

KURALLAR / SINIRLAR

DAVRANIŞ KAZANDIRMA, Davranış Kaldırma

KURALLAR OLMALI MI ?

Elimizde bir kağıt hiç bir levhanın olmadığı bir yerde adres bulmak bizim için ne kadar zorsa, çocuklarımız içinde kuralların olmadığı bir hayatta ilerlemek o kadar karmaşıktır.



Kurallar anne baba ve çocuklar arasındaki ilişkilerin tanımlanmasıdır. Çocuklar sergiledikleri davranışlar sonrasında anne ve babayı gözlemleyerek sınırlarını ve size karşı olan davranış boyutlarını belirlerler. Örneğin, çocuğun yapmış olduğu davranışın yönetilmesi esnasında kullandığınız yöntemler ve tutumlar, onun da size karşı olan davranış ve tutumlarını belirleyerek sizinle ilişkilerini bu yönde sürdürecektir.

Kurallar çocuklarımızı olası tehlikelerden korumayı ve güvenli bir ortam oluşturmayı sağlar. Kurallar insanların birlikte yaşarken ihtiyaç duydukları düzenin sağlanmasına da yardımcı olur.

KURALLARIN AMACI NE ?

Kural koyarken amacımız hiç bir zaman çocuğumuzu cezalandırmak değil, yaşamın olası acılı yaşantılarından onu korumaktır. Ve yine amacımız bunu yaparken hatayla ya da deneme yanılma yoluyla öğrenme yerine sürekli olmaması şartıyla genel olan kurallarda başkalarının deneyimlerinden öğrenmesine yardımcı olmaktır.

Kurallar her yaşta konabilir mi?

Kardeşler arasında sınır

farklılıkları olabilir mi?

Sınırları çizerken nasıl bir yol izlemeliyim.

Ceza mı vermeliyim, görmezden mi gelmeliyim.

Çocuğum sorumluluk sahibi olmasa ne kaybeder.

ÜÇ KURAL KOYMA MODELİ

<p>Serbest Model</p> <p>Sınırları olmaksızın Özgürlük</p> <p>↓</p> <p>İkna Yoluyla Problem Çözme</p> <p>Kazanan- Kaybeden</p>	<p>Otokratik Ve Cezalandırıcı Model</p> <p>Özgürlük Olmaksızın Sınırlar</p> <p>↓</p> <p>Güç Kullanarak Problem Çözme</p> <p>Kazanan - Kaybeden</p>	<p>Demokratik Model</p> <p>Sınırlar İçinde Özgürlük</p> <p>↓</p> <p>İşbirliği Ve Güven İçinde Problem Çözme</p> <p>Kazanan - Kazanan</p>
---	--	--

SERBEST MODEL

ANA - BABALARIN İNANCI

Çocuklar işbirliğinin en doğru yol olduğunu anladıkları zaman işbirliği yaparlar. Benim görevim çocuklara hizmet vermek ve onları mutlu etmektir. Çocuklarımı üzen sonuçlar etkili olamazlar.

GÜÇ VE KONTROL

Hepsi Çocuklarda



PROBLEM ÇÖZME SÜRECİ

İkna ederek problem çözme.

- Kazanan - kaybeden (çocuklar kazanır)
- Problem çözme aşamalarının çoğunu ana-babalar gerçekleştirir.

ÇOCUKLAR NE ÖĞRENİR

"Kurallar benim için değil başkaları için vardır, ben istediğimi yaparım" ana babalar çocuklarının sorunlarının çözümünden sorumludurlar.

ÇOCUKLAR NASIL TEPKİ VERİR

Sınırları test ederler, kuralları ve otoriteyi zorlar ve reddederler, söylenenleri duymazlardan gelirler, sözleriyle ana babalarını yıpratırlar.

OTOKRATİK VEYA CEZACI YAKLAŞIM

ANA-BABALARIN İNANCI

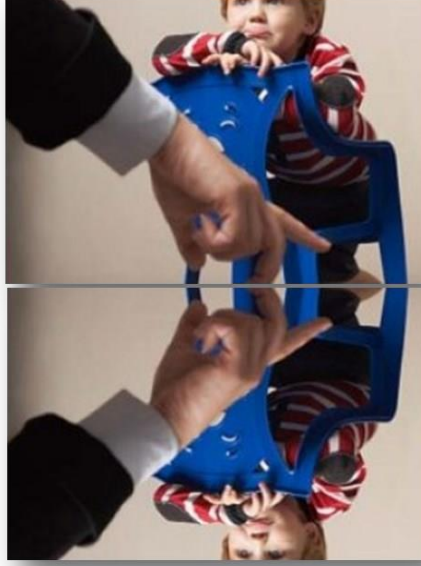
Eğer acı çekmezlerse, çocuklar öğrenemezler, çocuklar sizin yöntemlerinizden korkmazlarsa sizin kurallarınıza saygı göstermezler. Çocuklarımı kontrol etmek benim görevim çocuklarımın problemlerini çözmek benim görevim.

ÇOCUKLAR NE ÖĞRENİR

Çocukların problemlerini çözmek ana babaların sorumluluğundadır. İletişimde ve problem çözmede kırıncı yöntemler.

GÜÇ VE KONTROL

Hepsi
Anne Babada



PROBLEM ÇÖZME SÜRECİ

- Zorla problem çözme
- Çocuğun aleyhine kazanan kaybeden (öğretenler kazanır).
- Bütün problem çözme aşamalarını ana babalar yürütür ve kararları onlar alır.
- Süreci ana babalar yönetir ve kontrol eder.

ÇOCUKLAR NASIL TEPKİ VERİR

Öfke, inatçılık
İntikam, isyan
Geri çekilme,
Korkuyla bastırılma

ANA-BABALARIN İNANCI

Çocuklar problemlerini kendi başlarına çözebilirler. Çocuklara seçenekler sunulmalıdır ve bu seçtikleri davranışların sonuçlarından ders almalarına izin vermelidir. Yüreklendirme, işbirliğini arttırmanın etkili bir yoludur.

ÇOCUKLAR NE ÖĞRENİR

Sorumluluk
İşbirliği
Bağımsızlık
Kurallara ve otoriteye saygı
Benlik kontrolü

DEMOKRATİK YAKLAŞIM

GÜÇ VE KONTROL

Çocuklara, ancak sorumlulukla taşıyabilecekleri kadar



PROBLEM ÇÖZME SÜRECİ

- İşbirliği
- Kazanan-kazanan
- Karşılıklı saygıya dayanır.
- Çocuklar problem çözme sürecinin aktif katılımsıdır.

ÇOCUKLAR NASIL TEPKİ VERİR

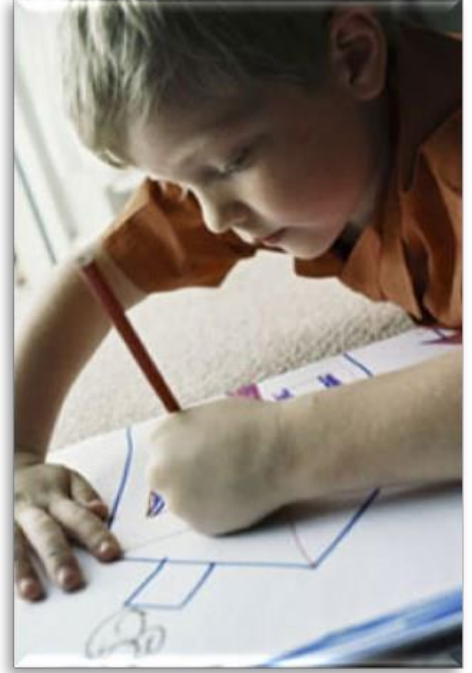
Daha çok işbirliği
Sınırların daha az test edilmesi
Kendi başlarına problemlerin çözülmesi.
Ana-babaların sözlerini ciddiye alma.

DAVRANIŞ KALDIRIRKEN - KAZANDIRIRKEN DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER

PLAN

Çocuğumuza kurallar koyarken bu kurallar mutlaka bir plan dahilinde yapılmalıdır. Çünkü plansız olarak kural koymaya çalışmak düzenli olmayacağı için tutarlı bir tutum sergilenemez. Gerekirse plan için bir çizelge oluşturulmalı ve çocuğun görebileceği bir yere asılmalıdır.

Plan yaparken, planın uygulanabilir olması önemlidir. Bunlardan ilki plan içindeki sorumlulukların yapılabilir olmasıdır. İkincisi, planda sorumluluklar ve yapılacakları zamanlar, esneklikleri ile birlikte yer almalıdır. Üçüncü bir nokta da, çocuğumuza verdiğimiz görevlerde onun yöntemlerine saygı duymalı ve müdahale etmemeli, mükemmeli beklememeliyiz. Bu konulara dikkat edilmediği, taktirde çocuğumuz kendine özgü çözümler geliştiremeyecek, problem çözme becerilerini kazanamayacak, özgüven sorunu yaşayacaktır.



TUTARLILIK

Çocuğa davranış kazandırırken en önemli noktalardan biri de bu kurallarda tutarlı olmaktır. Aksi taktirde çocukta kuralların kalıcı olmadığı, gerektiğinde çignenebileceği düşüncesi yerleşir.



Tutarlılıktaki ilk aşama ise anne ve babanın söz ve davranışlarında tutarlı olmasıdır yani anne babanın söyledikleriyle davranışları tutarlı olmalıdır. Çünkü davranışlar sözle değil yapılanlarla şekillenir.

Dikkat edilmesi gereken diğer bir nokta ise çocuğa verilen tepkilerde tutarlı olmaktır.

Davranışların sonuçları önceden kararlaştırılmalı ve her davranış tekrarında bu yaptırım uygulanmalıdır.

Bu gibi durumlarda yaptırımlardan kesinlikle vazgeçilmeden sürekliliğinin koruması gerekmektedir.



ESNEKLİK

Çocuğa koyulan kuralların işlevsel olabilmesi için sürekliliğinin olması şarttır. Süreklilik olmadığı zaman çocuk kuralları benimsemekte zorlanacaktır. Tatil, hastalık... vb. olağanın dışındaki durumlarda kurallar esnetilebilir düzeyde olmalıdır. Ancak yapılacak esneklikler önceden aile bireyleri tarafından konuşulmalı, ortak bir karar verilmelidir. Esnekliklerin uygulandığı zamanlarda bu durum çocuğa nedenleri ile birlikte açık ve net olarak açıklanmalı, geçici bir durum olduğu belirtilmelidir.



BİRLİKTELİK

Çocukların kurallara daha kolay uyum sağlayabilmesi için dikkat edilecek diğer nokta ise kuralların çocukla birlikte oluşturulmasıdır. Bu şekilde çocukların kurallara uyması daha kolay olur. Böylelikle, kurallara karar verilirken söz sahibi olduğu için, görüşlerinin değerli olduğunun farkına varacak, kendini değerli hissedecek ve kurallara uyum isteği artacaktır.

İZİNLER

Kuralların çizmiş olduğu sınırlar içinde çocuğumuz özgür olmalıdır. Plan dahilinde olmayan ama planımızı etkileyen bazı durumlarda (arkadaşları ile bir etkinlik, okul etkinlikleri, beklediği bir filmi izleme gibi), sorumlulukları bir müddet erteleyip, durum ortadan kalktığı zaman görevini yapmasını sağlayabilirsiniz. Bu hem çocuğumuzun sorumluluklarını bir engel olarak görmesini engelleyecek, hem de size karşı kızgınlığını tüm sorumluluklarına yansıtmasını engelleyecektir.

KISALIK - AÇIKLIK - NETLİK

Kurallar çocuklarımızın yaşlarına uygun olarak açıklanmalı, açıklamalarda kesin ve net bir ifade kullanılmalıdır. Çocuklar bizim isteklerimizin önem ve önceliklerini anlamakta zorlanabilirler. Bunun için kullanacağımız dil çocuğun konunun önemini anlayacağı şekilde yargılar içermelidir. Örneğin; akşam eve geç gelme demek yerine, akşam saat 18:00 da evde olmanı istiyorum demek çocuk için karmaşayı da ortadan kaldıracak-

NEDENLERİ ANLATMAK

Kurallar çocuklarımızın mutluluğu ve güvenliği için vardır. Çocuklarımıza kural koyarken, bu değişikliklerin hayatında ne gibi farklılıklar yaratacağı onların anlayabileceği, yaşlarına uygun bir diller anlatılmalı ve kullandığımız cümlelerin, mimiklerimizin net olmasına dikkat etmeliyiz. Kuralların sonuçları hakkında bilgi verirken; "Babanla karşı karşıya gelirsin", "Allah yakar", "Arkadaşlarının ya da sevdiklerin arasında rezil olursun" gibi korkutucu ifadeler yerine onlara getireceği kazançlar üzerinden konuşmak çocuğun kişiliği açısından da çok önemlidir.



FARKLI ÇÖZÜM YOLLARINI DÜŞÜNDÜRMEK

Çocuğumuza kural koyarken mutlaka kuralların koyulma nedenini anlatmalıyız. Ancak bazen çocuğumuza sadece nedenleri anlatmak yeterli gelmeyebilir. Bu gibi durumlarda çocuğumuzun farklı çözüm yolları düşünmesini sağlamak etkili bir yoldur. Bu sayede çocuğumuz hem kuralların koyulma sebebini daha iyi anlayabilecek hem de alternatif çözüm yollarını görebilecektir. Bu sayede ileriki dönemlerde de sorunlarla başa çıkmada, çözüm yolları bulmakta zorlanmayacak problem çözme becerileri artacaktır.

Sınırlar; çocuklarımızın hareket alanını elinden almak değil, hareket edebileceği güvenli ortamın çizilmesidir.

YAŞA UYGUNLUK VE GERÇEKLİK

3 yaşındaki çocuğumuzdan kitap okumasını Beklemek nasıl olağan dışı bir durum ise 11 yaşındaki çocuğumuzdan da saat 20:30 da uyumasını beklemek o kadar olağan dışıdır. Kurallarımızı ve sınırlarımızı çizerken çocuklarımızın birçok özelliğinin gelişmesini de etkileyebilir. Bu durum arkadaşları arasında sosyal gelişim, bilişsel gelişim açısından geri kalmasına, özgüven sorunu yaşamasına ayrıca her şeyi başkalarından bekleyen bir birey olmasına neden olabilir.



KURALLARDA ZAMAN

Kural, davranış gerçekleşikten sonra o davranışın bir daha tekrarlanmaması için konur. Bu esnada çocuğumuzla kurmuş olduğumuz diyalog kuralın neden gerekli olduğunu anlamasına ve bu kurala daha fazla uyum gösterme çabasında olmasına yardım edecek nitelikte olmalıdır.

Küçük yaştaki çocuğumuzun bizden habersiz olarak arkadaşlarının yanına gitmesi uygun bir davranış değildir. Çocuğumuz eve geldiği zaman ona kızmak yerine yapmış olduğu davranışın neye neden olabileceği hakkında bilgi verdikten ve kaygılarınızdan bahsettikten sonra bir daha tekrarlanmaması için kısa ve net bir dille "Bir daha benden habersiz dışarı çıkmayı istemiyorum", "bir dahaki sefer arkadaşlarıyla oynamak için dışarı çıkmak istersen bana haber vermeni istiyorum" demeniz daha etkili olacaktır.

OLUMLU DAVRANIŞLARIN TAKDİR EDİLMESİ- TEŞVİK VE GÖZARDI

Çocuklar her yaş dönemi için, yapmış olduğu davranışlarının çevresindeki yetişkinler ve akrabalarınca geri bildirimlerini önemserler ve başarılarının da takdir edilmesini isterler. İlgisiz gibi görünen çocuklarımız bile takdir gördüğünde olumlu davranış geliştirme sıklığı artacaktır. Çocuklara başardıkları bir iş sonrasında üç tip takdir verilir;

- Kişiliğe geri bildirim** : " *Sen çok akıllı bir çocuksun, çok güçlüsün.*"
Davranışa geri bildirim : " *Önceden planlama yapman işlerini zamanında bitirmeni sağladı.*"
Stratejik geri bildirim : " *Bu iş için azimli, kararlı davrandın ve karşılaştığın zorluklara rağmen işi istediğin şekilde sonucuna ulaştırdın.*"

Çocuklarımıza geri bildirim de bulunurken unutmamız gereken bir noktada; yapmış oldukları hatalı davranışlardaki konuşmalarımız ve vereceğimiz ceza çocuğumuzun kişiliğine ya da önceki yaptıklarına göre değil sadece o anki yapmış olduğu davranışa yönelik olmalıdır.

Ancak çocuğumuzun bizim istediğimiz yöndeki davranışlarını anında teşvik ve takdir etmemiz gerekmektedir. Böylece davranışın pekişmesini sağlayarak görülme sıklığını artırmış oluruz.

Kısaca söylemek gerekirse çocuğumuzun yapmış olduğu olumlu davranışı pekiştirmekte gösterdiğimiz gayreti, olumsuz davranışlarda kullanmamak davranış kazandırmada bir yöntem olarak kullanılmaktadır.

NEDENİNİ DÜŞÜNMEK

Kural koyarken unutulmaması gereken bir diğer nokta da; kurallara uyulmasının haklı sebeplerinin olduğu kadar, uyulamama sebeplerinin de olabileceğidir. Çünkü bazı sebepler, kurallarda esneklik yaratılmasına sebep olabilecek, onların kontrolü dışında da gerçekleşmiş olabilecektir. Örneğin; çocuğumuz akşam yemeği yemek istemiyorsa, bunun sebebi midesinin bulanması, yemekten hemen önce yemesine izin verdiğimiz meyvenin açlığını bastırması ya da fiziksel bir rahatsızlığının olması olabilir. Çocuklarımızın sınırlarını çizerken bu gibi sınır çizgisini zorlayan durumların göz önünde bulundurulması, davranış kazandırırken ve sınırları çizerken gerekli tutumlardır.



Ayrıca davranışın nedenlerinin düşünülmesi, nedeninin bulunması kuralların işlevselliğini de artıracaktır. Çocuklarımızın var olan sorunlarından dolayı uyamadığı sınırlar için baskı yapmak, onların diğer kurallara karşı tepki oluşturmasını sağlayabilir. Çocuklarımıza çizdiğimiz kurallar farklı farklı olsa da, çocuğun kazandığı yeti kurallara uymak gibi tek bir davranış olarak algılanacağından, çocuklarımızın yapabileceği sınırlar vererek onların yapabilirliğini arttırmak, diğer kurallara uyma konusunda onları daha istekli hale getirecektir.

ÖRNEK OLMA

"Çocuğum hiç kitap okumuyor"

"Elbiselerini toparlamayı bir türlü öğretemedim"

"Ben zorlamazsam dişlerini bir türlü fırçalamıyor" vs.

Bu gibi yakınmalar aile içinde sürekli olmaktadır. Çocuğumuzdan kitap okumasını isterken bizler ne yapıyoruz, onlarla birlikte dişlerimizi fırçalıyor muyuz?...

Anne babalar çocuklarından yapmasını bekledikleri davranış için öncelikle model olmalıdırlar. Çocuklar, özellikle okul öncesi yaşlarda anne babalarını taklit ederler.



SEÇENEK SUNMAK - ORTAK İŞLERDE KENDİ İŞİNİ SEÇMESİ VE KARARINI KENDİSİNİN VERMESİNİ SAĞLAMAK

"Çocuğumuza davranış kazandırırken dikkat edilmesi gereken noktalardan biri de ona seçenek sunmaktır. Örneğin sabah kahvaltıda çocuğumuza " kahvaltıda ne yemek istersin?" diye sorma yerine "yumurtanı haşlanmış mı rafadan mı yoksa tavada mı istersin ?" diye sordüğümüzde hem çocuğumuza bizim istediklerimiz doğrultusunda yönlendirmiş oluruz hem de ona kendi tercihini yapma şansı vermiş oluruz. Bu sebeple çocuğumuza seçim şansı verirken bu seçimlerin çerçevesini çizmemiz hem sınırın olduğunu anlamasına hem de çizilen sınır içerisinde özgür olduğunu anlamasına yardımcı olacaktır.

Ayrıca aile içinde ki sorumlulukların paylaşımında tüm ailenin ortak olarak katılımı ile oluşturulmalı ve tüm fertlerin fikirleri alınmalıdır. Ortak işlerde kendi sorumluluğunu kendisi belirleyen çocuğun, almış olduğu sorumluluğu yapma eğilimi daha da artacaktır.

DAVRANIŞIN SONUÇLARINI AÇIKLAMAK DAVRANIŞIN ZARARINI GÖSTERMEK

Çocuğumuzun kurallara uyması için kuralları benimsemesi önemlidir. Kuralları benimseyebilmesi için de çocuğumuzun kuralların sonucunu görmesi önemlidir. Çocuğumuza uzun uzun nasihat vermek yada anne - baba rolü ile onları korumak amacıyla çözüm yolları sunmak, çocuğun hata yaptığı zaman sizden uzaklaşmasına, yalan söylemesine kendisini yetersiz hissetmesine, sizin çözdüğünüz problemlerden dolayı problem çözemeyen bir birey olmasına ve iletişimi kesmesine neden olabilecektir.

Çocuklarımıza yaşantılarımızdan da örnekler vererek hatalarınızdan bahsederek net ve açık bir şekilde neden olabilecek sonuçlar hakkında da bilgi verirsek ve o kuralın neden var olduğunu açıklarsak kuralların gerekliliğini daha iyi anlayacak, kuralları benimsemesi ve uyması daha kolay olacaktır.



KARDEŞLER ARASINDA ADALET VE CİNSİYET AYRIMI

Kardeşler arasında koyulan kurallar mutlaka adil olmalıdır. Kuralların yaptırımını konusunda adil olmayan tutumlar kurallara uyum konusunda sorunlar yaşanmasına, kardeşler arasında kıskançlığa vb. durumların oluşmasına neden olması kaçınılmazdır. Çocuklarımıza koyduğumuz kurallarda ve yaptırımlarda farklılıklar olabilir. Bu farklılıklar kurallar da; yaşa göre ve cinsiyete göre yapabileceklerinden kaynaklanabilir. Örnek ,7 yaşındaki çocuğumuz kendi odasını düzelterebilecek yeterliliğe sahiptir. Ya da 11-12 yaşlarında kız ve erkek çocuklarımızı fiziksel olarak aynı yeterliliğe sahip olmayacağı için fiziksel yeterlilik gerektiren işleri aynı beceride yapamayabilirler. Bu konuda asıl dikkat edilmesi gereken, yapılan ihlale göre cezaların yada yaptırımların kardeşler arasında yakın olması, benzer durumlara benzer yaptırımların uygulanması ve en önemlisi olumsuz durumlarda adil bir şekilde, kararlı ve eşit yaptırımların uygulanmasıdır.

Çocuğumuzun ileri yaşlardaki gelişiminde önemli noktalardan biri de sorumluluk bilincini kazanmasıdır. Bu bilinci kazanabilmesi için çocuğumuza sorumluluk alma alışkanlığını kazandırmak ve almış olduğu sorumlulukların çözüm yolunu kendine bırakmanın önemli olduğu kadar, almış olduğu sorumluluğu yapmadığı takdirde, ya da belirlenen bir sınırı aştığında sonuçları ile onu karşı karşıya bırakmakta son derecede önemlidir. Örneğin; çocuğunuz ödevlerini yapmıyorsa, okula gittiğinde öğretmene gerekli açıklamayı biz değil o yapmalıdır. Çünkü ödev yapmak öğrencinin sorumluluğundadır ve bu sebeple ödevini yaptığında övgüyü alan çocuğun, yapmadığı durumda da gerekli açıklamayı yapması gerekmektedir. Ayrıca ödev yapmak çocuğumuzun sorumluluğudur. Bunun için onun yerine ödevlerini yapmakta son derece sakıncalıdır. Çocuğumuzda oluşturmak istediğimiz sorumluluk bilinci ve kurallara uyma becerilerinin gelişmesi açısından çocuğunun yerine onun görevlerini yapan bir aile, çocuğunun bu becerileri kazanmasında en büyük yarayı açacaktır. Ama yapmakta zorlandığı ve yardım istediği durumlarda ise yardım edilebileceği de unutulmamalıdır. Böylece hem sorumluluğunu kendi yerine getirmiş olacak, hem de gerektiğinde yardım isteyebilen, isteklerini dile getirmekte zorlanmayan bir birey olacaktır.

Çocuğumuzun yetişmesindeki önemli kavramlardan biri de sorumluluk bilincini almasını sağlamaktır. Bu yüzden kural koymak kadar, çocuğun kurallara uymadığında sonucunu yaşaması da önemlidir.

