



İzmir Özel Türk Koleji
ANAOKULLARI

ÇOCUĞUNUZLA İLİŞKİLERİNİZİ DÜZENLEYECEK 5 PDR ÖNERİSİ

Ebeveyn olmak, kitabı veya okulu olmayan çok keyifli bir o kadar da zor bir uğraştır. Öncelikle kendi güçlü ya da gelişime açık yanlarımızı tanımlamak, sabrımızın sınırlarından haberdar olmak, eşler arasındaki ilişkiye özen göstermek de çocuğumuzla ilişkimizi olumlu yönde destekleyen faktörlerdir.

Çocuğunuzla daha iyi bir ilişki kurabilmek için neler yapabilirsiniz?

- **Ondan istediğiniz davranışa odaklanın**

Ebeveyn olarak; belki de insan olmanın doğası gereği; yolunda gitmeyen, yürümeyen durumlara daha çok dikkat çekeriz. Bunun sonucunda **çocukların yaptığı olumsuz davranışları daha sık görür ve uyarmaya** başlarız. İyi niyetle başladığımız sürecin sonunda çocuğumuz da olumsuz davranınca, aldıkları ilgiden dolayı bu davranışlarını sürdürürler. Bu nedenle isteklerimizi net bir dille ifade etmeli, istediğimiz olumlu davranışa odaklanmalıyız. Çocuğumuzun bir süre olumlu davranışlarını sadece görüp, sözlerimiz ve hareketlerimizle ödüllendirerek onu destekleyebiliriz.

- **Tutarlı olun**

Bir kural ya da yöntemi uygulamaya geçecekseniz zamanlamadan emin olun. İçinde bulduğunuz durum veya şartlar (anneanne ya da babaannelerin varlığı, yatıya gelecek misafir, kardeş doğumu, tatile gitmek vs.) tutarlı olmanıza engel olacaksa öncesinde önleminizi mutlaka alın. Çünkü başlanan ve yarım bırakılan yöntemler ve kurallar, çocukların anne babaya olan güvenini sarsar ve anne babanın yetkinliğine de gölge düşürür. Bu nedenle pes etmeyin, çocuğunuz sınırlarınızı test ederken siz tutarlı ve kararlı davranmaya devam edin, model olduğunuzu unutmayın.

- **Ebeveynler, çocuklarının arkadaşı değildir**

Çocuğunuzla zaman geçirmek, onunla birlikte olmak, keyifli anları paylaşmak anne baba olmanın en güzel tarafıdır. Ama bunun için onun arkadaşı olmanız gerekmiyor. Sizin kendi arkadaşlarınız, çocuğunuzun ise kendi arkadaşları var. Bu nedenle “Ben çocuğumla arkadaş gibiyimdir.” söylemi ilk anda çok olumlu çağrışımlar yapsa da arkadaş gibi yaklaşan anne baba olmak daha farklıdır. Çünkü çocuklar sınır ve güvence ister kendilerinin anne baba tarafından sevildiği ve korunduğunu hatırlamaya ihtiyaç duyar. Sınırları ise arkadaşlarımız değil ebeveynlerimiz belirler.

Ebeveynleri ile arkadaş gibi olan çocuklar dış dünyada arkadaşlık ilişkilerinde zorlanabilir, benmerkezci bir yapı geliştirebilirler. Ev içi dinamiklerinde rol çatışmaları yaşanabilir.

- **Olumlu dil kullanın**

Konuşurken seçtiğiniz kelimeler, ifade tarzınız, cümlelerinizin taşıdığı mesajlar çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızla iletişim kurarken sadece ne söylediğinize değil, nasıl söylediğinize de dikkat edin. Böylece sadece ifadenizi biraz değiştirerek çocuklarınızla olan ilişkinizde daha özenli davranmış olursunuz. Çünkü olumsuz dil maça eksi puanla başlamak demektir. Örneğin; “Yemeğini yemezsen, televizyonseyredemezsin.” yerine “Yemeğini yedikten sonra televizyon izleyebilirsin.” diyebilirsiniz.

İlkinde olumsuz davranışa odaklanır, neredeyse bir cezadan bahseder, hatta çocuğunuza olan inancınızı zedellersiniz. İkinci örnekte ise beklenen davranışı söyler, çocuğun yapabileceğine olan inancınızı belirtir ardından keyifli etkinliği hedef gösterirsiniz.

- **Yol haritaları oluşturun**

Bazen sorun çıkmadan durumla ilgili müdahalede bulunmak sorunun çözümünü daha zorlaştırabilir. Davranış öncesinde verilen kural, ödül veya ceza çocuğun hayatını tahmin edilebilir kılmak için önemlidir. Çünkü sorun çıktığı anda kızmak, sinirlenmek, davranışı durdurması için çocuğu tehdit etmek veya hemen o anda bir ödülle davranışı durdurmak işe yaramaz.

Ebeveynler önleyici olmadığında veya kuralları, yaptırımları önceden belirtmediğinde çocuğun kafası karışabilir, huysuzlaşabilir. Örneğin; alışveriş merkezine gittiğinizde oradaki oyuncaklara binmek için çocuğunuzun hevesli hatta ısrarcı davranacağını düşünüyorsanız bunun önlemini evden çıkmadan önce alın, gidince orada ne yapacağınızı, neye izin verip vermediğinizi açıklayın. Böylece onu alışveriş merkezinde çekiştirmeden, diğer insanların bakışlarından rahatsız olmadan, sinirlenip öfkelenmeden keyifli zaman geçirebilirsiniz. Aksi halde önleyici olmamak çürük dişi fırçalamaya benzer. Çok geç olabilir.

Bir davranışın pekişmesi, zaman, sabır ve istikrar ister. Anne-baba olmanın en zor kısmı da budur.

Kaynakça

Elizabeth Pantley (2001) Çocuklarımıza Verdiğimiz Gizli Mesajlar, Hyb Yayıncılık

Prof. Dr. Yankı Yazgan (2003) Düşe Kalka Büyümek, Epsilon Yayınları

İTK Anaokulları PDR Bölümü

Psikolog İlke SERBEST

*“Yarınlarda
Var Olmak”*
www.azelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATİŞ KAMPÜSÜ
Mihapıpaşa Cad. No:687-689
35280 Köprü / İzmir
T : 0 (232) 244 05 00
F : 0 (232) 231 32 75
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ
8019/21 Sokak No:22
35620 Çigili / İzmir
T : 0 (232) 386 57 27
F : 0 (232) 386 11 14
cigilisube@itk.k12.tr

İTK BORNova KAMPÜSÜ
Erzene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.
No: 19 35040 Bornova – İzmir
T : 0 (232) 216 24 85
F : 0 (232) 216 24 90
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A
48700 Beldibi-Marmaris / Muğla
T : 0 (252) 419 19 19
F : 0 (252) 419 19 20
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak
No: 234 Yunusemre / Manisa
T : 0 (236) 250 50 70
F : 0 (236) 250 50 70
ikmanisa@itk.k12.tr