

Uzm. Psk. Dn. Nur
Buse YILDIRIM

kıymetli velimiz



Sorumluluk, bireyleri başarıya götüren, özgüven gelişimini destekleyen, aynı zamanda baş etme mekanizmamızı pekiştiren bir beceridir. Her ebeveyn çocuklarının sorumluluk sahibi olmalarını ister.

Sorumluluk duygusunun temelleri çocukluk döneminde atılır. Bu sebeple bültenimde sorumluluk ve sınırları ele alacağım. Keyifli okumalar dilerim.

uzman psikolojik danışman nur buse yıldırım

İÇİNDEKİLER

1

SORUMLULUK

6

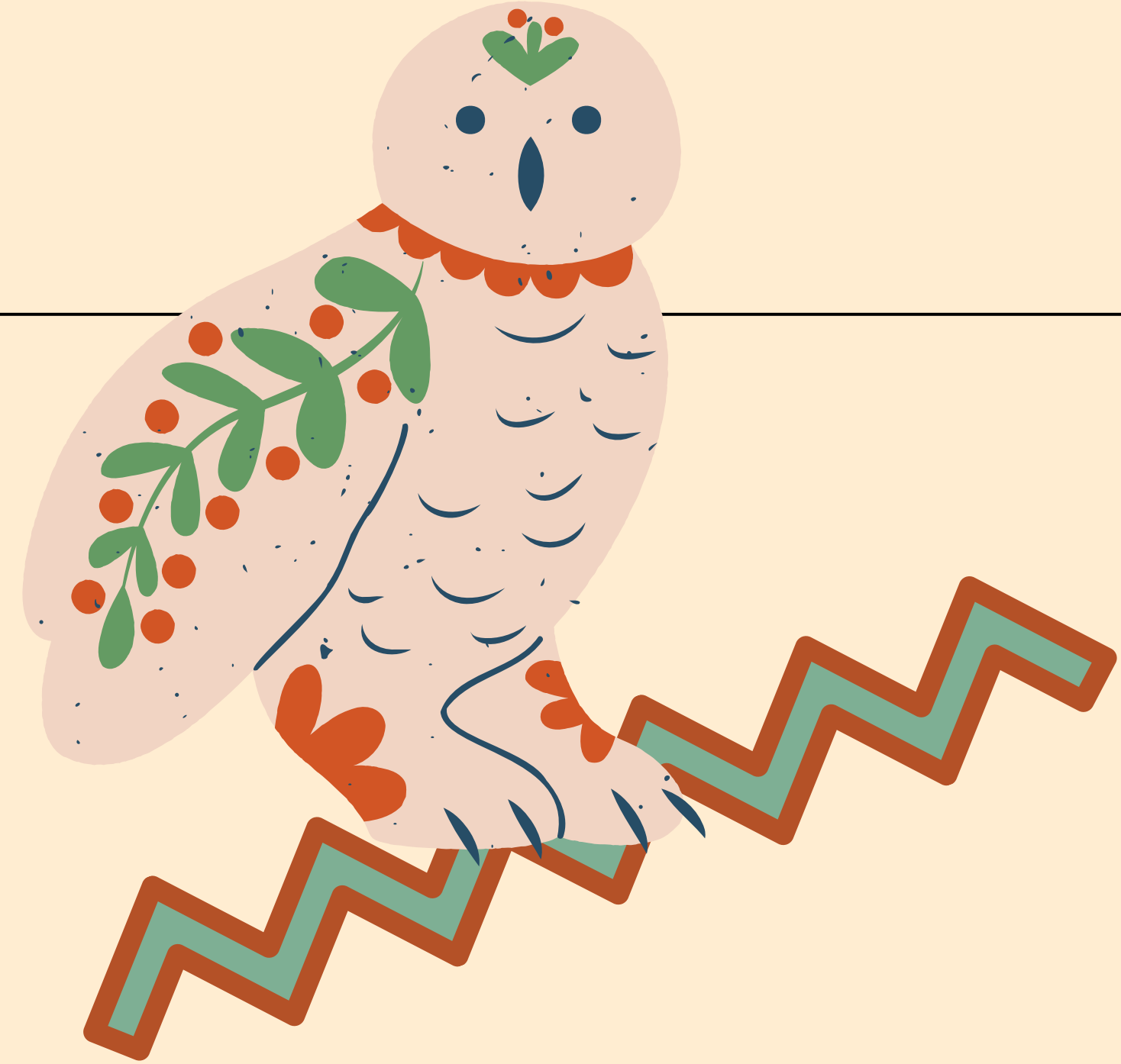
SINIRLAR

12

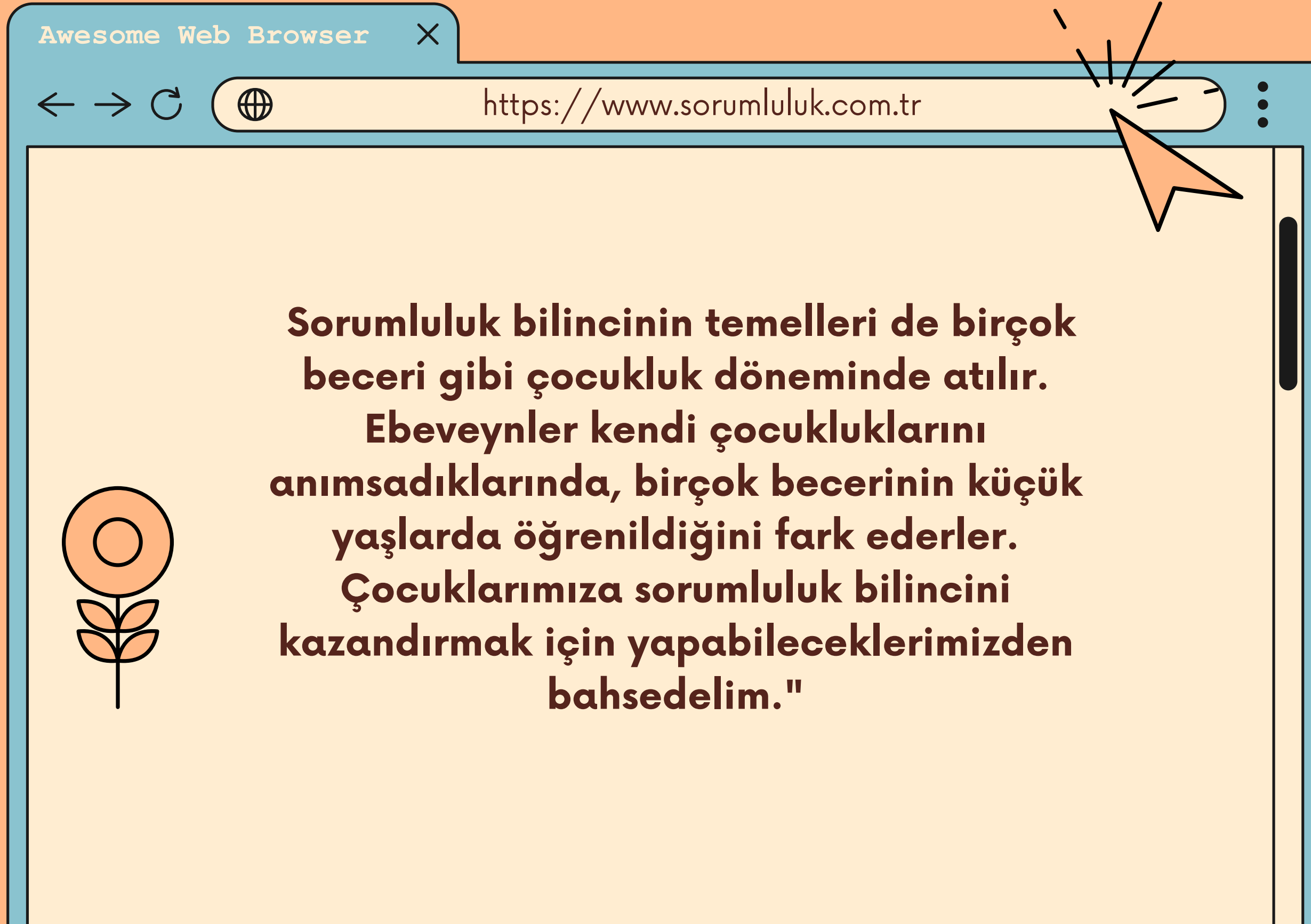
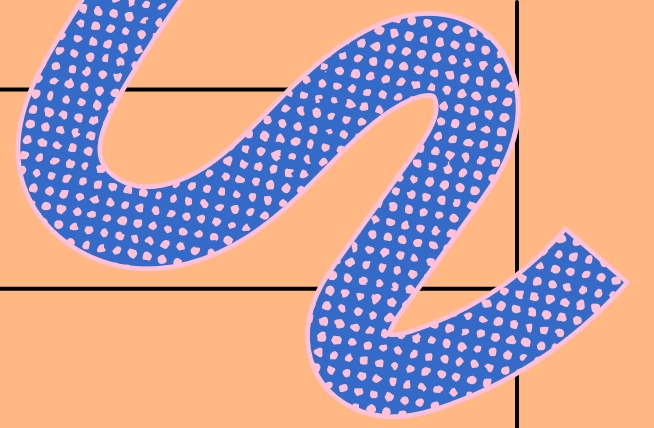
AYIN KİTABI

13

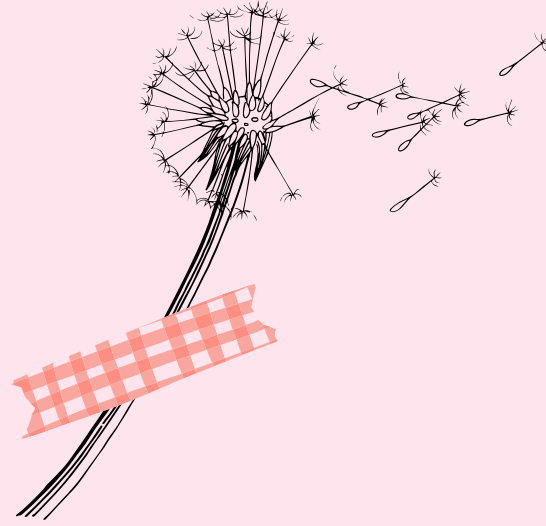
KAYNAKÇA



Çocuklara Sorumluluk Kazandırma



Sorumluluk Bilincinin Eksikliği Nelere Yol Açar?



Sorumluluklar çocuğun sahip olduğu, yeni geliştirdiği becerileri kullanması, hayata geçirmesi için gereklidir. Bir çocuk kaşığı kendi tutabildiği andan itibaren kendi başına yemek yeme sorumluluğunu almazsa ilerleyen yıllarda kendi ayakları üzerinde duran bir birey olma yoluna dezavantajlı olarak başlamış demektir.

Sorumluluk Bilincinin Gelişmesi Halinde Kazanımlar



Bu becerinin eksikliği en çok akademik başarıyı ve iş hayatını etkilese de, aslında kişilerarası ilişkileri de etkiler. İyi organize olamayan, sorumluluk bilinci gelişmemiş bireylerin arkadaş ilişkileri ve romantik ilişkilerinde de birçok probleme rastlanır. Bu kişiler okula, işlerine, randevularına geç kalabilirler ve sosyal ilişkileri zayıflayabilir. Çevrelerindeki insanlar tarafından sık sık eleştirilirler.

bilgilendirme

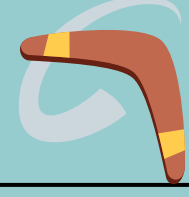
Davranış kazandırma, değişime destek olma ve gerekli bir beceriyi öğretmeye başlarken ilk yapılacak şey çocuğu bu konuda bilgilendirmektir. Açıklamalar çocuğun yaşına ve gelişim dönemine uygun yapılmalıdır. İstenen şeyin nedenlerini, beklentilerinizi, olmadığı takdirde neler olabileceğini açıklamak gerekir. Çocuk neyi neden yapacağını anlarsa ailesine yardım etmeyi ve sorumluluk bilincini daha kolay içselleştirirler.

takip

Gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra çocuğa zaman vermek gerekir. Alışkanlıkları düzenlemek ve sorumluluk bilinci kazanmak zaman alır.

Takip, çocuklara bu durumun gerekli ve önemli olduğu mesajını verir. Çocuğun zihnindeki "Annem/babam söyler ama sonrasında unuttur" tezini çürütür. Verilen sorumluluğun yerine getirilip getirilmediğine, hangi zamanlarda davranışın yapılıp yapılmadığına dikkat etmek gerekir. Takip aynı zamanda tutarlılık açısından önemlidir. Bu aşamada çocuğunuza minik hatırlatmalar yapacak görsel materyaller kullanabilirsiniz.

geribildirim



Çocuğu bir süre takip ettikten sonra süreç hakkında bilgi vermek gerekir. Çocukta sorumluluk bilinci gelişmeye başladıysa, verilen görevler için çaba harcıyorsa motive edilmelidir. Aksi durumda ise bu sıkıntıların nedenleri ve sonuçları hakkında çocukla konuşmak gerekir. Bu aşamada çocuğun herhangi bir nedenden ötürü gerçekleştiremediği bir davranış varsa bu durumu konuşmak için aile toplantısı düzenlemek iyi bir fikirdir. Sorumluluk bilinci yalnızca çocuğun değil, tüm aile bireylerinin sorumluluğundadır. Bu nedenle çocuğunuza bu noktada da rol model olmanız gerekir.

hatırlatma



Gerekli açıklamalar yapıldığı, çocuk iyi gözlemlendiği ve uygun geribildirimler verildiği halde çocuk hala istenilen davranışı sergilemiyorsa hatırlatma süreci başlamalıdır. Bu süreç en baştan başlar. Yeniden bilgilendirme, takip ve geribildirimler davranış içselleştirilene kadar devam etmelidir. Bu dört adım yalnızca sorumluluk kazandırmada değil, her beceride kullanılabilir. Anne babanın tutumu her zaman şefkatli ve tutarlı olmalıdır.

ne yapmalıyım?



Biz çocuklarımıza sorumluluk duygusu kazandırmaya çalışırken yere çöp atar veya tabağımızı kaldırmazsak bu adımların hiçbir faydası olmayacaktır. Çocuğunuza ROL MODEL OLUN.

Çocuğunuzun her sorununu ÇÖZMEYİN.

“Nasılsa yapmıyor” diyerek ona düşen sorumlulukları siz YAPMAYIN.

15 yaşına kadar hiçbir sorumluluk vermediğiniz çocuğunuzdan birden bire yatağını toplamasını BEKLEMİYİN.

Her sorumluluğunu ÜSTLENMEYİN.

Olumlu bir davranış sergilediğinde “Hayret!” gibi demoralize edici ifadeler KULLANMAYIN.

“Bırakalım çocuk kalsın, çocukluğunu yaşasın, nasılsa ilerde her şeyini kendisi yapacak” diye DÜŞÜNMEYİN. Yaş aldıkça alışkanlık kazanmak zorlaşır.

Kendi başına yemek yiyen, o gün giyeceği kıyafeti seçmek isteyen, ayakkabısını bağlayan çocuğa YARDIM ETMEYİN. Yemeği döke saça yiyorsa temizlik önlemleri alın, becerileri sizin kadar hızlı yapamaması normal, yorgunluk, zaman darlığı gibi bahanelerinizi varsa daha planlı hareket edin.

Seçimlerinin sonucunu yaşamasına İZİN VERİN.

İki kardeş arasında ayırım YAPMAYIN. Erkek çocuğunuz da tabağını kaldırabilir ve kirli çamaşırlarını sepete atabilir.

sınırlar



Sınır koyma, çocuğa bir beklenti ya da kuralı ona kendini güvende hissettirerek, rahat edebileceği alanları belirleyerek öğrettiğimiz, her bireyin gelişiminde önemli rol oynayan pozitif bir süreçtir. Sınır koyma aynı zamanda ebeveynin çocukla arasındaki güvenli ilişkiye zarar vermeden, çocuğun davranışlarını kısıtlamasıdır. Çocuk ve ebeveyn arasındaki güvenli ilişki tüm süreçlerde olduğu gibi bu süreçte de oldukça önemlidir.

Sınır Koymaya Neden İhtiyaç Duyarız?

Çocuklar doğdukları ilk andan itibaren oldukça konforlu bir yaşam sürerler. Genellikle pek çok ihtiyaçları ebeveynleri tarafından karşılanır. Çocuk, kendini rahat hissettiği, çok sevildiğini ve değer gördüğünü bildiği, sınırların olmadığı bir ortamda, yaşamın getirmiş olduğu gereklilikleri yerine getirmek istemez. Bunları deneyimleyerek öğrenmek ister. Sınırları belirsiz olan deneyimleme her zaman olumlu ve zararsız şekilde sonuçlanmayabilir, o yüzden çocuklara daha güvenli ve çerçeveli bir alan yaratırız. Bu alan içerisinde deneyimlerinin sonucu olumlu da olsa olumsuz da olsa sonuçla daha zararsız bir şekilde yüzleşir.

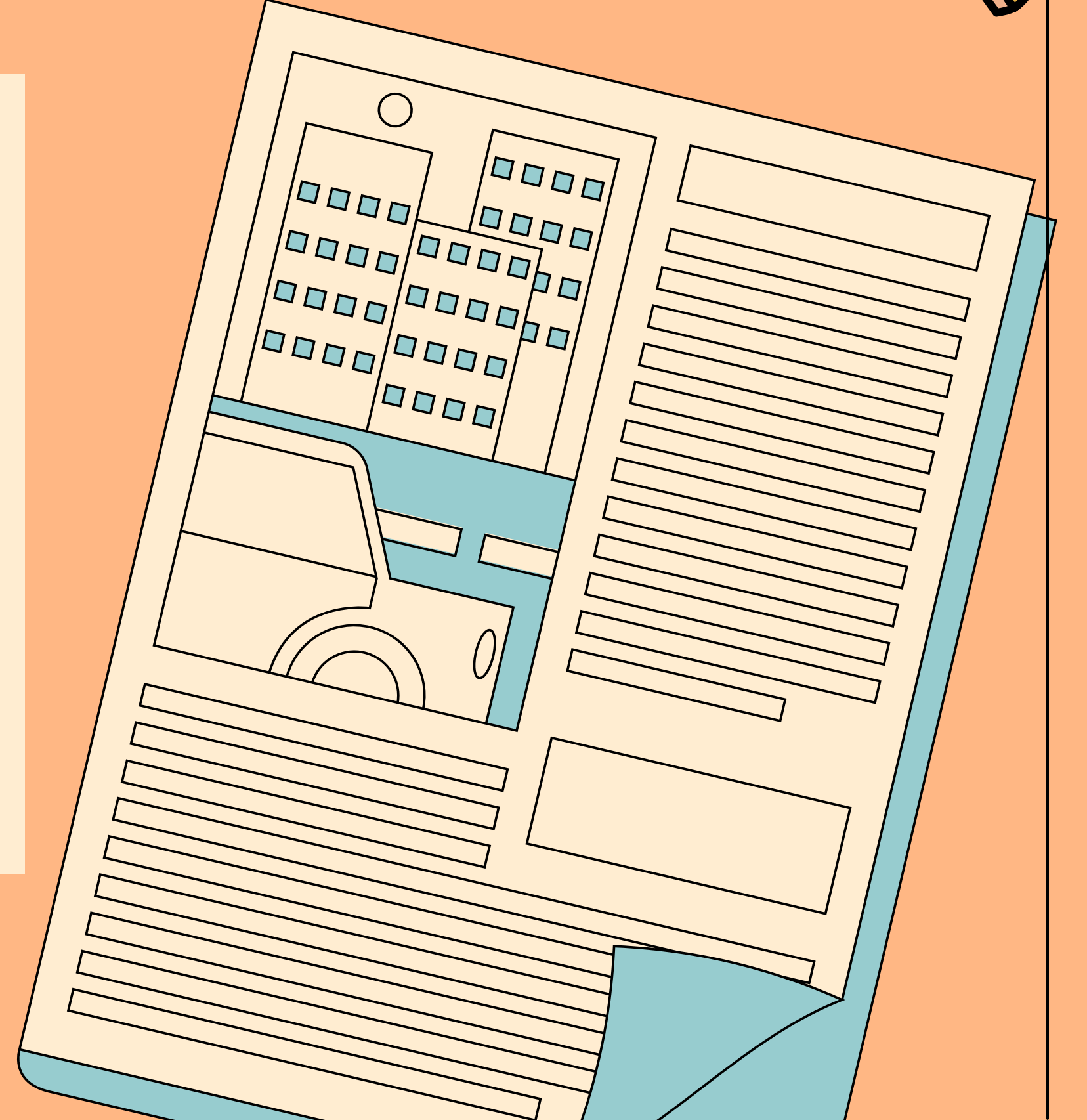


Tutarlı olunmalı

Tutarlı olmak doğru sınır koymanın en önemli adımlarındandır. Bir konuda çocuğa bir gün hayır denilip ertesi gün evet deniliyorsa, bu durum çocukta kafa karışıklığına sebep olur. Çocuk, ebeveyn tutarsızlığını gördüğünde sınırların esneyebildiğini fark eder ve her seferinde bu sınırları daha fazla zorlamaya başlar. Bu nedenle ebeveyn olarak sınırların nasıl olması gerektiğini öncesinde netleştirmeli ve buna uygun davranmaya özen göstermelisiniz.

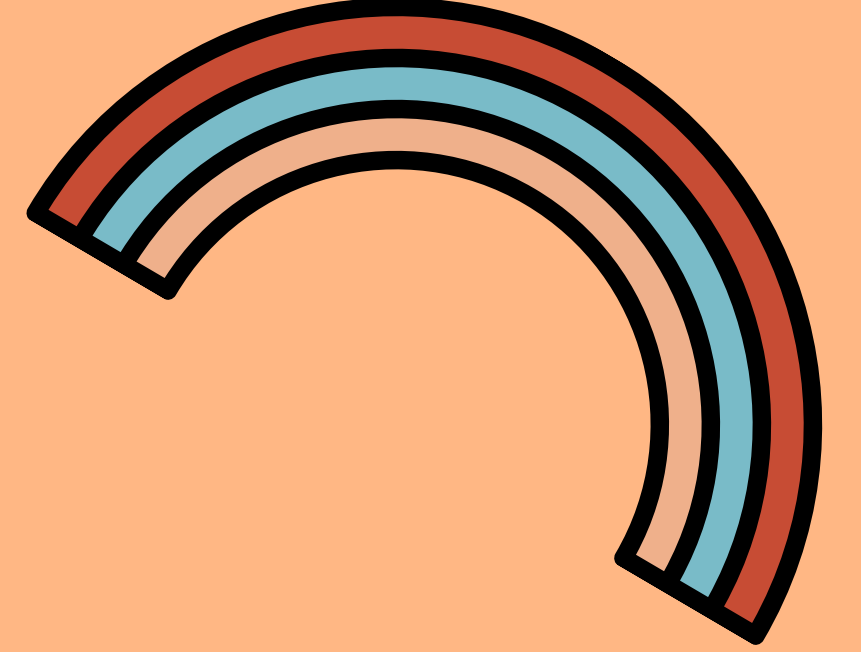
Hayır demek yerine alternatif yollar üretilmeli

Çocuğun isteklerine "hayır" demek yerine alternatif olarak ne yapılabileceğini düşünmek hem aile içi iletişimi kuvvetlendirir hem de doğru davranışın öğrenimini kolaylaştırır. Örneğin duvarı boyamak isteyen çocuğa hayır diye sınır koymak yerine, duvara bir sayfa yapıştırmak ve orayı boyayabileceğini söylemek doğru olacaktır. Böylece çocuk sınırlı bir alanı dilediği gibi boyayarak kendi istediğini gerçekleştirmiş olacak aynı zamanda ebeveynleri tarafından anlaşıldığını fark edecektir.



Sınırlarınız olumlu olmalı

Örneğin çocuğun sessiz olması gereken bir yere gittiğinizde (mesela kütüphane) "bağırma, konuşma" demek yerine "burada biraz daha sessiz olmalısın çünkü..." Gibi cümleler kurarak sınırları çocuğa sevdirebilirsiniz.



Sınırlar çocuğun yaşına uygun olmalı

Çocuğa koyduğunuz sınırların çocuğun yaşına uygun bir dille anlatılması önemli bir husustur. Örneğin iki yaşındaki bir çocuk markette oyuncak istediği zaman "daha geçen hafta yeni oyuncak aldık şimdi alamazsın" dersek çocuğun bunu anlayışla karşılamasını beklemek doğru olmaz. Bunun yerine alışverişe çıkmadan önce o gün neler yapacağınız hakkında çocuğu bilgilendirebilir, yeni oyuncak alındıysa gitmeden önce o oyuncak çocuğa gösterilebilir, alındığı gün hakkında konuşularak yeni oyuncak almanın zamanı olmadığından bahsedilebilir.



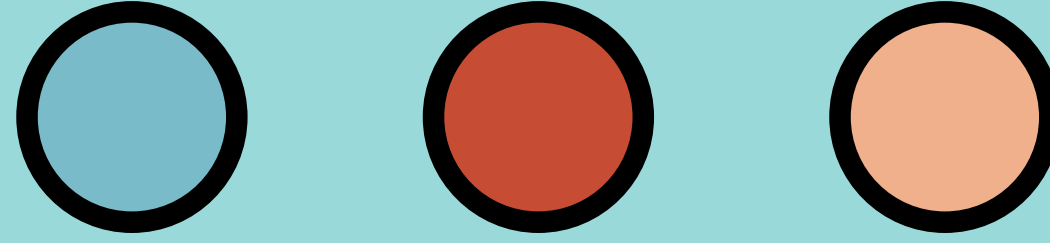
Sınır Koymanın Önemi Nedir?

Daha önce hiç bilmediğiniz bir yolda, hiçbir işaret, tabela, ya da navigasyonunuz olmadan yürümeye çalıştınız mı? Oldukça kafa karıştırıcıdır, öyle değil mi? Çocukların da neden o davranışı yapmaması gerektiğini öğrenmeleri ve sınırları bilmeleri için onlara yönlerini gösteren işaret ve uyarılara ihtiyacı vardır. Sınır koyma, çocuğa hangi davranışın riskli olduğunu, hangisinin güvenli olduğunu, davranışı gerçekleştirdiğinde karşısına hangi sonucun çıkacağını öğretir.



DAVRANIŞ SINIRLARI

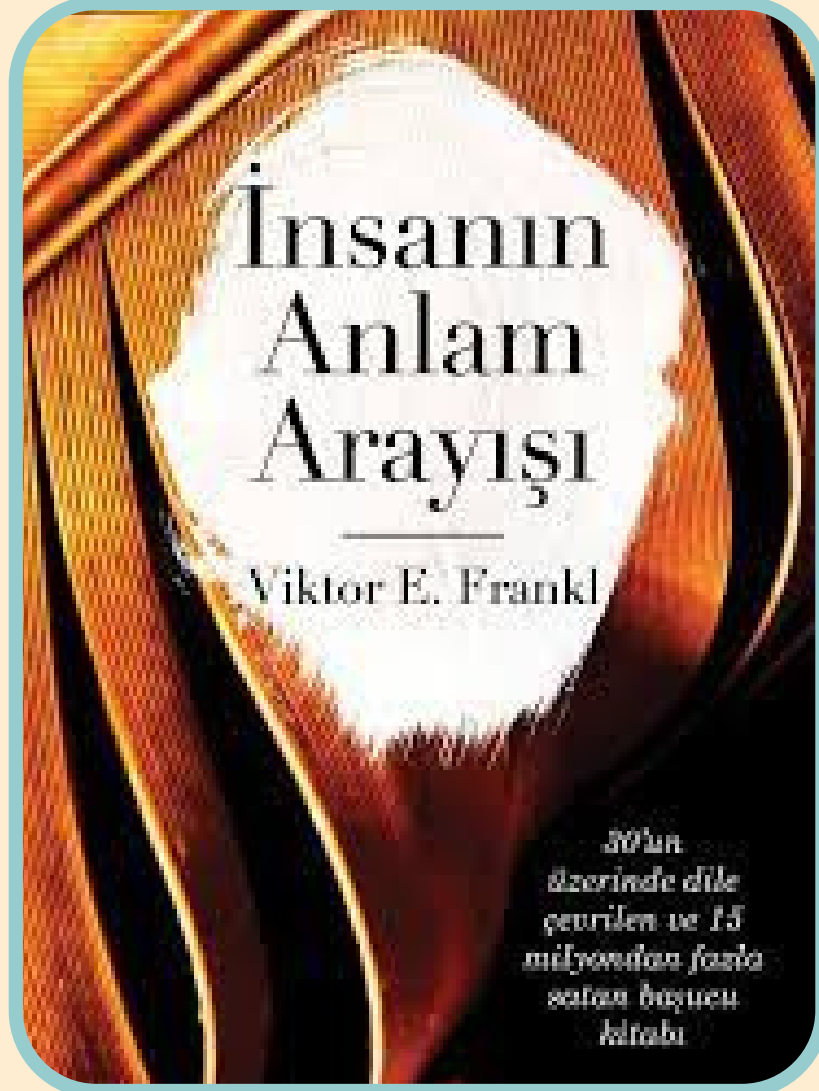
"Davranış sınırlarını öğretmek de gerekiyor. Gece kapıyı çalmadan anne ve babanın yatak odasına girilmeyeceğini öğretmek de sosyal sınırlardandır. Anne ve babanın da çocuğu severken özel alanlarına saygı göstererek sevmesi gereklidir. Bunu öğretirsek çocuk kendini korumayı öğrenir. Genelde çocuklar 6 yaşına kadar taklit-tekrar yöntemiyle öğreniyor. Genelde gördüğünü taklit eder. Ondan sonra yavaş yavaş özerklik duygusu gelişir ve ergenlikte kendisi olur."



Sınır koymamak empati erozyonuna yol açıyor

"Çocuk evin küçük hükümdarı olmaya çalışıyor. Herkesin hoşuna gidiyor. Ev bir nevi çocuk-erkil bir ev oluyor. Beş, altı, on yaşına kadar güzel oluyor ama ondan sonra çocuk davranışlarına sınır koymayı hiç öğrenemediği için dünya sanki hep kendi etrafında dönüyor duygusuyla gelişiyor ve çocuk narsist oluyor. Dünyada empati erozyonu var. Davranış ve sorumluluk sınırlarının öğrenilmemesiyle empati erozyonu oluyor. Empati erozyonu ne demek? Başkasının hakkıyla kendi hakkı arasındaki sınırı görememektir. Başkasının duyguları ve ihtiyaçlarıyla kendi duygu ve ihtiyaçları arasındaki sınırı bilemeyen kişilerde empati erozyonu vardır. "

Prof. Dr. Nevzat TARHAN



İnsanın Anlam Arayışı
Viktor E. Frankl

"Ama gözyaşlarından
utanmamız
gerekmiyordu, çünkü
gözyaşları, bir insanın,
cesaretlerin en
büyüğüne, acı çekme
cesaretine sahip
olduğuna tanıklık
ediyordu."

