

unicef
BM Çocuk Fonu



Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



unicef
BM Çocuk Fonu

BM Çocuk Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Temsilciliği
e-posta: unicef@tut.by



**ÇOCUKLA YAŞAMAK
KOLAY DEĞİLDİR**

Çocukları sevmek özel bir armağandır. Bu, kişinin bilgi, beceri ve deneyimlerini aktarmasından değil "yaşamın çiçeklenmesini sevinçle gözlemlemekten ve çocuğun ruhuyla temasın tadını çıkarmaktan" ibarettir (M. Montessori). Böyle bir anlayış ancak çocuğumuzun dünyasına yakından baktığımızda onun için şu anda neyin gerçekten önemli olduğunu hissettiğimizde ortaya çıkar. Ve kendi hızında, yaşına ve bireyselliğine uygun olarak onun büyümesine yardımcı oluruz.

Psikoloji alanındaki uzmanlarla birlikte, çocuğunuzla iletişim kurarken bazı önemli noktaları size hatırlatalım.

DİNLEMİYİ ÖĞRENİN. Çocuğunuzu dinlemek, ona kulak vermek, duygularına ve yeteneklerine saygı duymak demektir. Zor bir durumda bazen bir çocuğun ihtiyacı olan tek şey duygularını paylaşmak ve durum hakkında düşünmek için biraz vakit ayırmanızdır. Çocuğunuz zaman dinlemek yeterlidir, bazen de doğrudan "Sorun ne?" diye sormak çocuğunuzun duygularını ifade etmesine ve sorunu çözmek için bir tutum geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu şekilde iletişim kurmak çocuğunuzla aranızdaki bağı güçlendirecek ve ona zorluklarla yüzleşmeyi öğretecektir.

TERCİHLER SUNUN. Genellikle çocukla iletişimimizde emir kipi baskındır: "Odanı temizle!", "Ödevini yap!" vb. Çocuk itaat ederek bireyselliğini hissetmeyi bırakır. Bu şekilde kendi seçimlerini yapmayı ve hayatını yönetmeyi öğrenemez.

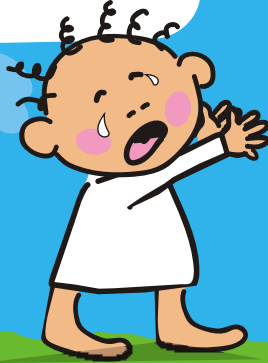
Çocuğunuza seçenekler sunarak ona hayatını düzenlemeyi ve kendisinden sorumlu olmayı öğretmiş olursunuz. Dirence neden olmamak için (emir vermek yerine) seçenekler sunun. Örneğin; "Odanı şimdi mi, yoksa yürüyüşten döndüğünde mi temizlersin?", "Hangisinden başlamak istersin, matematikten mi İngilizceden mi?" gibi cümleler kurabilirsiniz.

Çocuğun bir seçeneği olduğunu anlaması, kendini özgür hissetmesini ve her eyleminin başlatıcısının kendisi olduğunu hissetmesini sağlar ve bu da kendine güven ve bağımsızlık bilinci verir.



BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN. Çocuğunuz yaramazlık yapıyor ve notları kötü. Ebeveynlerin olağan tepkisi öğüt vermek ve cezalandırmaktır. Bu şekilde onu doğru yola getireceğimizi düşünürüz, ancak gerçekte tek bir şey başarmış oluruz. Çocuk bize olan güvenini kaybeder, içine kapanır ve ilişkimiz bozulur.

Biz günlük işlerle meşgulken çocuklarımızı sık sık meşgul ederek tamamen dağılmamalarını sağlarız. Ebeveynler çocuklarına zaman ayırmazlarsa kısa sürede onlara karşı ilgisizlik hissetmeye başlarlar. Ve çocuklar kendi paylarına düşen ilgiyi görmedikleri sürece davranışlarının değişmesini beklemeyin. Ve çocuktan inisiyatif beklemeyin: "Önce o değişsin sonra ben onunla ilgilenirim." Sonuçta bir çiçek solmuşsa onu sulamak için yeniden açmasını beklemezsiniz.



DUYGULARINI ADLANDIRIN. Çocuğunuz gözyaşları içinde eve gelip kendisine kaba bir isim takıldığını söyler. Çocuğın kendini kötü hissettiğini fark ettiğimizde öfkeleniriz, sorunu çözmek isteriz, bunun yerine saldırganla hesaplaşmak isteriz. Sağlam tavsiyeler vermeye, teselli etmeye ya da suçlamaya çalışırız. Şaşırtıcı bir şekilde ne kadar özenle rahatlatır ya da sorunu çözmeye çalışırsak çocuk yargılandığını, anlaşılmadığını, reddedildiğini o kadar şiddetli hisseder. Böyle bir iletişimde duygularını saklamaya başlar, zorluklarını paylaşmayı bırakır. Çocuğunuzun duygularını kelimelerle ifade etmeye çalışın. Örneğin; "Eminim başkalarının önünde alay konusu olmak acı veriyordu." gibi cümleler.

Çocuğunuzun bu gibi durumlarda en çok ihtiyaç duyduğu şey empatidir. Bu, çocuğın öz güvenini artırır ve sizin anlayışınızı görünce kendini zor bir durumla başa çıkmaya hazır hisseder.



BEKLENTİLERİNİZİ İFADE EDİN.

Genellikle bir anlaşmazlık durumunda iletişime suçlamalarla başlarız: "Ödevini yine yapmadın!", "Eşyalarına hiç dikkat etmiyorsun!". "Sen, sen, sen!" gibi suçlayıcı bir çağrışımı olan basit bir zamirdir. Sürekli olarak kendi yanlışları işaret edilen kişi sosyalleşmek istemeyecektir. Çocuğunuzun düşüncesini ve enerjisini elinizdeki göreve odaklayın. Başarısızlıklarını vurgulamak yerine beklentilerinizi ifade edin. İhtiyaçlarınızı ve duygularınızı ifade edin. Bir çocuğun davranışları için bir çerçeve belirlemenin onunla paylaşmaktan daha iyi bir yolu yoktur: "Kötü bir ruh hâlindeyim ve sessiz olmak istiyorum." Odak noktası sizin ihtiyacınızdır (sessizlik), kızgınlığınız değil. Ve çocuk size karşı değil, sizin için bir şey yapmaktan mutluluk duyar.

Ne hissettiğinizi açıklayın. Kızgın hissetmeye ve bu konuda konuşmaya hakkınız var. İhtiyaçlarınızı "Eşyalarının dağınık olmasından gerçekten hoşlanmıyorum. Eşyalarının yerlerine konulmasını bekliyorum." gibi cümlelerle ifade edin.

DİKKAT ETTİĞİNİZİ GÖSTERİN.

Çoğu zaman çocuklarımız sevinçlerini, başarılarını bizimle paylaşmak için acele ederler: "Anne, bak nasıl çizdim!" Bizim olağan tepkimiz daha çok şöyle sınırlıdır: "Ne kadar güzel!", "Aferin!" Ne yazık ki tepkilerimizin doğası gereği değerlendiricidir ve yüksek bir değerlendirme bile bir değerlendirme olarak kalır. Yargılayıcı ifadelerin sonuçları sizin için açıktır: Çocuğun buna bağımlılığı, küçümseme duyguları, şüpheler. Ebeveynin ana hedefi, çocuğun güven kazanmasına yardımcı olmaktır; bu nedenle gördüklerinizi anlatın, ayrıntılarda dürüst olun. Gördüklerinizi "yeniden anlatarak" ona gerçekten ilgilendiğinizi göstermiş olursunuz. Çocuk söylediğiniz her kelimeyi yakalar ve onun için başarısının değeri, ebeveynlerin not ettiği ayrıntıların miktarıyla yani gördüğü ilgiyle ölçülür.



SORUNU BİRLİKTE ÇÖZÜN. Muhtemelen her ailede çocukla iletişimde sürekli ortaya çıkan sorunlar vardır. Sürekli verdiğimiz tepkiler; nasihat etmek, bağışlamak, tehdit etmek, yalvarmaktır ve bunlar çözüme götürmez. Bir sorun tekrar tekrar ortaya çıktığında birlikte çözmek için zaman ayırın.

- Çocuğunuzun duygularını ve ihtiyaçlarını yansıtmaya çalışın.
- Duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı ifade edin.
- Birlikte soruna yönelik olası çözümleri düşünün.
- Bunları yazın (yargılamadan).
- Çözümlerden birini seçin.
- Bir plan yapın ve bu planın gerçekleştirilmesi için kriterler belirleyin.

"Odanda yemeyi tercih ettiğinin farkındayım ama orada kirli bulaşıklar bulmaktan hoşlanmıyorum. İkimize de uyacak bir şeyler ayarlayalım. Belki yemekten önce konuşabiliriz... İşte bir parça kâğıt. Aklimıza gelen tüm çözümleri yazalım. Ama birbirimizin fikirleri hakkında yorum yapmayalım. Sadece yazalım ve daha sonra değerlendirelim."



Anlaşmaya uyulmasını sağlayın. Günümüzün bilgi teknolojisi dünyasında bir çocuğun bırakmasını istemenize rağmen sürekli bilgisayar oynaması çok yaygın bir sorundur. Böyle bir durumda ilk akla gelen bağışmaktır. Güçsüzlük hissi genellikle cezayı eylemin ciddiyetinden ziyade kızgınlığınızın derecesiyle belirlememize neden olur. Böyle bir ceza çocuğun sorumluluğunun ortadan kalkmasına, eleştirileri görmezden gelmesine ve ders çalışmamasına sebep olabilir. Böyle bir durumda çocuğa başkalarını düşünmeyi ve eylemlerinin etkisini değerlendirebilmeyi öğretmek önemlidir.



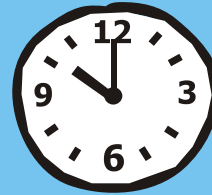
Sözden eyleme geçmeye çalışın ve davranışının sonuçlarını hissetmesine izin verin. "Senden bilgisayarı kapatmanı istememe rağmen yine oyun oynamaya oturdun. Fareyi elinden alıyorum."

Ertesi gün:

- Fareyi alabilir miyim?
- Anlaştığımızdan daha uzun süre bilgisayar başında oturmayacağından emin olduğumda alabilirsin.
- Sen söylediğinde açacağım...
- Hayır, olmaz. Saati takip etmeni istiyorum.
- Bilgisayardaki saate bakabilirim ya da alarm kurabilirim.
- Anlaştık!



Değerli ebeveynler, bu broşürün amacı, çocuk yetiştirme konusundaki davranışlarımızın doğruluğu hakkındaki şüpheleri gidermektir. Elbette yeni bir beceri öğrenmek istek, çaba ve zaman gerektirir. Eğitim çabalarınızın ne gibi sonuçlar verdiğini yargılamadan gözlemleyin, böylece hatalarınızdan ders çıkarabilirsiniz. Bu kitapçıkla ilgileniyorsanız ve bu sorunu ayrıntılı olarak incelemek istiyorsanız kitapçığın sonundaki referanslar listesinde belirtilen kitaplardan yararlanabilirsiniz. Umarım bunlar ebeveynlik konusunda yeni bir bakış açısı kazanmanıza yardımcı olur. Bol şans!



Kaynaklar: Y. Hippenreiter
"Çocuğunuzla iletişimde kalmak."; AST, 2008
F. Dolto "Ergenlerin Yanında"; U-Factoria, 2004
Lorem ipsum
H. G. Ginot, "Çocuk Anahtarla Nasıl Eşleştirilir? Zor Yaşlar"; Centrepoligraf, 2008
E. L. Shan "Çocuğunuz Sizi Çılgına Çevirdiğinde"; Praia-Euroznak, 2006