

Çocuğunuzun Davranışlarına Sınırlar Koymak... Ve Bunlara Sadık Kalmak Ebeveynler İçin Bir Kılavuz

West Lothian Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Hizmetleri (CAMHS)



Giriş

Çocukların nasıl davranmaları gerektiğini öğrenmelerine yardımcı olunmalıdır. Sınırlar ve kurallar koyarak, çocuklara doğru davranış biçimlerini öğretiriz ve kabul edilemez davranışları gösteririz. Araştırmalar, açık ve tutarlı kuralları olan çocukların daha sakin olduğunu, daha güvende hissettiklerini ve sonunda kendi davranışlarını kontrol etmeyi öğrendiklerini gösteriyor. Unutmayın, çocuğa bakım veren herkes (anne, baba, büyükanne, büyükbaba vb.) aynı kuralları kullanmalı ve tutarlı olmalıdır. Çocuğunuz kuralları test ederse, bunu kişisel olarak almayın. Sizinle ilgili bir şey değil; sadece istediklerini yapmak daha cazip gelir.

Sahneyi Hazırlamak

Hangi kurallar ve sınırlar olmalı:

- Her şey için kurallar koymayın, sadece en önemli davranışlar için koyun
- Sınırlar ve kurallar, çocuğun yaşına uygun ve adil olmalıdır. Örneğin, çocuklardan hatırlatılmadan ev işi yapmalarını beklemeyin, dört yaşındaki çocuğunuzdan bulaşık yıkamasını beklemeyin ya da sekiz yaşındaki çocuğunuzdan küçük kardeşine bakmasını beklemeyin
- Uyarılar ve hatırlatmalar kullanın. Çocuğunuzun oyun oynamayı bırakıp yatağa gitmeye hazırlanmasını istiyorsanız, onlara önceden 10 dakika kaldığını söyleyin.

Komutlar Kullanmak:

- Komut verirken sakın bir ses tonu kullanın. Bağırmayın veya tehdit etmeyin. Çocuğunuz, sizin hem kendinizi hem de durumu kontrol edebildiğinizi görmelidir
- Tek bir komut verin
- Konuşurken çocuğunuzun size baktığından emin olun. Bu, söylediklerinizi doğru duyacakları anlamına gelir
- Çocuğunuzun komutunuzu anladığından emin olun. Şüphe varsa, komutu tekrar etmelerini isteyin
- Komut verirken, çocuğunuza ne yapmalarını istediğinizi söyleyin, ne yapmamalarını değil. Örneğin, “Lütfen sessiz konuş” demek, “Bağırma” demekten daha etkili olur
- Bir kez isteyin, ardından harekete geçin.

Övgü ve Teşvik Kullanmak:

- Çocuğunuza, ne yapmalarını istedikten sonra neyle ödüllendirileceklerini söyleyin. Örneğin: “Oyuncaklarını topladıktan sonra dışarıda oynayabilirsiniz.”
- Çocuğunuzdan bir şey yapmasını istiyorsanız, onlara bunun yerine ne yapabileceklerini sorun. Söyleyemezlerse, bazı önerilerde bulunun
- Çocuğunuz ne zaman istediğiniz gibi davranmaya başlasa, onu hemen övün.

Çocuğunuzun Sınırları Kabul Etmesine Yardımcı Olmak

Tutarlı ve Hazırlıklı Olun:

- Bir kural koyduysanız, buna sadık kalın
- Aynı kurallara her gün ve her durumda, nasıl hissettiğinizden bağımsız olarak sadık kalın
- Her çocuğun, ebeveynlerini test edeceğini, sınırları ne kadar zorlayabileceğini kabul edin
- Övgü, övgü, övgü ve bir kez daha övgü. Çocuğunuz uyum sağlamaya başladığında hemen övün.

Gereksiz Sorunlardan Kaçınmaya Çalışın:

- Çocuk kızgınlıyorsa, kızgınlığı görmezden gelin, ancak dikkatlerini başka bir etkinliğe yönlendirmeye çalışın
- Tartışmalardan kaçının. Bir sınır koyduysanız, pazarlık yapmayın ve fikir değiştirmeye yönelik her türlü girişimi görmezden gelin
- “Neden, neden...” gibi tekrarlanan soruları veya yorumları görmezden gelin
- “Bu adil değil”, “Senden nefret ediyorum” gibi uygunsuz tepkileri ya da somurtkan bakışları ya da homurdanmaları görmezden gelin. Çocuğunuz istediğiniz gibi davranıyorsa, bu küçük tepkileri yorumlamak faydasızdır ve büyük ihtimalle onların ne yaptığına odaklanmanızı engelleyecektir.

Kendi Duygularınıza Dikkat Edin:

- Hayal kırıklığı, stres, üzüntü veya öfke hissediyorsanız, sakinleşmek için beş dakika uzaklaşın. Sakinleştikten sonra durumu tekrar ele alın ve isteğinizi tekrarlayın
- Çocuğunuza başa çıkmanın zor olduğunu söylemeyin veya göstermeyin.

Unutmayın:

Sınırlar, çocuklara hangi davranışların kabul edilemez olduğunu öğretmek için kullandığınız araçlardır. Sınırları koyarken açık ve adil olun, ancak bir kez koyduktan sonra herkesin bu kurallara sadık kalmasını sağlayın. Yukarıdaki ipuçlarına sadık kalırsanız, çocuklarınızın sınırlarınızı kabul etmesi çok daha kolay olacaktır.

Doğru Disiplin Kullanmak

Ebeveynler, çocuklar onların taleplerini yerine getirmediğinde genellikle cezalandırıcı yöntemler (bazen disiplin veya ceza olarak adlandırılır) kullanmak zorunda kalır. Ne yazık ki, ceza, genellikle ebeveynlerin kötü davranışlarla başa çıkmak için kullandığı ilk stratejidir. Ceza ve disiplin gerekli olduğunda ve diğer olumlu uygulamaların (övgü, ödüller ve talepler) desteklenmesi amacıyla nadiren kullanılmalı, ceza asla tek başına kullanılmamalıdır.

Bu stratejiler dikkatlice kullanılmalı ve çocuğun öz kontrol öğrenmesine yardımcı olmayı amaçlamalıdır. Kendi öfkenizi, hayal kırıklığınızı veya kırgınlığınızı ifade etmek amacıyla kullanılmamalıdır. Ceza önceden belirlenmişse, her iki taraf da öfkelenmeden önce kullanılabilir. Gerçek cezalar, yerine getirilmesi gereken ciddi davranışlar için uygulanmalıdır. Birçok davranış basitçe görmezden gelinebilir. Çocuğunuz genellikle tahmin edilebilir bir şekilde davranacaktır ve bu, önceden hazırlıklı olmanızı kolaylaştırabilir.

Ceza/Disiplin Örnekleri:

- Ayrıcalıkların kaldırılması: Bu, sevdiği bir TV programını izlememek, bilgisayarda oyun oynamamak, dışarıda oynamaya gitmemek veya şeker vermemek gibi şeyleri içerebilir.
- Çocuğun davranışını görmezden gelmek: Alay etme, jestler, somurtma, sesler/yüz ifadeleri yapma, tükürme, küfretme, tırnak yeme ve kırıcı yorumlar gibi davranışlar, görmezden gelinebilecek iyi örneklerdir. Bunlar, dikkat ederseniz daha da kötüleşebilir.
- Zaman ayırmak: Çocuğun kısa bir süre için odadan çıkarılması, sakinleşmesine yardımcı olur.

Ayrıcalıkların Kaldırılması

Buna, çocuğun sevdiği bir televizyon programını izleyememesi, bilgisayarda oyun oynayamaması, dışarıda oynamaya çıkma fırsatını kaybetmesi veya şeker yiyememesi gibi durumlar örnek verilebilir.

Çocuğun Davranışını Görmezden Gelmek

Çocuğunuzun, alaycı konuşma, jestler, somurtma, sesler/ifadeler yapma, tükürme, tırnak yeme ve kırıcı yorumlar gibi davranışlarını her defasında bir dedektif gibi yakalayıp onu bunaltmayın. Bazen görmezden gelmek onun problem davranışa odaklanmasını azaltabilir. Bu durum problem davranışı tamamıyla görmezden gelmeniz demek değildir. Bazı davranışlar, dikkat gösterilirse, üzerine odaklandığında daha da kötüleşebilmektedir.

Mola (Time-out)

Çocuğun sakinleşmesi için kısa bir süreliğine odadan uzaklaştırılması.

Doğru Disiplin Yaptırımlarını(uygulamaları) Seçmek:

- **Yaptırımları önceden çocuğunuzla birlikte belirleyin.** Bu, çocuğunuzun ne beklemesi gerektiğini bilmesine yardımcı olur. Çocuğunuzla ilgilenen tüm yetişkinler aynı sonuçları uygulamalıdır.
- **Her davranış için yalnızca bir disiplin yaptırımı kullanın.**
- **Disiplin yaptırımı sert ve aşırı olmamalıdır** (örneğin, tokat atma, hakaret, tehdit). Sert cezalar, çocukların öfkelenmesine neden olabilir ve ilişkinize zarar verebilir.
- **Disiplin yaptırımı kısa süreli olmalıdır.** Bir çocuğu bir hafta boyunca cezalandırmayın veya “düzgün davranana kadar” diye sınırlama koymayın. Onları bir geceyle sınırlı tutmak, talimatlarınıza göre hareket etmeyi öğrenmeleri için bir fırsat sunar.
- **Disiplin yaptırımı ile yaşayabileceğinizden emin olun.** Örneğin, çocuğunuzun bir hafta boyunca en sevdiği bilgisayar oyunlarından mahrum bırakırsanız, bu onu aşırı derecede sıkabilir ve sürekli sizi rahatsız etmeye çalışabilir. Bu da pes etmenize neden olabilir ki bunu kesinlikle önlemelisiniz; aksi takdirde, çocuğunuzun sizi yeniden rahatsız etmesi için teşvik etmiş olursunuz.
- **Tutarlı olun.** Bir davranış için bir gün bir sonuç kullanıyorsanız, ertesi gün ve devamında da aynı sonucu kullanmalısınız.

Disiplin Yaptırımı/uygulamasını Kullanmak:

- **Yaptırımı uygulamadan önce her zaman çocuğa bir uyarı verin.** Bir uyarıdan fazlasını yapmamalısınız.
- **Yaptırımı, olumsuz davranışın hemen ardından gelmelidir.**
- **Yaptırımı her zaman sakin bir şekilde uygulayın.** Eğer öfkelenirseniz, beş dakika uzaklaşarak sakinleşin ve ardından sonucu uygulayın.
- **Tehditler kullanmayın** (örneğin, “Bütün oyuncaklarını çöpe atacağım”). Boş tehditler, çocuğunuza sözlerinizin ciddi olmadığını öğretir ve gelecekte tehditlerinizi görmezden gelme olasılıklarını artırır. Bazı tehditler, “Seni bir yuvaya koyacağım” ya da “Beni mahvedeceksin” gibi, gerçeği yansıtmaz ve çocuğunuz için son derece zararlı ve korkutucu olabilir.

Etkili Bir Şekilde Görmezden Gelme

- Çocuğunuzun kötü davranış sergilemek üzere olduğunu fark edin ve bu davranışı görmezden gelmeye hazırlıklı olun.
- Kötü davranışı görmezden gelirken çocuğunuzla göz teması kurmaktan kaçının.
- Çocuğunuz kötü davranırken onunla konuşmayın veya onu kucaklamayın, hatta dikkatinizi çekmek için çok çaba gösterse bile.
- Dikkatinizi çekmek için öfke nöbetleri veya başka davranışlar sergilemelerine hazırlıklı olun; bu davranışlar başlangıçta daha da kötüleşebilir.
- Çocuğunuz tamamen sakinleşip davranışı durdurana kadar ona dikkat göstermeyin.
- Davranış sona erdiğinde, hemen çocuğunuza dikkat gösterin.

Mola (Time-Out) Kullanımı

Mola, etkili ve hızlı sonuç veren bir tekniktir, ancak doğru şekilde uygulanması önemlidir. Eğer bu konuda emin değilseniz, büyük çatışmalar yaşıyorsanız veya aşağıdaki noktaları tam olarak anlayamıyorsanız, mola yöntemini kullanmadan önce bir uzmana, örneğin bir sağlık danışmanına, danışmanız gerekir.

Mola Ne Zaman ve Nasıl Kullanılmalıdır?

- Mola yalnızca fiziksel saldırganlık gibi aşırı davranışlar için kullanılmalıdır.
- Mola kısa süreli olmalıdır, beş dakikayı aşmamalıdır.
- Çocuğunuza, mola yöntemini ne için kullanacağınızı, onu nereye göndereceğinizi ve ne kadar süreyle orada kalacağını önceden anlatmalısınız.

Mola Nasıl Uygulanır?

- **Mola için güvenli ve tercihen sıkıcı bir yer seçin.** Çocuk, koridorda bir sandalyede oturtulabilir veya güvenli bir odaya gönderilebilir. Mümkünse çocuğun kendi yatak odasından kaçınılmalıdır.
- **Saldırganlık meydana geldiğinde hemen mola uygulayın.**
- **Eğer çocuk öfke nöbeti geçiriyor veya agresif davranışlarına devam ediyorsa, mola odasından dönmeden önce bir dakika boyunca (altı yaşından büyük çocuklar için iki dakika) sakin ve sessiz olmalarını beklemelisiniz.** Çocuk, mola süresi dolmadan odadan çıkarsa veya hala agresifse, onlarla konuşmayın. Sadece onları mola alanına geri yönlendirin.
- **Çocuk moladayken onunla konuşmayın.**

Kesin Kurallar:

- **Çocuğu asla bir odaya kilitlemeyin!**
- **Çocuk korkarsa mola yöntemini kullanmayın!**

Son Olarak:

Çocuklar, yetişkinlerin sınırları ve kuralları nasıl koyduğunu ve doğru bir şekilde davrandıklarında onları nasıl övdüğünü gözlemleyerek iyi davranışlar öğrenirler.

Her zaman önce övgü ve ödül kullanın, ancak bunun yanında günlük olarak, duruma ya da kişiye göre değişmeyen net sınırların olması da önemlidir. Sınırları adil bir şekilde koyar ve sakin bir şekilde uygularsak, çocukların bu sınırları kabul etmesini sağlayabiliriz.