce de. Örneğin çocuğunuzla yaptığınız bir tartışmada her ne kadar soruna çözüm getiremeseniz de konu boyunca sakin durmanız "Evet, ben başardım" diyebileceğiniz bir durumdur. Bu sizin ebeveyn olarak değerinizi artırır ve çocuğunuza pozitif olarak etki bırakır.
- Ebeveyn olarak kendi vücut hareketlerinize mimiklerinize ve jestlerinize dikkat edin. Eğer çocuğunuzun bir dahaki sefer için kesinlikle zamanında geleceğini söylediğinde, bakışlarınızla ve hafif bir gülüş sergileyerek ona dikkatli olması mesajını verebilirsiniz. Ebeveynler, çocuklarına örnek olma misyonu taşıdığından, yaptığınız şeyleri çocuğunuzdan bekleyebilirsiniz, yapmadığınız şeyleri değil.
- Ebeveyn olarak, bir tartışma sonrasında uzlaşmak ta sizin elinizin altındadır. Uzlaşmak ile tartışmayı yatıştırılmayı karıştırmamak gerekir. Uzlaşmanın anlamı: tartışmada

taviz vermeden bir duruş sergileyip, ama çocuğunuzun sizin için ne kadar önemli olduğunu gösterebilmenizdir. Yatıştırmak için yapılan jestler ise, bir tartışma sonrasında çocuğunuza verdiğiniz para yada hediyedir, bu sizin taviz verdiğiniz anlamına gelir, ve ileriki zamanlarda koyacağınız sınırlar içinde, şimdiden geri adım atmışsınızdır demektir.

- Şu bilinmelidir ki, çocuklar ve gençler sınırları aşmak zorunda, çünkü sınırları kontrol edebilmeleri ve bu sınırların geçerliliğini bu şekilde test edebilirler. Her öğrenenin sınırı aşmak hakkıdır. Öğretenin görevi ise bu durumu hissedip, düzeltmek ve uyarmaktır.
- Ebeveynler, çok yorgun oldukları yada morallerinin kötü olduğu günlerde çocuklara konulan kurallar minimize edilmesi lazımdır. Genellikle bu tür günlerde ebeveynler bu stresi kaldıramaz ve “Aman, ne yaparsan yap!” gibi bir konuşmayla biter. Bu tür günlerde ebeveynlerin daha dikkatli olmaları gerekmektedir.
- Bu konular hakkında söylenecek çok şey olmakla beraber, ve ayrıca sınır koyma konusunda çokça kitap bulmak mümkündür! (Literatür indeksine bakınız!)

5 Kaynaklar

- | | |
|------------------------------------|---|
| Dreikurs, R., Soltz, V. (2008) | Kinder fordern uns heraus.
Klett – Cotta Verlag. |
| Gaschke, S. (2003) | Die Erziehungskatastrophe. Kinder brauchen starke Eltern.
München: Heyne Verlag. |
| Jesper, J., Krüger, K. (2008) | Nein aus Liebe. Klare Eltern – Starke Kinder.
Kösel Verlag. |
| Matthew, McK., Rometsch, M. (2002) | Wenn Eltern die Wut packt: Alltägliche Stresssituationen mit Kindern bewältigen.
Deutscher Taschenbuch Verlag. |
| Nitsch, C., Schelling, C. (2004) | Kindern Grenzen setzen – wann und wie? Mit Liebe konsequent sein.
Goldmann Verlag. |
| Rogge, J. U. (2008) | Das neue Kinder brauchen Grenzen.
Rowohlt Verlag. |
| Rogge, J. U. (2008) | Eltern setzen Grenzen.
Rowohlt Verlag. |
| Zeltner, E. (1996) | Mut zur Erziehung
Bern: Zytglogge Verlag. |

NÖ KINDER & JUGEND ANWALTSCHAFT

Träger: *Unabhängiges, weisungsfreies Organ des Landes NÖ*

Adresse: *NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft
Tor zum Landhaus
Stiege A, 3. OG
Wienerstraße 54
3109 St. Pölten
02742/90811
DVR-Nr. 4006258*

Büro Baden: *2500 Baden, Schwartzstr. 50, 3. Stock, Zi. 327
Telefon: 02252 / 9025 11407
FAX: 02252 / 9025 22000*

Büro Krems: *3500 Krems, Drinkweldergasse 15, 4. Stock,
Zimmer A.4.24 und A.4.26
Telefon: 02732/9025-10201*

e-mail: *post.kija@noel.gv.at*

Homepage: *www.kija-noe.at*



NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft *DVR: 4006258*
anonym - vertraulich - kostenlos

www.noel.gv.at