



REHBERLİK VELİ BÜLTENİ

Çocuğunuza İstediklerinizi Nasıl Yaptırabilirsiniz?



Evinizdeki huzur ve uyumun bozulmasına en çok neden olan nedir? Olağan bir davranış, tam bir mücadeleye dönüştüren ne olabilir? Normal bir ebeveyni, çılgınlara atan bir çılgına ne çevirebilir? Söz dinlemeyen, işbirliği yapmayan bir çocuk.

Çocuklarımızın istekle söz dinlemelerini sağlamanın yollarını öğrenmek ister misiniz? Günlük tartışmaların çoğunu yok etmek ister misiniz? Çocuğumuzun işbirliğini sağlayacak bu yöntemlere geçmeden önce, ebeveynlerin çoğunlukla başvurdukları yollara bir bakalım.

Bir gün boyunca ebeveyn, çoğu da olumsuz iletişim içeren pek çok yol deneyerek çocuğunun işbirliğini sağlamaya çaba gösterir. Örneğin: söylenerek, umarak, yalvararak, rüşvet teklif ederek, boş tehditler, emirler, aşağılayarak, ders vererek ve bağırarak çocuklarına yön vermeye çalışırlar. Bütün bu yolların tek ortak noktası, çocuğun işbirliğini sağlamada pek işe yaramamalarıdır. Ayrıca aile içinde, sürekli kırgınlık, kırılganlık ve gerilim dolu bir ortam oluşmasına neden olurlar. Ebeveynler çocuklarının söz dinlememesi, karşısında, çocuklar da ebeveynlerinin "onları kontrol etme" çabasında hayal kırıklığına uğrayabilirler.

Bu yollarla ilgili bir diğer problemde, bazen kısa vadede etkili gibi gözükebilir ve ebeveyni her şeyin yolunda gittiği gibi bir yanılgıya itebilir.

Çocuğunuzun Öz-disiplinini ve Karar Verebilme Becerisini Geliştirecek Yöntemler

Çocuğunuzun işbirliğini, bağırmadan. Tehdit etmeden söylenmeden ve rüşvet vermeden sağlamanın pek çok yolu vardır. Çocuğunuzla hem sevgi dolu bir ilişki kurmanızı sağlayacak, hem de onun uzun vadede öz-disiplinini ve karar verme yeteneğini geliştirecek yöntemlerden bazılarını inceleyelim.

1- Açık ve Net Cümleler Kullanın

Anne babalar çocuklarıyla açık ve net bir iletişim kurmak yerine, bir konuyu onayladıklarını genellikle sorgulayarak, suçlayarak, hatta onlarla alay ederek dolaylı yollarla anlatırlar. Böylece, basit bir cümleyle pek çok anlam yükleyerek çocuklarına gönderdiklerinde, tartışmaya davetiye çıkarmış olurlar. Ama ebeveyn çocukla ilgili değil de, durumla ilgili bir ifade kullanarak olaya yaklaşırsa, baştan tartışma ortamını ortadan kaldıracak ve çocuklarının olumlu duygularla işbirliği yapmalarını sağlamış olacaktır. Durumla ilgili bir ifade kullanmak, çocuğa kendi davranışının sorumluluğunu alma imkanı tanır. Durumu anlayıp, üzerinde düşünme ve ona göre davranma şansını verir.

Örnek: Boya malzemelerini temiz ve düzenli tutmayan bir çocuğa iki farklı yaklaşım:

1- Çok sorumsuzsun. Derhal buraya gel ve boyalarını temizle. Bu kadar güzel şeyi sana niye aldım ki!

2- Boyalarını temizlemen gerekiyor. Hepsini kuruyor. Daha sonra bunları kullanamayabilirsin.



Sen
ne kadar
çabalarsan
çabala anlattığın
karşıdakinin anladığı
kadardır.



Aile içi iletişimin olumlu olduğu ailelerde yetişen, karşısındaki insanın duygularına ve düşüncelerine saygı duyabilen, kendini onların yerine koyabilen çocuklar, yetişkin bir birey olduklarında da diğer insanlara karşı daha duyarlı ve sorumluluk sahibi bireyler olurlar.

2- Anneannenizin Kuralını Uygulayın

Anneannemizin döneminde, aile bireyleri olarak, çocukların belli sorumlulukları vardı. Belli ayrıcalıkları, bu sorumlulukları yerin getirerek kazanabiliyorlardı. Bu kuralın altında yatan mantık şuydu: Çocuğun yapmak istediği şey ikinci aşamada belirtilmektedir. İlk aşamada, yapılması gereken bir veya davranış tanımlanmakta ve çocuk ancak bu işi yerine getirirse, o ayrıcalığı kazanıyordu.

..... yaptıktan sonrayapabilirsin.

Örnek: Ödevini bitirdikten sonra 30 dk bilgisayar kullanabilirsin.

3- İsteklerinizi Belirtirken Açık İfadeler Kullanın

Ebeveynler, bazen bir şeyi doğrudan söylemek yerine, çocuklarının ne yapmalarını istediklerini belirten ipuçları kullanırlar. Çocuklar, " Gerçekten çok isterim.", "keşke yapsaydın ne iyi olurdu." gibi ifadeleri kesin ifadeler olarak yorumlamaz. Anne babalar isteklerini açık ve kesin olarak ifade etmelidirler.

Örnek: "Sanırım oyuna başlamadan önce ödevlerini bitirmelisin." yerine "Lütfen oyuna başlamadan önce ödevini bitir." Veya "Pijamalarını giymeni çok isterdim." yerine "Lütfen pijamalarını giy." ifadeleri kullanılmalıdır.

Belirsiz ifade

Çocuğun anladığı

Açık ifade

Odanı temizle!

Her şeyi dolaba kaldır.

Lütfen kitaplarını kitaplığa, elbiselerini dolaba ve oyuncaklarını kutusuna koy.

"Çocuğa on saat dürüstlük dersi vermek yerine bir dürüstlük örneği sunarsanız o çocuğa onu öğretmiş olursunuz."
Prof. Dr. Nevzat TARHAN

4- Seçenekler Sunun

Emekleme çağından ergenlik çağına kadar her dönemde yararlı olan bir yöntemde seçenek sunmaktır. Bu, her ebeveynin mutlaka her gün, hatta günde birkaç kere kullanması gereken bir yoldur. Çocuklara seçenek sunmak onların söz dinlemelerini veya işbirliğini sağlamak için çok etkili bir yoldur. Seçenek sunmak, bir yandan sizin sonuca ulaşmanızı sağlarken, bir yandan da çocuğunuzun öz-disiplin kazanmasını ve doğru kararlar alma yeteneğini geliştirmesini sağlar. Sunduğunuz şeylerin sizin de onayladığınız şekilde olmasına dikkat ediniz.

Örnek: Bir ebeveyn "ya bezelyelerini ye ya da sofradan kalk" dedikten sonra, çocuk sofradan kalktığında, "yerine otur ve bezelyelerini ye" diye bağırmmalıdır.

"Seçenek sunma konusunda birkaç örnek: Süt mü, portakal suyu mu istersin?"

"Televizyonu 5 dakika mı, yoksa 10 dakika mı seyretmek istersin?"

"Önce pijamalarını mı giymek istersin, dişlerini mi fırçalamak istersin?" Sorusuna "TV seyretmek istiyorum" cevabı alabilirsiniz. Böyle durumlarda seçenekler arasında bu yoktu deyip kararlı bir şekilde soruyu tekrarlamalısınız.

5- Kısa İfadeler Kullanın

Söylenmek sürekli ders vermek ve uzun tartışmalar yapmak çocukların "ebeveyn sağırlığı" denen bir tepki geliştirmelerine neden oluyor. Çocuğunuz orada öyle durup, sizin söylediklerinizi onaylar gibi gözüktür ve aynı anda sizin değiştirmeye çalıştığınız davranışa devam edebilir. Ebeveynler, bu boşa sarf edilen sözcükler ve olumsuz davranışlar döngüsünü, kısa ve öz ifadeler kullanarak önleyebilirler.

Kısa bir ifadeyle çocuğunuzun dikkatini çekmenize, söylemek istediğinizi söyleyip, konuyu takip etme sorumluluğunu ona yüklemenize yardımcı olur.

Örnek: Emre, Neden TV seyrediyorsun? Kuralı biliyorsun. TV seyretmeden önce ödevini bitirmelisin. Biliyorsun bu kuralı, ödevlerini eksik yaptığın için birlikte kuyuştuk. Seni uyarmak benim sorumluluğum değil. Kendi sorumluluklarını almalısın. Şimdi televizyonu kapat ve ödevini yap. **Doğru olanı:** Emre, önce ödev!



6- 5-3-1 Haydi Gidiyoruz

Oyun parklarında veya etkinlik günlerinde çocuklarınızı alıp eve götürmek ne kadar zordur ve bunun için ne kadar çaba harcadığınızı hatırlıyorsunuzdur. Peki bunu nasıl kolaylaştırabiliriz? Buna yanıt verebilmek için, önce çocukların neler hissettiğini anlayalım. Bir çocuk yeni bir arkadaşıyla oyununun en güzel yerindeyken, babası gelip de "haydi gidiyoruz" derse, çocuğun buna uyum göstermesi zordur. Aslında bu, yetişkinler içinde zordur. Kendinizi bir işin tam ortasında hayal edin ve tam o sırada eşiniz "yemek hazır" diye seslenirse, işinizi pat diye bırakıp mutfağa koşar mısınız? Yoksa, "bir dakika" diye seslenip, işinizin bir kısmını toparlamaya veya bitirmeye mi çalışırsınız?

Örnek: Anneleri bankın üzerinde kitabını okurken, Beste ve Pelin de parkta oynuyorlardı. Anneleri bir süre sonra, 5 parmağını göstererek, "Beste!, Pelin! 5 dakika sonra gidiyoruz." dedi. Birkaç dakika sonra, anneleri yine "Beste!, Pelin! 3 dakika sonra gidiyoruz." dedi ve 3 parmağını gösterdi. Biraz sonra "Beste!, Pelin! Son 1 dakika. Bir kere daha kaydırak mı, salıncak mı?" "Kaydırak" diye bağırıldılar. Kaydırdıktan sonra, anneleri "gitme zamanı" dedi ve birlikte mutlu bir şekilde eve döndüler.

7- Yardımcı Olacak Sorular Sorun

Çocuklarınızın içlerinden gelen sesi dinlemelerine ve iç-disiplin kazanmalarına yardımcı olabilmek için, onlara yardımcı sorular yöneltebilirsiniz. Burada amaç, sizin duygularınızı bir kenara bırakıp, çocuğunuzun kendi problemleri üzerinde düşünmesini ve kendi çözümlerine ulaşmasını sağlamaktır. Ebeveynler çocuklarına pek çok soru sorarlar, ancak bunların çoğu yardım etmekten uzaktır.

Örnek: "Bunu neden yaptın?, Bunu sana kaç kere söylemem gerekiyor? Neyin var senin?" Bu tip sorular hem problemin çözülmesine yardımcı olmaz, hem de çocuğunuzun davranışları üzerinde düşünmesini engeller. Bunlar yerine:

"Bu konuda ne hissediyorsun?, Aklına bu problemi beraberce çözebileceğimiz bir yol geliyor mu?, Neden olduğun bu durumdan memnun musun?" gibi sorular sormak çözüme yönelik katkı sağlar. Bu yöntemi kullanırken yapmanız gereken kendi duygularınızı bir kenara bırakmaktır. Böylece çocuğunuzun sizin problemle ilgili düşüncelerinizi ve kızgınlığınızı düşünmeden probleme ve çözümüne yoğunlaşabilecektir.

8- Sözcükleri Kağıda Dökün

Notlar, listeler ve şekiller çocuğunuzla iletişim kurmanın ve onun katılımını kazanmanın en iyi yoludur. Sözcükleri kağıda dökmek, her yaştaki çocuklar için etkili bir iletişim yoludur. Kağıt üzerindeki sözcüklerin, çocuklarınızı işbirliğine teşvik edecek sessiz gücü vardır. Notlar, çok öfkeli olduğunuz zamanlarda da etkilidirler. Böyle durumlarda iki işe yararlar: Çocuğunuzla sizin aranızda mesafe bırakırlar ve sesinizin düzeyini yükseltmeden sözlerinizi iletmış olursunuz. Ayrıca notlar açık ve anlaşılır olacağı için, önemli konularda yanlış anlaşmaları da önlerler.

Örnek: 7 yaşındaki Mehmet küçük kedisini çok ihmal ediyordu. Onu beslemeyi ve kutusunu temizlemeyi unutuyordu. Bu nedenle de, pek çok gece tam yatma zamanı annesi ile arasında tartışma çıkıyordu ve kimse de bu durumun evde yarattığı olumsuz havadan hoşlanmıyordu. Bugün annesi değişik bir şey denedi. "Yatmadan önce benimle ilgilen. Miyav!" yazılı notu, Mehmet' in yatak odasının kapısına ilaştırdı. Bu Mehmet için sessiz hatırlatıcı olmuştu. Bu çok hoşuna gitmişti, çünkü artık annesinin söylenmelerini dinlemekten kurtulmuştu.

Okuma yazma bilmeyen çocuklarda resimli kartlar kullanarak notunuzu iletebilirsiniz, fakat notunuzu onlara defalarca okumak durumunda kalabilirsiniz hazırlık olun.

Çocuklarınızla arkadaş olmayın, çocuğunuzun hayatı boyunca pek çok arkadaşı olacak. Bırakın bir tane anne ve babası olsun" .

Üstün DÖKMEN

9- Espri Gücünüzü Kullanın

Her zaman ciddi olmamalısınız. Espriler, çocuğunuzun size katılmaya teşvik eder, hayatın hafif yanlarını görmelerine ve bir hata yapmanın ölümcül olmadığını anlamalarına yardımcı olur. Evdeki olumlu enerjiyi ortaya çıkarır, aileyi birbirine yaklaştırır.

Saygılı bir espri düzeyi sağlamayı unutmayın. Birisiyle alay etmek, dalga geçmek ve utanmasına neden olacak konuşmalar yapmak çocuğa komik gelmez ve onların çok çabuk incinebilen öz-benliklerini zedeleyebilir.

Pek çok çocuk kendilerine yapılan şakaları, bağırarak veya sızlanarak söylenenlere tercih ederler. Şakalar sizin de keyiflenmenize yardımcı olur.



Bahçelievler İlkokulu

Armağan İlci Mah.
Yunus Emre Cad.
Merkez/BURDUR

Telefon: 0 (248) 232 17 23
E-posta:
701460@meb.k12.tr

Rehberlik Servisi

www.bahcelievlerio.meb.k12.tr

AİLE KURALLARI İLE İLGİLİ BİR ÖRNEK

Ailemizin Kuralları	
Kural	Sonuçlar
1- Birbirimizin canını yakmak yok	5 dakika odasına gidecek ve özür dileycek. İncittiği kişinin yapması gereken bir işi yapacak.
2-Yemekten önce ödevler yapılacak.	Yemekten sonra oyun oynamayacak sadece ödevlerini bitirecek.
3- Evdeki görevler yatmadan bitirilecek.	Ertesi sabah okula gitmeden önce yapılacaktır.
4- Söylenmek, sızlanmak, küstahlık yok.	Derhal odasına gidecek ve tartışma orada bitecek.

10- Kurallar ve İlkeler Koyun

Kurallar ve ilkeler aile yaşatışını düzenler. Çocuklarınızın neyi yapıp, neyi yapmayacağını sürekli olarak söylemenize gerek kalmamasını sağlayan hatırlatıcılardır. On dört yaşındaki çocuğuna ödev yapması gerektiğini söylemekten şikayet eden ebeveynlere şaşıyorum. Bu anne baba 7 senedir ödevle ilgili hiçbir şey yapmamış mı? Ya da 6 yaşındaki çocuklarını hâlâ yatağa gönderemeyen ebeveynler - bu çocuk güne kadar kim bilir kaç kere yatağa gitti?

Bu durumlarda eksik olan günlük bir işle ilgili belli bir kural ve ilkenin bulunmamasıdır. Evde kural ve ilkeler kadar huzur yaratan başka bir şey düşünemiyorum. Özellikle üzerinde düşünülerek ve zaman harcanarak hazırlanan kural ve ilkeler daha da etkilidirler. **İyi kurallar aşağıdaki özellikleri taşır:**

- Kuralları önceden hazırlayın. Kuralınızı olay anında yaratmayın.
- Yaptırabileceğiniz kurallar hazırlayın. Önemli ve az kural koyun hayatınızı kolaylaştırın. Kuralları yapılı ve çocuklar tarafından bozulur. Bunu göze alın.
- Kurallarınızı anlaşılır ve basit olarak ifade edin. Kurallarınızı herkesin anlayışından emin olun. Bunun için az ve öz ifadeler seçin.
- Kuralların bozulması durumunda yapılacakları planlayın. Eğer bir kural bozulduğunda ne gibi sonuçlarla karşılaşacağını çocuğunuz bilirse, daha sonra bu konuda sizinle çatışmaya girmekten vazgeçecektir. Kontrol yazılı kurallarda olacağı için, ebeveynleri kötü kişi olma durumundan kurtaracaktır.

