

EBEVEYN
TUTUMLARI
VE
ÇOCUKLARDA
DAVRANIŞ YÖNETİMİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
DUYGU IŞIK

Ebeveyn tutumları ne demek?

Çocukların maruz kaldığı beden dilini, jest ve mimikleri kapsayan tüm rutin alışkanlıklar ve davranışlar anne-babaya da aile tutumları olarak ifade edilebilir. Bu tutumlar şöyle sıralanabilir

ÇOCUKLAR
DAVRANIŞLARI
NASIL ÖĞRENİR
VE NASIL
ŞEKİLLENİR



Çocuk yetiştirme anne karnında başlar ...



Bebekken şekillenir

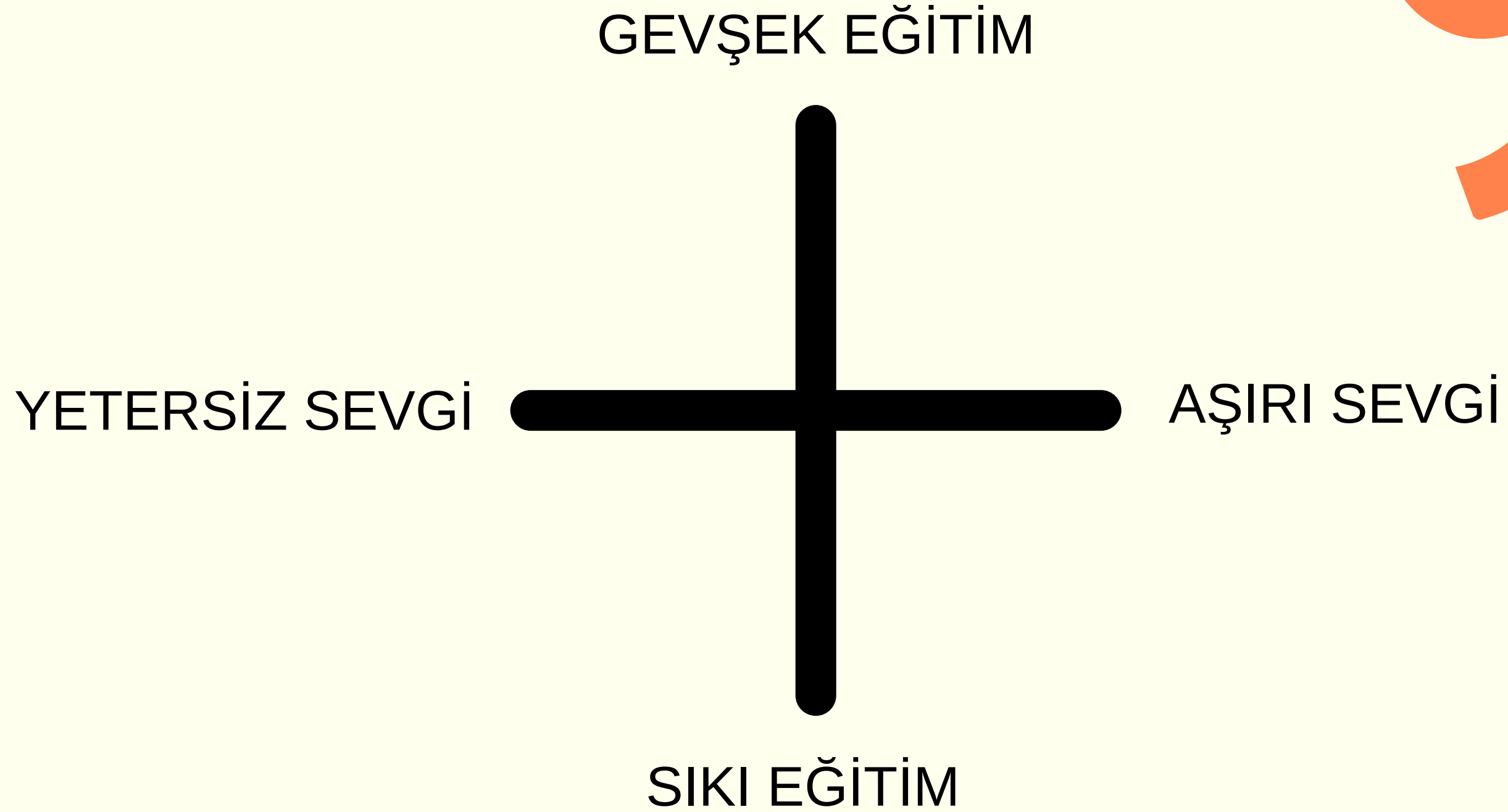
(0-6 yaş)

EBEVEYN TUTUMLARI ÇOCUKLARIN DAVRANIŞ YÖNETİMİNDE ÖNEMLİ ROL OYNARLAR. ANCAK SIK YAPILAN HATALAR SONUCU, ÇOĞUNLUKLA İZLENEN YÖNTEMLER EBEVEYNLERİN İSTEDİKLERİ SONUÇLARI VERMEZ.

EĞER SİZ DE İSTEDİĞİ SONUCU ALAMAYAN EBEVEYNLERDEN İSENİZ, BİRAZDAN BAHSEDECEĞİM EBEVEYN TUTUMLARINDAN BİRİNİ İZLİYOR OLMANIZ MUHTEMELDİR...

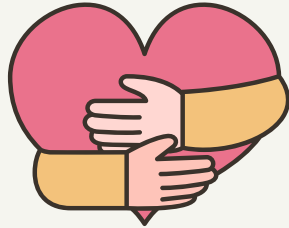
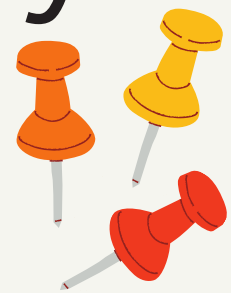


Aile Tutum Modeli



Çocuğun anne-babadan aldığı iki şey vardır: Sevgi ve Eğitim



Olumsuz aile tutumlarında ailenin verdiği
sevgi 
yetersiz veya aşırı,
eğitim ise 
gevşek ya da sıkı olmaktadır.

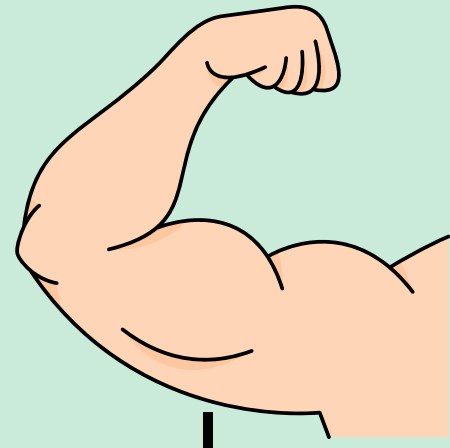
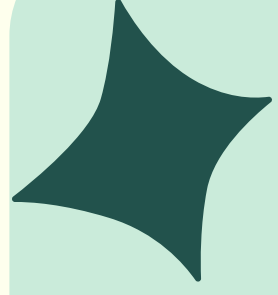


Aşırı sevgi tutumunda:

aile çocuğu sevgiye boğucu, onu çok koruyucu ve aşırı kollayıcıdır. Bunun sonucu olarak çocukta bağımlılık ve güvensizlik gelişir. Çocuk karşılaştığı her olayda anne-babasına yaslanır, onlara güvenir fakat kendisine güvensizdir

Sevgi yetersizliği veya yokluğu

sonucu ise, çocukta kendine ve çevreye karşı güvensizlik ve olumsuz duygular gelişir.



Sıkı eğitim:

Çocuğa olur olmaz yasaklar koyma ve yaşanmaz kurallar ile çocuğu yetiştirmedir.

Gevşek eğitimde

Çocuğun olumsuz davranışları aşırı hoşgörü ile karşılanır



Gevşek Eğitim

SORUMSUZ

Yetersiz
Sevgi

Aşırı Sevgi

Sıkı Eğitim

Gevşek Eğitim

PASİF
DONUK

Yetersiz
Sevgi

Aşırı Sevgi

Sıkı Eğitim

Gevşek Eğitim

Yetersiz
Sevgi

Aşırı Sevgi

SALDIRGAN
ANTİSOSYAL

Sıkı Eğitim

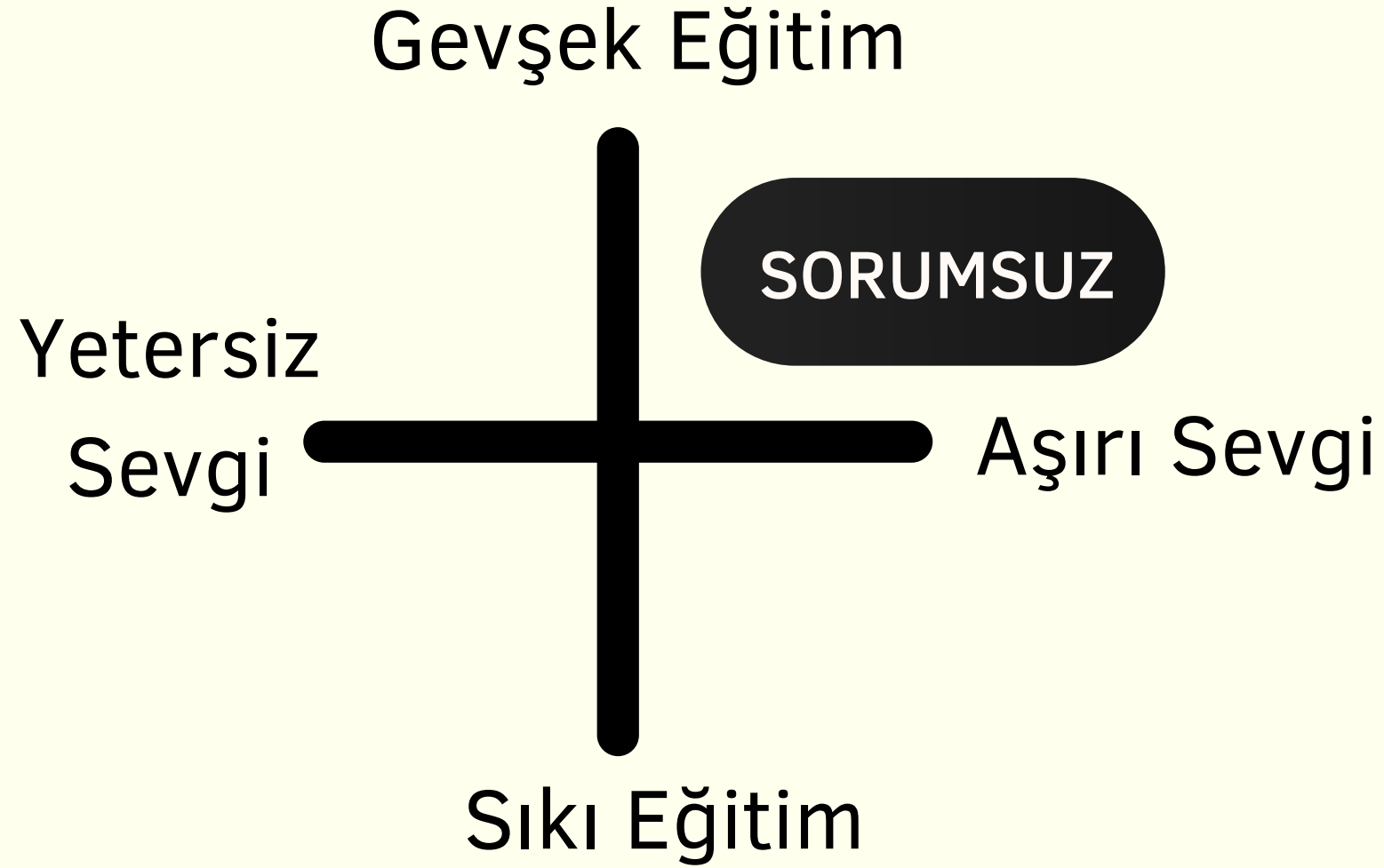
Gevşek Eğitim

Yetersiz
Sevgi

Aşırı Sevgi

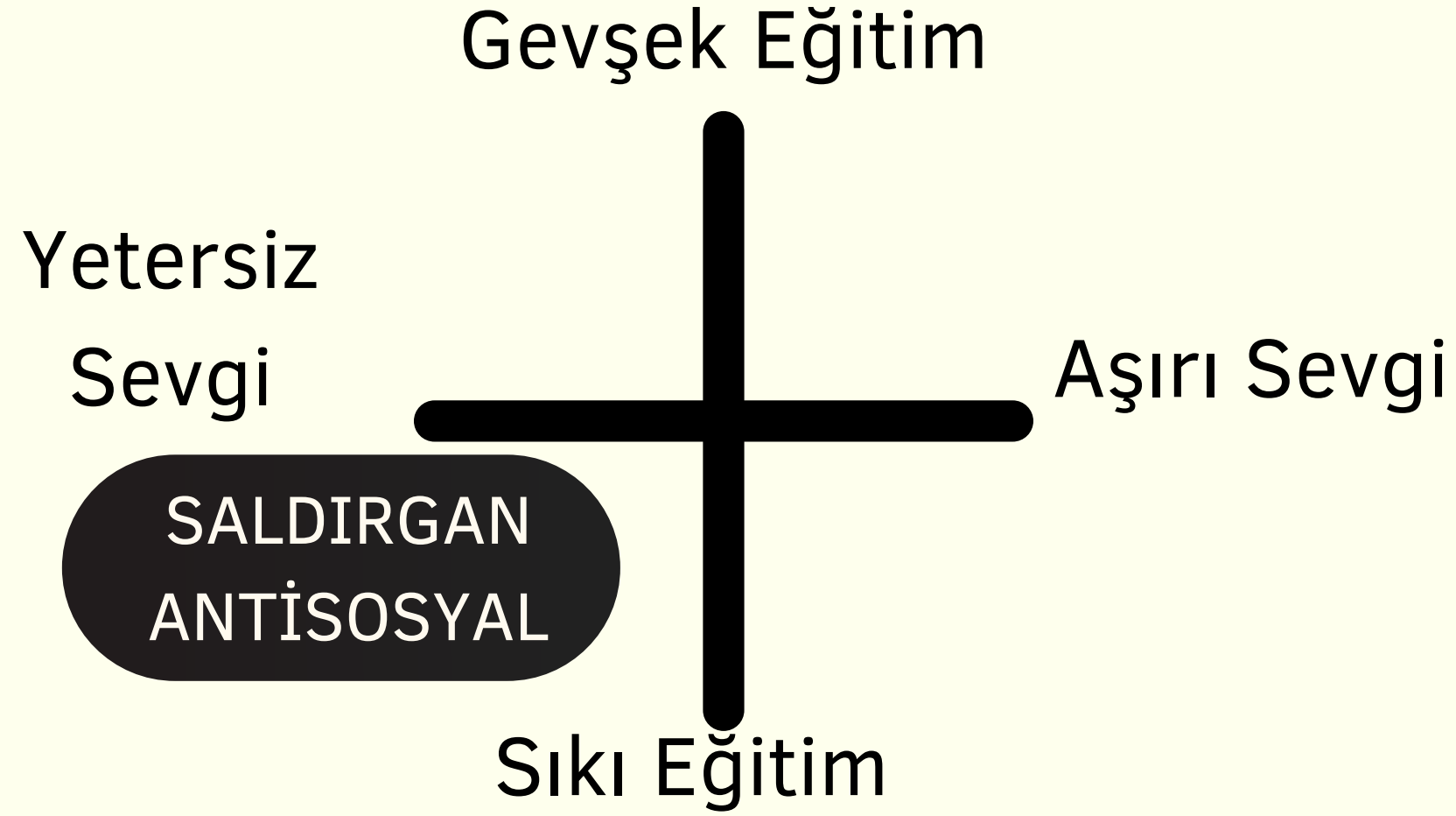
NEVROZ

Sıkı Eğitim



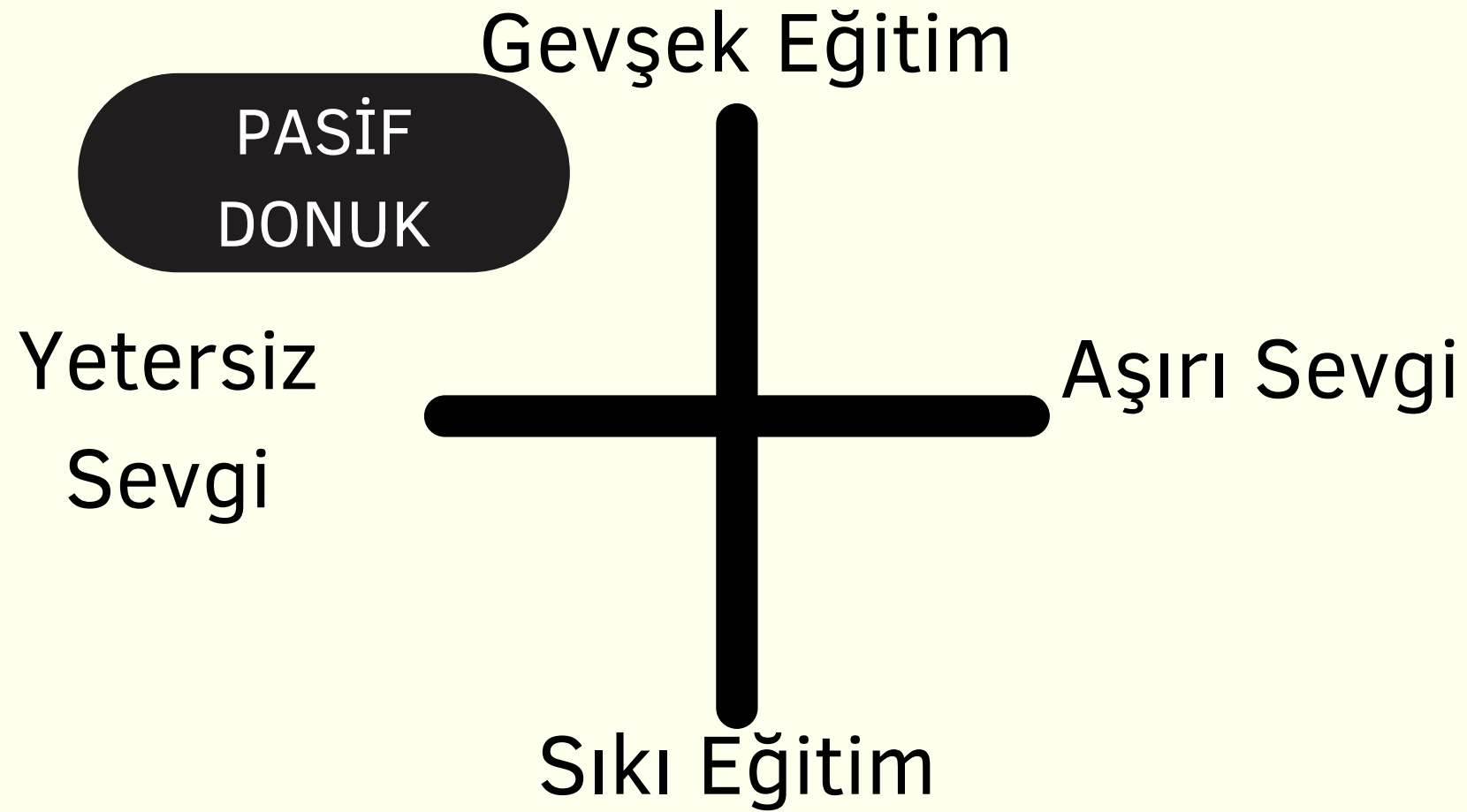
Aşırı sevgi ve gevşek eğitim:

- Bu tutumu gösteren ailelerde sevgi, çocuğa şımartılacak derecede çok verilir ve disiplin yok denecek kadar azdır. Çocuktan çok az şey beklenir.
- Bu tarz yetiştirilen çocuklar genellikle erişkinlik yaşamlarında sorumluluk taşımayan, hep alıcı bireyler olarak karşımıza çıkar.
- Burada verilen sevgi, aşırı vericilik ve aşırı koruyuculuk biçimindedir.
- Disiplin tarzları ise yalancı bir hoşgörü biçiminde görünürse de aslında ailenin güçsüzlüğünün ve yetersizliğinin bir sonucudur.
- Çocuk ne kadar büyümüş olursa olsun, aile ona ilk yıllarda olduğu gibi daima vermeye ve korumaya eğilimlidir.
- Böyle çocukların ileride, doyumsuz ve bencil olma olasılığı fazladır.



Yetersiz sevgi ve aşırı disiplin:

- Sıkı eğitim vardır ve disiplin genellikle aşırı cezalarla uygulanır; en küçük şeyde cezalandırma (dayak, şiddet) yoluna gidilir.
- Çocuk çoğunlukla aşağılanır ve horlanır. Böyle yetiştirilen çocuklarda saldırgan ve antisosyal davranışlara eğilim artar.
- Bu tür ailelerde büyüyen çocuklar, karşı çıkma ve saldırganlık gibi yollarla kendilerini kabul ettirmek isterler ve kendi iç dünyalarını açıklamakta zorlanırlar.



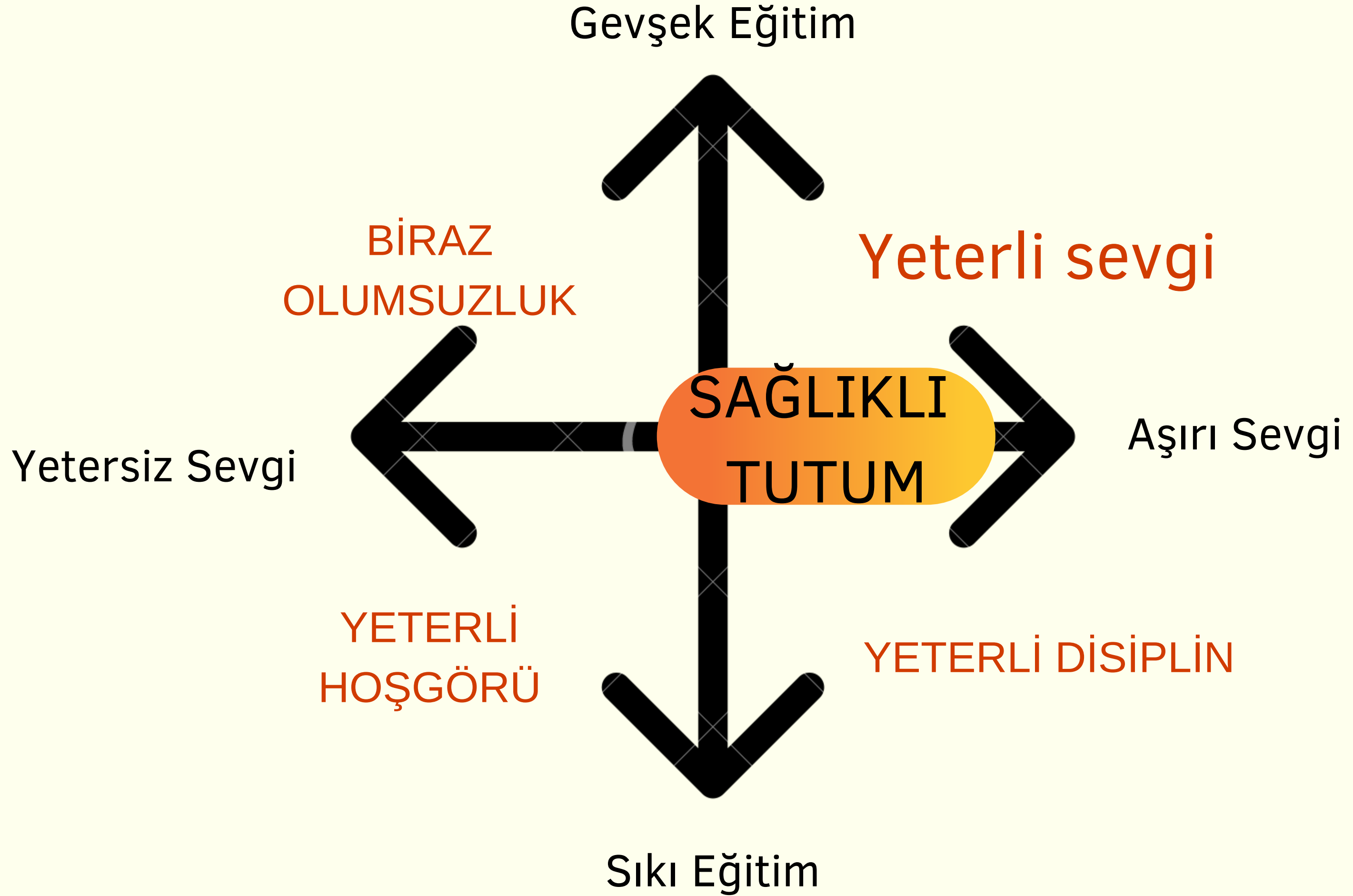
Gevşek eğitim ve yetersiz sevgi:

- Bu durum yoksul ve kalabalık ailelerde gözlenir. Çocuğa düşen sevgi ve ilgi payı azdır.
- Çocuğun eğitimi de yetersizdir.
- Böyle çocuklar “saldım çayıra, mevlam kayıra” anlayışı ile yetişir.
- Çocuk, kendi yolunu bulmaya çalışır.
- Böyle çocuklar pasif ve donukturlar.
- Bu tutumda da disiplinsizlik söz konusudur, ancak disiplinsizliğin buradaki nedeni sorumsuzluk ve ilgisizliktir.
- Sevginin yetersiz oluşu aşırı iticiliğe neden olur. Çocuk yeterli sevgi ve bakım görmez.
- Hazır olmadığı çağlarda bağımsızlığa zorlanır; bir an önce kendi kendisine yetmesi ve kendisine bakması beklenir.



Aşırı sevgi ve sıkı eğitim:

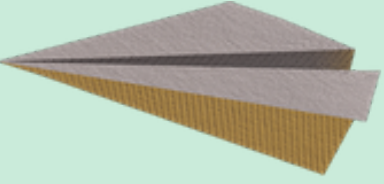
- Burada sevgi, aynı birinci tutumda olduğu gibi aşırı verici ve koruyucu bir davranışla sunulmaktadır.
- Ancak çocuğa bir bebek gibi bakıldığı halde, kendisinden beklenenler çoktur.
- Hiçbirşey esirgenmez; özel dersler aldırılır, çeşitli olanaklar sağlanır.
- Buna karşılık çocuktan ileri düzeyde başarı beklenir.
- Bu tutumla yetiştirilen çocukların nevroitik olma olasılıkları çok yüksektir.
- Bu beklenti, sevgi ile beraber sunulduğundan çoğunlukla çocuklar tarafından kolay benimsenir ve benliğe sindirilir.
- Bazen çocuk bu özellikleri çok sindirmiştir ve kendisini aşırı derecede kontrol eder; böylece acımasız bir üst benliğe sahip erişkin olarak yetişir.





SERBEST/PASİF EBEVEYN TUTUMU

(YOĞUN İLĞİ, YETERSİZ KONTROL)



- Serbest bırakan tutumu sergileyen ailelerde çocuğa sevgi verilirken, disiplin yok denecek kadar azdır.
- Anne-baba çocuğa disiplin verme ve sınırlar koyma yerine sadece duygusal gelişimi ve yaratıcılığıyla ilgilenirler.
- Çocuğa aşırı sevgi sunulur. Burada verilen sevgi, aşırı vericilik ve aşırı koruyuculuk biçimindedir. Bu da çocukların doyumsuz ve bencil bir birey olma olasılıklarını arttırır. Çocuk ne kadar büyümüş olursa olsun, aile ona ilk yıllarda olduğu gibi daima verme ve koruma eğilimindedir.
- Bu tutumu benimseyen ebeveynler, olaylar karşısında, çocukların yaş düzeylerine uygun olmayan ve hazır olmadıkları kararları almalarına izin verirler.
- Bu aile tutumunda yetişen çocuklarda; *sorumluluk alamama, kurallara uymama, dürtülerini kontrol edememe davranışlarıyla karşılaşılır. Bu tarz yetiştirilen çocuklar, erişkinlik yaşamlarında genellikle sorumluluk taşımayan, hep alıcı bireyler olarak karşımıza çıkar.*

3 yaşındaki çocuğunuzun ağlamasına dayanamadığınız için her istediğini alıyor, yapıyor, istemediği şeyler için ısrar etmiyorsunuz.

5 yaşındaki çocuğunuzdan oyuncaklarını oyunu bittikten sonra toplamasını istiyor ancak bunu yapmadığında ne kadar yorulduğunuzdan yakılarak siz topluyorsunuz.

Her konuştuğunuzda size ya “tamam tamam” diyor ve hiçbir şey değişmiyor, ya da ders çalışmayı sevmediğini, dışarıda arkadaşlarıyla vakit geçirmek istediğini ve odasının böyle iyi olduğunu söyleyerek kendini savunuyor ve yine hiçbir şey değişmiyor.

Siz ise çocuklarınıza istediklerinizi yaptırmak için sevgi ve saygınızdan taviz vermeden rica ediyor, yalvarıyor, istediklerinizin sizin ya da onun için ne kadar önemli olduğunu uzun uzun anlatmaya çalışıyorsunuz, ama hiçbiri sonuç vermiyor gibi görünüyor.



SERBEST/PASİF EBEVEYN TUTUMU

Neden doğru değil?

- Sınırların ve düzenin olmadığı özgürlük alanı; çocukların gelişme ve öğrenmesine fırsat vermez.
- Otoriteye saygı olmadan çocuklar uygun davranışları öğrenemezler.
- Çocuklar kendilerini sorumlu hissetmediğinden, problem çözme yöntemlerini öğrenemezler.
- Çocukları işbirliğine değil, umursamazlığa davet eder.





BASKICI/KONTROLCÜ EBEVEYN TUTUMU

- Aşırı baskıcı ve otoriter tutumu benimseyen aileler çocuklarının hakimi olduklarını düşünür, yoğun baskı uygular ve çocuklarından da kayıtsız itaat etmelerini beklerler.
- Katı kurallara uymayan çocuklar, genelde fiziksel ya da sözel şiddetle cezalandırılırlar.
- Çocuğun anne-babasına itaati bir meziyet olarak değerlendirilir ve çocuk ile otoriter anne-baba arasında korkuya dayalı bir ilişki kurulur.
- Otoriter ailedeki çocuklar sessiz, uslu, nazik, dürüst ve dikkatli olmalarına karşın; düşük özgüven, sosyalleşmede güçlük çekme, pasif agresiflik gibi özellikler taşımaktadırlar.
- Bu yapıdaki ailelerde çocuk sözlü olarak cesaretlendirilmez ve duyguları bastırılır.
- Kullanılan bedensel cezalandırmalar sonucunda kendini kabulü zayıflayan çocuklar, saldırganlığı ailede gözlemleyerek öğrenir, karşı çıkma ve saldırganlık gibi yollarla kendilerini diğer insanlara kabul ettirmek ister, iç dünyalarını açmakta zorlanırlar

- 4-5 yaşlarındaki çocuklarınız paylaşamadıkları oyuncakları dolayısıyla kavga ettiklerinde, tüm akşam odalarından çıkmama cezası veriyor ve oyuncaklarını kaldırılıyorsunuz. Oynarken oyuncaklarına zarar verdikleri ve etrafı dağıttıkları için oyuncaklarını saklıyorsunuz.
- 10 yaşındaki çocuğunuzun derslerine çalışması için okul zamanı tüm dönem boyunca bilgisayarı kullanmasına izin vermiyorsunuz.
- 13 yaşındaki çocuğunuz sizin seçtiğiniz kıyafetleri giyiyor ve odasında eşyalarının yerini değiştirmesine müsaade etmiyorsunuz.
-
- Çocuklarınız koyduğunuz kurallar ve uyguladığınız cezalar karşısında isyan ediyor, fırsatını bulduğunda intikam almaya çalışıyor ve sizinle inatlaşıp, istediklerinizi yapmıyor, ya da içine kapanıyor ve sizden uzak durmaya çalışıyor.
- Siz ise karşı geldiklerinde ya da sözünüzü dinlemediklerinde çocuklarınıza bağırıp çağırıyor, suçluyor, korkutmaya çalışıyor, üzölmelerini ya da sinirlenmelerini sağlayacak cezalar veriyor ve bazen fiziksel şiddet uyguluyor, vuruyorsunuz.

BASKICI/KONTROLCÜ EBEVEYN TUTUMU

Neden doğru değil?

- Özgürlük alanının kalmadığı katı sınırlar; çocukların gelişme ve öğrenmesine fırsat vermez.
- İnisiyatif ve kontrolü olmayan çocuklar uygun davranışları gerekçeleriyle öğrenemez.
- Çocuklar model alma yoluyla yıkıcı problem çözme yöntemlerini öğrenirler.
- Çocukları işbirliğine değil, öfke ve isyana sürükler.

TUTARSIZ EBEVEYN TUTUMU



- Tutarsız tutum genellikle genç ebeveynlerde ve ilk çocuğun yetiştirilmesinde görülür.
- Eşlerin çocuk yetiştirmeye farklı bakmaları ve bunu çocuğa yansıtmaları temel sebeptir.
- Çocuğun yaptığı bir davranış bazen çok sert bir tepki alabilirken, bazen de çok olumlu karşılanabilmektedir.
- Bir davranışın kimi zaman ödüllendirilmesi kimi zaman da cezalandırılması çocuğun ne zaman, nerede, ne yapacağını bilememesine yol açar.
- Davranışının doğru olup olmamasından daha çok, “cezadan nasıl kurtulabilirim” düşüncesiyle ilgilenir, kendi görüş ve düşüncelerini aktaramaz.
- Çocuk kendini kanıtlamak ve dikkatleri üzerine çekmek için, ürkek, yumuşak huylu, söz dinleyen ya da kendi benliğini ve bağımsızlığını göstermek için kavgacı, sinirli bir çocuk olabilir.
- Zamanla çevresindeki insanlara güvenmeyen, her şeyden şüphelenen, kararsız bir kişilik yapısı geliştirebilir

- 5 yaşındaki çocuğunuza televizyonu kapatıp OYUNCAK OYUN OYNAMASINI söylüyorsunuz. Çocuğunuz bunu duymazdan geldiğinde ya da sizi “tamam, birazdan” diyerek geçiştirdiğinde önce rica ediyor, güzel güzel konuşuyor, bir süre daha bekledikten ve sonuç alamadıktan sonra onu sorumsuzlukla suçluyor, hemen yerinden kalkmazsa olacaklarla ilgili uyarıyor, tehdit ediyorsunuz. Biraz sonra, sakinleşip, çocuğunuzun neden böyle yaptığını soruyor, sizi üzdüğünden yakınıyor, sözlerle onu ikna etmeye çalışıyor, pazarlık yapıyorsunuz. Tüm çabalarınıza kayıtsız kalan çocuğunuza en sonunda ya vuruyor ve şiddetli bir ceza ile istediğinizi yaptırıyor, veya siz pes ediyor ve onu kendi haline bırakıyorsunuz.
- Bu döngüyü yıllardır tekrar tekrar yaşıyor, her seferinde alttan alma ve taviz verme ile cezalandırıcı olma ve şiddet uygulama arasında gidip geliyorsunuz.
- Çocuğunuz da sizin gibi değişken tutum ve davranışlar sergiliyor, bazen başına geleceklerden çekinip istediğinizi yapıyor, ancak çoğunlukla son ana kadar direniyor ve umursamaz davranıyor.

TUTARSIZ EBEVEYN TUTUMU Neden doğru değildir?

- Sınırların ve özgürlük alanının belirsiz olduğu ortam; çocukların gelişme ve öğrenmesine fırsat vermez.
- Sonuçları öngörülebilir olmadığından çocuklar uygun davranışları öğrenemez.
- Çocuklar model alma yoluyla karmaşık mesajlarla (sözlerle davranışların tutarlı olmadığı) iletişim kurma yolunu öğrenirler.
- Çocukları işbirliğine değil, güç mücadelesine sürükler.

İDEAL EBEVEYN TUTUMU VE DAVRANIŞ YÖNETİMİ

- Demokratik tutumu benimseyen anne ve babaların ilişkilerinde sevgi, saygı, güven ve şeffaflık hâkimdir ve bu duygularını çocuklarına da hissettirirler.

- Çocuğun barınma, beslenme gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmasının yanında ona gerçek (koşulsuz) sevgi verirler.

- Çocuk tüm yönleri ile kabul edilir ve çocuğa, aile içerisinde eşit şartlar tanınır.,

- Aile içinde kurallar ve sınırlar herkes için ve hep birlikte belirlenir ve bu sınırlar içinde çocuk özgürdür.

- Kuralların mantıklı açıklaması yapılır.

- Çocuğa yol gösterilir, alacağı kararlar konusunda tercih etme hakkı tanınır.

- Çocuğa bazı sorumlulukları olduğu hatırlatılır.

- Anne ve baba, davranışları ile çocuğa uygun birer model olurlar.



- Problemlere anne baba ile birlikte çözüm arayarak, zamanla bu becerisini geliştiren çocuk, seçimlerinin sonuçlarına da kendisi katlanır.

- Çocuk neyi nerede yapacağını veya yapmayacağını bilir.

- Anne-babanın tutarlı ve kararlı tutumu, çocuğun kendisine ve çevresindekilere güven duygusunu geliştirir.

- Aile çocuğa karşı sergilediği tutumlarda onun yaşını ve gelişim basamaklarını göz önünde bulundurmalıdır.

- Başarısızlıkları vurgulamak yerine, başarılar ödüllendirilir.

- Demokratik tutumu benimseyen bir aile içinde yetişen çocuklar; rahat, bağımsız, kendini ifade edebilen, temel güven duyguları gelişmiş, fikirlerini serbestçe söyleyebilen, girişimci, sınırlarını bilen, sorumluluk alabilen, yaratıcı, kendisine ve çevresine karşı saygılı, bireysel farklılıklara duyarlı bireyler olarak yetişirler.

- Kabul gören çocuk genellikle sosyalleşmiş, işbirliğine hazır, arkadaş canlısı, duygusal ve sosyal açıdan dengeli ve mutlu bireydir.

– Sağlıklı ve davranış yönetiminde etkili bir ebeveyn tutumunda olması gerekenler şunlardır;

- Duygusal yakınlık-Destek (eleştiri, tehdit, suçlama, şiddetle cezalandırma, öfke dışavurumu YERİNE övgü, onay, yüreklendirme, yardımcı olma, işbirliği, fiziksel şevkat)
- Kontrol-Sınırlar içinde özgürlük (serbest, ihmalkar, baskıcı, tutarsız kontrol ve sınırlar YERİNE dengeli kontrol ve net sınırlar)
- Tutarlılık-Uyum (ebevynler arası uyumsuzluk ve karmaşık mesajlar YERİNE netlik ve tutarlılık).



Çocuk yeni davranışı nasıl öğreniyor?

- Çocukların davranışları sonuçlarına göre şekillenir. Neyin “kabul edilebilir” olduğunu, nerede durmaları gerektiğini **davranışlarının sonuçlarını gözlemleyerek öğrenirler.**
- Önce dener sonra sonucunu gözlemlerler.
- Eğer istediğini alıyor ya da sonucunda bir avantaj sağlıyor ise kullandığı yöntemin işe yarar olduğunu düşünecek ve ileride de tekrarlayacaktır.
- Bu şekilde öğrenme gerçekleşir.
- Çocukların en fazla ve nitelikli vakti aile ortamında geçirdikleri düşünülürse, ilk öğrenmeler burada başlar ve ebeveyn tutumları çocukların eğitiminde kritik rol oynar

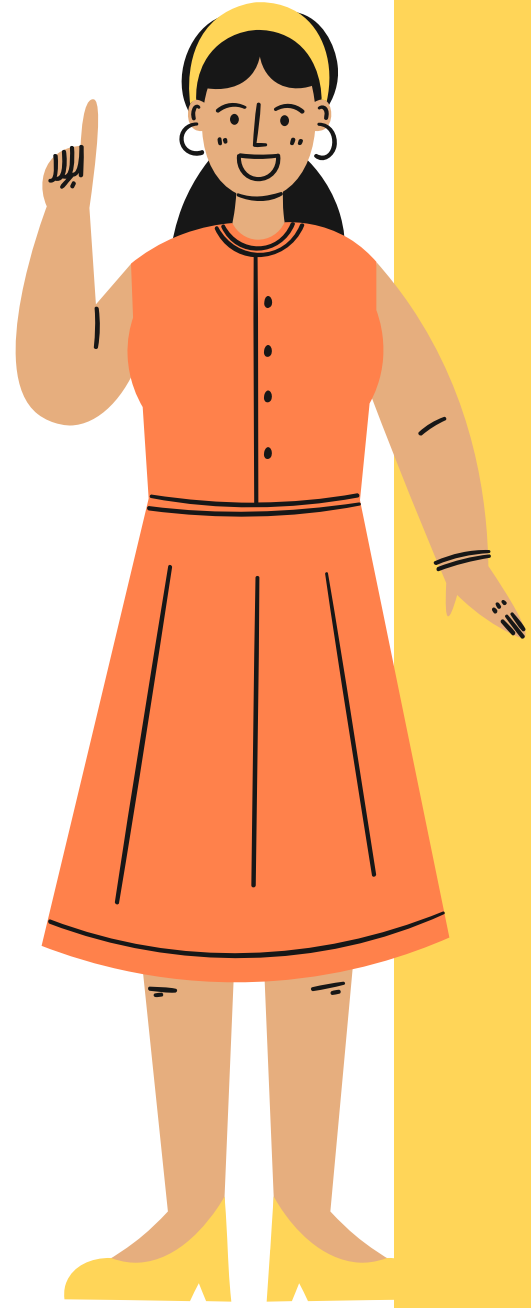


- Çocuklarınızın ihtiyaçları olan sınırları, kuralları siz belirlersiniz.
- Onlar kendiliğinden bilemez ama anlamak isterler. Bunun için denemeler yaptıklarında uygun sonuçlarla karşılaşmalılardır.
- Yanlış bir şey yaptığında, bunun “kabul edilebilir sınırlar” içinde olmadığını net bir biçimde ifade etmeli ve çocuğunuzu durdurmalısınız.
- Bu reaksiyonu verdiğinizde bu sınırın ne kadar kesin olduğunu da test etmek isteyecek ve sınırı zorlayacaktır.
- Eğer kararlı davranır ve yanlış davranışının olumsuz bir sonuç ile karşılaşmasını sağlarsanız, bu sınırın “kesin”, kurala uymanın da “zorunlu” olduğunu anlayacaktır.
- Bu onlara sadece yanlış olan davranışın ne olduğunu öğretir.
- Siz ona yanlış olan davranışı ifade ettikten sonra doğrusunu söylerseniz doğru olan davranışın ne olduğunu öğrenebilir, ve hangisini tercih edeceğini bilir ve sonuçlarına katlanmayı göze alabilir. Bu davranışları öğrenebilmeleri içinde ceza ve ödül yöntemi ile yeni davranışları öğrenmesi sağlanabilir.

Ceza” ve “Ödül” ile kastedilen nedir?

Ödül ile kastedilen çocuğunuzun olumlu ve öğrenmesini istediğimiz davranışı sergilediğinde karşılaştığı “olumlu sonuç”tur. Ödüller, çocuğunuzun sahip olmayı ve elde etmek için karşılığında bir şeyler yapmayı isteyeceği şeyler olmalıdır.

Ceza ise yanlış ve öğrenilmesini istemediğimiz bir davranışı sergilediğinde karşılaştığı “olumsuz sonuç”tur. Cezalar çocuklarınızın kaçınmak isteyeceği sonuçlar olmalıdır



Ödül Çeşitleri

Somut Ödüller: Oyuncak, kıyafet, şeker, vb.

Özel Aktivite Ödülleri: Aile ile beraber geçirilen zaman, her zamankinden geç saatte yatmak, sevilen bir yere gitmek.

Sosyal Ödüller: Onaylamanız! Gülümseme, sarılma, övgü, “aferin”.

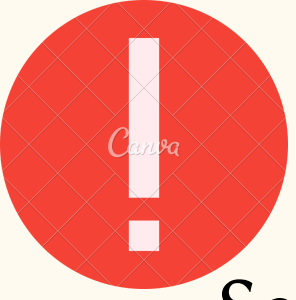
Jeton/Joker Ödüller: Çocuğunuza verdiğiniz ve biriktiğinde daha değerli bir ödüle dönüşebilecek küçük ödüller (örn., puanlar, yapıştırmalar).

Ceza Çeşitleri

Görmezden Gelme: Yanlış davranışı görmezden gelme, ilgi ve dikkat göstermeme. İlgi görme ile pekişen davranışlarda kullanılmalıdır (özellikle küçük çocuklarda istedikleri olmadığında sergiledikleri ağlama/sinir krizi durumlarında etkilidir).

Mola: Kısa bir süre için (çocuğun yaşı kadar dakika), sıkıcı bir yerde, yalnız başına, ilgi ve uyaranlardan yoksun bırakma (örn., bir odada tek başına oturma, koridorda bekleme).

Mahrum Bırakma: Bir ayrıcalık veya hakkın geçici bir süreliğine elinden alınması (örn, favori oyuncağın kaldırılması).



Fiziksel, Sözel, Uzatmalı Cezalar neden işe yaramaz?

Sert, fiziksel (dövme, vurma), sözel (bağırma, hakaret), uzun süreli (haftalarca evden çıkmama, saatlerce odaya kapatma) cezalar;

- Sadece kısa vadede işe yarar. Başta problemi çözer gibi görünür, ama uzun vadede olumsuz davranışlar devam eder, hatta artar.
- Çocuklarda ağlama, öfke, ve korku gibi olumsuz duygusal reaksiyonlara sebep olur. Uzun vadede de isyan ve intikam davranışlarını körükler.
- Ebeveyn-çocuk ilişkisi zarar görür, çocuğunuz sizinle olmak istemez, sizden kaçır. Ana babalar ise çocuğun üzülmelerini, cezanın işe yaraması olarak yorumlar.
- Çocuğunuzun saldırganlaşmasına, size ve diğer aile bireyelerine bağırmasına, hakaret edip vurmasına yol açabilir.
- Bazen çocuğunuzun evdeki agresifliği azalırken, ev dışında saldırgan davranışlar sergiler.
- Çocuğunuza problemi çözenin yollarını öğretmez, üstelik ana babasının kızdığında agresif olabildiğini gören çocuk, kendisi de aynısını yapar.
- Çocuğunuza uygun ve kabul edilebilir davranışları öğretmez, yalnızca ne yapmaması gerektiğini öğretir.

ANNE BABALAR İÇİN İPUÇLARI, UYARILAR, ÖNLEMLER

Kontrol sahibi olması gereken sizlersiniz!

• Çocuklara ancak sorumluluğunu alabilecekleri kadar kontrol verilmelidir. Kuralları, sınırları belirleme, doğruyu, yanlışlığı öğretme görevi yetişkin olan anne babalara aittir. Güç ve kontrolün çocuklarda olması sadece anne babanın işini zorlaştırmakla kalmaz, aynı zamanda çocukların güvende hissetmemesine neden olur.

Test edileceksiniz!

• Çocuklar sınır ve kuralları anlayabilmek için denemeler yaparlar, ve sizi test ederler. Bu testlerin sonuçlarına göre nasıl davranacaklarına karar verirler. Sizin tepki ve tutumlarınız testlerin “sonuçlar”dır. Davranışlarınızla verdiğiniz mesajlara dikkat edin.

Problemlı davranışlar kendiliğinden ya da zamanla düzelmez, öğrenilmemiş davranışlar olgunlaşma ya da büyüme sonucunda “yapılır” hale gelmez!

• ocuğunuzun gerçek yaşama uygun olmayan öğrenilmemiş davranışların sonradan sergilenmesini, öğrenilmesi engellenmemiş davranışların ise kendiliğinden ortadan kalkmasını bekleyemezsiniz.

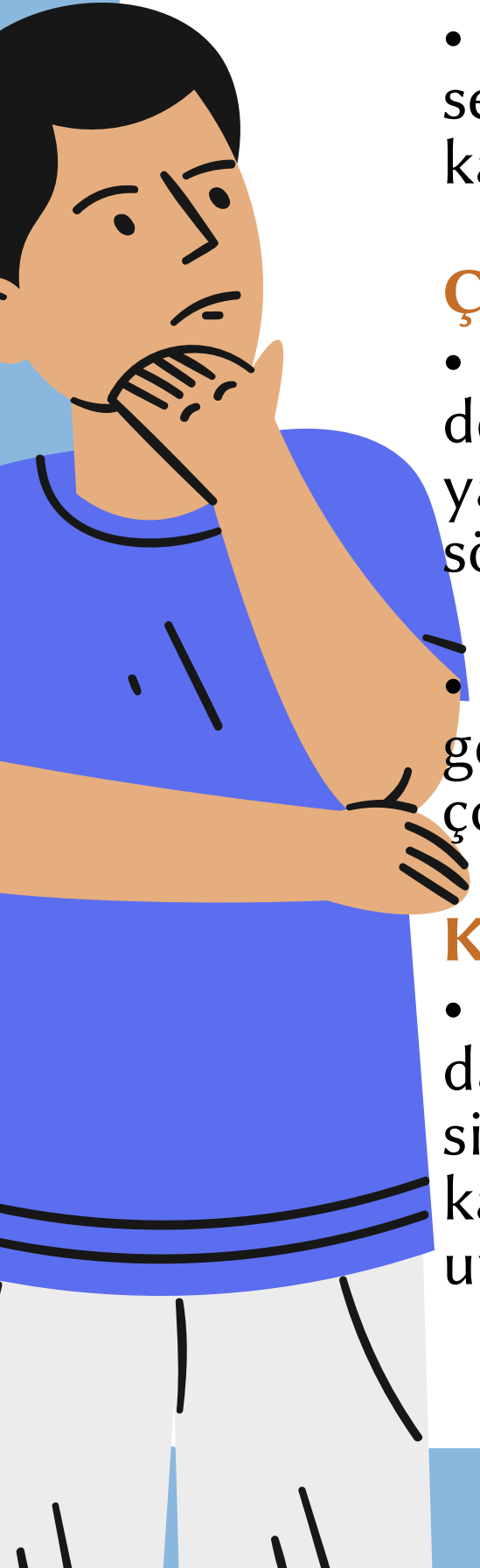
Çocuğunuza asla boş tehditler savurmayın, yapmayacağınız şeyleri söylemeyin!

• Eğer bir davranış kabul edilebilir değilse bu net ve kesin bir şekilde çocuğa söylenmeli, eğer devam ederse karşılaşacağı olumsuz sonuç açıklanmalıdır. Çocuğunuzun iki seçeneği vardır; ya sözünüzü dinleyecek ya da sonucuna katlanacaktır, bu seçenekleri ona açıkça sunmalı ve söylediklerinizin arkasında durmalısınız.

• Benzer şekilde ödüller söz konusu olduğunda da, boş vaadlerde bulunmayın. Yerine getirmeyeceğiniz, getiremeyeceğiniz sözler vermeyin. Verdiğiniz sözleri tutmadığınızda çocuğunuz size güvenmeyecek, öfkelenecek ve isteklerinizi yerine getirmeyecektir.

Kararlı ve istikrarlı olun!

• Yanlış bir davranış karşısındaki tutumunuzun istikrarlı ve tutarlı olmalıdır. Çocuğunuz bir davranışı karşılığında bir sonuç ile karşılaştığında, kısa süre sonra aynı şeyi tekrar yaparak sizin tutarlılığınızı test edecektir. Aynı davranışlar her seferinde aynı sonuçlarla karşılaşmalıdır. Aksi takdirde, bu konuda kararlı olmadığınızı anlayan çocuğunuz uyarılarınızı duymazdan gelecektir.





Çocuk yetiştirme konusunda ana-babanın güçlü bir ebeveyn dayanışması içinde olması şarttır. Bu konuda çocuklarınızla değil eşinizle koalisyon kurun!

- Ebeveynler arasındaki tutarlılık da çok önemlidir. Eğer biriniz sınır, kural koyarken diğeri bunu uygulamaz ya da bunu bozarsa, çocuğunuz hemen bu tutarsızlığı fark edecek ve kendi lehine kullanacaktır. Bu durum çocuğunuza karışık mesajlar verdiğinden, ne yaptığınızı bildiğinize dair size olan güvenini yitirmesine neden olur. Daha da önemlisi bu gibi durumlarda çocuklar ile serbest ebeveyn arasında, diğer ebeveyne karşı uygunsuz bir koalisyon kurulur ve bu koalisyondan karı-koca ilişkisi de zarar görür.

Çocuğunuza ne yapacağını anlatmak yerine gösterin. Siz model olun!

- Çocuklar söylediklerimizden ziyade yaptıklarımızı öğrenirler. Dolayısıyla öğrenmelerini istediğiniz davranışları önce siz sergilemelisiniz. Eğer çocuğunuzun öfkesine hakim olmasını istiyorsanız, siz de öfkelendiğinizde kontrollü olmalısınız. Ailelerinde tanık oldukları davranışlar çocuklar için “normal”dir ve yeri geldiğinde aynılarını yapacaklardır.



Amaçlarınızı şaşırmayın!

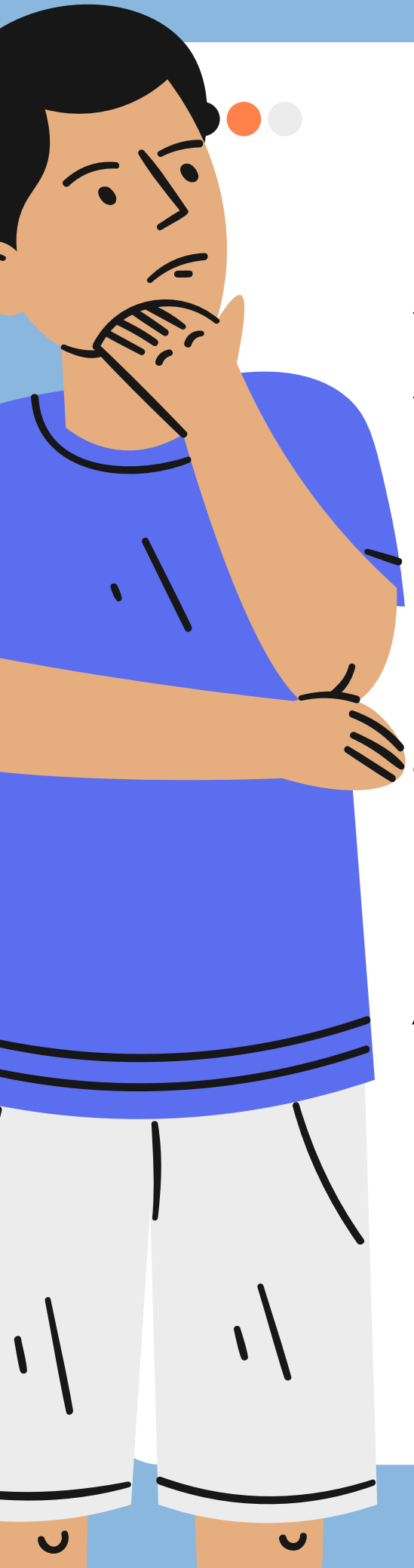
• Koyduğunuz kurallar, belirlediğiniz sınırlar, verdiğiniz ödül ve cezaların amacı çocuğunuzu eğitmek ve yetiştirmek olmalıdır. Eğer ödüllerinizi keyfi, cezalarınızı intikam amaçlı, sınır ve kurallarınız sadece sizin hayatınızı kolaylaştırmaya yönelik olarak düzenleniyorsa; eşinizle aranızdaki güç mücadelelerine çocuklarınız alet olmaya başlamışsa, amaçlarınızı şaşırmışsınız demektir. Neyi neden yaptığınızı sorgulayın, ve kendinize karşı dürüst olun!

Koşulsuz sevin ve kabul edin!

• Koşulsuz sevgi ve kabul çocukların psikolojik ihtiyacıdır. Her ne yaparlarsa yapsınlar anne babaları tarafından sevileceklerine ve kabul edileceklerine güvenmek isterler. Dolayısıyla anne babaların çocuklarını eğitirken onaylamadıkları ve kabul etmedikleri şeyin çocuğun kendisi değil, davranışları olduğunu açıkça ifade etmeleri önemlidir. Problem davranışlardadır, çocuğun kendisinde değil. Kişiliği hedef alan eleştiri ve suçlamalar ebeveyn-çocuk ilişkisine ve çocuğun psikolojisine zarar verir.

İlişkiniz her şeyden önemlidir. Çocuklarınıza saygılı olun!

• Çocuklarınızın sevginin yanı sıra saygı duyulmaya da ihtiyacı ve hakkı vardır. Tutumlarınız ve yöntemleriniz saygıdan yoksun olmamalıdır. Fiziksel, sözel ya da duygusal incinmeler çocuğunuzla ilişkinizi zedeler. İlişkiler zarar gördükten sonra çocuğunuz sizinle işbirliği yapmak yerine, size direnme, intikam alma ya da sizden kaçma yolunu seçebilir. Bu noktaya gelindiğinde amaçların ve gerekçelerin önemi kalmaz. Unutmayın ki çocuğunuz hep çocuk kalmayacaktır, zamanla yaşananların sebepleri unutulabilir ancak kırgınlıklar hatırlanır, ve zarar gören ilişkilerin onarılması oldukça güçtür.



Çocuklarınızın da kişiliği vardır!

• Çocuklarınız her ne kadar sizin genlerinizi taşıyalar ve siz yetiştiriyor olsanız da, her şeyi sizin istediğiniz biçimde yapmayabilirler, sizin gibi düşünmeyebilir, size benzemeyebilirler. Sebebi bazen çok basittir; onlar başka bireylerdir.

Mükemmel anne baba yoktur!

- Ters giden her şey için kendinizi suçlamayın. Çocukların psikolojik problemlerinin çok çeşitli sebepleri olabilir. Ancak sebep her ne olursa olsun yapabileceğiniz bir şeyler mutlaka vardır.
- Kendi başınıza çözemediğiniz problemler için profesyonellerden yardım almaktan çekinmeyin!





İYİ Kİ GELDİNİZ

DUYGU IŞIK

Okul Psikolojik Danışmanı

