



Çocuğunuzu yetiştirme tarzınızda bazı değişiklikler yapmazsanız, çocuğunuz öncelikle okul yaşına geldiğinde önemli sorunlar yaşamaya başlar. Fazlasıyla hakimiyetçi ve bencil davranışları nedeniyle diğer çocuklar çocuğunuzdan hoşlanmazlar. Sınırlarını bilmediği ve aşırı taleplerde bulunduğu için diğer yetişkinler de çocuğunuzdan hoşlanmazlar! Hatta çocuğunuzun yaptıklarından kendiniz bile hoşlanmayabilirsiniz!

Nihayetinde ise, başka çocuk ve yetişkinlerle iletişim kuramayan çocuğunuz mutsuz olur. Motivasyonu ve okul faaliyetlerine yönelik sabrı azalır. Ayrıca ergenlikle uyuşturucu veya sigara kullanmak gibi riskli davranışlarda bulunma eğilimi de artabilir. Kısacası çocuğu şımartmak, onu gerçek dünyaya yetersiz ve kötü hazırlamak anlamına gelir ve bu nedenle de bir an önce doğru adımları atmaya başlamanız şarttır.

### **1- “Hayır” demeyi bilin**

Gerektiğinde “hayır” demek anne-babanın görevidir. O anda çocuğun gerilim yaşamasına neden olsa da, gerçek yaşam pek çok gerilim ve sorunla dolu olduğundan, bu kelime aslında çocuğunuzu gerçek hayata hazırlayacaktır. “Hayır” ile karşılaştığında ne yapacağını öğrenmesi, çocuğun hazzı ertelemeyi ve sabretmeyi öğrenmesine yardımcı olarak, daha az ben-merkezci bir kişi olmasına katkı sağlayacaktır. Merak etmeyin, “hayır” dediğinizde de çocuğunuz sizi sevmeye devam edecektir. İyi anne-baba olmak demek çocuğunuzun her an sizden hoşnut olmasını sağlamanız demek değildir.

## **2- Yaşına uygun sınır ve kurallar koyun**

Anne-babanın sınırları belirlemesi çocuk için bir ihtiyaçtır. Öfke nöbetleri ve istediğini yaptıрма çabaları sırasında anne-babanın kararlı bir tutum sergilemesi, o anda dıştan görünenin aksine, çocuğa sevildiğini ve güvende olduğunu hissettirir. Çocuklar anne-babalarının zayıf olduğunu ve bir çocuk olarak tüm kontrolün kendisinde olduğunu hissetmek istemezler.

## **3- Çocuğunuz ağlayabilir, mutsuz da olabilir !!!**

Öncelikle siz çocuğunuzun istekleri ile ihtiyaçlarını birbirinden ayırın. İhtiyaçlar ağrının, açlığın ya da korkunun giderilmesi gibi temel konuları kapsar. Bu gibi durumlarda çocuğunuzun ağlamasına derhal cevap vermelisiniz. Bu gibi temel ihtiyaçlara bağlı olmayan diğer ağlamalar ise genellikle zararsızdır ve çocuğunuzun ihtiyaçları değil istekleriyle bağlantılıdır.

Ağlamak yaşanan bir gerginlik karşısında verilen normal bir reaksiyondur. Öfke nöbetinin bir parçası olarak ağlamasını ise kesinlikle görmezden gelmelisiniz. Böyle durumlarda ağladığı için çocuğunuzun cezalandırmayın veya bir bebek olduğunu ya da ağlamaması gerektiğini söylemeyin. Duygularını yadsımdan kaçının ancak sadece ağladığı için de isteklerini yapmayın. Unutmayın, bazen çocuğunuzun önemli şeyleri öğrenmesi için (örneğin saçınızı çekemeyeceği gibi) ilginizi ve rahatlatıcı davranışlarınızı sakınmanız da gerekebilir.

Kuralları uyguladığınız için çocuğunuzun ağlama ya da üzülmesini, daha sonra ağlamadığı veya öfke nöbeti geçirmediği anlarda daha fazla şefkat ve ilgi göstererek; düşüncelerini sözlerle anlatmasına yardımcı olarak telafi edebilirsiniz...

#### **4- Önemli kurallar konusunda seçim şansı sunmayın**

“Önemli kurallar” arabada oto koltuğunda oturmak, başka çocuklara vurmamak, sabahları zamanında evden çıkmak için hazır olmak, akşamları zamanında yatağa gitmek, vb. gibi kurallardır. Yetişkinlerin bu kararları tartışmaya ve müzakereye açık olmamalıdır. Dolayısıyla bu gibi konularda, ortada seçecek bir şey olmadığına göre, çocuğunuza seçme şansı vermeniz de gerekmez.

Buna karşın, çocuğunuzun özgüvenini güçlendirmek ve yaşadığı dünya üzerinde kontrol sahibi olduğu duygusunu vermek üzere seçenekler sunabileceğiniz durumlar da olmalı elbette. Örneğin hangi meyveyi yiyeceği, hangi kitabı okuyacağınız, hangi oyuncakları banyoya götüreceği veya hangi kazağı giyeceği gibi konularda karar verme şansı tanıyabilirsiniz. Burada dikkat etmeniz gereken nokta, çocuğunuzun seçim şansının olduğu alanlar ile seçim şansının olmadığı alanlar arasındaki farkı anlamasını sağlamaktır. Bunun için önemli kurallarınızın sayısının çok fazla olmamasına özen gösterin ve bu kurallar konusunda kararlı bir tavır sergileyin. Ayrıca çocuğunuza bakan herkesin de bu kuralları uygulamasını sağlayın.

#### **5- Öfke nöbetlerinin işe yaramasına izin vermeyin**

Çocuklar sizin ilginizi çekmek, direncinizi kırmak, fikrinizi değiştirmek ve kendi isteklerini yaptırmak için öfke nöbetleri geçirirler. Sizin “hayır”ınızı “evet”e dönüştürmek için ağlarlar. Öfke nöbetleri mızıldanma, şikayet, ağlama, nefesini tutma, yere yatıp debelenme, bağırma, nesnelere fırlatma veya kapıları çarpmayı içerebilir. Çocuğunuz belli bir yerde kaldığı veya çok fazla yıkıcı olmadığı ya da kendisine zarar verecek bir durumda bulunmadığı sürece güvenle öfke nöbetini görmezden gelebilirsiniz.

Unutmayın, ne olursa olsun öfke nöbetine teslim olmamanız gereklidir. O an için çocuğunuzu görmezden gelmek size ne kadar zor gelse de, bu tutumunuzun karşılığını kısa sürede alacağınızı düşünün. “İstediyini yapmazsam kıyameti

koparıyor, rezil oluyoruz” gibi düşüncelerle çocuğunuzun isteğini yapmanız, sadece bir sonraki seferde aynı yöntemi kullanmasını ve isteğini yapmamanız durumunda öfkeli davranışlarını daha da şiddetlendirmesini sağlar.

## **6- Can sıkıntısı ile baş etmeyi öğretin**

Sizin göreviniz çocuğunuza oyuncaklar, kitaplar ve sanat malzemeleri temin etmektir. Çocuğunuzun görevi de bunları kullanmaktır. Çocuğunuzla her gün konuşmanız ve oynamanız gerektiği düşüncesi ile onun sürekli oyun arkadaşı olmanız gerekmez. Ayrıca her zaman ona bir arkadaş bulmak zorunda da değilsiniz.

Meşgul olduğunuz zamanlarda, işinizi bırakmak yerine çocuğunuzun kendi kendini oyalamasını bekleyin. Unutmayın, 1 yaşındaki çocuklar bile yaklaşık 15 dakika boyunca kendilerini meşgul edebilirler. Bazen çocuğunuzu yapacak bir şeyler bulması için yanınızdan göndermekle ona iyilik edersiniz. Can sıkıntısıyla baş etmek yaratıcı oyun, hayal ve düşünme gücünü ortaya çıkarır. Çocuğunuzun can sıkıntısı ile baş edemediğinizi düşünüyorsanız uygun bir oyun grubu ya da kreşe göndermeyi düşünebilirsiniz.

## **7- Beklemeyi öğretin**

Beklemek çocuklara gerilimle baş etmeyi öğretir. Hazzı geciktirmek çocuğunuzun yavaş yavaş ve aşamalı olarak öğreneceği bir şeydir ve birçok alıştırmayı gerektirir. Çocuğunuzu bir süre beklettiğiniz için suçluluk duymayın (örneğin başkalarıyla konuşurken veya telefonda görüşmesi yaparken olduğu gibi). Aşırı olmadığı sürece beklemek çocuklara zarar vermez. Bu şekilde sabrı ve duygusal uyumu geliştirecektir.

## **8- Yaşamın normal zorluklarından korumayın**

Taşınma veya okula başlama gibi değişimler normal yaşam stresleridir. Bunlar çocuk için öğrenme ve sorun çözme şanslarıdır. Her zaman çocuğunuz için

ulaşılabilir ve destekleyici olun, ancak kendi başına halledebileceği konularda da yardımcı olmayın. Genel olarak, çocuğunuzun yaşamını mümkün olduğunca hoş ve güzel kılmaya çalışmak yerine, yaşına göre kaldırabileceği ölçüde gerçekçi temellere dayandırın. Bu onun zorluklarla baş etme becerisini ve özgüvenini güçlendirecektir.

## **9- Takdirin dozunu kaçırmayın**

Çocukların takdir edilmeye ihtiyaçları vardır, ancak takdirin fazla kaçma olasılığı da söz konusudur. İyi davranışları ve kurallara uyması nedeniyle çocuğunuzu takdir edin. Yeni şeyleri denemeye ve zor görevleri başarmak için çaba göstermeye teşvik edin ancak bunları başkalarını memnun etmek için değil, kendi gerekçeleri ile yapması gerektiğini de öğretin. Gurur duyduğu şeyleri yapmak ve tamamlamak özgüven ve başarı duygusu yaşatır.

Çocuk birşeyi yaparken, yapma sürecinde takdir etmek, her bir aşamada durmasına ve takdir beklemesine neden olabilir. Çocuğa sürekli bir ilgi ve dikkat vermeniz, takdir bağımlısı olmasına ve sürekli takdir beklemesine neden olabilir. Çocuğunuzun normal gelişimlerini aşırı ölçüde takdir etmekten kaçının (özellikle ik çocuklarda sık görülen bir durumdur).

## **10- Yetişkinlerin haklarına saygı göstermeyi öğretin**

Bir çocuk sevgiye, beslenmeye, giyinmeye, güvenliğe ve güven duygusuna ihtiyaç duyar. Ancak sizin ihtiyaçlarınız da önemlidir. Çocuğunuzun istekleri (örneğin uyku öncesinde fazladan bir masal daha okumanız gibi) sizin ihtiyaçlarınızın karşılanmasından sonra gelmeli ve zamanınızın elvermesine bağlı olmalıdır. Bu durum özellikle zaman sıkıntısı çeken çalışan anne-babalar için önemlidir.

Çocuğunuzla geçirdiğiniz zamanın hem kalitesi hem de miktarı önemlidir. Kaliteli zaman hoşa giden, karşılıklı etkileşim içerisinde ve çocuğa odaklanarak

geçirilen zamandır. Çocukların her gün anne-babaları ile kaliteli zaman geçirmeye ihtiyacı vardır.

Ancak akşamlarınızın ve hafta sonlarınızın her boş dakikasını çocuğunuzla geçirmeniz ne siz, ne de çocuğunuz için faydalı olmayacaktır. Kendi ruh sağlığınızı korumak için belli bir denge sağlamanız gereklidir.

Eşiniz ya da arkadaşlarınızla belli akşamlarda dışarı çıkmak sadece siz yetişkinlerin ilişkisini beslemekle kalmaz, aynı zamanda anne-baba olarak daha istekli ve rahat olmanıza da yardımcı olur.

Ayrıca çocuğunuzun da ebeveynlerinden kısa süreli ayrılıkları kabullenmeyi öğrenmeye ihtiyacı vardır. Sizin haklarınıza saygı göstermesi öğretilmezse, başka yetişkinlerin haklarına saygı göstermekte de zorlanacaktır.

## **11- Sorumluluk verin**

İsteddiği şeye ulaşmak için çaba göstermeyi öğrenmesine yardımcı olun. Çocuğunuza evde sorumluluklar verin. Bu hayatta bazı şeyleri elde etmek için kendisinin de katkıda bulunması gerektiğini öğrenmesine ve sorumluluk duygusunun gelişmesine yardımcı olacaktır. Ev içerisinde sorumluluklar vermek, çocuğun şımarık olmamasını sağlamanın en önemli yollarından biridir.

KAYNAK: ÇOCUK PSİKOLOJİSİ VE AİLE EĞİTİMİ SİTESİNDEN