



Rehberlik Postası

Eğitim: Eyüboğlu

Sıkça Sorulan Sorular

Değerli Anne-Babalar,

Tüm yıl boyunca sizlerle yapmış olduğumuz görüşmelerde bizlere sıkça yönelttiğiniz soruların yanıtlarını, Haziran ayı bültenimizde sizlerle paylaşmak istedik. Çocuklarımızla kurduğumuz iletişimde kuralların yeri, korkular, sorumluluk bilinci ve sağlıklı iletişim gibi farklı konularda merak ettiğiniz soruların yanıtlarını bültenimizde bulabilirsiniz.

Eyüboğlu Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Kurallar, çocuğun öz güvenini olumlu yönde etkiliyor

• Çocuğuma kural koyarak onu üzmemek istemiyorum. Kural koymasam ne olur?

Birçok ebeveyn çocuğuna yönelik bazı kurallar koymanın onu cezalandırmak olduğunu düşünür. Sınır koyulan çocuk elbette kızgınlık, üzüntü veya hayal kırıklığı gibi duygular yaşayabilir. Böyle bir durumda yapılması gereken, çocuğunuzun bu hislerine anlayışla yaklaşmak ve sevginizi ona hissettirmektir. Çocuğunuz bu sayede duygularının kabul gördüğünü hissedecek ve aynı zamanda onları kontrol etmeyi öğrenecektir. Kuralların aksine, aslında sınırsızlık-kuralsızlık içinde yaşayan çocuğun aklı karışır. Sınırlarının nerede başlayıp nerede bittiğini öğrenemediği için güven duygusu hissedemez, daima bir desteğe bağımlı olur. Onay ve yardım alma ihtiyacını çok sık duyar. Örneğin 4 yaşındaki bir çocuğa yemek yedirmek, onun yerine okul çantasını hazırlamak, oyuncaklarını toplamak, istediği kadar televizyon izlemesine izin vermek, aslında onu ürkek ve güvensiz bir çocuk haline getirebilir. Öz yeterlilik hissedemediği için öz güveni olumsuz etkilenebilir. Her istediği yapılan çocuk, ailesinden ayrılmakta güçlük çeker. Arkadaş ilişkileri kurarken, kaybetmeye alışık olmadığı için bir gruba dahil olmakta zorlanır. Pekiştirdiği davranışlarını sosyal ortamlarda da sergiler, istediği olmayınca ağlar, hırçınlaşır, duygularını kontrol edemez.

Çocuğunuza;

➤ Makul, uygulanabilir sınırlar koyun.

Çocuğunuza; gelişimine, kişiliğine ve ihtiyaçlarına uygun sınırlar koymaya özen gösterin. Sorumluluk alan ve başarabildiğini gören çocuğunuz mutlu olacak ve özgüveni desteklenecektir.

➤ Net ve tutarlı olun.

Çocuğunuza kuralları net, anlaşılır ve kısa cümlelerle anlattığınızdan emin olun. Sınırlar konusunda tutarlılık göstermeniz son derece önemlidir. Günden güne, olaydan olaya değişen sınırlar çocuğunuzun aklını karıştıracaktır. Ebeveynler kural konusunda hem fikir olduktan sonra çocuğa açıklamalı, hoşgörülü ancak tavizsiz olmalıdır.

➤ Nedenlerinizi açıklayın.

Koyduğunuz sınırın nedenini mutlaka açıklayın. Çocuklar onlara mantıklı, açık, uygulanabilir gelen sınırları daha kolay benimserler. Örneğin; "Oyuncaklarını, oynadıktan sonra toplamalısın çünkü dağınık kalan oyuncakların kaybolabilir, üzerine basabilirsin, kırılabilir."

➤ Kararlı olun.

Çocuğunuz koyduğunuz sınırın limitlerini zorlamayı deneyecektir. Bu nedenle kuralların tam tersi davranabilir, istediğini elde etmek için ağlayıp, bağırabilir. Böyle durumlarda "Ağlaman hiçbir şeyi değiştirmeyecek. Sakinleştiğin zaman tekrar konuşalım" mesajı verilmeli, sakın ve

kararlı davranılmalıdır. Şayet ağlamasından usanıp istediğini yaparsanız, çocuğunuza istediğini elde edebileceği bir yolu kendi ellerinizle göstermiş olursunuz.

Çocuklar dış dünyada nasıl güvende olacaklarını ve başkalarıyla nasıl iletişim kuracaklarını öğrenmeye ihtiyaç duyarlar. Bunu sağlamanın yolu; yaşına, gelişimine uygun, açık, net ve anlaşılır kurallar koymaktan geçmektedir.

Bana bir şeyler anlatmasını nasıl sağlayabilirim?

• Çocuğum okul ile ilgili hiçbir şey anlatmıyor. Neler yaptığını öğrenemiyorum.

Birçok ebeveyn çocuğunun okulda neler yaptığını evde anlatmamasından dolayı endişe duyar. Her çocuk farklıdır. Kimi çocuk yaşadıklarını en ufak detayına kadar anlatır, kimi çocuğun ağzından bir tek cümle bile almak oldukça zordur. Okul öncesi dönemde çocuklar çoğunlukla okulda neler yaptıklarını, arkadaşları ile diyaloglarını anlatmazlar. "Bugün ne yaptın?" diye sorulduğunda hiç cevap vermezler. Yaşadıklarını anlatması için çocuğu zorlamamak önemlidir. Böyle durumlarda direkt sormaktansa, anlatmasını istediğiniz konu ile ilgili bir oyun kurabilirsiniz. Örneğin; öğretmencilik, okulculuk gibi oyunlar kurarak bebeklerle, arabalarla okula gidebilir, etkinlikler gerçekleştirebilirsiniz. Çocuğunuz büyük olasılıkla yaşadığı günü oyununa kopyalayacaktır. Bazı çocuklar içinse uyku öncesi sohbet etmek uygundur. Öncelikle siz gün içinde neler yaptığınızı, duygularınızı da paylaşarak ifade ettikten sonra çocuğunuza bazı sorular yöneltebilirsiniz. "Bugün neler yaptın?" diye sormak yerine daha somut, hatırlamasına yardımcı olacak sorular sormanız uygun olacaktır. Örneğin; "Bugün İngilizce saatinde hangi şarkıyı söylediniz? Bahçede hangi oyuncaklarla oynadın? Bugün seni en mutlu/mutsuz eden şey neydi?" vb.

Ayrıca, Amerikan Psikoloji Derneği'nin çocuklarla iletişim kurma konusunda ebeveynlere tavsiyelerine de göz atmakta fayda var:

- Çocuklarınızla konuşmak için zaman ayırın.
- Çocuklarınızın konuşmaya en meyilli oldukları zamanı yakalamaya çalışın; örneğin yatmadan önce, akşam yemeğinde ya da otomobilde onu bir yerlere götürürken... Böyle zamanlarda konuşma fırsatını kaçırmayın.
- Konuşmaya önce siz başlayın. Bu çocuğunuza onunla ilgilendiğiniz mesajını verir.
- Çocuklarınızın nelere ilgi duyduğunu anlamaya çalışın (en beğendiği müzikler, aktiviteler, oyuncaklar gibi) ve siz de bu konularla ilgilenin ki okul dışında konuşacak konularınız olsun.
- Konuşmaya soru sormakla başlamak yerine, konuşmak istediğiniz konu hakkındaki düşüncelerinizi paylaşın.

Korkular gelişim döneminin bir özelliğidir

• Çocuğum karanlıktan/canavarlardan/hırsızdan korktuğunu söylüyor. Nasıl davranmalıyım?

Korku, çocukların görünen ve görünmeyen tehlikeler karşısında gösterdikleri son derece doğal bir tepkidir. Çocuğunuz neden ve nasıl olduğunu anlamadığınız şekilde eskiden korkmadığı şeylerden korkmaya başlayabilir ve davranışları değişebilir. Çocuklarda ortaya çıkan korkular gelişim döneminin bir özelliğidir ve çocukluk çağı korkuları olarak adlandırılır. Çocuğun farklı korkulara sahip olması son derece doğal bir süreçtir ancak çocuğun bu süreçteki davranışlarını belirleyecek en önemli şey, ebeveynlerin çocuğa yönelik yaklaşımları olacaktır. Çocuğun korkusunu küçümsemek yerine ifade etmesini teşvik etmek, duygusunu anlamak, güven duygusu vermek ve geçeceğini hissettirmek oldukça önemlidir. Örneğin birçok çocuk karanlıktan korkmaktadır. Bu durum bilinmeyenden korkmanın en yaygın halidir. Bu korkuyu küçümsemek yerine kabullenip, mücadele etmesi için çocuğunuza yardımcı olabilirsiniz. Örneğin, evinizdeki ışıkların nasıl açıldığını gösterebilir, yatak odasına da gece lambası koyabilirsiniz. Çocuğunuzun karanlığı anlamlandırabilmesini sağlamak amacıyla ışıklar kapalıyken evin içinde onunla dolaşıp, oyunlar oynayabilir ve karanlıkta eşyaların ne kadar farklı görüldüğü üzerine sohbet edebilirsiniz.

Çocuğunuza korkuları ile baş etmeyi öğretirken; neyin gerçek (karanlık), neyin -miş gibi (canavar) olduğunu ve korkutucu şeylerin (fırtına, gök gürültüsü vb.) nasıl oluştuğunu mutlaka izah edin. Ona karşı dürüst olun. Eğer korkutucu bir şey olursa veya canı yanacaksa mutlaka doğruyu söyleyin. Çocuğunuz bu sayede korkularıyla yüzleşmeyi öğrenecek ve doğruyu söylediğiniz için size güven duyacaktır. Çocuğunuza kendi yaşadığınız çocukluk korkularınızdan bahsedebilir ya da başka çocukların yaşadığı korkular ve onlarla nasıl baş ettiklerini anlatan kitaplar okuyup, bu konular hakkında hikayeler üretebilirsiniz. Çocukların yalnız olmadıklarını hissetmeleri,

onları korkuları ile başa çıkma konusunda motive edecektir. Bu süreçte sabırlı olmak ve çocuğunuza zaman tanımak önemlidir. Çocuğunuzun yaşadığı korkular ile ilgili okulunuzun psikolojik danışmanından da destek alarak sürecin daha hızlı ve sağlıklı yürütülmesini sağlayabilirsiniz.

Çocuklar davranışları taklit ederek öğrenirler

• Çocuğumun sorumluluk duygusunu nasıl geliştirebilirim?

Kendine güvenen, öz güveni gelişmiş, dışarıdan denetime ihtiyaç duymayan, kendi haklarını koruyabilen, sorumluluk sahibi çocuklar yetiştirmek tüm ebeveynlerin temel hedefleri arasındadır. Bu becerileri geliştirmek için çocuklarımızı ve çocuklarımızın gelişim dönemi özelliklerini iyi biliyor olmamız gerekir. Yaşının üzerinde sorumluluk vermek, çocuğunuzda başarısızlık duygusuna sebep olabilir. Bu nedenle çocuğumuzdan, yaşı düzeyinde beklenti içerisinde olmak ve onu başarılı olabileceği alanlarda teşvik etmek önemlidir.

Çocuğunuzu iyi gözlemlemeli, kazandığı becerileri takip etmeli ve bu becerileri desteklemeyi bırakmalısınız. Yapabildiği bir eylemin yetişkin tarafından gerçekleştirilmesi çocuğa "Sen bunu iyi yapamazsın, başaramazsın" mesajı vermektedir. Bu durum çocuğunuzun kendine olan güvenini yıkar ve ailesinin kendisine güvenmediğini hissetmesine sebep olabilir. Mutlaka başardığı her eylemden sonra motivasyonunu artıracak ve teşvik edecek geribildirimlerde bulunun.

Çocuğunuzun istenilen davranışları kazanması için model olun. Çocuklar söylenenden çok yapılan davranışları taklit ederek öğrenirler. Çocuğunuzdan beklediğiniz her davranışı önce siz uygulayın ve onun bu davranışı gözlemlemesine ve davranış dağarcığına eklemesine destek olun.

Çocuğunuza, küçük yaştan itibaren gelişimine uygun sorumluluklar verin. Oyuncakları toplama, masaya çatal-kaşık-peçete-tabak koyma, çiçekleri sulama, hayvanların yemini değiştirme, kendi kıyafetlerini değiştirme, yemeğini kendi başına yeme vb.

Yeni bir davranış kazandırmak zahmetli ve zaman alıcı bir süreçtir. Bu süreçte çocuğunuza karşı sabırlı olmaya özen gösterin. Cezalandırmalardan ve inatlaşmalardan kaçının. Bu davranışları gerçekleştirmediğinde ne ile karşılaşacağını, davranışlarının sonuçlarını gösterin. Bunun neden gerekli olduğunu, neden önemli olduğunu açıklayın. Örneğin, oyuncaklarını toplamadığında oyun oynayacak yeterli alanı kalmayacağını, oyuncaklarını kaybedebileceğini belirtin. Onun sorumluluk alanındaki kendi rolünüzü azaltın. Kimi zaman sorumlulukları oyunlar ve müziklerle eğlenceli hale getirin.

Kaynakça:

Oesterreich, L., (2003). Understanding Children Fears, Iowa StateUniversity Toddlers-Preschoolers Development
Mouchon, B., LeFebvre J. E. (2011). Setting Limits With Young Children. Setting Limits and Standing Firm, Ohio StateUniversity.
Markham, L. (2014). How to Set Effective Limits for Your Child.
<http://www.apa.org/helpcenter/communication-parents.aspx>
<http://www.kigem.com/cocuklara-sorumluluk-nasil-kazandirilir.html>