"Bu kitap gözlerinizi açacak mükemmel tavsiyelerde bulunuyor."

Kaliforniya Üniversitesi
Çocuk Psikolojisi profesörü Stewart E. Teal

Çocuğunuza Sınır Koyma 2

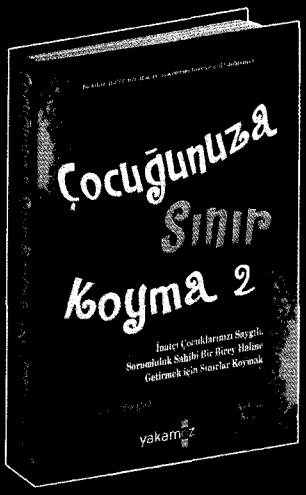
İnatçı Çocuklarınızı Saygılı, Sorumluluk Sahibi Bir Birey Haline Getirmek için Sınırlar Koymak

Robert J. MacKenzie

yakamoz

Kokulu Kitap



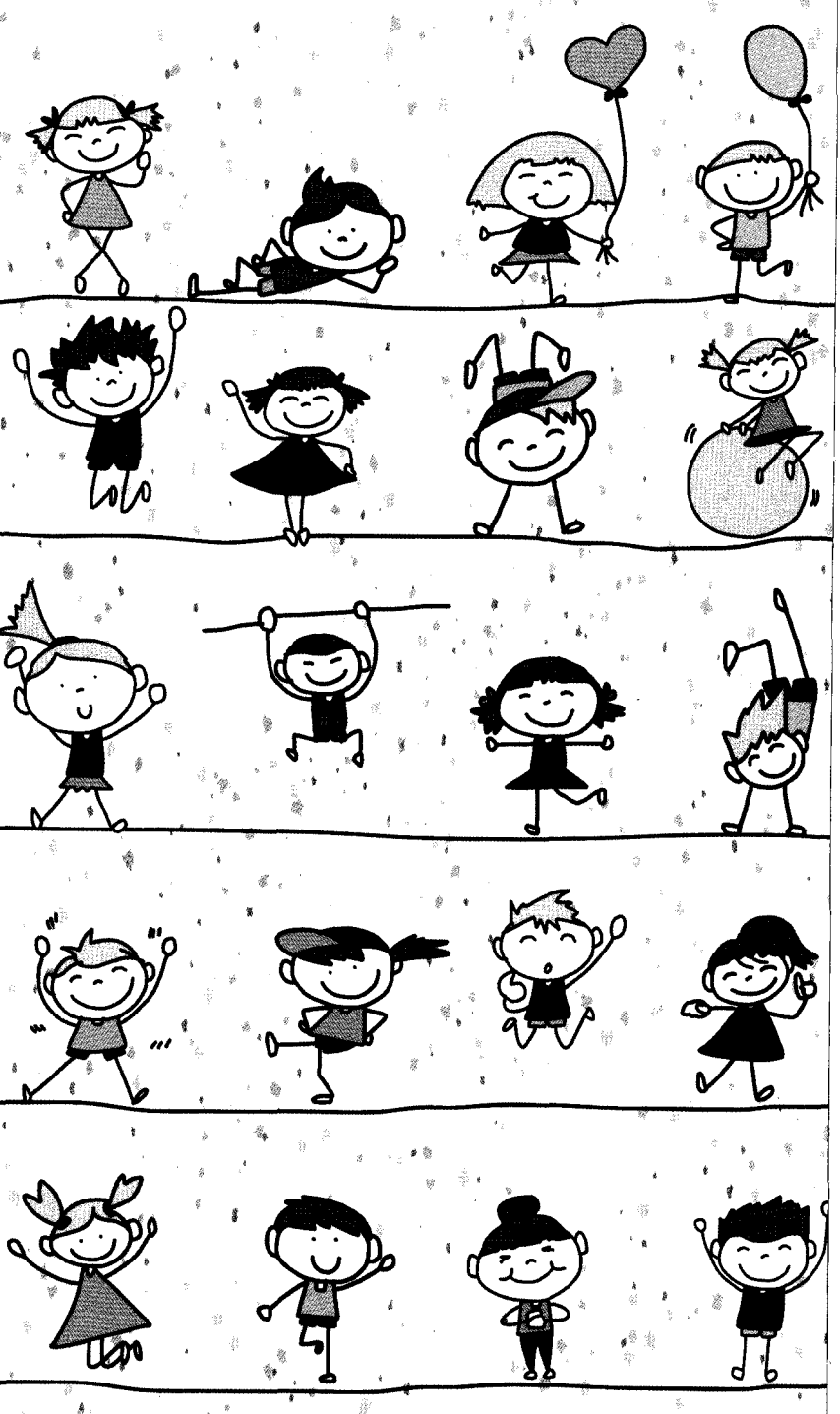


Sözleriniz eylemlerinizle tutarlı olduğunda çocuklarınız sözlerinizi dinlemeye başlarlar ve bunları ciddi olarak algılarlar.

İnatçı Çocuklarınızı Saygılı, Sorumluluk Sahibi Bir Birey Haline Getirmek için Sınırlar Koymak



yakamoz



Çocuğunuza Sınır Koyma 2

Çeviri:
Hande Argüç

Çocuk Gelişimi: 20
1. Baskı: Şubat 2015
ISBN: 978-605-384-836-3
Yayıncı Sertifika No: 16238

Yazar: Robert J. Mackenzie, Ed. D.
Çeviri: Hande Argüç
Yayın Yönetmeni: Ender Haluk Derince
Görsel Yönetmen: Faruk Derince
Yayın Koordinatörü: Ceylan Türk
Düzelti: Güneş İncesu Güldürmez
İç Tasarım: Tuğçe Gülen

Baskı: Sonsuz Matbaa Kağıtçılık Müc. Hiz. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Matbaa Sertifika o: 28487
Davutpaşa Cad. Güven Sanayi Sitesi
C Blok 2. Kat No: 291 Topkapı/İSTANBUL
Tel: 0212 674 85 28 - 501 04 95 Faks: 0212 674 85 29
E-posta: sonsuzbasim@gmail.com

YAKAMOZ KİTAP © ROBERT J. MACKENZIE, ED. D.

Orijinal Adı: Setting Limits with Your Strong-Willed Child: Eliminating Conflict by Establishing Clear, Firm and Respectful Boundaries
Copyright © 2001, Robert J. Mackenzie. Kitabın Türkçe yayım hakları Random House, Inc.'in parçası the Crown Publishing Group'un markası Th ee Rivers Press'ten Onk Ajans Ltd. aracılığıyla alınmıştır. Yayınevinden izin alınmaksızın tümüyle veya kısmen çoğaltılamaz, kopya edilemez ve yayımlanamaz.

YAKAMOZ KİTAP / SONSUZ KİTAP
Gürsel Mah. Alaybey Sk. No: 7/1 Kağıthane/İSTANBUL
Tel: 0212 222 72 25 Faks: 0212 222 72 35
www.yakamoz.com.tr / info@yakamoz.com.tr
www.facebook.com/yakamozkitap
www.twitter.com/yakamozkitap

Çocuğunuza Sınır Koyma 2

YAZAR HAKKINDA

Dr. Robert Mackenzie bir aile terapisti ve eğitimsel psikologdur. Otuz yılı aşkın bir süredir edindiği deneyimlerle çocukların öğrenim ve davranış sorunlarının düzeltilmesi üzerine ailelere ve öğretmenlere yardım etmektedir. Bundan önce yayınlanmış "Çocuğunuza Sınır Koyma" ve "Setting Limits in the Classroom" adlı iki kitabı bulunmaktadır ve birçok dergide ve gazetede makaleleri yayınlanmıştır. Mackenzie, aile danışmanlığı, ebeveyn eğitmenliği ve öğretmen eğitmenliği konularında kurslar vermektedir. Hastanelere, okullara, öğretmen-ebeveyn organizasyonlarına ve birçok toplum hizmeti veren ajanslara özel danışmanlık yapmaktadır. Her yıl ülke çapında, kendi "Sınırları Belirleme" programı ile ilgili elliden fazla çalışma düzenlemektedir. Dr. Mackenzie, oğulları ve karısıyla birlikte Davis, California'da yaşamaktadır.



Sınırları belirlerken açık, sağlam,
saygılı olmanın önemini ve kişiye özel
huyların biricikliğini anlamama ayrıca
kabullenmeme yardımcı olan oğullarım
Scott ve Ian'a ithaf edilmiştir.

Teşekkürler

Benim çalışma gruplarıma büyük ölçüde katılarak destek verenlere ve bu kitabı yazmamda katkı sağlayanlara özellikle teşekkür etmek istiyorum.

Elk Grove Okulu'nda on beş yıldır süren öğretmen ve ebeveyn çalışma gruplarıma, şimdiki ve geçmişteki danışmanlıklarından dolayı Bob Trigg ve Dave Gordon'a, yayıncım Ben Dominitz'e, editörüm Jamie Miller'a, proje editörüm Marjorie Lery'e ve projeme inanarak destek veren tüm Prima Yayıncılık ailesine, kitap yazarken sınıflandırmalarda neredeyse bildiğim her şeyi öğreten edebiyat danışmanım Duane Newcomb'a, yeni fikirleri test edebilmek için bana konuşma zemini sağlayan eşime ve en iyi arkadaşlarım Teri Drake ve MacKenzie'ye, şemaları ve şablonları hazırlarken bana yardımcı olan grafik uzmanım Sandra Isla'ya, yıllar içinde gerçekleştirdiğim çalışma gruplarına ve psikoterapi seanslarına katılan ailelere ve çocuklarına özellikle teşekkür etmek istiyorum. Deneyimleriniz, bu kitabın oluşturulmasındaki birçok fikre ve yönteme yardımcı oldu.

içindekiler

Giriş 11

1: İnatçı Yapıdaki Çocuğunuzu Anlayabilmek 19

2: İnatçı Yapıdaki Çocuğunuz Sizin Kurallarınızı Nasıl Öğrenir? ...49

3: Anne Babalar Kurallarını Nasıl Öğretirler? 71

4: Sınırlarınız Katı mı yoksa Belli Belirsiz mi?..... 109

5: Aile Dansı 137

6: Verdiğiniz Sözlerde Daha Açık ve Net Olabilmenin Yolları.... 175

7: Güç Mücadelelerini Başlamadan Sonlandırın 187

8: Davranışsal Adımlarınızda Nasıl Açık ve Net Olursunuz?..... 215

9: İnatçı Yapıdaki Çocuğunuzu Motive Etmek 271

10: Becerilerin Öğretilmesi: En İyi Neyin İşe Yaradığını Göstermek..... 289

11: Değişim: Yeterince Hızlı Bir Şekilde Gerçekleşebilir mi?..... 321

Ek: Eğitim Sürecinize Başlarken 341

Giriş

Hayatınızda sizin için nelerin işe yaramaz olduğunu öğrenmek istiyorsanız, sırayla şu üç şeyi ya da en azından içlerinden birini yapın: Evlenin, kendi işinizi kurun veya inatçı bir çocuk büyütün. Ben bunların tümünü yaptım fakat inatçı bir çocuk büyütmek; kendim hakkında, diğerleri hakkında ve kararlı ve şeffaf sınırlar koymanın önemi hakkında -diğer herhangi bir deneyime göre- daha çok şey öğrenmemi sağladı.

İki oğlumla da gurur duyuyorum. Büyük oğlumun huyları, daha çok bana benziyor. Yardımsever, duyarlı ve birilerini memnun etmeye can atan biri. İlk üç yıl boyunca kendime, ebeveynliğin kolay olduğunu söyledim. İkinci oğlum doğduğunda her şey değişti ve bu deneyime hazır hissetmemi sağlayacak hiçbir şey yaşamamıştım.

Yemek ve giyinme zamanlarında oyalanır, oyuncaklarını toplamaya çalıştığınızda karşı gelir ve dışarı çıkmaya hazırlanırken en sona mutlaka o kalır. Kendi programları, ailenin diğer üyeleri ile hiç uyuşmaz. Çok güçlü kişisel özellikleri vardır fakat dikkat çekici ve en sivri yönü, inatçı kararlılığıdır.

Onunla birlikte bir şeyler yapmamızı istediğimde benim ne istediğimi anlıyordu. Bunu uzun bir süre yapmayı istemiyordu, o kadar. Basitçe, ağabeyinde nazikçe uygulandığında kabul gören talepler onda işe yaramıyordu. Gerçekleşecek olayların onun şartlarında olması için çok azimli davranıyordu. Onunla anlaşabilmek için elimden gelenin en iyisini yapardım. Tekrarlar, hatırlatır, uyarır, ikna etmeye çalışır, ikinci bir şans verir, rica eder, anlaşabilmek için teklifler verir ve parayla ödüllendirirdim. Çok yorucu bir çalışmaydı ve işe yaramadı.

Bir süre sonra sabrımı kaybetmeye ve kızmaya başlamıştım. Sesimi yükselterek, en sevdiği oyuncaklarını ve bazı ayrıcalıklarını ondan alacağım söyleyerek, gözdağları veriyordum. Birkaç sefer işe yaradığı oldu, diğer zamanlardaysa işe yaramadı. İşe yaradığını gördüğüm zamanlarda kendimi çok kötü hissetmiştim çünkü çocuklarıma böyle davranmamak için kendime söz vermiştim. Böyle olunca da yumuşuyor ve ilk seferde işe yaramayan eski yöntemlerime; tekrarlamaya, hatırlatmaya, ikna etme rutinlerime geri dönüyordum. Çıldırmış gibiydim!

Neler olduğunu öğrenmeye ihtiyacım olduğunu düşündüm. Psikoloji mastırı yapmış, çocuk gelişimi üzerine sağlam bir geçmişi olan, aynı zamanda rehberlik ve psikolojik danışmanlık üzerine doktora yapan biriydim. Her nedense bunların hiçbiri, en küçük oğlumla anlaşabilmeme yardımcı olmuyordu. Yapabildiğimin en iyisini, sahip olduğum bu vasıflarla yapmaya çalışsam da işe yaramıyordu ve daha başka ne yapabileceğimi de bilmiyordum. Benimle ya da onunla ilgili bir hata olup olmadığını merak etmeye başlamıştım.

Neyse ki bu işte ihtiyacım olan gerçek profesyonellerin deneyimlerine ulaşabilmeyi başardım. 1979 yılında, Cali-

fornia Üniversitesi'nde öğretmenlerin etkisellikleri üzerine yapılan bir araştırmaya katılmıştım. Benim görevim, öğretmenlerin sınıf içerisindeki etkilerini gözlemek ve söyledikleri önemli şeyler ile katılımlardaki ve başarılardaki paylarını kaydetmekti.

O zamanlarda gözlemleyip farkına varamadığım şey ise onların sınırları koymakta uzmanlaştıklarıydı. Birlikte çalışmak istemeyen öğrencilere ve saygısızca davrananlara boyun eğmiyorlar; bunu yaparken gözdağı vermekle, onları utandırmakla yenmeyi denemiyorlar ya da onları göz ardı etmiyorlardı. Bu öğretmenler, bunun yerine, kendi kurallarına sadık kalıyorlar, saygılı bir ses tonu kullanmayı sürdürüyorlar, sözlerinde açık mesajlar iletiyorlar ve etkili davranışlarla bu sözlerini destekliyorlardı. Sınıf içerisinde muazzam derecede saygı ve beraberlik sağlıyorlardı ve bunu yapmaları görünüşte çok kolaydı.

En iyi yönü ise tüm çocuklara uyguladığı idare yöntemleri, yalnızca uysal olanları değil, inatçı karakterdekileri de kapsıyordu ve katılımlarını sağlıyordu. Bu öğretmenler, kendi kurallarını öğretmek için zor ya da kolay yollar hazırlayabiliyorlardı. Bu önemli değildi çünkü bu işi başarmak için yeterli argümana sahiptiler.

Bu keşiflerin önemi, evde kendi çocuklarım üzerine uygulamaya başlayıncaya kadar bizi etkilememişti. Ta ki benim en küçük oğlum da eşlik edene kadar! Denedi, daha az karşı koydu ve ağabeyi gibi, birlikte bir şeyler paylaşmak için daha iyi seçimler yapmaya başladı. Her gün yaşadığımız otorite mücadeleleri azalmaya başladı. Yıllardır ilk kez etkili bir baba olduğumu hissetmeye başlamıştım. Bu işi başarmak için ihtiyacım olan doğru tekniklere sahiptim.

Eğer ben bu sonuçları alabiliyorsam, diğerlerinin de alabileceğini düşündüm. 1985 yılında, öğretmenler için bir çalışma grubu oluşturdum. Geri dönüşler, mükemmel bir şekilde olumlu oldu. Teknikler sade, öğrenmesi kolay ve hepsinden önemlisi yalnızca uysal öğrencilerde değil; bütün öğrencilerde işe yarıyordu. Bu çalışma grubu toplantılarını Amerika, Kanada ve Avrupa'daki binlerce öğretmenin test ettiği ve başarılı bir şekilde uyguladığı "*Setting Limits in the Classroom*" adlı kitabımda topladım.

1987'de aynı çalışma grubu toplantılarını, aileler içinde vermeye başladım ve aynı geri dönüşleri aldım. Bir kere daha bu toplantılar "*Çocuğunuza Sınır Koyma*" adı altında bir kitap haline geldi ve Amerika, Kanada ve Avrupa'da popülerlik kazanarak başarı sağladı.

Geriye dönüp baktığımda çalışma gruplarına katılan çoğu aileden ve öğretmenden pek bir farkım olmadığını görüyorum. Onlar, uysal çocuklarıyla olan problemleri ile ilgili çözümler aramaya gelmediler. Gelmelerinin nedeni, inatçı çocuklarıyla giriştikleri düellolardan yıpranmalarıydı. Benim gibi bu öğretmenler ve ebeveynler de idarecilik yöntemlerine sahiptiler. Yalnızca doğru olanlarına sahip değildiler, o kadar. Onların yöntemleri, inatçı çocukların huylarıyla ve öğrenme stilleriyle uyum sağlamıyordu.

Bu kitap, bu uyumu sağlamanızda size yardımcı olacak. "Çocuğunuza Sınır Koyma-2" kitabı, aksi davranışlar gösteren çocuğunuzu anlayabilmeniz için ihtiyacınız olan araçları ve bilgilendirmeyi size sağlayacak; yaramazlıkları ve güç mücadelelerini durduracak ve ona karşı kurallarınızı en sade ve anlaşılabilir şekilde öğretmenize imkân tanıyacaktır. Sizi bitkin hissettiren ve bir sonuca ulaştırmayan metotları bir kenara bırakmanın zamanı geldi. Artık tekrarlamayacak, hatır-

latmayacak, yargılamayacak, açıklamayacak, tartışmayacak, çekişmeyecek, azarlamayacak, gözdağı vermeyecek, zorlamayacak veya ceza vermeyeceksiniz. Siz, sade bir şekilde kesin sözler içeren mesajlarınızı, etkili davranışlar ile beraber ona iletmeyi öğrendikçe çocuğunuz da bunları anlamaya başlayacaktır. Bu kitap, bunu nasıl gerçekleştireceğinizi size gösterecektir. Bu yöntemler, etkisiz uç davranışlar olan serbestliğe ya da cezalandırmaya karşı kullanabileceğiniz alternatifleri canlandıracaktır.

Bu kitap, iki temel soruya cevap verebilmek için iki bölüme ayrılmıştır: Birinci bölüm; "Neler yaşıyorsunuz?" ve ikinci bölüm; "Bunun için neler yapıyorsunuz?" sorularına odaklanır. Birden beşe kadar olan bölümler, çocuğunuzla sizin aranızda işleyen dinamikleri ve işe yaramadığı halde uyguladığınız yöntemleri, fark etmenizi sağlamaya yardımcı olacaktır. Farkındalık olmadan, her şey daha da zor olacak ve eğer bilinçsizlikten kaynaklanan eski hatalarınızı tekrar etmekten vazgeçmezseniz başarı imkânsızlaşacaktır.

Birinci bölüm, çocuğunuzun mizacını ve aynı zamanda kendinizi keşfetmenize yardımcı olacak ve mizacın, davranışları nasıl etkilediğini öğrenmenizi sağlayacaktır. İkinci bölümde, inatçı ve aksi yapıdaki çocuğunuzun, sizin kurallarınızı nasıl öğrenebileceğini keşfediyor ve öğretme ve öğrenme yöntemlerinin genelde işe yaramamasının nedenlerini görüyorsunuz. Bölüm üç ve dörtte, sınır koyma yaklaşımlarınızı belirliyor ve sınırlarınızın katı mı yoksa yumuşak mı olması gerektiğini belirliyorsunuz.

Beşinci bölüm, aile danslarını fark etmenizi sağlıyor. Neredeyse bütün aileler kendi aralarında yaptıkları danslarda, etkisiz ve belirsiz kurallar koyarlar ve bunu uyuşmazlık durumlarında defalarca tekrar ederler. Bu kitabın en büyük başarıla-

rından birisi, sizin bu danslardan bağımsız düşünebilmenize yardım edebilmesidir.

Uyguladığınız yöntemlerden hangilerinin işe yaramadığını keşfetmeniz, yeni vasıflarınızı öğrenmeye hazır olmanızı sağlayacaktır. Altıncı bölümden on birinci bölüme kadar, eğitim programının çekirdeği yer almaktadır. Bu bölümlerde, nasıl sade mesajlar verebileceğinizi, güç mücadelelerini daha başlamadan nasıl sonlandırabileceğinizi ve sözlerinizi etkili davranışlarla nasıl destekleyebileceğinizi öğreneceksiniz.

Yaramazlığın engellenebilmesi önemli bir neticedir fakat sade mesajlar ve sonuçlar çocukların ihtiyacı olan davranış uyumlarını öğretebilmede ve onları motive edebilmede tek başlarına her zaman yeterli olamamaktadır. Dokuzuncu ve onuncu bölüm, size bunu nasıl gerçekleştirebileceğinizi gösterecektir. Dokuzuncu bölümde, inatçı yapıdaki çocuğunuzu, korkutmadan, azarlamadan ya da kandırmadan sizinle işbirliği yapması için nasıl motive edeceğinizi öğreneceksiniz. Onuncu bölümde, çocukların davranış uyumsuzlukları ile ilgili birçok basit fakat etkili problem çözme stratejisi bulacaksınız.

Bu kitaptaki yöntemleri öğrenmek, diğerlerine göre kolaydır. Çoğu sade ve oldukça açıktır. Sizin açınızdan en zor olacak kısım, kötü davranış alışkanlıklarınıza geri dönme arzularınızı ve işleri hep aynı yoldan çözmeye olan eğiliminizi bastırmak olacaktır. Bu yöntemler, tipik isteklerinizi değiştireceği için yeni yöntemlerin ve değişimlerin siz ve çocuğunuz üzerinde ilk başlarda bir rahatlama sağlamayacağını düşünebilirsiniz. Baskı ve dirençle karşılaşabilirsiniz; bu yalnızca çocuğunuzdan kaynaklanmaz, ayrıca kendinizde de bunu görebilirsiniz. On birinci bölüm, karşılaştığınız direnci anla-

manızı ve onunla mücadele edebilmenizi ayrıca değişimlerin temel nedenlerini görmenizi sağlayacak.

Muhtemelen yeni teknikleri, hemen denemek isteyeceksiniz fakat size tavsiyem çocuğunuz ile birlikte yeni denemeler yapmadan önce kitabın tamamını okumanız olacaktır. Neden mi? Çünkü size yardımcı olacak araçlar birbiriyle iç içe ve her biri, diğeriyle bağlantılılar. Sahip olacağınız yetenekler, sözlerinizi ve davranışlarınızı bir bütün olarak öğrenmeden tamamlanmış sayılmayacaktır.

Kitabı bitirdiğinizde önerileri gerçekleştirmek için hemen on birinci bölümü açıp yönlendirmeleri takip edin. Bu tüyolar rahat bir adımla başlayabilmenizi sağlayacak ve yeni becerileri kendinize katabilmeniz için size bir program sunacak.

Yeni becerileriniz üzerine denemeler yapmaya başlarken hata yapmayı bekleyebilirsiniz. Bu mümkündür. Yanlışlar, öğrenmenin birer parçasıdır. Hedefiniz, durumu düzeltmek olmalı; mükemmelleştirmek değil ve bu da daha çok uygulama yaptıkça sağlanacaktır. Tutarlı olmak için çaba sarf edin fakat hata yaptığınızda kendinize çok acımasız davranmayın. Beklenmedik problemlerle karşılaşırsanız, ilgili bölümleri açarak tekrar yardımcı olmalarını sağlayabilirsiniz. Yeni yeteneğinizi uygularken, uygun bir dil kullanmaya dikkat edin.

Rehberlik yöntemlerinizi uygularken daha fazla tutarlılık yakalamanız ve çocuğunuzun hayatındaki diğer önemli insanların da böyle davranabilmesi, onun davranışlarının düzelmesini hızlandıracaktır. Yöntemlerinizi; okuldaki öğretmenleriyle, bakıcılarıyla, akrabalarıyla, arkadaşlarıyla ve bakımıyla ilgilenen diğer önemli insanlarla paylaşın. Onların destekleri de faydalı olacaktır.

Sonuç olarak, bu kitapta verilen örneklerin çoğu, kendi aile terapilerimde edindiğim gerçek örneklerden alınmıştır. Bu örneklerin içindeki isimler, onların kendi yaşamlarındaki mahremiyeti korumak için değiştirilmiştir. Bu kitap içindeki yöntemler, binlerce ebeveyne ve öğretmene, inatçı çocuklarla iletişim kurabilmekte ve onlarla işbirliği sağlamada yardımcı olmuştur. Eğer zamanınızı ve enerjinizi, bu yetenekleri edinebilmek için yeterli oranda harcarsanız, siz de bu ödülü elde edebilirsiniz. Kitabın tadını çıkarın.

1

İnatçı Yapıdaki Çocuğunuzu Anlayabilmek

Çocuğunuzun mizacı hakkında bildiklerinizi temel alarak onun davranışlarını tahmin edebilir ve ona rehberlik edebilmek için daha etkili stratejiler belirleyebilirsiniz.

Dört yaşındaki Corey, her şeye itiraz ederdi. Her gün, tipik olarak annesinin seçtiği elbiseleri giymeyi reddeder; yirmi dakika, annesinin ısrarları ve ricaları arasında, oyalanarak geçerdi. Kahvaltı masasına geldiğinde burnunu yukarı kaldırır, ona sunulan ve beğenmediği ne varsa şikâyet ederdi. Annesi Corey'e özel bir öğün hazırlarken aynı esnada kendi kendine, "Bu içinde olmak istediğim bir mücadele değil derdi. Eşine, Corey'in beslenmesi ile ilgili kaygılarını anlatırdı fakat asıl kaygılandığı şey; Corey'in istemediği bir şey olduğunda öfkelenip, bağırıp çağırmaya başlamasıydı. Eşi, onun diğer iki kızına da yaptığı gibi Corey'e de çok yumuşak davrandığını düşünüyordu. Her ikisi de, "Doğrusu bu değil" diyerek şikâyet ediyorlardı: "Her zaman kendi istediğini yaptırıyor." Bu davranışlarını, dışarı çıkana kadar devam ettiriyordu ve ancak bu andan itibaren annesi biraz dinlenebiliyordu. İkinci raund ise Corey öğleden sonra kreşten gelirken başlıyordu. Bazen Corey'in annesi, bu duruma ne kadar dayanabileceğini merak ediyordu.

Altı yaşındaki Kristal, bir an tatlı ve anlayışlıydı; bir an geliyor, sinirleniyor ve her şeye karşı çıkıyordu. Küçücük şeyler onu kızdırabiliyordu (normal giden rutininde beklenmedik değişiklikler ya da ufacık şeylerin istediği gibi olmaması vb.).

Öfke nöbetlerini, genel bir durum olarak yaşamıyordu. Annesi, "Kristal ile yaşamak lunapark trenlerine binmek gibi" diyordu. "Çok yorucu!" Kristal'ın anne ve babası, yorgunluk derecelerine göre onu cezalandırıyor veya bağışlıyorlardı fakat bu hiçbir şeyi değiştirmiyordu. Eğer Kristal'ın davranışları normalse onun böyle davranmasına neden olacak bir şeyler yapmış olmalıydılar. Ve onlar da bunu merak ediyorlardı.

Dokuz yaşındaki Alex, çabuk sinirleniyor ve genelde düşüncesizce hareket ediyordu. Okulda ya da mahallesinde işler istediği gibi gitmediğinde bağırmaya, ağzına geleni söylemeye ve tehdit etmeye başlıyor; bazense diğer çocuklara vuruyordu. Alex, o sene oyun alanında kavga ettiği ve öğretmenlerine saygısızca davrandığı için üç kez okuldan uzaklaştırılmıştı. Ve daha sadece aralık ayına gelinmişti. Alex'in babası, "Eskisi gibi okullarda dayak olmaması ne kötü" diye şikâyet ediyordu. "Biz, evde Alex şımarıkça davrandığında önce azarlıyor anlamazsa tokat atıyoruz. Öğrenmesi şart. Eğer bir daha okuldan uzaklaştırma alırsa bütün sene TV izleyemeyeceği üzerine ona gözdağı verdik."

Lynn, on iki yaşında ve onun kaderinde dava avukatı olmak varmış. Akıllı, güçlü ve aşırı ısrarcı biri. Lynn, istediği gibi sonuçlanacağını fark ettiğinde herhangi biriyle tartışmaya girebilir ve eğer kazanmasına yardım edecekse dramayı, kabalığı ve saygısızlığı kullanabilir. Lynn'in babası, "Onun yetişkinlerle konuştuğu gibi bir konuşma biçiminin olabileceğini, aklımdan bile geçirmezdim" diyerek şikâyet ediyor. "Onu ikna etmek için bildiğimiz her yolu denedik ama hepsi bir tartışma malzemesine dönüştü."

Bu çocuklar size tanıdık geliyor mu? Eğer sizin çocuğunuz da bu çocuklardan birine benziyorsa yalnız değilsiniz. Her yıl, bu örneklerdeki gibi, anne babaları ve öğretmenleri tarafından inatçı, aksi, zor, gürültücü, dikbaşlı, anlaşılması imkânsız ya da

huysuz diye tanımlanan yüzden fazla çocukla karşılaşıyorum. Gördüğüm çocukların hepsini ya da çoğunu tanımlayacak tek bir terim olmasa da bana göre buna en yakın olan "inatçı" kelimesidir. Bunlar, aşırı davranışları olan normal çocuklardır; yetiştirilmeleri ve disipline edilmeleri zordur.

İnatçı yapıdaki çocuklarla, yaşantımızın bir parçası olan anlaşmalar yapmak diğerlerine göre zordur. İnatçı yapıdaki çocukların yaptığı yalnızca budur. Zor test edilirler ve sıklıkla uzun direnç gösterirler, bağırarak karşı gelirler, daha fazla drama kullanırlar ve birçok olayı uzunca süre unutmazlar. Eski yaşananları taşıyan, onları birbirine karıştıran, güçlü çocuklardır ve diğerlerinin arasından gösterdikleri reaksiyonlarla sıyrılırlar.

Öğretmenler ve okul müdürleri, onları, okuldaki disiplin problemlerinin %90'ının gerçekleştiren %15'lik bir bölüm olarak tanır. Aileleri, onları gösterdikleri büyük tepkileriyle tanır. Ben ise onları, sevgiyle "benim çocuklarım" olarak tanımlarım çünkü işimde ve evimde zamanımın çoğunu onlara harcıyorum. Evet, böyle inatçı bir oğlum olduğu için gurur duyuyorum. Benim en küçük oğlum keyiflidir ayrıca benim için çalışma alanıdır ve bu konu üzerine kitaplar yazmış olmam ya da nasıl davranılacağını bilmem, onu en ufak biçimde etkilemez. Evdeyken ara veremem veya bir uzman ayrıcalığına sahip olamam. Kurallarıma ve otoriteme karşı sertçe tepki gösterir. Aynı zamanda bu hareketlerinin ona göre normal olması beni şaşırtır.

İnatçı yapıdaki çocuklarla yaşantımızın bir parçası olan anlaşmalar yapmak diğerlerine göre zordur. İnatçı yapıdaki çocukların yaptığı yalnızca budur. Zor test edilirler.

Bazı zamanlarda, kendinize, çocuğunuzun davranışının normal olup olmadığını sorduğunuz olur mu? Belki de çocuğunuzun bu şekilde davranmasına neden olacak bir şeyler yaptığınızı düşündüğünüz için endişeleniyorsunuz. Eğer öyleyse, çoğu durumda ebeveynlerin bunda bir suçu olmadığını bilmek sizi rahatlatacaktır. Çoğu, yapabildiklerinin en iyisini sahip oldukları disiplin yöntemlerini kullanarak yapıyorlar. Problem ayrıca çocukta da değildir. Çoğu inatçı yapıdaki çocuk, yalnızca kendileri oluyorlardır, o kadar. Gerçek problem, anne babanın uyguladığı disiplin yönteminin, çocuğun mizacı ile uyuşmamasıdır. Anne babanın sahip olduğu bilgiler, bu iş için uygun değildir. Bu durumun da tahmin edilebilir sonucu, çatışma ve güç mücadelesidir.

Ofisime gelen anne babalar, inatçı yapıdaki çocuklarıyla ilgili yaklaşımları için yardım istediklerinde, benim onlara karşı ilk görevim, çocuklarının huylarını tanımada yardım etmek oluyor. Sonrasında uyguladıkları disiplin yöntemlerinin, çocuklarının mizaçlarıyla ne kadar uyum sağladığını inceliyoruz ve kötü eşleşen yerlerde gelişebilecek olası çatışma ve anlaşmazlık noktalarını belirliyoruz. Biz de bu bölümde, aynı konuları işleyeceğiz. Yeni bir bakış açısı, bu bölümde sizleri bekliyor. Problem, siz değilsiniz fakat siz, çözümün büyük bir parçasısınız. Bu uyumu sağlamak en çok da sizin kontrolünüzdedir.

İnatçı Yapıdaki Çocuk Kimdir?

En küçük oğlum Ian, bizim ailedeki en kuvvetli bireydir. Ayrıca gururumuzun ve eğlencemizin en büyük kaynaklardan biridir. Bazen onun, ebeveynlerini eğitmek için çok azimli olduğunu düşünüyorum. Tabii ona karşı biz de öyle. Bizi hep gözünün önünde tutuyor. Eğer biz ondan bir şey isterken açık

değilsek, tutarsızsak veya kararsızsak Ian bunu fark etmemizi sağlıyor. Bunu da açık bir şekilde, her şeyi reddederek gerçekleştiriyor.

Çoğu inatçı çocuk gibi Ian da "sonucu" bilebiliyor ve ona nasıl ulaşabileceğini de. Bunu fark ettiğinde sertçe karşılık veriyor ve başardığında biraz daha üstüne giderek gerçekten bunu kavratmaya çalışıyor. Eğer kavratabilirse az bir süre sonra inatlaşmayı kesiyor ve sınırı onaylıyor. Fakat Ian bu noktaya gelene kadar çok inatlaştığı için çok da yoruyor. Büyük oğlum Scott ise böyle tepkilere hiç girmeden hemen uyum sağlıyor.

Eğer iki çocuğunuzla da aynı saygılı tavırda ilişki kurmaya çalışır ve iki farklı yanıt alırsanız buna tepkiniz ne olurdu? Bir şeylerin yanlış olup olmadığını sormaz mıydınız?

Israrcı denemeler, inatçı çocuklarda çok görülen bir karakteristik özelliktir. Ayrıca bu durum, birçok anne babayı çılgına çevirir. *Neden bunu başka kimse yapmıyor?* diye kendi kendime sorardım. *Bu normal mi? Kimseye Ian'ın bana karşı geldiği gibi karşı gelmedim.*

Çocuğunuz, sizin kurallarınıza ve otoritenize karşı geliyor mu? Çocuğunuzun yaşı daha küçük mü? Çocuğunuz, normal davranmadığında, sorgular biçimde ya da aşırı şekilde tepkiler veriyor musunuz? Siz de kulübümüze katıldınız demektir. Şimdi çocuğunuzla daha iyi bir şekilde tanışmanızın tam zamanı. Takip eden bölümde, inatçı yapıdaki çocuklarla ilgili bazı basit olgular verilmektedir. Bunlar çocuğunuzu ve onun davranışlarına karşı sizin gösterdiğiniz tepkileri daha iyi anlamanızı sağlayacaktır.

- **İnatçı yapıdaki çocuklar normallerdir.** Büyük bir ihtimalle öğretmeni veya yakın bir akrabanız, onun aşırı dav-

ranışlarından birisini size anlattığında, çocuğunuzun normal olmadığını düşünerek kaygılanıyorsunuz. Onlar haklı olabilirler fakat aşırı davranışlar çocuğunuzun anormal olduğunu göstermez. İnatçı yapıdaki çocukların çoğunun kişisel özelliklerine göre bu davranışlar normaldir. Beyinlerinde bir hasar yoktur, duygusal olarak rahatsız ya da sakat değillerdir. Çoğunun tanımlanabilir bir sorunu yoktur. Bunlara ek olarak, hiçbir kural, size yalnızca bir şekilde yaşamanın doğru olduğunu söyleyemez. Bazı inatçı yapıdaki çocuklar; zaaflar, hiperaktivite ve bazı özel gereksinimler gösterebiliyor olsalar da bu onların anormal oldukları anlamına gelmez.

İsrarcı denemeler inatçı çocuklarda çok görülen bir karakteristik özelliktir. Ayrıca birçok anne babayı çılgına çevirir.

- **İnatçı yapıdaki çocuklar birbirlerine benzemezler.** Her bir inatçı çocuk, kendi şahsına özel bir mizaca sahiptir. Tamamen aynı davranışları gösteriyor olsalar bile bu böyledir. Tabii ki hepsi ailelerini test ederler ve aşırı davranışlarda bulunurlar fakat bütün bu testler aynı şekilde ya da aynı derecede değildir. Bazıları kolaydır. Bazılarıysa oldukça zordur. Bazılarıysa hemen hemen imkânsızdır.
- **İnatçı yapıdaki çocukları anlamak zordur.** Düşünmemizde, öğrenmemizde ve davranışlarımızda belirleyici olan her birimizin kendi mizacıdır. Birileri bizim gibi düşündüğünde ve davrandığında onlarla daha kolay işbirliği yapar ve deneyimlerini anlayabiliriz. Bizim gibi düşünmeyen, öğrenmeyen ve aynı davranışları sergilemeyen insanlarla ise anlaşmamız zordur ve davranışlarına bir anlam veremeyiz. *Neden*

böyle davrandı? diye kendimize sorarız. Bizim açımızdan bu davranışın bir anlamı yoktur. İşte bu sebepten inatçı çocukları anlamak zordur. Çocuğunuzun mizacını ve mizacının davranışlarına nasıl etki ettiğini öğrendikçe ilk başta karışık gözüken davranış anlamlı olmaya başlayacaktır.

> Bizim gibi düşünmeyen, öğrenmeyen ve aynı davranışları sergilemeyen insanlarla anlaşmamız zordur ve davranışlarına bir anlam veremeyiz.

- **İnatçı çocuklar için birçok disiplin ve rehberlik yöntemi gerekir.** Evet, bu durum çok açıktır: Aileleri üzerinde sık sık test uygulayan çocuklara devamlı bir disiplin gereklidir. Kızmak yerine bu durumu, hayatın bir olgusu olarak kabul ettiğinizde tutumunuz ve bakış açınız değişecektir. Benim için de aynısı oldu. Oğlum beni zorladığında kızgın ve sinirli hissetmekten vazgeçtim. Onun görevi, bu denemeleri yapmak benimki ise onu doğru yönlendirebilecek rehberliği sağlamam. Bu her birimizin anlaşma yöntemi. Benim yeni bakış açım, onun davranışlarını değiştirmedi ama benim hayatımı oldukça kolaylaştırdı. Bunu kişisel algılamaktan vazgeçtim.
- **İnatçı yapıdaki çocuklar diğerlerinde işe yarar gibi gözüken disiplin yöntemlerine aynı yanıtı vermezler.** Neden çocuklar, aynı taleplere farklı cevaplar verirler? Biri anlaşmayı kabul ederken diğeri karşı çıkar. Problem, karşı çıkan çocukta mıdır? Ya da talep edilen şeyde midir? Çoğu aile, en iyi rehberlik yöntemini uygulamaya çabalarken birinin buna cevap verip, diğeri vermediğinde kafasının karıştığını hisseder. Bunun mizaçlarla ilgili olduğunu düşünürsek,

kafamız daha az karışacaktır. Uysal çocuklar, çoğu disiplin yaklaşımıyla işbirliği yaparlar, hatta en etkisiz yöntemlerde bile uyumlu davranırlar. Çünkü onların temel arzusu, anlaşma yapabilmeye yöneliktir. Ve ailelere, başarısızlıkları için geniş bir sınır verirler. Buna karşın inatçı çocuklar, etkisiz disiplin yöntemlerine yanıt vermezler. Sade, kurallı ve tutarlı rehberliklere ihtiyaçları vardır. Etkisiz disiplin uygulamaları, inatçı çocuklarda güç mücadelesine yol açan birer ihlaldir.

- **İnatçı çocuklar yaşıtlarından daha farklı öğrenirler.** İnatçı çocuklar, kendi öğrenim yöntemlerinde "Zor olanı" seçerler. Bu da onları, sıklıkla kendi seçtikleri deneyimlerin ve davranışların sonuçlarını yaşamaya iter ve onlar bu dersi almadan önce biz de onlara öğretmeye çalışırız. Futbol topuyla evde oynanmaması gerektiğini ona söylemek yeterli değildir. İnatçı çocuklar, bu kuralı çiğnemeye çalıştıkları ve topa vurdukları her seferde topun bir süreliğine ortadan kaldırıldığını deneyimlemeye ihtiyaç duyarlar. Ve zorunlu bir kural olarak kabul etmeden önce, bu alıştırmayı birçok defalar tekrar etmeye ihtiyaç duyabilirler Bu davranışları kötü niyetli değildir fakat kafa karıştırıcı ve sinir bozucu olabilir çünkü ilk seferde söylendiğinde hemen uygulayan uysal bir çocuğun davranışına benzemez.

Etkisiz disiplin uygulamaları, inatçı çocuklarda güç mücadelesine yol açan birer ihlaldir.

- **İnatçı çocuklar, başkalarının içinde aşırı reaksiyon gösterebilirler.** Çocuğunuz, kurallarınıza ve otoritenize karşı geldiğinde kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Kızgın? Engellenmiş? Şaşırmış? Korkmuş? Tehdit edilmiş? Bozulmuş? Kabahatli? Yetersiz? Yılgın? Tükenmiş?

Hepsinin de üzerinde bir şey mi? Bunlar beklenmedik aşırı davranışlara karşı normal tepkilerdir. İnatçı çocuklar, sıklıkla evlilik üzerinde gergin bir alan oluştururlar, kardeş çatışmalarını ortaya çıkartır ve aile içi diğer problemlerin yaşanmasına neden olurlar.

İnatçı çocukların kişisel özellikleri, çoğumuzu deliye döndürebilir. Bu yüzden onların ihtiyacı olan doğru yollara ulaşabilmelerinde rehberlik ederken aynı zamanda anlayışlı davranabilmemiz için gerçekten güçlü olmalıyız.

- **Uygun bir rehberlik ile inatçı çocuklar dinamik, yardımsever ve sorumlu bireyler haline dönüşebilirler.** Çocuğunuzun inatçı bir kişiliğe sahip olduğunu keşfettikten sonraki ikinci aşama: Onunla nasıl ilişki kurabileceğinizdir. Seçenekleriniz bellidir. Bu durumla kavga edebilir ya da onu kontrol altına alabilirsiniz. Bu duruma teslim olup sizi kontrol etmesine izin verebilirsiniz. Hepsini birden de deneyebilirsiniz. Ya da hayatınızın bir parçası olarak onun inatçı yapıda bir çocuk olduğunu kabul eder ve bu durumla barışırsınız. Sonrasında da onun daha sağlıklı bir yola kavuşması için ona rehberlik edersiniz. Seçim sizindir. İnatçı çocukların kişisel özellikleri, çoğumuzu deliye döndürebilir. Bu yüzden onların ihtiyacı olan doğru yollara ulaşabilmelerinde rehberlik ederken aynı zamanda anlayışlı davranabilmek için gerçekten güçlü olmalıyız.

Çocuğunuzun Mizacını Keşfedin

Oğlum doğduğunda topuğunda, "Dikkat! İnatçı bir çocuk. Dikkatli davranın!" diye bir uyarı etiketi asılı değildi. Hiçbir uyarı bulunmuyordu. Çoğu anne baba gibi ben de onun mizacını kendim keşfettim. Bu davranışlarının ortaya çıkmasını, o büyüme safhasındayken gözlemledim.

Onun mizacıyla ilgili şüphelerim, daha başlarda oluşmaya başlamıştı. İlk ayları boyunca sancılıydı ve çığlıklar atıyordu. Ona yemekleri tanıtırken çok seçici ve titizdi. Sabahları çok zorlu geçiyordu. Hazırlanmak için hep geç kalıyor ve gevşek davranıyordu. Bazı nedenlerden dolayı onun programları, ailenin diğer bireyleri ile hiç uyuşmuyordu.

Fakat Ian, sekiz buçuk aylık oluncaya değin tüm kartlarını masaya sermedi. Bir cumartesi sabahı, koltukta oturmuş gazetemi okurken, ayağa kalkmaya çalışan Ian'a gözüm takıldı. "Şuna bak!" dedim kendi kendime ve sıralama dönemine geçiyoruz diye düşündüm. Ağabeyi de aynı aylarda bu evreyi yaşadığı için birazdan neler izleyeceğimi bildiğimi düşündüm. Ancak benim şaşkın bakışlarım arasında, Ian tutunduğu mobilyayı bıraktı ve desteksiz bir şekilde oturma odasının sonuna kadar yürüdü. Odanın sonuna vardığında yere düştü sonra tekrar kendini kaldırıp aynı şeyi bir daha yaptı. Vov!

Ian'ın yürüyüşünü görmesi için eşime seslendim. Eşim geldiğinde Ian'ı tekrar yürümeye teşvik etmek için elimden ne geliyorsa yaptım. Onu teşvik etmeye çalıştım, yalvardım, ikna etmek ve kandırmak için uğraştım ancak yerinden kıpırdatamadım. Sadece yüzünde, "Dikkat et! Ben Ian'ım" diyen bir ifadeyle oturduğu yerden bize baktı. O günün üzerinden, yeniden yürümesine kadar neredeyse iki hafta

geçti ve o tekrar yürüdüğünde bunu diğer her şeyi yapmayı tercih ettiği haliyle yani kendi kurallarıyla yaptı. Geriye baktığımda bu anı, onu tanımlayan anlardan biri olarak hatırlıyorum.

Ian, mizacının karakteristik yanını gözler önüne sermeden önce onu kendi sınır koyma ya da rehberlik yöntemlerimle etkilemek gibi düşüncelerim vardı. Ian, oldum olası bu yoldaydı. Bu, onun kendine has davranış şeklinin bir parçasıydı. Buna ben sebep olmadım. O hep oradaydı. Ben sadece ortaya çıkardım.

Tüm çocuklar, kendilerine özgü mizaçlara ya da doğuştan gelen davranış şekillerine sahiptir. Bu doğuştan gelen bir tarzdır. Ebeveynlerin davranışları, yaşam tarzları, değerleri ya da inanışları, çocuklarının bu davranış yapısına sahip olmasına neden olmaz. Mizacı, çevresel faktörler oluşturmaz. Ancak mizaç ve çevresel faktörler karşılıklı etkileşim içindedir.

Bu, çocuğunuzun davranışlarının sabit ve değişmez olduğu anlamına mı gelir? Hayır. Mizaç çok katı kalıplar içinde yerleşmiş değildir. Uygun bir rehberlik, mizacı şekillendirebilir; yönlendirebilir fakat davranış altyapısını oluşturan karakter aynı kalır. Mesela, dağınıklığını toplamak konusunda işbirliğine yanaşmayan ve ayak direyen bir okul öncesi çocuğunu ele alalım. Zamanla bu çocuk büyür ve bir yetişkin olur, dağınıklıklarını toplaması gerektiğini artık öğrenmiştir ancak evde ve işte karşılaştığı tüm sorunlarda güçlü bir duruş alır. Onun doğasından gelen inatçılığı her zaman devam edecektir ancak zamanla bu inatçılığını daha uygun yollarla ifade etmeyi öğrenecektir.

Mizaçlar hakkında bildiklerimizin çoğu, New York Üniversitesi'nden Dr. Alexander Thomas, Stella Chess ve Her-

bert Birch'in öncülüğündeki araştırmaların sayesindedir. Çalışmaları 1956'da başlamış ve günümüze kadar sürmüştür. Yüz otuz üç birey, bebekliklerinden yetişkinlik dönemlerine kadar izlenmiş ve çevrelerindeki dünyaya verdikleri farklı tepkiler gözlenmiştir. Bu yanıtlardaki farklılıklar ya da yanıtları vermedeki karakteristikler, her çocuğun mizacının yalnızca ona özgü olduğunu ortaya koyar. Thomas, Chess ve Birch, bütün çocuklarda farklı düzeylerde bulunan dokuz karakteristik mizacı tanımlamıştır. Bu dokuz kişisel özellik, çocukların farklı zamanlarda ve farklı durumlarda verdikleri tepkileri incelenerek göreceli olarak ispatlanmıştır. Bu kişisel özelliklerin her birine bir göz atalım ve siz de kendi çocuğunuzun hangi mizaçta olduğunu tanımlamaya çalışın.

Bu kişisel özellikler:

1. **Israrcı.** Bu çocuklar, görevleriyle ilgili ısrarlarında ya da onlara çizilen sınırlarla yüzleştiklerinde buna karşı direnme sürelerinin uzunluğunda kendilerine özgü bir farklılık gösterirler. Israrcılığın olumlu yanı, verilen görevin zor olduğu ve güçlü kararlılık gerektirdiği zamanlarda işe yaramasıdır. Olumsuz yönü ise ısrarcı yapıdakiler, otoriteye ve kurallara inatçı bir direniş gösterirler. Çocuğunuzun verilen görevi gerçekleştirmesi ne kadar uzun sürüyor? Uzun bir süre mi? Kısa bir süre mi? Bir şey istediğinde ne kadar inatçı davranıyor? Sınırlar ile karşılaştığında bunlara ne kadar direnç gösteriyor? Neredeyse tüm inatçı yapıya sahip çocukların özelliklerinden biri de fazlasıyla olumsuz ısrarlarda bulunmalarıdır.
2. **Gerginlik.** Bazı çocuklar mutluyken ya da keyifleri olmadığında ılımlı ya da yumuşak tepkiler verirken buna karşın bazılarıysa çok gergin tepkiler gösterirler. Çocuğunuz engellendiğinde ya da mutluyken nasıl karşılıklar veriyor? Gü-

lüyor ya da sessizce ağlıyor mu? Ya da olayı canlandırırken, bağırarak ağlıyor mu? Ya da neşeli sesler çıkarırken, birden düş kırıklığıyla ağlıyor mu? İnatçı yapıdaki çocuklar oldukça dramatik olabilirler. Çoğu, gerginlik konusunda yoğun tepkiler gösterebilirler.

3. **Kurallara bağlılık.** Bazı çocuklar rutinlere çabuk uyum sağlarlar ve düzenli kalıplar uygulamayı sürdürürler, bazılarıysa daha fazla düzensizlik ve değişkenlik gösterirler. Çocuğunuz yemek yemekte, uyumakta, tuvalete gitmekte ve diğer günlük alışkanlıklarda ne kadar düzenli davranıyor? Çocuğunuz, yapılan planlara ve kurulan düzenlere harika bir şekilde uyum gösteriyor mu?

4. **Dikkat Dağınıklığı.** Bazı çocuklar, dikkatlerini uzun süre bir odak üzerinde tutabilirler. Bazılarında bu süre kısadır ve hemen dikkatleri dağılır. Çocuğunuz ne kadar uzun süre dikkatini verilen iş üzerinde tutabiliyor? Dikkatini kolayca bir iş üzerinde toplayabiliyor mu? Çocuğunuzun dikkati daha bir iş bitmeden diğerine kayabiliyor mu?

> Neredeyse tüm inatçı yapıya sahip çocukların özelliklerinden biri de fazlasıyla olumsuz ısrarlarda bulunmalarıdır.

5. **Enerji ve Aktivite Düzeyi.** Genel olarak enerji ve aktivite düzeyi, çocuktan çocuğa farklılık gösterir. Bazıları, enerjik ve çok aktiftir. Diğerleri, pasif ve bastırılmıştır. Çocuğunuz ne kadar aktif? Ne kadar enerji dolu? Bir motor gibi devamlı hızlı mı çalışıyor? Ona daha yavaş yapılması gereken bir iş verildiğinde buna uyum sağlayabiliyor mu?

6. **Hassaslık.** Çocuklar, duygusal uyarımlara verdikleri tepkilerde farklılıklar gösterirler. Bazıları aşırı hassas ve tepkilidir. Bazılarıysa çevrelerinde olup biten uyarımlara daha az tepki gösterirler. Çocuğunuz duygusal uyarımlara nasıl tepkiler veriyor? Kokulara, yemek tatlarına, ısı değişikliklerine, giysi dokularına, seslere, parlak ışıklara veya ani hareketlere karşı aşırı duyarlılık gösteriyor mu?
7. **Adaptasyon Kabiliyeti.** Bazı çocuklar, değişikliklere ve yeni durumlara kolayca adapte olabilirken bazılarıysa değişimleri stres dolu ve bozgun olarak görürler. Gün içinde okula giderken evden ayrılma veya tatilden okul dönemine dönüş gibi geçiş dönemleri, bazı çocuklar için zordur diğerleriyse bundan etkilenmemiş gözükür. Çocuğunuz değişimlerin üstesinden gelebiliyor mu? Gün içindeki geçiş dönemleri kolay mı atlatılıyor yoksa zor mu?
8. **Reaktivite.** Bazı çocuklar yeni şartlara duraksama ya da isteksizlik yaşamadan uyum sağlarken bazılarıysa sınırda bekleyerek bunu nasıl karşılayacağını karar vermeye çalışır ve adım adım kabullenir. Çocuğunuz yeni insanları ya da yeni durumları nasıl karşılıyor? İstekli bir şekilde mi kabul ediyor yoksa gönülsüz mü? Çocuğunuz geri çekilme ve yeni durumdan uzak durma eğilimi gösteriyor mu?
9. **Ruh Hali.** Ruh hali veya genel eğilimler çocuktan çocuğa değişiklikler gösterir. Bazıları neşeye ve mutluluğa eğilimliyken, diğerleri çözümselliğe ve ciddiyete eğilim gösterirler. Diğerleri huysuz ve negatif eğilim gösterebilirler. Çocuğunuzun ana eğilimini nasıl tanımlarsınız?

Nasıl? Bu bilgilendirme yararlı oldu mu? Bu dokuz kişisel özellik, çocuğun mizacının puzzle parçalarıdır. Bunları bir araya getirdiğinizde çocuğunuzun mizacının resmini elde etmeye başlarsınız. Bütün çocukların bu kişisel özellikleri, çeşitli derecelerde gösterdiğini unutmayın. Bazıları, bunlardan yalnızca birkaçını aşırı uçlarda gösterirler ve idare edilmeleri kolaydır. Bazıları, buradaki çoğu kişisel özelliği aşırı derecelerde gösterirler ve idare edilmeleri oldukça güçtür. Çocuğunuz, idare edilmesi güç kişisel özelliklerden ne kadarını gösteriyor? Tablo 1'e bakarak çocuğunuzun davranışlarını ölçün. Bu tablo, Stanley Turecki'nin eşsiz kitabı, "The Difficult Child"tan alınmıştır. Halka içine aldığınız değerler, çocuğunuzun davranış karakterini en iyi şekilde tanımlayacaktır.

Çocuğunuzun mizacının profili neye benziyor? Olumsuz ısrarları, yüksek değerlerde mi gözüküyor? Eğer öyleyse bu sonuç, çocuğunuzun inatçı yapıdaki çocuklar arasında tanımlanabileceğini gösterir. Peki, bir de diğer değerlere bir göz atalım. İdaresi güç sütununda, başka kaç tane özellik ortaya çıktı? Bir? Birkaç? Çok daha fazla? Bu sütundaki değerler çoğaldıkça, işiniz daha da zorlaşıyor demektir. Neden yıpranmış hissettiğinizi anlamaya başladınız mı?

Şimdiyse güzel haberleri verelim. Hayatınız daha kolay olmaya başlayacak. Bir kere çocuğunuzun mizacını anladığınızda, onun davranışlarını önceden tahmin edebileceksiniz. Çocuğunuzun davranışlarına uygun bir rehberlik yöntemini bulmaya bir adım daha yaklaştınız.

Tablo 1-Çocuğunuzun Mizaç Profili

Mizaç Karakteristik	İdare Edilmesi Kolay	⟶	İdare Edilmesi Zor
Olumsuz Israrlar	Az	Orta Derecede	Fazlasıyla
Gerginlik	Az	Orta Derecede	Fazlasıyla
Kuralcılık	Düzenli	Orta Derecede	Fazlasıyla
Dikkat Dağınıklığı	Az	Orta Derecede	Fazlasıyla
Enerji ve Aktivite Düzeyi	Az	Orta Derecede	Fazlasıyla
Hassaslık	Az	Orta Derecede	Fazlasıyla
Adaptasyon Kabiliyeti	Az	Orta Derecede	Fazlasıyla
Reaktivite	Az	Orta Derecede	Fazlasıyla
Ruh Hali	Normal	Orta Derecede	Aşırı

Benim Çocuğum Bu Yola Nasıl Uyum Sağlayacak?

Kişisellikte ve mizaçta farklılıkların nedenleri üzerine yetiştirmenin doğası, yıllardır tartışıla gelmiştir. Cevap, hâlâ çok net değildir. Genetiksel ve çevresel faktörlerin, huyların gelişiminde önemli roller oynadığını biliyoruz fakat bu faktörlerin etki dereceleri hâlâ bilinmiyor. Tartışmalar sürüyor, biz de bu durumda bugüne kadar gelen tartışma ve düşünceleri inceleyebiliriz.

1950'lerde, yetiştirmeye olan bakış açılarına, düşünceler hâkimdi. Araştırmacılar, ailelerin çocuklarına tutumu gibi çevresel faktörlerin, çocuğun huylarındaki değişikliklere büyük oranda neden olduğuna inanıyorlardı. Çocuklar çok aşırı ya

da olumsuz davranışlar gösterdiklerinde ebeveynler bundan sorumlu tutuluyorlardı. Ebeveynler, çocuklarının davranışlarının ağır sorumluluğunu üzerlerine almışlardı.

Fakat yetiştirmeye olan yaklaşımlardaki yeni ispatlar, araştırmacıları ve ebeveynleri benzer şekilde şaşırttı. Ebeveynlerin doğru olarak gösterdikleri aynı metotlara, çocuklar farklı tepkiler veriyorlardı. Bazıları uyum sağlıyor, bazılarıysa reddediyordu. Neden? Eğer sorun anne babanın yetiştirmesinde olsaydı, bütün çocuklar aynı yönteme aynı yanıtı vermezler miydi? Araştırmacılar gözlemledikleri çocuklara bakarak yalnızca çevresel etkilerin çocukların davranışlarındaki farklılıkların nedeni olamayacağına karar verdiler. Daha iyi bir açıklama için araştırmayı sürdürdüler.

Doğal gözlemler, yeni bir araştırmaya odaklanmıştı. Bu bakış açısına göre huylardaki farklılıklar büyük oranda kalıtımsal veya doğuştan gelen etkilerle oluşmaktadır. Bu doğal gözlem, çocukların aynı ebeveyn metotlarına ve çevresel etkilere neden farklı tepkiler verdiklerini açıklıyordu fakat kişisel özeliklerinde uç noktalara sahip olan bazı çocukların neden diğerlerine göre daha iyi adapte olduklarını ve uyum sağladıklarını açıklayamıyordu.

Bu bakış açılarının hiçbiri -yetiştirme yönünden ya da kalıtsal yönden de olaya yaklaşsa- mizaçlardaki değişikliklerdeki gözlemlerinde yeterli açıklama yapamıyorlardı. Bir tanesi anne babanın rolünü öne çıkarıyor ve aileleri sorumluluk ve suçluluk duygusuyla baş başa bırakıyor. Diğeriyse anne babanın önemini görmezden geli-

Genetiksel ve çevresel faktörlerin, huyların gelişiminde önemli roller oynadığını biliyoruz fakat bu faktörlerin etki dereceleri hâlâ bilinmiyor.

yor ve o da aileleri çaresiz ve kaderine boyun eğmesi gereken bir konumda yalnız bırakıyor. Peki, daha iyi bir açıklama bulabilir miyiz? Evet, bulabiliriz.

Bir başka grup araştırmacı yetiştirme yönünden ve ırsi yönden etkileri de kapsayan etkileşimli bir model önerdiler. Bu modele göre yetiştirme ve kalıtım, aynı resmin iki parçasıydı. Her ikisi de değişken derecelerde, mizacın oluşmasına neden oluyordu. Mizaç, biyolojik faktörler arasında (doğuştan gelen özellikler) ve çevresel faktörler (ebeveynlik) arasında devamlı etkileşimin bir sonucu olarak görülüyordu. Yani çocuk, doğuştan gelen yapısını sahneye koyuyor, anne baba da onun yetiştirilme yöntemlerini sağlıyordu. Bu faktörler arasındaki etkileşim, sonucu meydana getiriyordu. Anne babalık, önemli bir rolü üstleniyordu fakat anne babalar, çocuğun doğuştan gelen yapısına uygun planlar yapmalıydılar.

Mizaç Davranışa Nasıl Etki Eder?

Mizaç, davranış için bir tasarı gibidir. Doğuştan gelen yapı, çocuğunuz doğduğunda tasarıyı sunar fakat planlama yapılmamıştır. Bu tasarı, onu şekillendirip bir forma kavuşmasına rehberlik edecek mimarı bekliyordur. Anne babalar, bu işteki mimarlardır. Planlı bir şekilde, doğuştan gelen yapıyla çalışmak bizim işimizdir.

Bir kere çocuğunuzun mizacını tanımladığınızda, tasarıyı anlamaya başlamışsınızdır. Davranış, ilk önce karışık gözükse de sonra anlamlı olmaya başlar. "Bunu niye yaptı?" sorusunun yerine, "Çocuğum böyle davrandığında ona rehberlik edebilmek için neler yapabilirim?" sorusu sorulmaya başlanacak. Çocuğunuzun mizacı hakkında bildiklerinizi temel alarak onun davranışlarını tahmin edebilir ve ona rehberlik edebil-

mek için daha etkili stratejiler belirleyebilirsiniz.

Çocuğumuzun mizacını hayatın bir olgusu olarak kabul ettiğimizde, davranışlarını anlamamız ve idare etmemiz daha kolay olacak.

Örneğin oğlum Ian'dan dağınıklıklarını toplamasını istesem, deneyimlerimden onun bu isteğime karşı gelmeyi deneyeceğini tahmin edebilirim. Muhtemelen, "Yapacağım" diyecek fakat buna başlamak için hiçbir çaba göstermeyecektir. Peki, Ian gerçekte neyi ortaya koydu? Bunu yapmaya zorunlu olduğunu hissetmedi ve çok açık bir şekilde buna karşı geldi. Oyalanacak ve beni bekletecekti.

Tuzağa düşüp bir kere daha ona dağınıklıklarını ne zaman toplayacağını sorsam, yanıtını tahmin edebiliyorum. "Yakında" diyecek ve oyalanmaya devam edecekti. Ian'a göre yakında kavramı saatler alabilirdi ve eğer bu durumdan uzaklaşmanın bir yolunu bulabilirse hiçbir zaman yapmayabilirdi. O yüzden işini bitirene kadar oradan ayrılmayacağıma ikna olana kadar yanında kalırdım. İkna olduğundaysa dağınıklıklarını toplardı.

Bu örnek, yalnızca bir çocuktan dağınıklıklarını toplaması için fazla ayrıntılı gibi mi geldi? Benim için öyle ve her seferinde bu kadar ayrıntılı davranmayı istesem şu an olduğumdan daha yorgun olurdum. Fakat istemiyorum. Ne yapacağını hemen hemen tahmin edebiliyorum ve o da yapıyor. Bu duruma göre sonuca hemen ulaşmaya çalışırım. İlk seferde yaşananları aklımda tutarım ve bir sonrakinde ona açık, keskin ve saygılı bir tonla, "Ian lütfen başka hiçbir şey yapmadan önce dağınıklıklarını topla" derim. Bu andan sonra orada biraz kalırım böylece gizlice bir yere kaçamaz. Genellikle bu yöntemle dağınıklıklarını toplar.

Çoğu anne baba, çocuklarının belirli durumlardaki tepkileri hakkında doğru tahminlerde bulunabilir fakat çoğu aile bu yanıtlarla karşılaştıklarında kendilerini engellenmiş ve şaşkın hisseder. Onu şekillendirmek ve ona rehberlik etmek yerine bu durumla savaşmayı veya bu duruma teslim olmayı seçerler. Çocuğumuzun mizacını hayatın bir olgusu olarak kabul ettiğimizde davranışlarını anlamamız ve idare etmemiz daha kolay olacak.

Çocuğunuzun Davranışları Sizi Nasıl Etkiliyor?

On yaşındaki Aaron, benim rehberlik çalışmalarımda gördüğüm inatçı yapıdaki çocukların tipik bir örneğiydi. Akıllı ve yetenekliydi; aynı zamanda gergin, ısrarcı ve dikkatsizdi. Bağırabilir ve kazanacağını fark ettiği bir tartışmadan kaçmazdı. Evet, Aaron da bu idare edilmesi zor kişisel özellikteki çocuklardan biri gibi gözüküyordu. Babasıyla beraber öğretmenleriyle yaptığı tartışmaların ve meydan okumaların neticesinde aldığı üçüncü uzaklaştırmadan sonra ofisime gelmişti.

Babası, "Her sene aynı hikâye" diye söze başladı. "Öğretmeninden gelen bir arama ile başlar, sonra okuldan bir not gelir ve en sonunda okulda bir toplantıya çağrılırım. Yıl ortası geldiğinde Aaron öğretmenlerini çok yormuş. Onlar da onu idareye yollamışlar, idare de onu eve yollamış. Öğretmeni ve okul müdürü bizim de en az onlar kadar yıprandığımız fark etmiyorlar." Onun yüzüne baktığımda babasının ne demek istediğini anlamıştım.

Evdeki aile yaşantısı, Aaron'ın zorlu davranışları etrafında dönüyordu. Her bir birey, bundan etkileniyordu. Düzenli olarak Aaron'ın bütün ilgiyi kendi üzerine çekmesine alınan

küçük kız kardeşiyle tartışıyor ve kavga ediyordu. Mahalledeki oyun arkadaşlarıyla yüksek sesle konuşmayı ve onlara hükmetmeyi seviyor ve anne babasıyla, onun istemediği bir şeyi yapmasını istediklerinde tartışıyor ve onlara karşı geliyordu. Ev işleri ve ödevler günlük savaşlar demekti. Aaron'ın annesi gün sonunda yorgun düşüyor ve kocasına azıcık bir enerjisi kalıyordu. Baba, kızgın ve unutulmuş hissediyordu. Anne de yalnız ve kabahatli. Her ikisi de ellerinden gelenin en iyisini yapıyorlardı.

Çoğu inatçı yapıdaki çocuk gibi Aaron'da herkese karşı sert tepkiler veriyordu. Öğretmeni kendisini kızgın ve sinirli hissediyordu. "Dayanabileceğim kadar dayandım" diyordu. "Aaron yokken sınıfımdaki tüm atmosfer değişiyor." İdarenin onu farklı bir sınıfa alacağını umuyordu.

Annesi kendisini bazen yetersiz ve depresyonda hissederken bazen suçlu ve aşırı korumacı olarak hissediyordu. "Bu çılgınlık" diyordu. "Aaron evde ya da herkesin önünde yaramazlık ettiğinde kendimi sorumlu hissediyorum. Onu kenara çekiyor ve babasına, okuluna ayrıca komşulara karşı savunuyorum." Annesi kendi kendine Aaron'ın bu davranışlarının yalnızca bir dönem olduğunu ve geçeceğini söylüyormuş fakat korkusu başkalarının onun hakkında kötü bir ebeveyn olduğunu düşünmeleriymiş. Ayrıca Aaron'ın davranışlarının, evliliklerinde oluşturduğu gerginlikten de endişeleniyormuş.

Aoron'ın babası, kendisini engellenmiş, kızgın ve şaşkın hissediyordu. İşlerin nasıl bu kadar kontrolü dışına çıktığına anlam veremiyordu. Aaron doğmadan onunla ilgili harika hayalleri vardı. Anlayamadığı bir şekilde her şey alt üst olmuştu.

İnatçı çocuklara sahip olan anne babaların çoğu gibi Aoron'ın babası da oğluyla sürekli mücadele içindeydi ve bu

mücadeleler hayatının bir parçası haline gelmişti. Saplanıp kalmış hissediyordu ve oğlunun zorlu davranışlarını artık kişiselleştirmişti. *Bana bunu neden yapıyor?* diye merak ediyordu. Aile yaşantısındaki gürültü patırtının ve evliliklerindeki gerginliklerin nedeni olarak Aaron'ı suçluyordu.

Aaron'ın anne babasının disiplin üzerinde anlaşamamaları da durumu daha da kötüleştiriyordu. Annesi çok nazik bir şekilde yaklaşıyordu. Sürekli tekrar ediyor, hatırlatıyor, uyarıyor, tatlı sözlerle ikna ediyor, anlatıyor ve açıklıyordu; bu yöntemler küçük kızında işe yarasa da Aaron'da işe yaramıyordu. Ayaklarını yere vurarak annesi vazgeçinceye kadar direniyordu.

Annesi bir yerlerde yanlış yaptığını düşünüyordu. *Bu yaklaşımlar kızımda işe yarıyor. Kızım bu şekilde eğlenebiliyor ve yaptıklarım hoşuna gidiyor. Onun da kızım gibi olmasını dilerdim.*

Aaron'ın babası annesinin ona karşı gösterdiği yumuşak tavrı dengelemek için Aaron'a katı davranıyordu. Bağırıyor, suçluyor, eleştiriyor ve karşı gelmesi bitene kadar onunla tartışıyordu; ardından bütün oyuncaklarını ve ayrıcalıklarını ondan uzun süreliğine alacağı üzerine tehditler etmeye başlıyordu. Etkisiz disiplin yöntemleri, Aaron'ın azılı davranışlarını daha da arttırıyor ve aralarındaki güç mücadelelerini daha da şiddetlendiriyordu. Aaron, saatlerce her şeyi reddedebiliyordu.

Bir şeyler çok kızışmaya başlayınca Aaron'ın annesi geliyor ve onu koruyordu. Babasının otoritesini sarsmak istemiyor fakat tartışmalarına da dayanamıyordu. Aaron'ın babası annesinin nasıl hissettiğini anlıyordu fakat Aaron'a başka nasıl davranabileceğini bilmiyordu. Aaron'ın evliliklerini yıkıma götüreceğinden endişeleniyordu.

İnatçı yapıdaki çocuklar, diğerleri üzerinde yorgunluk hissi uyandırırlar. Aaron ile ilk karşılaştığımda anne babasını tükettiğini, okul yönetiminin ona kızdığını ve komşularının yarısının ona karşı yabancılaştığını öğrendim. Kız kardeşi ona gücenmiş, anne babası boşanmanın eşiğine gelmişti. Aşırı davranışlarının etkisi aile içinde yaşananların da ötesinde komşularına ve çevreye kadar yayılmıştı.

İnatçı yapıdaki çocuğunuz yüzünden sizin hayatınız nasıl etkileniyor? Bazen tükenmiş hissediyor musunuz? Ezilmiş? Yalnız? Kafası karışmış? Morali bozulmuş? Suçlu? Sıkılmış? Yetersiz? Cesareti kırılmış? Engellenmiş? Sorumlu? Kızgın? Öfkeli? Koruyucu? Güç mücadelelerine saplanmış? Çocuğunuzun evliliğiniz ve diğer dostluklarının üzerinde yıkıcı etkileri olduğunu düşünüyor musunuz? Eğer öyleyse, yalnız değilsiniz. Bunlar inatçı yapıdaki çocuklara sahip anne babaların genel deneyimleridir.

Kendi Mizacınızı Göz Önüne Almanızın Önemi Nedir?

Çocuğun mizacı ile ebeveynlerin uyguladığı disiplinin birbirine uygun olmasının etkileşim için önemli olduğunu daha önce belirtmiştik fakat bunun dışında anne babalar kendi mizaçlarını da işin içine karıştırabilmektedirler. Peki, bu etkileşime ebeveynlerin mizaçları nasıl tesir eder?

Ebeveynlerin ve çocukların mizaçları benzer olduğunda, anne babanın çocuğun davranışlarını tanımlayabilmesi ve anlayabilmesi daha kolay olur. Çocuğun davranışı, anne babanın bakış açısında anlamlı gözükür. Ebeveynlerin ve çocukların mizaçları farklı olduğundaysa her nasılsa anne babanın çocuğun davranışlarını anlayabilmesi ve tanımlayabilmesi zorlaşır.

Aaron'ın anne babası ve kız kardeşi kişisel özellikleri zor idare edilen insanlara karşı olabildiğince yumuşak başlıdırlar. Çoğu durumda birbirleriyle çok iyi anlaşırlar. Çünkü birbirlerine benzer davranış stillerine sahiptirler. Aaron'ın anne babası, kızlarının davranışlarını kolaylıkla tanımlayabilir.

Aaron ve ailesi arasındaki dinamik, her nasılsa birbirinden çok farklıdır. Aaron, idare edilmesi güç birçok kişisel özelliği bulunan, inatçı yapılı bir çocuktur. Çoğu durumda ailesini sınamaya ve onların isteklerine karşı gelmeye eğilimlidir çünkü Aaron'ın farklı bir davranış tarzı vardır ve anne babası bunu kolayca tanımlayamaz ve onu anlayamaz. Onun davranışları, anne babasının bakış açısına göre hiçbir şey ifade etmemektedir. Onların davranışları, doğru akım ile dalgalı akımı adaptör olmadan birleştirmeye çalışmaya benzer. Birbirlerine uyum sağlamazlar. Adaptör, bu durumda kendi mizaçlarını daha iyi anlayabilmeleridir.

Kendi bakış açınıza bir adaptör eklemek ister misiniz? İşte şimdi kendinizi daha iyi tanıyarak çocuğunuzun mizacını keşfetme zamanı. Tablo 1'e geri dönüp dokuz karakter üzerinde kendinizi ölçün. Çocuğunuzun mizacı ile sizinki ne kadar örtüşüyor?

Etkisiz Disiplin:
Güç Mücadelelerinde Aşırı Davranmak

İnatçı yapıdaki çocuklar, diğer çocuklara göre daha fazla sınama yaparlar ve bu yüzden aileler daha fazla rehberliğe ve disipline ihtiyaç duyarlar. Bu sadece hayatın bir parçasıdır. Hangi yöntemi kullanırsanız kullanın bunu sürekli uygulamanız gerekmektedir. İnatçı yapıdaki çocuklar bir sınırı seçim gibi

değil; bir mecburiyet olarak kabullenmeden önce defalarca tecrübe etmeye ihtiyaç duyabilirler. Eğer yöntemleriniz çok açık değilse ve etkisizse problemlerin çıkmasını bekleyebilirsiniz çünkü inatçı yapıdaki çocuklar etkisiz yöntemlere karşı çok tahammülsüzdürler.

Kişisel bir örnekle size ne demek istediğimi anlatayım. Eğer uysal olan oğluma, "Scott bugün bir ara odanı toplayacağını düşünüyorum" dersem, bunu tekrar söylememe gerek kalmadan yapacağını önceden söyleyebilirim. Ona söylediklerim çok açık ve kesin olmasa da bunu yapacağını çünkü Scott'ın içinde, anlaşmanın ve mutlu etmenin yattığını biliyorum. Etkisiz mesajlarla Scott'ın beni anlamasını sağlayabilirim ama Ian için bunu söyleyemem.

Eğer yöntemleriniz çok açık değilse ve etkisizse problemlerin çıkmasını bekleyebilirsiniz çünkü inatçı yapıdaki çocuklar etkisiz yöntemlere karşı çok tahammülsüzdürler.

Eğer bu belirsiz isteği Ian'a karşı yapsam, yapacaklarını tahmin ediyorum. "Yapacağım" gibi bir şey söyleyecek ve benim bunu unutacağımı ümit ederek oyalanacaktır. Eğer gerçekten temizleyecekse bunu günün sonunda ısrarlarıma dayanamadığı için yapacaktır.

Ian'a karşı taleplerimde çok açık ve kesin bir tavırda olmalıyım. "Lütfen bugün başka hiçbir şey yapmadan odanı toplar mısın?" dediğimde daha önceki deneyimlerinden işini bitirmeden başından ayrılmayacağım için odasını temizleyecektir. Kesin ve açık olmayan talepler, her ikimizi de birbirimizi sınadığımız bir güç mücadelesi içinde bulmamıza yol açar.

Çocuklar daha fazla sınama yaptıklarında, aileler etkisiz yöntemlere daha da fazla başvururlar. Böylece iki tarafta kendini daha derin bir güç mücadelesinin içinde bulur.

Etkisiz rehberlikler, inatçı yapıdaki çocuklar için güç mücadelesine bir davettir. Etkisiz metotlar uygulayan çoğu aile, ne yaptıklarının farkında değillerdir. Bu sınamalara bir son vermek için verdikleri mesajların açık ve kesin olması gerektiğinin farkında değillerdir. Çocuklar daha fazla sınama yaptıklarında, aileler etkisiz yöntemlere daha da fazla başvururlar. Böylece iki taraf da kendini daha derin bir güç mücadelesinin içinde bulur. Olaylar, saldırgan bir döneme doğru gelişmeye başlar. Ben bunlara aile içi danslar diyorum fakat bu tabii ki etkisiz iletişimin tekrarlayan modelidir ve disiplin durumlarında sık sık oynanır.

Eğer inatçı yapıdaki çocuğunuza etkisiz disiplin yöntemleri uyguluyorsanız, muhtemelen siz de bu dansta kendinize düşen payı oynuyorsunuz demektir. Aile içi danslar yorucu ve tüketicidir. Bu kitabın ana hedeflerinden biri, bu dansa bir ara vermenizi sağlamaktır.

İyi Uyumlar ve Kötü Uyumlar

Çoğu anne baba, çocuklarının nasıl davranmalarını istiyorlarsa zihinlerinde bunun bir resmini yaparlar. Eğer çocuğun davranışları, anne babanın çizdiği resimle uyum sağlarsa, ilişkileri doğal ve problemsiz bir şekilde gelişir. Yalnızca birbirine uygun olması buna yeter.

Peki, anne babanın zihinlerindeki resimler ve çocuğun davra-

nışları birbirine uymazsa ne olur? Şimdi bunu anlatmanın zamanı geldi. Anne babanın çizdiği resim ile çocuğun davranışlarını nasıl birbirine uyumlayabilir ve denkleştirebiliriz bunu görelim. Uyumlamak ve denkleştirmek, iki düzeyde değerlendirilir:

- Duygusal düzey veya başka bir deyişle, anne babanın çocuk hakkında ne hissettiği
- Davranışsal düzey veya başka bir deyişle, çocuğun davranış tarzı, anne babasına nasıl kabul ettirilebilir

Önceki örneklerde, Aaron'ın annesinin küçük kızı ile olan tatlı ilişkisinden ne kadar sevgi dolu bahsettiğini hatırlarsınız *"Kızım bu şekilde eğlenebiliyor ve yaptıklarım hoşuna gidiyor."* Anne ve kızı duygusal ve davranışsal olarak bu noktada eşleşmiş görünüyorlar. Çoğu sağlıklı ailede, uysal çocuklar ve onların aileleri doğal bir gelişim sürecinde iyi uyumlanmışlardır. İdare edilmesi kolay çocukları, sevmesi de kolaydır. Onların davranışları, bizde sevgi ve şefkat uyandırır.

Fakat Aaron'ın ailesi, ona karşı olumlu düşünebilmeleri için zor bir dönemdeydiler. Onu seviyorlardı fakat davranışlarını beğenmiyorlardı. Aaron'ın ailesi, onunla aralarındaki duygusal ve davranışsal uyumun zayıflığına oldukça üzülüyorlardı.

"Tabii ki hayal kırıklığına uğradım" diyordu babası. "Birlikte çok eğlenceli şeyler yapabileceğimizi umut ediyordum oysa Aaron benim hoşuma giden hiçbir şey yapmak istemiyor. Daha yakın olabileceğimizi düşlerdim ve bu gerçekleşmediği için bazen kendimi suçluyorum."

Aaron'ın babası farkında değildi fakat çocuğunun hiç olmayacağı bir ideal çocuk imajı yüzünden kederleniyordu. Bu hayalden uzaklaşmak zor olabilir. Bu kederlendiği süre boyunca Aaron için çizdiği ideal resimden yavaş yavaş uzaklaşmaya ve onu olduğu gibi kabul etmeye başlamıştı.

Hayal ettiğiniz şeylerden uzaklaşmak, anne babalık döneminizde yüzleştiğiniz en zor fakat en gerekli görevdir.

Hayal ettiğiniz şeylerden uzaklaşmak, anne babalık döneminizde yüzleştiğiniz en zor fakat en gerekli görevdir. Çocuğunuzun, bunu yapmanıza ihtiyacı vardır. Bu, gerçekleşmeyen hayallerinize elveda demek ve gözyaşı dökmek demektir. Ayrıca çocuğunuz ve kendiniz için yeni hayaller kurmak, sonrasında da bunun için gerekenleri yerine getirmektir. Eğer içlerinde sizi gerçekten zor durumda bırakmadığını düşündükleriniz varsa bunlardan vazgeçmenize gerek yoktur.

Uyumu Geliştirme: Bu Kitabın Hedefi

Şimdiye kadar inatçı yapıdaki çocukların yetiştirilmesi ile ilgili öne çıkan üç önemli faktörü inceledik. Çocuğunuzun mizacı, sizin mizacınız ve sizin rehberlik yöntemleriniz. Anne babalık, bu faktörlerin her biriyle sürekli etkileşim halindedir.

Çoğu ailenin deneyimlediği problem şudur: Çok fazla zaman harcadıkları halde çocuktaki bir şeyi değiştiremezler, bu da çocuğun huylarıdır. Bizler huyları değiştiremeyiz fakat onları anlayabilir, olumlu yönde şekillendirebilir ve rehberlik edebiliriz.

En iyi haberse, diğer iki faktörün tamamen sizin kontrolünüzde olduğudur. Rehberlik yöntemlerinizi geliştirebilir ve kendi mizacınızı daha iyi idare edebilmeyi öğrenebilirsiniz. Bu kitap, size bunu nasıl yapacağınızı da gösterecektir fakat önce çocuklara bir şeyler öğretirken ve öğrenme süreçleri süresince oyunları sınırlamanın önemine bir göz atmalıyız.

2

İnatçı Yapıdaki Çocuğunuz Sizin Kurallarınızı Nasıl Öğrenir?

Sözleriniz eylemlerinizle tutarlı olduğunda çocuklarınız sözlerinizi dinlemeye başlarlar ve bunları ciddi olarak algılarlar.

Sekiz yaşındaki Curt ve altı yaşındaki kardeşi Michael, su tabancalarını evde dolduramayacaklarını biliyorlardı fakat mutfaktaki çeşme, bahçedeki hortumdan daha hızlı dolduruyordu. Onlar mutfağa su tabancaları ile girdikçe annesi de onların neler yaptıklarını merak ediyordu.

"Eğer bu tabancaları evde doldurmaya devam ederseniz, onları sizden almak zorunda kalacağım" dedi. Onaylatmak için, "Açık bir şekilde anlaşıldı mı Curt?" diye sordu. Sorusunu direkt ona sordu çünkü bu durumu sınayacağını düşünüyordu.

"Tabii ki" dedi Curt gönülsüzce. Her ikisi de bahçedeki hortumdan doldurmak için dışarı çıktılar. Oyun devam etti. Birkaç dakika sonra annesinin sokağın karşısında bir komşu ile konuştuğunu fark etti. "Bu bir şans" diye düşündü kendi kendine. Sessizce mutfağa girdi ve su tabancasını doldurdu. Michael, annesinin ne söylediğini hatırladı ve su tabancasını bahçedeki hortumdan doldurmayı tercih etti.

Annesi eve döndüğünde Curt'un su tabancası neredeyse dolmak üzereydi. "Su tabancasını bana ver, Curt" dedi annesi sakin bir tavırla. "Eğer bahçedeki hortumdan doldurmayı kabul edersen yarın geri alabilirsin." Curt, bir şans daha istedi

fakat annesi katı tutumunu korudu. Curt bu durumdan mutlu olmadı fakat yarın bir şansı daha olacağını biliyordu.

Çoğu inatçı yapıdaki çocuk gibi Curt de annesinin kurallarını zor yollardan öğrenmeyi seçiyordu. Gerçekten dediği şeyi mi kastettiğini onu sınayarak öğrenmeyi tercih ediyordu. Annesi de dediği gibi yapmıştı. Annesi, Curt onun kurallarının katılığına inana kadar bu dersleri birkaç kez tekrar etmek zorunda kalıyordu fakat onun rehberlik yöntemleri elbette arzu ettiği sonuca doğru onu yönlendiriyordu.

Curt'un annesi onun farklı bir mizaca sahip olduğunu ve farklı bir öğrenme tarzı olduğunu anlamıştı ve hangi şartlarla olursa olsun (kolay bir yolla ya da zor bir yolla) kendi kurallarını nasıl öğreteceğini önceden hazırlamıştı. Curt, inatçı yapılı bir çocuktu. Curt'un onu sınamasına hazırdı ve bunu yaptığında onu eğitici sonuçlara yönlendiriyordu. Çoğu zor öğrenen çocuk gibi Curt de birçok disiplin uygulamasına ihtiyaç duyuyordu. Yükselmek için meydan okuyan bir tavrı vardı.

> **Çocuğunuzun, kurallarınızı öğrenmesi için zor yolun neden en açık yol olduğunu anlayacaksınız.**

Diğer taraftan Michael, uysal bir çocuktu. Çok fazla sınama yapmıyordu çünkü onun yapısı anlaşmaya ve sevindirmeye yönelikti. Annesi ondan hep anlayışlı davranışlar bekliyordu ama yapmadığı durumlarda da onu eğitici sonuçlara yönlendirmeye hazırdı. Kolay öğrenen diğer çocuklar gibi Michael'da fazla disipline ihtiyaç duymuyordu.

Curt ve Michael'in annesi etkisiz disiplin yöntemleriyle boşa zaman harcamıyordu. Korkutmuyor veya bağırmıyordu. Müzakaşa etmiyor ya da çekişmelere girmiyordu. Azarlamıyor ya

da söylev vermiyordu. Kızgın dramatik gösterilerde bulunmuyordu. Basitçe açık ve net bir şekilde mesajını veriyor ve bunu bir sözle tamamlıyor ve verdiği sözleri etkili bir şekilde yerine getiriyordu. Mesajları netti ve bu sayede kurallar da net gözüküyordu. Öğrenmesi zor olan şeyleri, kolay hale getiriyordu.

Bu bölümde inatçı yapıdaki çocuğunuzun, kurallarınızı öğrenmesi için zor yolun neden en açık yol olduğunu anlayacaksınız ve öğrenme ve öğretme süreçlerinin neden sıklıkla bozulduğunu keşfedeceksiniz. Ve bu keşfi bitirdiğinizde kurallarınızı en açık ve anlaşılır şekilde öğretmeye bir adım daha yaklaşmış olacaksınız.

Çocuklar Somut Şeylerle Öğrenir

Çocuklar büyüklerin minyatürleri değillerdir. Jean Piaget, çocukların zihinsel gelişimleri üzerine yaptığı bir araştırmasında onların, biz yetişkinlerden daha farklı bir şekilde düşündüklerini ve öğrendiklerini keşfetmiştir. Çocuklar, somut şeylerle öğrenmektedirler. Onların yaşadıkları deneyimlerin, inandıkları gerçekliği şekillendirmelerinde, çok güçlü bir rolü vardır.

Bu tam olarak ne demektir? Bu çocukların duyularıyla (gördükleri, duydukları, dokundukları, hissettikleri) deneyimledikleri şeylerin, etraflarındaki gerçekliği belirlediği anlamına gelmektedir. Dünya üzerine inançları ve algılayışları aslında somut deneyimlerine dayanır.

Piaget'in araştırması, çocuklarımıza kurallarımızı nasıl öğreteceğimiz konusunda önemli içerikler taşır. Bunu iki basit yolla yapmalıyız: Sözlerimizle ve davranışlarımızla. Her ikisi de dersi öğretir fakat yalnızca davranışlar somuttur. Gerçek kuralları belirleyen, sözler değil; pratiğini yaptığımız davranışlardır.

Örnek olarak Chuck'ın deneyimleri üzerine bir düşünelim. Sekiz yaşındaki Chuck, zil çaldığında legolarından kale yapmakla meşguldü. Annesi kapıyı açtı gelen Kevin'dı ve Chuck'ın onlarda oynayıp oynamayacağını sordu.

Annesi, "Tabii ki gelebilir. Fakat önce kendi legosunu toplaması gerekiyor." Chuck'ın legoları, bütün odaya dağılmış bir durumdaydı. Annesi tekrar isteğini söyledi ve diğer odaya geçti.

Birkaç dakika sonra odaya geldiğinde oğlunun gitmiş olduğunu, legoların hâlâ yerde dağılmış bir vaziyette durduklarını gördü. "Şuna bak! *Yine aynı şeyi yaptı"* diye söylendi ve yere eğilip hepsini kendi topladı.

Chuck birkaç saat sonra geldiğinde legolarını kutusunda toplanmış olarak gördü ve kendi kendine gülümsedi. Onun, annesinin kuralları üzerindeki gözlemi doğrulanmıştı.

Bu, çocukların duyularıyla (gördükleri, duydukları, dokundukları, hissettikleri) tecrübe ettikleri şeylerin, etraflarındaki gerçekliği belirlediği anlamına gelmektedir.

Annesi, "Evden çıkmadan legolarını topla" demişti fakat sonucunda yaptığı hareket ona neyi söylediğini gösteriyordu: "Bunu yapmak zorunda değilsin." Chuck neyi deneyimlemişti? Eğer yeterince hızlı bir şekilde görünmeden çıkabilirse legoları toplamaya mecbur olmadığını öğrendi. Chuck'ın bir dahaki seferde aynı durumdayken legolarını toplayacağını düşünüyor musunuz?

Bu sahneyi farklı bir sonla tekrar izleyelim. Bu sefer annesi oda-

ya girip legoların hâlâ yerde dağınık olarak durduklarını görünce Kevin'lerin evine gitsin ve Chuck'ı alıp eve getirsin ve mutfak saatini on dakikaya ayarlasın.

Sakin bir şekilde, "Bu süre bitene kadar legolarını toplarsan tekrar Kevin'lere gidebilirsin. Bir işten gizlice kaçmaya çalışırsan, bu zamanı oyun oynayacağın süreden harcamış olursun" desin. Sonra da o toplayana kadar odada beklesin.

Bu sefer Chuck neyi deneyimledi ve öğrendi? İkisi de aynı mesaj mıydı? Tabii ki eğer annesi tutarlı bir tavırla kurallarını koyarsa, Chuck annesi dağınıklıklarını toplamasını istediği zaman, evden çıkmadan bunu yapmayı öğrenecekti.

Öğretme ve Öğrenme Yöntemi Neden İşe Yaramıyor?

Bizim sözlerimiz tutarlı bir şekilde davranışlarımızla uyumlu olduğunda çocuklar sözlerimizi ciddiye alırlar ve bunun arkasındaki kuralı benimserler. Sözlerimiz, davranışlarımızla uyum sağlamadığında çocuklar bunu kabul etmemeyi öğrenirler ve neyi deneyimledilerse ona inanırlar. Aslında iki farklı kural öğretiyoruz: Teorideki kural ve pratikteki kural.

Çoğu yöntemin işe yaramamasının esas nedeni, anne baba ve çocuk arasındaki öğretme ve öğrenme sürecindeki bu kötü iletişimdir. Çoğu anne baba, bunun olduğundan haberdar değildir. Kurallarını, uygulamadıkları sözlerle öğretmeye devam ederlerken çocuklar, kendi deneyimlerinden öğrenmeyi seçerler. Size tipik bir örnek daha vermek istiyorum.

Beş yaşındaki Sarah, kanepenin üzerinde boya kalemleriyle resim yapıyordu. Annesi, odaya girdi ve kanepede oluşabilecek hasarın farkına vardı.

Sözlerimiz, davranışlarımızla uyum sağlamadığında, çocuklar bunu kabul etmemeyi öğrenirler ve neyi deneyimledilerse ona inanırlar.

"Sarah, bu iyi bir fikre benzemiyor" dedi annesi. "Kanepeyi, boyamandan korkuyorum."

"Dikkatli olurum anne" dedi Sarah inandırıcı bir şekilde.

"Tatlım olacağını biliyorum" dedi annesi, "fakat gerçekten masada çalışmanı istiyorum."

"Geçeceğim" dedi Sarah, "fakat ilk parçasını bitirmek istiyorum önce."

"Bitirdiğinde masaya geçersin anlaştık mı?" diye sordu annesi ve diğer odaya geçti.

"Tamam" dedi fakat on dakika sonra annesi geri geldiğinde onu yine kanepenin üzerinde resim yaparken buldu.

"Sarah, resim çalışmalarını masada yapman gerektiğini sana söylediğimi düşünüyorum" dedi annesi etkili bir ses tonuyla. "Baban ve ben kanepede leke olursa çok sinirleniriz. Söylediğin gibi gerçekten masaya gideceğini ümit ediyorum."

"Gideceğim, anneciğim" dedi Sarah. "Fakat önce bir resim bitirmek istiyorum. Neredeyse bitti."

"Çabuk bitirsen iyi olur" dedi annesi. "Sinirlenmeye başlıyorum." Annesi bekliyordu ve sabırsızlıkla ayaklarını yere vurmaya başladı fakat Sarah resim yapmaya devam ediyordu. Annesi sabrını kaybetti.

"Sarah" diye bağırdı. "Bu işten yeterince sıkıldım. Kalemleri alabilir miyim?"

"Tamam bitirdim" dedi. Ve yaptığı işleri bırakarak kanepeden ayrıldı.

Sarah'ın annesi, kanepeye verilebilecek zarara dikkat çekecek bir mesaj vasıtasıyla, onunla iletişim kurduğuna samimiyetle inanıyordu. Sarah, beklendiği gibi karşılık vermeyince engellenmiş hissetti ve kızdı. Aslında Sarah'ın annesi, kurduğu iletişimde iki mesaj verdi fakat bunlardan yalnızca birinin farkındaydı.

Sözleriyle yaptığı hareketi durdurması anlamına gelecek bir şeyler söyledi fakat Sarah bunu nasıl deneyimledi ? Bu durdurma isteği değildi; daha çok, "Böyle devam et ve ne istersen onu yap. Bundan hoşlanmıyorum ama bununla ilgili de sana bir süre hiçbir şey yapmayacağım" anlamı taşıyordu.

Sarah, bu karışık mesajlara inatçı yapıdaki çocukların çoğunun vereceği bir cevap verdi. Eğer anne babalarının söyledikleri şey ile anlatmak istedikleri şey farklı olursa, onlardan şüphe ederler. O da sözleri duymazlıktan geldi ve bu durumdan nasıl bir deneyim kazanacağını öğrenmek istedi. Sarah'ın, annesinin kanepe üzerinde boya kalemlerinin olmaması üzerine koyduğu kural hakkındaki yorum nedir? Annesinin sıkıntı veren hatırlatmalarına dayanabildiği kadar kanepenin üzerinde resim yapabileceğini düşünmektedir.

Sınırları Test Etmek

Çocuklar Bununla İlgili Nasıl Araştırma Yaparlar?

Sarah gibi çocuklar, söylediğimiz kuralların gerçekten uyguladığımız kurallar olduğunu biliyorlar mı? Hayır genelde bilmiyorlar, yalnızca kuralları nasıl öğreneceklerini biliyorlar: Sınayarak. Söylediğimiz şeyleri basitçe yerine getirmiyorlar ve sonra neler olacağını gözlemliyorlar. Sınama ya da çocukların araştırma yöntemi dediğimiz şey işte budur. Deneyimlerinden

öğrendikleri bilgi verilerini de bizim kurallarımızın sonucu olarak kaydediyorlar ve bazı önemli araştırma sorularına cevap olarak kullanıyorlar: Gerçekten yapmam gereken ne? Gerçekte kim başkasının kontrolü altında? Ne kadar durumu uzatabilirim? Konuyu çok uzatırsam ne olur?

Çocukların elde ettikleri sonuçlar, sıklıkla anne babalarının beklediklerinden farklı oluyor. Neden? Çünkü çocuklar öğrenirken somut bir şekilde araştırmalarının sonuçlarını kullanıyorlar. Onlara o an ne söylendiğine değil, daha önce deneyimledikleri tecrübelere inanıyorlar.

Sekiz yaşındaki Brian, aileler için yaptığım çalışma gruplarında karşılaştığım zor yolla öğrenen çocukların tipik bir örneğidir. Zeki ve yeteneklidir fakat okulda ve evde ondan istenenlere karşı direnmektedir. Benim ofisime de anne babası ile birlikte gelmişlerdi.

"Brian, tüm sınırları zorladı" diye yakınıyordu babası. "Bizim isteklerimizin çoğuna meydan okuyor ve karşı geliyor, ayrıca herkes sinirleninceye kadar bundan vazgeçecek gibi gözükmüyor." O an, agresif bir araştırmacıyla karşılaştığımı sezinlemiştim.

Çocuklar, söylediğimiz kuralların gerçekten uyguladığımız kurallar olduğunu nasıl bilebilirler? Sınama yaparlar.

Babası konuştuğu sırada, Brian'ın beni ölçmek istediğini görebiliyordum. Sonrasında benim üzerimde de çalışmasına başladı. Ofisimde altı adet rahat, döner sandalye bulunmaktaydı. Brian gibi agresif araştırmacıların, döner sandalyesi olan bir ofise geldiklerinde ne yapmalarını beklerdiniz? Evet doğru. Dönmeye başlarlar ve

bazen ayaklarını da bu işin içine sokarlar. Her yıl yüzden fazla dönmeye hevesli çocukla karşılaşıyorum.

Çocuklar bunun doğru bir davranış olmadığını bilirler, ben de bunu böyle kabul ederim, anne babası da bunu böyle kabul eder fakat çocuklar yine de dönmeye devam ederler. İşte bu sınırları sınamaktır. Bu gerçekleştiğinde, aile içindeki iletişim ile ilgili çok şey öğreneceğimi bilirim. Çocuğu gözlemlerim, anne babanın tavırları ve on dakika boyunca sandalyeye bağlı olarak neler yaşandığı hakkında ihtiyacım olan verilere sahip olurum.

Brian'ın ailesi de çoğu aile gibi onun bu dönme hareketine tepki gösterdiler. Ona bu hareketinin doğru olmadığını ima eden bir bakış attılar ama bir şey söylemediler. Brian, bakışı onayladı. Kısa bir süre sonra bakışlar başka bir yöne çevrildiğinde dönmeye devam etti. Brian ve anne babası aile içindeki danslarından birini gerçekleştiriyorlardı ve bu dans hafta içinde yükselen dozlarda tekrarlanıyordu. Brian, bu dans içindeki tüm hareketleri ezberlemişti.

Bu davranışı, Brian'ın aynı soruyu sınıfta ve evde sorduğunu gösteriyordu: Kontrol kimde? Bu durumu ne kadar uzatabilirim? Çok fazla uzatırsam ne olur? Kendi araştırmalarından edindiklerini benim otoritem üzerinde deneyerek bana iletiyordu ve aynı kuralların benim ofisimde de geçip geçmeyeceğini merak ediyordu. Onaylanmayan bakışlar arasında Brian sandalyesini döndürmeyi sürdürdü. Ben de anne babasının bundan sonra ne yapacağını izlemeye koyuldum.

Birkaç dakika sonra bazı ailelerde görülebileceği gibi Brian'ın babası da ısrar etmekten kendini tükenmiş ve engellenmiş hissetmeye başlamıştı. Sabrı taşmış ve sandalyeyi eliyle durdurmuştu. Brian'ın annesi de onaylamayan bakışlarını

birkaç defa tekrarladı. Her iki sonuçta Brian tarafından aynı şekilde karşılandı. Onların iyi niyetli beklentilerini onaylayıp durdu ve bakışları başka bir yere çevrilir çevrilmez hemen dönmeye devam etti.

Brian'a dur demek için ellerinden gelen en iyi yöntemleri kullanıyorlardı. Brian, gerçekten ondan beklenen şeyin durması olduğunu biliyordu fakat buna zorunlu değildi. Bu bilgiler, yıllar içinde edinilmişti ve zorunlu olmayan kurallara uymaya gerek yoktu.

Tüm sözleri ve iyi niyet gösterileri bir dramaya dönüşmeye başlıyordu. Sandalye dönmeye devam ediyordu.

On dakika geçmesine rağmen Brian, anne babasından açık ve kesin bir mesaj almamıştı. Sonuçta, annesi kızmış bir şekilde bana dönerek, "Ne yaptığını görüyor musunuz? Evde ve okulda da işte böyle davranıyor."

Bu noktada araya girmek zorunda kaldım ve Brian'ın araştırma sorularına, birkaç cevap sunmaya karar verdim. Sakin bir sesle, "Brian benim sandalyelerime oturmanın iki kuralı vardır: Onları döndürme ve ayaklarını onun üzerine yerleştirme. Bu kurallara uyacağına inanıyorum ama eğer uymayacaksan burada olduğun süre boyunca portakal renkli sandalyeme oturmak zorunda kalacaksın." Sandalye döndürmeye meraklı çocuklar için eski plastik bir sandalyeyi ofisimde bulunduruyordum.

Brian sizce nasıl davrandı? Tabii ki çoğu inatçı yapıdaki çocuğun yapacağı gibi birkaç dakika sonra sandalyeyle tam bir daire çizdi ve tepkimin ne olacağını görmek için bana baktı.

Bu davranışıyla şunu demek istiyordu: *Ne söylediğini duydum, şimdi ne yapacağını görmek istiyorum.* İşte bu agresif

araştırmadır. Deneyimlerinden edindiği sağlam bir arşivi vardı ve benim gerçekte ne söylemek istediğimi belirlemek istiyordu.

Bu durumlarda ben de hep aynı şeyi yaparım. Plastik sandalyeyi çıkartır, Brian'a oturmasını söyler ve başında beklerim.

"Bu oturum bitene kadar bu senin sandalyen olacak" dedim. Bağırmadan ve tartışmaya girmeden. Uyarı olmadı, ikinci bir şans olmadı. Ondan ümitli olduğumu belirtir bir şekilde baktım ve portakal rengi sandalyeye oturmasını bekledim.

Brian da inatçı yapıdaki çocukların çoğunun katı bir sınırla karşılaştığında yapacağı gibi davrandı. Saygılı bir tavırla olmasa da kabul ettiğini gösteren bir seçim uyguladı. Gözlerini yuvarladı, kötü bir bakış attı ve övgü içerikli olmadığını tahmin ettiğim bir şeyler mırıldandı. Ardından benim isteğime uydu. Bana doğru davranışı sunmuştu fakat yanlış bir tutumla bunu uygulayarak beni attığı kancayla güç mücadelesine çekmeye çalışmıştı. Oltayı çok ustalıkla ve ayartıcı bir şekilde sundu fakat ben takılmadım.

Brian bu deneyinden ne öğrendi? Onun yapmakta olduğu araştırmaya sağlam bir cevap sundum. Beni ne kadar zorlayabileceğini ve fazla zorlarsa ne ile karşılaşacağını öğrendi. Kabul edilebilir bir seçim yapması için ihtiyacı olan tüm bilgiyi almış oldu. Aynı zamanda oturum bitene kadar benim söylemek istediğim şey ile anlatmak istediği şeyin aynı olduğunu kavradı. Kurallarım ve beklentilerim açık ve netti. Bu atlattığımız zorlu deneyimi geride bırakarak benim ve onun anne babası için mizacı ve öğrenme stillerini konuşmanın zamanı gelmişti.

Mizaç ve Öğrenme Stilleri

Bütün çocuklar, kurallarımızı ve beklentilerimizin ne olduğunu belirlemek için sınırları zorlarlar. Fakat bütün çocuklar sınırları test ederken ya da kuralları öğrenirken aynı yolu kullanmazlar. Bu araştırmalarını yaparken seçtikleri yolu, genelde mizaçları belirler.

Uysal çocuklar, bizim kurallarımızı kabullenmek ve uygulamak için çok fazla test yapmaya ihtiyaç duymazlar. Çünkü onların davranış temelinde, birlikte işbirliği yapma ve anlaşma vardır. Uysal çocuklara bir şeyler öğretmek kolaydır çünkü onlar kolay yoldan öğrenmek isterler.

Diğer taraftan inatçı yapıdaki çocuklarsa agresif araştırmacılara benzerler. Sık sık test ederler bizim kurallarımızı kabul edip uygulamadan önce bununla ilgili deneyimlerinden edindikleri birçok tecrübeye ihtiyaç duyarlar. Onlar için "dur" kelimesi yalnızca bir teoridir. Eğer durmazlarsa ne olacağını merak ederler ve bunu nasıl öğreneceklerini bilirler. Test etmek ve sınırları zorlamak için tam yerinde o davranışı göstererek neler olacağını öğrenmek isterler. İnatçı yapıdaki çocuklara öğretmek zordur çünkü öğrenme yöntemlerinden çoğu zor yollardandır.

Bütün çocuklar, kurallarımızı ve beklentilerimizin ne olduğunu belirlemek için sınırları zorlarlar. Fakat bütün çocuklar sınırları test ederken ya da kuralları öğrenirken aynı yolu kullanmazlar

Uysal ve inatçı yapıdaki çocukların öğrenme kuralları, birbirinden farklıdır ve anne babalarından gelen aynı isteğe farklı tepkiler ve-

rebilirler. Bu çok kafa karıştırıcı olabilir. Bunu kişisel bir gözlemle anlatmak isterim.

Büyük oğlum Scott uysal bir çocuktur. Çoğu zaman benim isteklerime işbirliği yaparak karşılık verir. Küçük oğlum Ian inatçı yapılı bir çocuktur. Ondan istediğim iş konusunda daha önceden ikna olduğu birçok sağlam tecrübeye ihtiyaç duyar. Benim çocuklarım, araştırmalarını farklı uygularlar ve buna göre kendi mesajlarımı ayarlamam gerektiğini bilirim.

Oğullarımın her ikisi de televizyonu yüksek sesle izlemeye bayılırlar. Bunu Scott yaptığı zaman, "Scott televizyonun sesi çok açık lütfen kısar mısın?" derim ve o bunu uzatmadan hemen uygular ve bende onun işbirliğine güvenirim. O da benim sözlerimi, öğrenmesi gereken bir veri olarak kabul etmiştir.

Aynı şeyi Ian'a söylediğimde daha önceki deneyimlerimden dolayı nasıl karşılık vereceğini biliyorum. Bazen beni duymazdan gelecek ve daha net bir mesaj vermemi bekleyecek, bazense benim duymak istediğim sözcük olduğunu düşündüğü için, "Yapacağım" diyecek fakat başka şeylerle ilgilenip yapmayacaktır. Peki, Ian bu hareketleriyle ne anlatmak istiyordur? "Eğer bunu yapmak zorundaysam yaparım fakat zorundasın dediğini duymadım" demek istiyordur ve o an başka neyle ilgileniyorsa onunla oyalanmaya devam edecektir.

Çoğu inatçı yapıdaki çocuk gibi Ian'da sonuç olarak davranışlarına ne kadar katlanılabileceğini belirlemek için araştırma yapar. Kabul edilebilir bir seçim yapabilmesi için ona gereken cevapları net bir şekilde vermeyi öğrendim. Televizyonun sesi çok açıksa eğer, "Ian televizyonun sesini kıs lütfen ya da ben gelip televizyonu tamamen kapatmak zorunda kalacağım" gibi sözleri Ian duyduğunda doğrulur ve ağabeyi nasıl davranıyorsa o da öyle davranır. Televizyonun sesini kısar. Neden? Çünkü

benim isteğimle uyum sağlamayan zayıf seçiminin sonuçlarını tekrar deneyimlemek istemez. Tecrübelerinden benim gelip televizyonu kapatacağımı bilir.

Ian'a karşı elde tutulur bir güvenilirlik sağlamayı ben bir gecede elde etmedim. Birkaç yıllık tutarlı bir sürecin sonunda kazanabildim. Daha küçükken benim birçok isteğimi duymazlıktan gelirdi ve ben de dosdoğru olarak gelir televizyonu kapatırdım. Bunu her yaptığımda adaletsiz ve zor yöntemler uyguladığımla ilgili şikâyetlerle karşılaşırdım fakat yeterli miktarda bunun gibi tecrübeler yaşadıkça benim söylemek istediğimle anlatmak istediğim şeyin aynı olduğunu öğrendi. Sonuçta bunu beraber başardık. Bu süreç her ikimiz için de eğlenceli ya da kolay değildi. Ancak benim sınırlarımın katı olduğunu öğrendi ve benimle işbirliği yapmak için doğru seçimler yapmaya başladı.

> Sözleriniz eylemlerinizle tutarlı olduğunda çocuklarınız sözlerinizi dinlemeye başlarlar ve bunları ciddi olarak algılarlar.

Ian, bizi hâlâ kardeşinden daha fazla sınıyor fakat bunun yanıtı olarak net sınırlarla karşılaştığında bizimle işbirliği yapıyor ve kabul edilebilir bir seçim yapması için ihtiyacı olan veriyi topluyor. Onun bu agresif araştırmalarını hayatın bir parçası olarak kabul ettim. Onun yaptığı bu sınamaları kişisel algılamıyorum. İşin gerçekleşmesini sağlayacak kurallarımı kolay ya da zor bir yol üzerinden öğretmeyi seçiyorum.

Eğer inatçı yapıda bir çocuğunuz varsa kurallarınızı net koymak için sıkı çalışmalı ve sizin kabul edebileceğiniz davranış yanıtlarını verebilmesi için ihtiyacı olan deneyim verilerini ona sunmalısınız. İnatçı yapıdaki çocuklar, onlara söylenen-

lerden çok deneyimlediklerine inanırlar. Sözleriniz eylemlerinizle tutarlı olduğunda çocuklarınız sözlerinizi dinlemeye başlarlar ve bunları ciddi olarak algılarlar. Bu sağlandığında doğru yolda büyük bir adım atmış olursunuz fakat yine de sözlerinizin ve eylemlerinizin kastettiğiniz dersi öğrettiğinden emin olmalısınız.

Ne Yapıyorsak Onu Öğretiyoruz Demektir

Kurallarınızı inatçı yapıdaki çocuğunuza öğretmek için hangi metotları kullanıyor olursanız olun bunları sık sık tekrar etmelisiniz. Neden? Çünkü inatçı yapıdaki çocuklar yaşananlardan öğrenirler. Söylediğiniz şey ile kastettiğiniz şeyin aynı olduğuna inanmak için yoğun miktarda tecrübe birikimine ihtiyaç duyarlar. Eğer metotlarınız etkisizse ona belki de istemediğiniz bir şey öğretiyorsunuz demektir. İşte böyle bir durumu Steve'in anne babası yaşamıştı. Onlarla ilk karşılaşmamda, Steve dördüncü sınıftaydı ve daha ekim ayı olmasına rağmen okulda arkadaşlarına vurduğu için dört kez uzaklaştırma almıştı. Yıla zorlu bir başlangıç yapmışlardı.

"Steven'la yaşamak her an patlayabilecek saatli bir bombayla yaşamak gibi bir şey" diye serzenişte bulunuyordu annesi. "O başkalarına vurmanın kötü bir şey olduğunu biliyor fakat yine de ne olursa olsun vuruyor. Küçük kardeşine vuruyor, mahalledeki diğer çocuklara vuruyor, okuldaki arkadaşlarına vuruyor. Bunu defalarca ona anlattık ama o bunu anlayacak gibi görünmüyor."

"Kardeşine vurduğunda ona tam olarak ne söylüyorsunuz?" diye sordum. Sözlü mesaj olarak ona ne ilettiklerini, merak ediyordum.

"Tabii ona biraz bağırıyorum" diye itiraf etti babası. "Kardeşine kötü davrandığında kendimi kızgın bir halde buluyorum. Ve buna tolerans gösteremeyeceğimi açık bir şekilde anlamasını istiyorum."

"Bu mesajı daha da pekiştirmek için ne yapıyorsunuz?" diye sordum.

"Buna ihtiyaç duyduğu durumlarda tokat atıyoruz" diye cevapladı babası. "Bugünlerde gösterilen aşırı hoşgörülü davranışlara inanmıyoruz. Çocukların şaka yapmadığınızı anlaması lazım."

"Steven, bu hatırlatıcıya haftada kaç kez ihtiyaç duyuyor?" diye sordum.

"İki ya da üç hatta bazen daha fazla" dedi annesi. "Çok ileri gittiğinde bunu anlamaya ihtiyacı var."

"Bu kadar çok hatırlatmanıza rağmen neden Steven sizin kurallarınızı öğrenmekte bu kadar zorlanıyor?" diye sordum.

"Bir çeşit öğrenme problemi olduğunu düşünüyoruz" dedi annesi. "Onu bazı testlere göndermeyi düşünüyoruz."

Steven hakkında öğrendiklerime göre onun testlere ihtiyacı yoktu. Sorun, tam anlaşılmamıştı. Sorun, aslında öğretme yöntemindeydi. Steven, yetenekli bir öğrenciydi. Ailesinin ona verdiği derslerin çoğunda uzman olmuştu. Bağırmada, tehdit etmede, göz korkutmada ustalaşmıştı. Başkalarını onunla işbirliği yapması için dövebiliyor ve yakalandığında diğerlerini suçlamayı iyi biliyordu.

Açıkça Steven, anne babası ona başkalarına vurulmaması gerektiğini söylediklerinde onları anlıyordu fakat söyledikleri kurallarla uyguladıkları birbirini tutmuyordu. Peki, uyguladıkları neydi? Ona vurmak. Hem de birçok defa. Bu, onların problemi çözüş yöntemiydi ve Steven'ın gerçekten aldığı ders

de bu olmuştu. Onlar, verdikleri örneklerle aslında öğretmek istediklerini değil başka bir dersi vermiş oluyorlardı.

> İnatçı yapıdaki çocuklar yaşananlardan öğrenirler. Söylediğiniz şey ile kastettiğiniz şeyin aynı olduğuna inanmak için yoğun miktarda tecrübe birikimine ihtiyaç duyarlar.

Yalnızca söylediklerine güvenerek öğretme öğrenme sürecini sağlamlaştırdıklarını düşünen anne babalar, bunu tecrübe etmeye gelince başarısız olurlar. Söz, uygulamaya gelince kafaları karışır ve ilettikleri mesajların neden algılanmadığını anlayamazlar. Natalie'nin annesi de buna güzel bir örnektir. Kızının kendisini sürekli sınamasından ve karşılaştığı dirençlerden fazlasıyla hayal kırıklığına uğramış bir vaziyette ofisime gelmişti.

"Natalie, on iki yaşında çok bencil ve saygısız" diye söyleniyordu annesi. "Benim kurallarımı biliyor fakat onları uygulamayı umursamıyor bile. Ona ne zaman bu kuralları niçin koyduğumu anlatmaya çalışsam beni dinlemiyor ve o an, onu ne memnun ediyorsa onunla ilgileniyor."

Natalie, sabahları yüksek sesle radyo dinlememesi gerektiğini biliyor fakat her sabah aynı şeyi tekrarlıyor. Sokağın karşısından duyulacak kadar sesini açıyor. Bu da beni deli ediyor."

"Böyle davrandığında ne yapıyorsun?" diye sordum.

"Önce radyonun sesini kısmasını söylüyorum" dedi annesi. "Fakat bu hiçbir şeyi değiştirmiyor. Defalarca söylememe rağmen beni dinlemiyor."

"Buna tepki vermediğini görünce ne yapıyorsunuz?" diye sordum.

"Çok sinirleniyorum. Odasına gidiyor ve radyonun sesini kısmasını ya da radyoyu kapatmasını söylüyorum. Bazen radyoyu ondan almakla tehdit ediyorum" diye cevapladı annesi.

"Bu sefer sizin söylediklerinizi dinliyor mu?" diye sordum.

"Biraz kısıyor" dedi annesi. "Fakat o halde bile evin dışından müzik duyulabiliyor. Ve bir süre sonra sesini daha da açıyor."

Söylediği sözleri gerçekleştirip gerçekleştirmediğini merak ettiğim için, "Peki hiç radyoyu ondan aldınız mı?" diye sordum.

"Daha hiç almadım" diye yanıtladı. "Fakat o gün çok da uzak sayılmaz. Şimdilik yalnızca kapısını kapatıyorum. İstiyorsa kendi kulaklarına zarar versin."

Natalie'nin annesi, onun radyoyu yüksek sesle dinlememesini gerçekten sağlayacak iki kuralın farkında değildi: Birincisi onun kendi sözleri ve ikincisi yaptığı eylemler. Annesinin sözleri, "Radyonun sesini kıs" diyordu. Fakat yaptığı hareketler, "Eğer bunu yapmak istemiyorsan yapmayabilirsin" demek anlamına geliyordu. Natalie'nin seçimi açıktı. Bu ders, annesi ona farklı bir deneyim yaşatana kadar değişmeyecekti.

Steven ve Natalie örnekleri bize sözlerimizle hareketlerimizin birbirini tutmadığı ve sözlerimizin ya da eylemlerimizin etkisiz olduğu durumlarda, öğretme öğrenme sürecinin nasıl bozulacağına dair gözlemler sunmaktadır. Her bir olayda çocuklar, bu tecrübeleri ezberlerler; sonuçları şekillendirirler ve ailelerinin hedeflemediği dersleri alırlar. Aileleri onlara kurallarını sözlerle öğrettiklerine inanırken onlar kendi gerçek derslerini yapılan hareketlerden alırlar.

Siz de kendinizi hiçbir başarı elde etmeden aynı dersleri çocuğunuza defalarca verirken buldunuz mu? Aslında öğret-

mek istediğinizden farklı dersleri ona veriyor olabilir misiniz? Eğer öyleyse üçüncü bölüm sizin bu şüphelerinizi doğrulamaya yardım edecek ve size doğru yönelmeleri gösterecektir. Doğru araçlara sahip olduğunuzda öğretmenin kuralları kolaydır. Bu araçlar: Açık, net ifadeli sözler ve de etkili bir harekettir.

3

Anne Babalar Kuralların Nasıl Öğretirler?

Demokratik yaklaşım, çocuğunuz hangi şekilde öğrenmeyi seçerse seçsin, alması gereken dersi öğretmeyi başarır.

Öğretme kurallarına baktığımızda çoğu anne baba, bu konuda yaklaşım yöntemlerinden birini uygulamaktadır. Aşırı uçlardan biri de despot veya cezalandırıcı yaklaşımdır. Sınırlar katıdır ve metot çok saygılı bir yaklaşım içermez. Diğer bir aşırı uç ise aşırı hoşgörüdür. Metotlar çok saygılıdır fakat sınırlar çok katı değildir. Bazıları bu aşırı uygulamaları, karışık olarak uygular. Diğer bazılarıysa bu iki aşırı uç arasındaki uzlaşma dengesini idare eder ve hem saygılı hem de katı kurallara sahip bir uygulama yürütür.

Her bir yaklaşım, çocukların nasıl öğrendiği ve yetiştirme sürecinde anne babanın rolü üzerine kurgulanan farklı inançlara dayanır ayrıca güç dengesinin dağılımını ve çocuk ile anne baba arasındaki sorumluluk ilişkilerini belirler. Her bir yaklaşım; beraberlik, sorumluluk, iletişim ve problemleri çözme üzerine farklı metotlar kullanır ve farklı dersler verir.

Sizin yaklaşımınız nedir? Aşırı uçlardan birini mi uyguluyorsunuz? Ya da kararsız kalıp ikisini birden mi uyguluyorsunuz? Belki de hem katı hem de saygılı olabileceğiniz bir denge buldunuz. Eğer bulamadıysanız bu bölüm bulmanıza yardımcı olacaktır. Diğerlerinin uyguladığı metotlardan örnekler vere-

rek kendi yaklaşımınızı keşfedebilecek ayrıca inatçı yapıdaki çocuğunuzun öğrenme stiliyle ve mizacıyla en iyi nasıl uyum sağlayacağını öğrenebileceksiniz.

Eğer yapabilirsem, kendi çalışma gruplarımdaki ailelere yaptığım gibi sizin de kendi yaklaşımınızı keşfetmenize yardımcı olabilirim. Onlardan evlerinde gerçekleşen tipik bir yaramazlığı belirlemelerini istiyordum. Sonrasında ikisinden de adım adım böyle durumlarda ne yaptıklarını ve ne söylediklerini anlatmalarını istiyordum. Anne babaların her biri yaşadıklarını anlatırken ben de her adımı etkileşimli bir şablon halinde kaydediyordum. Her bir ailenin metodu görsel bir resim olarak ortaya çıkmaya başlıyordu.

Ne yazık ki bu kitap içerisinde sizin grafiğinizi beraber çizemeyeceğiz fakat bunun gibi harika başka bir şey yapabiliriz. Sizin kullandığınız metotları kullanan benzer ailelerin şablonlarını ve deneyimlerini inceleyip kendi yaklaşımınızı keşfetmenize yardımcı olabiliriz. Genel bir problem olan kardeş kavgalarını, anne babaların cezalandırıcı yöntem uygulayarak nasıl ele aldıklarını bir inceleyelim.

Otokratik ve Cezalandırıcı Yaklaşımlar (Katı Fakat Saygılı Olmayanlar)

Şimdi anlatacaklarımı hayalinizde canlandırmaya çalışın. Bir cumartesi sabahı, anne ve baba üst katta birkaç saat daha uyumaya çalışıyorlar. Sekiz ve beş yaşlarında olan iki çocukları, alt katta en sevdikleri çizgi filmi izliyorlar. Beş yaşında olan çocuk daha fazla rahat olmaya karar veriyor. Koltuğa uzanıyor ve ayakları kız kardeşine değiyor. Kız kardeşi de ona bir tekme atıyor ve ufak olan kardeş çığlık atmaya başlıyor. Bu sefer kız kardeşi uzanıyor ve ayaklarını ona uzatıyor.

Bu defasında da o tekme atıyor ve kız kardeşi çığlık atmaya başlıyor. Anne ve babaları alt kata indiğinde, ikisini koltuğa sahip olmak için birbirlerini itip kakarak kavga ederlerken buluyor.

Anne: (Yüksek bir sesle, neredeyse bağırarak) Burada neler oluyor? İki ufak çocuk gibi davranmadan televizyonu izleyemiyor musunuz?

Erkek Kardeş: Ben kendi tarafımda oturuyordum, o bana tekme attı.

Kız Kardeş: Hayır. O benim tarafıma doğru yayılmaya çalıştı. İzin vermediğimdeyse bana tekme attı.

Erkek kardeş: Bu doğru değil.

Anne: (Kızgın bir şekilde) Eğer her ikiniz de kendi tarafınızda izliyor olsaydınız bir problem çıkmazdı. O yüzden ikinizden biri yalan söylüyor. Bana gerçeği söyleyin. Hanginiz gerçekten diğer tarafa uzandı?

Kız kardeş: O yaptı.

Erkek kardeş: Hayır, o yaptı.

Anne: Size güvenemeyeceğimi biliyordum, çocuklar. Bütün bağırışlarınızı ve yalanlarınızı duydum ve dinlemeye de devam edeceğim. Eğer bir daha tartıştığınızı ya da kavga ettiğinizi duyarsam bütün gün boyunca bisiklete binemezsiniz ve akşam yemeğinden sonra tatlı da yapmam. (Bağırarak) Bir durun artık!

Kız kardeş: Amma da şikâyet ettin!

Erkek kardeş: Evet! (Bağırarak)

Anne: Bu hiç de komik değil. Her ikiniz de bugün kendiniz için bisikletsiz ve tatlısız bir gün kazandınız. Eğer daha fazlasını istiyorsanız böyle davranmaya devam edin.

Kız kardeş: Başkalarının hayatını mutsuz etmekten hoşlandığına eminim.

Erkek kardeş: Evet!

Anne: (Bağırarak) Bu kadar yeter! (Sonrasında her ikisine de birer kez vurdu ve bir şey daha söylerlerse onları evden dışarı çıkamayacakları üzerine tehdit etti.)

Size de tanıdık geliyor mu? Eğer öyleyse sizin de bu ortaklıkta hisseniz var demektir. Cezalandırıcı yaklaşım geniş biçimde uygulanan modellerden biridir.

Cezalandırıcı yaklaşımı kullanan ebeveynler kendilerini bir polis, yargıç, gardiyan ve hakem rolünde buluverirler. Kötü davranış üzerine soruşturma yapar, suçluyu açığa çıkartmak için sert davranır, suçluyu belirler ve cezasını kararlaştırır. Anne babalar, bağırmaya, kızgınlığa, düşmanca tutuma yol açabilecek problemi çözme sürecini kontrol eder ve yönetirler.

Cezalandırıcı yaklaşımı kullanan ebeveynler kendilerini bir polis, yargıç, gardiyan ve hakem rolünde buluverirler.

Beraberlik, korkulardan, tehditlerden ve yıldırmalardan geçerek başarılır. Bu bir kazan-kaybet dinamiğidir. Anne babalar genelde kazanır.

Bunun altında yatan inanç, çocuk bir ders alana kadar disiplinin ona acı çektirebileceğidir. Metotlar içinde araştırma, sorgulama, suçlama, tehdit etme, eleştiri, utandırma, dayak, yere

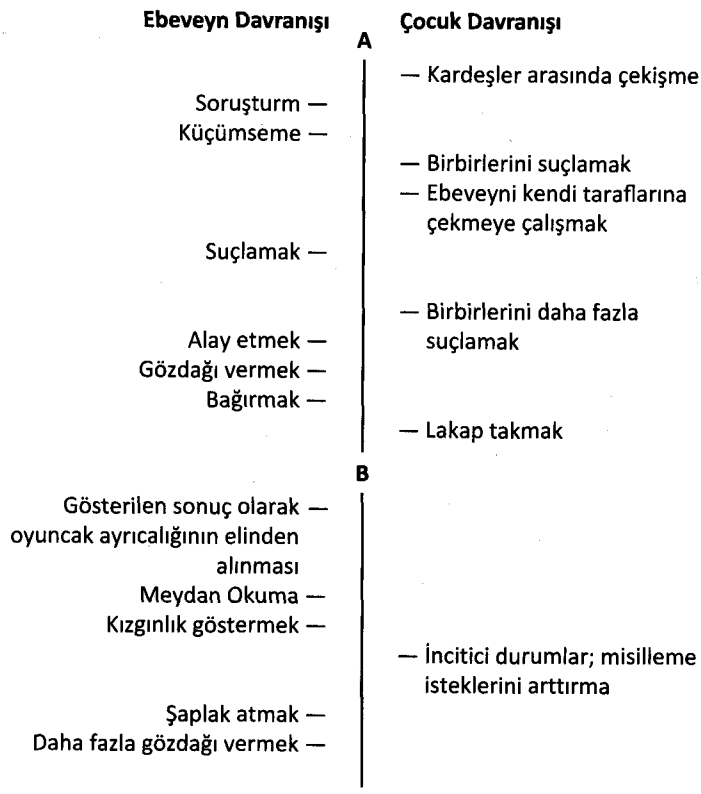
serme ve sevdiği oyuncaklar ile ayrıcalıklarını bir süreliğine ondan alma gibi cezalar olabilir. Çoğu çocuk kızgın ve sinirli hissedebilir ayrıca metotları acı verici ve aşağılayıcı olarak algılar.

Şimdi de anne baba ile iki kardeşin etkileşimlerinin şablonunu çizerek (3.1. şema) bir deneme yapalım. Anne babanın davranışını şablonun sol tarafına ve çocuğun davranışını ise şablonun sağ tarafına işleyelim.

A noktasında anne baba olay gerçekleştikten sonra gelmiş ve araya bir polis gibi girmiştir. Ses tonu düşmancadır. Araştırmadaki odaklanma doğru ve yanlış, suçlu ve suçsuz, iyi çocuklar ve kötü çocuklar üzerine olmuştur. Çocuklar bu dinamiği çabuk algılarlar ve anne babaları her ikisini de yalancılıkla suçlarken buna başvurabilirler. Dedektif ise hiçbir yere götürmeyen rehberliğine devam ettikçe daha da sinirlenmektedir. Yalnızca her ikisini de yalancılıkla suçlamaktadır.

Bu etkileşimin orta noktasında annenin kızgınlığı ve engellenmişliği ön plana çıkmaktadır. Bu çatışmayı tamamen kişiselleştirmiştir. Kardeşler arasında başlayan kavga, şimdi ebeveyn çocuk arasındaki çatışmaya dönüşmüş ve bu etkileşime egemen olmuştur. Problemi çözmek için yapılan başlangıç daha da kötüleşerek incitici ve yükselen bir güç mücadelesine dönüşmüştür.

B noktasında ebeveyn, tatlı ve bisiklet imtiyazlarını onlardan almakla tehdit ederek çatışmaya son vermeyi denemiştir ama artık çok geçtir. Konu artık koltuğu paylaşamamak değildir. Duyguları incitilmiş çocuklar, bunun karşılığını almak istemektedirler. Saygısızlık ve kabalık yaparak intikam almaktadırlar.



Şablon 3.1 Cezalandırıcı yaklaşımdaki etkileşimin şeması

Ebeveyn onların bisiklet ve tatlı imtiyazlarını onlardan alarak tekrar onları incitmiştir, sonrasındaysa onlara hakaret etmiştir. Çocuklar bu sefer daha da saygısızlaşmışlar, bu da annelerinin iyice çıldırmasına neden olmuştur. Her birine birer kez vurmuş ve devam ederlerse daha kötü sonuçlarla karşılaşacakları üzerine onları tehdit etmiştir. En azından o an için güç mücadelesi sona ermiştir fakat gerçekte başarılmış olan şey nedir?

Çocuklar, kendi içlerindeki çatışmayı çözebilme yeteneğine kavuşabilmişler midir? Hayır. Daha saygılı bir biçimde iletişim kurabilmeyi öğrenebilmişler midir? Hayır. Peki, ne öğrenmişlerdir? Zaten bildikleri bir dersi tekrar öğrenmişlerdir: Acı verici bir iletişim, problemi çözecektir.

Bir eğitim yöntemi olarak cezalandırıcı yaklaşım çok fazla sınırlandırmaya sahiptir. Genelde yaramazlığı yaşandığı anda sona erdirir fakat saygılı iletişimle, problem çözmeyle, sorumlulukla ilgili olumlu bir ders öğretmez. Neden peki? Çünkü ebeveynler kararların tümünü verir ve sorunların tümünü çözer. Bu tarz modeller ebeveynleri acı verici bir iletişime teşvik eder, problem çözmede zayıf olduklarını kanıtlar ve çocuklara yetişkinlere bağımlı olduklarını öğretir.

Bir eğitim yöntemi olarak cezalandırıcı yaklaşım çok fazla sınırlandırmaya sahiptir. Genelde yaramazlığı yaşandığı anda sona erdirir fakat saygılı iletişimle, problem çözmeyle, sorumlulukla ilgili olumlu bir ders öğretmez.

Çocuklar, arasında bir daha çatışma örneği yaşandığında neler olacağını düşünüyorsunuz? Tabii ki bir dahaki çatışmada çocuklardan biri anne ya da baba diye bağırarak problemi çözmesi için onu çağıracak. Eğer anne ya da baba zamanında gelmezse çocuklar en iyi bildikleri yöntemi uygulamaya başlayacaklar: Birbirlerine bağıracak, vuracak, isim takacak ve birbirlerini tehdit edecek, suçlayacaklardır.

Bu yaklaşımın trafik kurallarında uygulandığını hayal edebiliyor musunuz? Kendinizi kırmızı ışığı ihlal ederken düşünün. Bir trafik polisi sizi görüp kenara çekecektir. Arabanıza

yaklaşırken sizi aşağılayıcı kelimelerle bağıracak ve sinirli bir şekilde cezanızı yazacaktır. Fakat kendi arabasına dönmeden önce de copuyla size iki defa vuracaktır.

Böyle bir davranışa nasıl karşılık verirdiniz? Böyle bir polise minnettar bir bakışla, "Teşekkürler memur bey, buna ihtiyacım vardı. Haklı olduğunuz noktayı anlıyorum, bir dahaki sefere ışıklarda durmaya daha çok özen göstereceğim" der misiniz? Büyük bir ihtimalle hayır. Size saygısızca davranan biriyle karşılaştığınızı ve ona anlayış gösterdiğinizi hissetmez misiniz? Tabii ki yine hayır.

Konu aşağılama olunca çocuklar da genelde büyükler gibi karşılık verirler. Kuralı anlarlar fakat mesajın iletiliş biçimini sevmezler.

Cezalandırıcı yaklaşım, en çok bu yaklaşıma ihtiyaç duymayan uysal ve anlayışlı çocuklarda işe yarar. Fakat bu yaklaşım, inatçı yapıdaki çocukların mizaçlarıyla ve öğrenme stilleri ile uyum sağlamaz. Onları daha kızgın ve sinirli yapar, ayrıca onları misilleme yapmaya teşvik eder. Ailelerin bu şekilde beraberlik sağlamaları onlara pahalıya mal olur; yaralı hislere, zarar görmüş ilişkilere ve sinirle yaşanan güç mücadelelerine tanık olurlar.

Cezalandırıcı yaklaşımlar, bu kadar sınırlamalara ihtiyaç duyuyorsa ebeveynlerin çoğu neden bu yöntemi kullanmaya devam ediyorlar? Bu yöntemi uygulayan çoğu anne baba, kendilerinin bu yolla üstünlüklerini ispat ettiklerini düşünür. Onlara bu durum, doğal ve aşina gelir ve etkisiz olup olmadığını düşünmelerine gerek kalmaz. Bazı şeyler bozulduğunda çocuklarının kendi yöntemlerini uygulamadıklarını varsayarlar.

Kyle'ın babası buna güzel bir örnektir. On yaşındaki oğluyla ofisime gelmiş ve, "Kyle, isyankâr biri olma yolunda ilerliyor.

Ona söylediğim hiçbir şeyi yapmıyor" diye serzenişte bulunmuştu.

Çoğu anne baba, kendilerinin bu yolla üstünlüklerini ispat ettiklerini düşünür.

Kyle ve babası yaklaşık bir aydır bir güç mücadelesi içinde sıkışıp kalmışlardı. Her iki taraf da çok kızgındı, birbirleri ile konuşamıyorlardı. Bütün problem Kyle'ın bir gün okuldan iki saat geç eve dönmesiyle başlamıştı. Anne babasına arkadaşlarıyla basketbol oynadığını ve normal dönüş süresini birazcık geçirdiğini söylemişti. Kyle'ın babası bu problemin bir daha yaşanmamasında kararlıydı. Kyle'ın okul sonrası evde sahip olduğu ayrıcalıkları iki haftalığına elinden almıştı.

Kyle, bu karara karşı çıktığındaysa onu odasına göndermişti. Kyle buna delirmişti. "Sen bir zorbasın" diye bağırıp kapısını tekmeleyerek bir delik açmıştı. Kyle'ın babası da buna karşı bağırarak yeni bir karar verene kadar evden çıkamayacağını ve kapıyı yaptırmak için iki ay harçlık alamayacağını söylemişti. Kyle da kendine düşen ev işlerini yapmayı reddetmişti.

Üç hafta geçmesine rağmen hâlâ çıkmazdaydılar. Kyle, üzerine düşen hiçbir ev işini yapmıyordu ve zamanının çoğunu evde somurtup oturarak harcıyordu. Anne babası da perişan olmuştu. Her iki taraf da birbirini suçluyordu ve bu durumu düzeltmek için en ufak bir şey yapmıyordu. Kyle mı cezalandırılmıştı yoksa anne babası mı, söylemek güçtü.

"Babanız bu tarz bir problemle nasıl başa çıkardı?" diye sordum. Kyle'ın babasının, oğlunun yaşadığı baskıyı biraz da olsa hissetmesini umuyordum.

"Eve döner dönmez popoma bir şaplak yerdim ve birkaç hafta evden dışarı çıkamazdım" diye cevapladı.

Çoğu anne babaya bu durum, doğal ve bilindik gelir ve etkisiz olup olmadığını sorgulamazlar.

"Bu tarz bir disiplin size aşırı gelmiyor muydu?" diye sordum.

"Bazen" diye cevapladı, "fakat bu babamın bana ders verme yöntemiydi. Ben küçükken çoğu anne baba böyle davranırdı ve çocuklar da böyle öğrenirdi."

Ceza ile büyütülmüş pek çocuk gibi Kyle'ın babası da çocuklarının, öğrenebilmeleri için acı dolu sonuçlara katlanmaları gerektiğini düşünüyor; aynı şeyi kendi oğluna da yapıyordu.

"Babanızın verdiği bu dersler sizi hiç sinirlendirir miydi?" diye sordum.

"Sık sık" diye yanıtladı. "Bazen onun gerçek bir zorba olduğunu düşündüğümü hatırlıyorum. Bizim de tartıştığımız zamanlarımız olmuştu." Kyle, bu noktadan sonra konuyla ilgilenmeye başlamıştı.

"Yani babanızın metotları sizi sinirlendiriyor, aynı zamanda sizi isyankâr yapıyordu" diye gözlemimi sundum. "Babanız ile olan tartışmalarınız bugünlerde Kyle ile olan atışmalarınıza benziyor muydu?" Kyle'a baktı ve gülümsedi. Problemin Kyle'ın kızgınlığı olmadığını görmeye başlamıştı. Sorun onun metotlarındaydı (Tablo 2'de görebilirsiniz). O zamandan itibaren kendi mesajlarını daha iyi bir şekilde nasıl iletebileceğini öğrenmeye hazırdı.

Tablo 2-Otokratik ve Cezalandırıcı Yaklaşımlar

Anne Babaların İnancı	Eğer acı çekmezse öğrenemez. Çocuklar eğer benim yöntemlerimden korkmazlarsa benim kurallarımı kabul etmezler. Çocuklarımı kontrol etmek benim görevim. Çocuklarımın problemlerini çözmek benim görevim.
Güç ve Kontrol	Hepsi anne babanın elindedir.
Problemi çözme süreci	Problem güç uygulanarak çözülür. Rakip kavramı geçerlidir. Kazanan-Kaybeden mantığı vardır (anne baba kazanır). Anne baba bütün kararları verir ve problemi onlar çözer. Süreci anne baba kontrol ve idare eder.
Çocuklar ne öğrenir?	Anne baba çocukların problemlerini çözmekle sorumludur. İletişimde acı verici metotlar uygulanır ve sorunlar çözülür.
Çocuklar nasıl karşılıklar verir?	Sinirlenir, inatlaşır, hırçınlaşır, isyan eder, geri çekilir, korkuyla boyun eğer.

Aşırı Hoşgörülü Yaklaşım (Saygılı Fakat Katı Değil)

Serbestlik 1960 ve 1970'lerdeki cezalandırıcı yaklaşımların acı verici ve otokratik yapısına bir tepki olarak gelişti. Çoğu anne baba, çocuklarını büyütürken daha saygılı yaklaşan, özgürlüğün demokratik prensipleri olan eşitlik ve karşılıklı saygıya dayanan bir yetiştirme yöntemi arıyordu.

Bu prensipleri uygulamanın ise söylemdeki kadar kolay olmadığı görüldü. Bizim gibi cezalandırıcı yaklaşımlarla büyüyen insanlar için sınırsız bir alan veriliyormuş gibi gözüktü. Bu nasıl gerçekleşiyordu? Basit bir ifadeyle kuralları ve beklentileri esnetiyor, ayrıca çocuklara daha fazla özgürlük ve kontrol alanı mı veriyordu? İşte anne babaların bunu denemelerindeki niyet buydu fakat bu deneyimler geri tepti; çünkü hayati bir içerik atlanmıştı, o da katı sınırlardı.

Özgürlükte sınırlar olmadan demokrasi gerçekleşmiyordu. Bu anarşiydi ve çocuklar kuralları kabul etmeyi öğrenmek ya da özgürlüklerinin sorumluluğunu kendi ellerine almak yerine anarşiyle üstünlük sağlıyorlardı. İlk önce kendilerini düşünmeye eğilimliydiler, ayrıca kendi otoriteleri ve güçleri üzerine abartılı hislere sahiptiler.

Şimdi de kardeş çatışmaları konumuza geri dönelim ve aşırı hoşgörülü yaklaşımda bunun nasıl ele alındığını görelim. Anne baba olaya yetiştiği sırada iki kardeş koltuk için kavga etmekteydiler.

Anne: Hey çocuklar, bu haykırışlardan ve çığlıklardan hiç hoşlanmıyorum. Sanki buralarda bir savaş çıkmış izlenimi uyandırıyor. (Anne odadan dışarıya doğru çıkar fakat kavga devam etmektedir.)

Anne: (Anne odaya tekrar döner, bu kez sinirlenmiştir) Siz çocuklar benim ne söylediğimi duymadınız mı? Bu tartışmaya bir son verip sessiz olabilir misiniz? Anlaştık mı? (Odadan çıkar fakat kavga hâlâ sürmektedir.)

Anne: (Üçüncü kez odaya gelir) Size daha kaç kere söylemem gerekiyor? Kendimi tekrar etmekten hoşlandığımı mı sanıyorsunuz? Değişiklik olsun diye siz çocuklar birbirinize

daha güzel davranamaz mısınız? Bütün gün birilerinin tartıştığı ve bağırdığı bir evde yaşayamam ben. Bir gün birbirinize bu şekilde davrandığınız için pişman olacaksınız. Şimdi lütfen anlaşın. (Kavga devam etmektedir.)

Erkek kardeş: Burada oturuyordum ve o bana vurdu.

Kız kardeş: Ayaklarını benim tarafıma uzattı. Tam bana tekme atacaktı ki ben ona tekme attım.

Anne: Çocuklar neden koltuğu değişmeli olarak kullanmıyorsunuz?

Erkek kardeş: Tamam öyleyse ilk ben oturacağım. (Kız kardeşiyle alay edercesine ayaklarını koltuğun köşesine koyar.)

Kız kardeş: Hayır ilk ben oturacağım. (O da ayaklarını erkek kardeşine neredeyse değecek kadar koltuğun öbür tarafına uzatır.)

Anne: (Kızgın bir şekilde bağırarak) Bu kadar yeter. Bu konuyu kapatıyorum. (Televizyonu kapatmakla tehdit eder ve onlara birbirleri ile anlaşana kadar koltuktan kalkmaları gerektiğini söyler.)

Erkek kardeş: Bu adil değil. Yanlış bir şey yapmadık ki.

Kız kardeş: Evet, biz yalnızca burada oturuyorduk.

Anne: Hayır, siz burada kavga etmeye başlamıştınız.

Erkek kardeş: Biz yalnızca oyun oynuyorduk.

Kız kardeş: Evet!

Anne: Eğer her ikiniz de ayaklarınızı kendi tarafınızda tutmaya söz verir ve oturmak için kendi tarafınızı kullanırsanız koltukta oturabilir ve TV izleyebilirsiniz.

Erkek kardeş: Söz veriyorum.

Kız kardeş: Ben de söz veriyorum.

Anne: Güzel. Bir daha kavga yok, tamam mı? Bunu gerçekten söylüyorum. (Birkaç dakikaya kadar tekrar tartışmaya başlarlar.)

Erkek kardeş: Bu sefer çok sert tekme attı.

Kız kardeş: İlk önce o vurdu.

Anne: Tamam, tek bildiğiniz şey kavga etmek; o zaman dışarı çıkın ve dışarıda kavga etmeye devam edin ama ses çıkarmayın. (Kızgın bir şekilde odadan çıkar.)

Aşırı hoşgörülü anne babalar sürekli davranış değiştirir ve çocukla anlaşma sağlamak için farklı söz taktikleri kullanırlar. Bunun altında yatan inanç, çocukların beraberliğin doğru bir şey olduğunu anladıklarında onlarla işbirliği yapacaklarıdır. Bu varsayım, uysal çocuklarda işe yarayabilir fakat sözlerden daha fazlasına ihtiyaç duyan inatçı yapıdaki çocuklarda bu işe yaramamaktadır.

Aşırı hoşgörülü yaklaşımlar; tekrarlama, hatırlatma, uyarma, ikinci bir şans, söz verme, söz alma, açıklama, ricada bulunma, ikna etme, ders verme, pazarlık etme, konuları tartışma, görüşme, uzlaştırma ve hoşgörünün diğer formlarını fazlasıyla içermektedir. Çözümler ve eylemler tamamen kullanılsalar da artık geride kalmış ve etkisizleşmişlerdir. Basit bir ifadeyle çok fazla söz ve çok az eyleme dayanır. Bu yöntemler, çok hoşgörülüdür fakat katı değillerdir.

Çocuklar bunu nasıl karşılarlar? Uysal çocuklar genellikle işbirliğine giderler, bu onlardan istenilen şeylerin çok net oldu-

ğundan değildir; bunu yaparlar çünkü onların temelinde her durumda işbirliği yapmak ve uyum sağlamak vardır. Uysal çocuklar, anne babalarına etkisiz metotları kullanabilmeleri için geniş bir alan sağlarlar.

Tam tersi de inatçı yapıdaki çocuklar için geçerlidir. Açık olmayan ve katı gözükmeyen kurallarla karşılaştıkları zaman, onlar genelde bunu sınamaya başlarlar ve ne kadar dışına çıkabileceklerini görmek isterler. Duymazdan gelir, engeller, meydan okur, karşı gelir, tartışır, çekişir, oyalanır, işleri ağırdan alır, bekletir ya da yalnızca ayaklarını yere vurur ve sınırları ısrarla görmek ister. Daha önceki deneyimlerinden bilmektedir ki eğer yeterince direnirse anne babasıyla sınırlar konusunda bir uzlaşma şansı yakalayacak ya da onlara boyun eğdirebilecektir.

> Aşırı hoşgörülü anne babalar sürekli davranış değiştirir ve çocukla anlaşma sağlamak için farklı söz taktikleri kullanırlar. Bunun altında yatan inanç, çocukların beraberliğin doğru bir şey olduğunu anladıklarında onlarla işbirliği yapacaklarıdır.

Yetiştirme açısından ele alırsak, aşırı hoşgörülü yaklaşımlar değerleri öğretmede sınırlı sayılırlar çünkü çocuklar anne babalarının söyledikleri ile yaptıkları arasındaki bağlantı üzerinden neden-sonuç ilişkisini kuramazlar. Onlar yalnızca "hayır" ya da "yapma" gibi sözleri duyarlar fakat bunun ne anlama geldiğini destekleyen bir eylem deneyimlemezler. Çocuklar için bu mesaj şunun gibi bir şeye benzer: "İşbirliği güzel bir şeydir fakat yapmak zorunda değilsiniz."

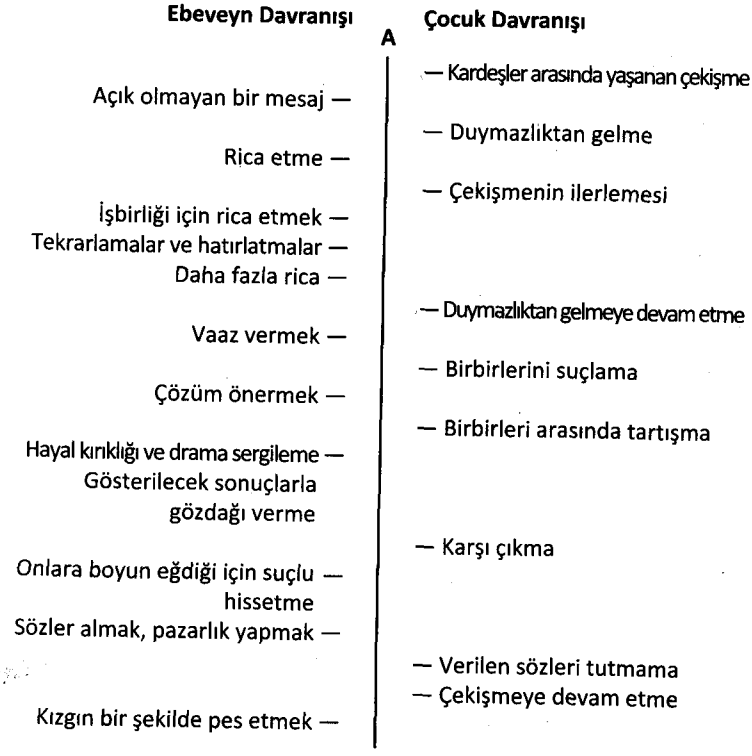
Böyle bir mesaj alsanız işbirliğine gider miydiniz? Ben belki

giderdim. Ben uysal davranışlıyım ama çoğu inatçı yapıdaki çocuk bunu yapmayacaktır; çünkü buna uymak isteğe bağlıdır, bir şart değildir. Bunun yerine duymazdan gelir ve sözlerin söylenmesini engellerler ve harekete geçmek için bir şeyleri öne sürerler.

Bir yetiştirme modeli olarak aşırı hoşgörülü yaklaşımlar; inatçı yapıdaki çocukların mizaçlarıyla ve öğreniş biçimleriyle uyum sağlamazlar. Bizim basit yetiştirme hedeflerimizi başaramazlar. Kötü davranışlara bir vermezler. Kurallar, otoriteye saygıyı öğretemez. Onların bilmesini istediğimiz sorumluluk, saygılı iletişim ve sorunların beraberce çözümü gibi ilkeleri çocukların öğrenmesine yardımcı olmaz. Çocukta sınamalara ve güç mücadelelerine yol açar. Aşırı hoşgörülü yaklaşımlar, anne babaları küçük düşürür.

Çocukların koltuk üzerindeki davranışlarını örnek alacak etkileşimli bir şablon hazırlayalım (Şablon 3.2). İlk değerlendireceğimiz şey: Bu şablonun uzunluğunu muhtemelen tahmin ediyorsunuzdur. Aşırı hoşgörülü anne babalar işe yaramayan yöntemlerle büyük bir zaman ve güç harcarlar. Bu anne de aynıdır. Şablonda A noktası, annenin birçok tekrarlaması ve hatırlatması ile başlıyor. Çocuklar ise buna duymazlıktan gelerek karşılık veriyorlar. Sonrasında anne ders vermeyi ve rica etmeyi deniyor fakat bu da işe yaramıyor. Çocuklar onu duymazdan gelmeyi sürdürüyorlar.

Sonrasında anne makul bir çözüm öneriyor (Koltuğu yer değiştirerek kullanmaları). Çocuklar bu sefer de ilk kimin oturacağı üzerine girdikleri anlaşmazlıktan ötürü işbirliğine gitmiyorlar. Anne kendini engellenmiş hissetmeye başlıyor ve davranışını hemen değiştiriyor. Televizyonu kapatmak ve onları koltuktan kaldırmakla tehdit ediyor. Çocuklar buna karşı geldiklerinde ise teslim oluyor.



Şablon 3.2 Aşırı hoşgörülü yaklaşımın etkileşim şeması

Sonrasında anneleri onların işbirliğine gitmelerini bekliyor. Verilen sözler tutulmuyor ve anne hayal kırıklığına uğramış bir şekilde odayı terk ediyor. Onların kötü davranışlarını durdurmayı hiçbir zaman başaramıyor ya da aralarındaki çekişmeleri çözebilmeleri için onlara daha iyi yollar öğretemiyor.

Çocuklar neden işbirliğine gitmiyorlar? Sebebi basit. Bunu yapmak zorunda değiller. İşbirliğine gidip anlaşmaları isteklerine bağlı fakat şart değil. Anne, söylediği sözleri destekleyecek

Bir eğitim modeli olarak aşırı hoşgörülü yaklaşım inatçı yapıdaki çocukların mizaçlarıyla ve öğrenme tarzlarıyla uyum sağlamaz.

etkili hareketleri gerçekleştirmek için isteksiz. Bunun yerine, yalnızca sözlerin istediği mesajı iletmek için yeterli olduğuna inanıyor.

Bizim trafik kurallarımızın aşırı hoşgörülü bir yaklaşımla idare edildiğini hayal edebiliyor musunuz? Bir kere daha kendinizi yolda araba kullanırken hayal edin. Bir kere daha kırmızı ışığa geldiniz ve ortalıkta başka araba da bulunmamakta. Böyle olunca siz de geçiyorsunuz. Başka arabalara rastlamadığınız her bir kavşakta bu davranışınızı sürdürüyorsunuz. En sonunda bir trafik polisi sizi görüyor ve kenara çektiriyor.

Arabanıza yaklaşırken şapkasını çıkarıyor ve size gülümsüyor, ardından size dört kırmızı ışıkta da geçtiğinizi bildiriyor. Sonra da size trafik ışıklarına uymanın önemi üzerine bir konuşma yapıyor.

"Bu trafik lambaları sizin güvenliğiniz içindir" diyor ve ekliyor. "Ayrıca diğer araçların güvenliği ve korunması için. Eğer herkes trafik ışıklarında böyle geçerse bütün sokaklarımızda kazalar gerçekleşir ve yüksek sigorta bedelleri öderiz." Bu konuşma bittiğinde size bundan sonra karşılaştığınız ışıklarda durmanız için kendinizi zorlamanızı rica ediyor. Eğer trafik kurallarımız böyle olsaydı insanların bunu ciddiye alabileceğini düşünebiliyor musunuz? Tabii ki hayır.

Aşırı hoşgörülü anne babalar, çoğunlukla örnek verdiğim bu trafik polisine benzerler. Çok fazla uyarı, hatırlatma ve ikna edici sebepler sunmaya çalışırlar çocuklarına. Ebeveynler, onlara ceza keseceklerine dair tehditler de ederler ve bazen yapar-

lar da bunu fakat çoğunlukla ebeveynler bir uyarı ile durumu geçiştirirlerken çocuklar kendi yollarını takip ederler.

Bir uyarı, sizin gerçekten yapmak istediğiniz bir şeyi yapmanızı engelleyecek kadar güçlü olabilir mi? Bunu bir test edelim. Bir kavşağa yaklaştığınızda trafik lambası sarı yanıyor ve karşıya geçmeniz de güvenli gözüküyorsa bu sarı ışıkta durma kuralına riayet eder misiniz? Çoğu sürücü etmez ve bunun gibi çocuklarda kötü davranışlarını durdurmak için ebeveynlerinin onlara gösterdiği işaretlere uymazlar.

Çocuklarda yetişkinlerle aynı sebepten durmazlar. Durmak isteğe bağlıdır, şart değildir. Çoğumuz gerçekten önemli olan kırmızı ışıkta bekleriz yalnızca. Neden? Çünkü sonucunda bir bedeli olan uyarıyla karşılaşacağımızı biliriz (bu bir ceza kâğıdı, bir çarpışma, yüksek sigorta bedeli veya herhangi kötü bir şey olabilir).

Çocuklar da farklı değildir. Önemli olan, uyarılara saygı gösterirler; bu da onlar üzerinde idare gücü olan ve anlamlı etkilere sahip bir yaklaşım olabilir. Sonucunda onları sorumlu tutabilecek bir ceza kâğıdı olmadan, çocuklar ebeveynlerinin koyduğu kurallara ciddiyetle yaklaşmazlar.

Aşırı hoşgörülülük sarı ışıkları temel alan bir rehberlik biçimidir. Durmak isteğe bağlıdır, şart değildir. Çocuklar bunu bilir. Fakat aşırı hoşgörülü anne babalar, yaptıkları uyarıların onların gerçekten durmaları gerekmediğine işaret ettiğinin farkında değillerdir. Onlar samimiyetle yaptıkları tekrarlamaların, hatırlatmaların, uyarmaların ve ikna edici sözlerin kırmızı ışığa denk olduğuna inanmaktadırlar.

Neden aşırı hoşgörülü anne babalar yetiştirme tarzlarında sonuçları kullanmakta bu kadar isteksizdirler? Çoğu en güzel hedeflere sahiptirler. Belirsiz olmayı denemek istemezler.

Basitçe kendi kurallarını "kolay yoldan" yalnızca sözleri kullanarak öğretmek isterler ve anlamlı bir eylemin beraberinde getireceği engellenmişlik duygusunu yaşatmak istemezler. Aşırı hoşgörülü anne babalar, geçici engellenmişliklerin çocukların psikolojilerinde yaralanmalara neden olabilecek sonuçlar doğurabileceğine inanmaktadırlar.

Küçük bir gerçeklik testi yapalım. Dünyada karşılaştığınız sorunlarda her zaman bir çıkış yolu bulmaya alıştınız mı? Bulamadığınız zamanlarda bu yüzden kendinizi iyi hissettiğiniz oldu mu? İstediğimiz bir şeyin olmadığı durumlarda kendimizi engelleniş saymaz mıyız? Bu yolla da bizi memnun edecek şeyleri hemen erteleyip hayatımızı gerçekliğe uyarlamayı öğrenmez miyiz? Ebeveynler, çocukların zayıf bir seçim yaptıklarında karşılaşabilecekleri deneyimleri yaşamalarını engellerse önemli bir öğrenme sürecini de engellemiş olurlar.

Beş yaşındaki James buna güzel bir örnektir. Anaokulunda yaşattığı pürüzlerden ötürü oradan ayrılmaya hazırlanıyordu. Öğretmeninin gönderdiği mesaj açıklayıcıydı: "James, sınıf içinde işbirliğine yanaşmayan ve karışıklığa yol açan bir tutum sergiliyor. Bütün sınırları zorluyor. Bir aktiviteye katılmasını istediğimde beni duymazlıktan geliyor ve ne istiyorsa onu yapıyor. Israr ettiğimdeyse ağlamaya ya da bağırıp çağırıp tepinmeye başlıyor. Sınıf kurallarının onun için olmadığını düşünüyormuş gibi gözüküyor."

James'in annesi hayal kırıklığı içerisindeydi. "Aynı şeyleri evde de yapıyor" diye söyleniyordu. "Sabahları giyinmeyi reddediyor. Akşam yemeğine çağırdığımda gelmiyor ve yatma saatleri ise bizim için tam bir kâbusa dönüşüyor. Ona defalarca rica ettim ve o da çoğunlukla beni duymazlıktan geldi ve ne yapmak istiyorsa onu yaptı."

Çoğu aşırı hoşgörüyle yetiştirilen inatçı yapıdaki çocuk gibi James de kendi yolunu elde etmeye alıştırılmıştı ve istediği şeylerin olması için bütün yeteneklerini kullanmayı biliyordu. Dengesizleşmede, duymazlıktan gelmede, direnmekte, kaçınmada, oyalanmakta, tartışmakta, çekişmede, pazarlık etmede, meydan okumada ve karşı gelmede uzmanlaşmıştı. Bütün bu taktikler işe yaramazsa James kendi güç kartını öne sürüyor, bağırıp, tepinmeye başlıyordu. Annesi bu durumda genellikle kendini suçlu hissediyor ve boyun eğiyordu.

Ebeveynler, çocukların zayıf bir seçim yaptıklarında karşılaşabilecekleri deneyimleri yaşamalarını engellerse önemli bir öğrenme sürecini de engellemiş olurlar.

James, kötü niyetli hedefler taşımıyordu. Bunu yapıyordu çünkü işe yarıyordu. Onun deneyimleri ona şöyle sesleniyordu: "Kurallar başkaları içindir, benim için değil. Kendi kurallarımı kendim koyarım ve ne istersem yaparım." James de okulda ve evde bu inançlar üstüne kurduğu yapıyı sergiliyordu.

James'in kendi gücü ve otoritesi üzerine var olan bu abartılı hislerini anlamak pek de zor değildi. Evde şovunu sergiliyordu. Annesinin "dur uyarıları" onun durmasını gerektirmiyordu. Kötü davranışlar sergilediğinde yalnızca bir sürü tekrarla, hatırlatmayla, dersle ve tehditle karşılaşacağını biliyordu fakat bu uyarıların hiçbiri gerçekten onun durmasını gerektirecek bir işaret taşımıyorlardı. Yetiştirilme tarzında, dış dünyada karşılaşabileceği gerçek dur işaretlerine onu hazırlayacak hiçbir şey yoktu. (Tablo 3)

Tablo 3-Aşırı Hoşgörülü Yaklaşım

Ebeveynlerin İnançları	Çocuklar işbirliği yapmanın doğru bir şey olduğunu anladıklarında işbirliği yapacaklardır.
Güç ve kontrol	Hepsi çocuklardadır.
Problem çözme süreci	İkna etme yoluyla problem çözümü. Kazan-kaybet yöntemi (çocuklar kazanır). Problemin çözümü için en çok ebeveynler çalışır.
Çocuklar ne öğrenir?	Kurallar diğerleri içindir, benim için değil. Dilediğim gibi davranırım. Ebeveynler çocukların hizmetindedir. Ebeveynler çocukların problemlerini çözmekle yükümlüdür. Savunmacılık, saygısızlık, benmerkezcilik.
Çocuklar nasıl karşılık verirler?	Sınırları test ederler. Kurallara ve otoriteye meydan okur ve karşı çıkarlar. Sözleri duymazlıktan gelirler. Sözlerle ebeveynlerinin dirençlerini kırarlar.

Karma Yaklaşım
(Katı da değil Saygılı da)

Adından da anlaşılacağı gibi karma yaklaşım cezalandırıcı ve aşırı hoşgörülü yetiştirme modellerinin birleşimidir. Karma yaklaşım, tutarsız olarak nitelendirilmektedir. Bu iki aşırı uçtaki yaklaşımın en kötü yönlerini birleştirmiştir. Çocukta ve ebeveynde, aşırı tepkilerin açığa çıkmasına neden olmaktadır.

Bu yaklaşımı uygulayan anne babalar, kendi mesajlarını en iyi şekilde verebilmek için cezalandırıcı ve aşırı hoşgörülü yak-

laşım arasında sürekli bir ileri bir geri hareket etmektedirler. Nasıl saygılı olabileceklerini bilmektedirler fakat bunu aşırı hoşgörülü davranmadan uygulayamazlar. Nasıl katı olabileceklerini bilmektedirler fakat bunu da cezalandırıcı olmadan başaramazlar. Aynı zamanda hem saygılı hem de katı olabilmeyi başaramazlar bunun sonucunda bu iki nokta arasında bir ileri bir geri gidip gelirler.

Bizim trafik kurallarımızın da karma yaklaşımla idare edildiğini bir hayal etsenize. Siz kırmızı ışıkta geçtiğinizde bazen trafik polisi sizi kenara çekip bir konuşma yapıyor ve sonra gitmenize izin veriyor. Bazense size aşağılayıcı sözlerle bağırdıktan sonra bir ceza kesiyor ve elindeki copuyla sizi dövmekle tehdit ediyor. Hangisine denk geleceğinizi nasıl bilebilirsiniz ki? Bilemezsiniz. Bu durumu nasıl karşılarsınız?

Eğer uysal bir davranış yapınız varsa muhtemelen kırmızı ışıkta geçme riskine girmezsiniz. Eğer inatçı yapıda bir davranış kalıbınız varsa muhtemelen sık sık kırmızı ışıkta geçecek ve yakalandığınızda bunun öcünü almak için başka bir davranışta bulunacaksınız.

Karma yaklaşımın birçok çeşidi bulunmaktadır. En genel uygulananında ise anne babalar önce aşırı hoşgörülü davranırlar, sonrasında yıpranmaya başlarlar, sabırlarını kaybederler ve cezalandırıcı taktiklere başvururlar (tehdit etme, utandırma, suçlama gibi). Bazılarıysa cezalandırarak başlar fakat sonra teslim olur ve aşırı hoşgörülü yaklaşımlara doğru geçiş yaparlar. Bazı anne babalar ise bir yaklaşıma uzun süre bağlı kalır. Sonrasında birkaç hafta ya da ay süresince aşırı hoşgörülü davranmayı dener, göz ardı edilmeye ve dinlenilmemeye tahammül edemediklerinde ise buna bir son verir ve kendilerini zorba hissedinceye kadar cezalandırıcı yöntemleri denemeye başlarlar. Sonrasındaysa değişerek aşırı hoşgörülü olurlar. Bu, lunapark-

taki trenlere binmeye benzer. Bu iniş çıkışlar içindeki döngü, sürekli kendini tekrarlayarak devam eder.

Bir başka genel karma yaklaşım türü de ebeveynler arasındaki bakış açısı farklılıklarının sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Ebeveynlerden biri cezalandırıcı diğeri hoşgörülü olduğu zamanlarda her ikisinin çocuğa uyguladığı metotların bütünü yine bir karma yaklaşımdır.

Çocuklar için bu aynı çatı altında eş zamanlı iki hükümetin idaresi altına girmeye benzer. Bir hükümet zor taraflara sahip olmaktadır. Diğeriyse yumuşak taraflıdır. Çocuklar da anne babaları arasındaki kuralların farklı olduğunu anlarlar ve bir yönetimi seçip diğerine karşı gelerek oynamayı öğrenirler.

Dokuz yaşındaki Trent, buna iyi bir örnektir. Dışarı çıkmadan önce evdeki işleri bitirmekle yükümlü olduğunu biliyordu fakat arkadaşları sokakta basket oynuyorlardı ve o da onlara gerçekten katılmak istiyordu.

Trent'in annesi aşırı hoşgörülüydü. Eğer izin istemek için ona sorsa cevabın "evet" olabileceğini biliyordu. Trent'in babasının cezalandırıcı bir tutumu vardı. Eğer Trent ondan izin istese cevabın "hayır" olabileceğini biliyordu. Eğer Trent olsaydınız kime sorardınız? Tabii ki her zaman anneye giderdiniz.

> Karma yaklaşım, tutarsız olarak nitelendirilmektedir. Çocukta ve ebeveynde aşırı tepkilerin açığa çıkmasına neden olmaktadır.

Eğer babası annesinin Trent'in evdeki kendi işlerini bitirmeden dışarı çıkmasına izin verdiğini öğrenirse bu durumda ne yapardı? Tabii ki annesinin çok yumuşak

davrandığını düşünürdü. O da muhtemelen daha sert davranarak durumu dengelemeye çalışırdı. Bunu yaptığında annesi nasıl karşılık verirdi? O da babasının çok sert davrandığını düşünür ve kendisi daha da yumuşak davranarak durumu dengelemeye çalışırdı. Bu davranış metoduyla da her biri kendi uyguladığı aşırı uç yaklaşımı daha da ileriye götürmüş oluyordu. Anne baba arasındaki tutarsızlıklar da tüm aileyi çatışmaya doğru götürüyordu.

Kardeşler arasındaki çatışma örneğine geri dönelim ve karma yaklaşımla bu sorunun nasıl ele alındığına bir bakalım. Bu kez de yine anne baba üst katta uyumaya çalışmaktadır. Çocuklar alt katta koltuğun hâkimiyeti için tartışıyor ve kavga ediyorlardı.

Anne: (Tartışmayı duymuş fakat gürültüyü duymazlıktan gelmişti, beş dakika sonra tartışma hâlâ devam ediyordu, araya girmeye karar verdi) Hey çocuklar, ne sevimli bir gürültü var burada. Bu gürültüyü biraz azaltabilir misiniz lütfen. (Odadan çıkar, gürültü devam etmektedir.)

Anne: (Tekrar odaya girer, bu sefer sinirlidir) Çocuklar siz ne söylediğimi duymadınız mı? Buraya gelip size bir şeyler söylemek beni yormaya başladı. Anladınız mı? Tartışmayı keser misiniz lütfen? (Odadan ayrılmıştır fakat çocukların tartışmaları hâlâ sürmektedir.)

Anne: (Odaya üçüncü kez gelmektedir ve çok sinirlidir) Size daha ne kadar söylemem gerekiyor? Neden siz ikiniz, birbirinize güzel davranamıyorsunuz?

Erkek kardeş: Ben sadece biraz esnemeye çalıştım o ise bana tekme attı.

Kız kardeş: Hayır, ben yalnızca esnemeye çalışıyordum, o bana tekme attı.

Anne: İkinizden birinin doğru söylediğinden şüpheliyim. Peki, hanginiz yalan söylüyor? Benim yalan hakkında ne düşündüğümü biliyorsunuz.

Erkek kardeş: O söylüyor.

Kız kardeş: Hayır, o söylüyor.

Anne: Bunu yeterince duydum. Her ikiniz de ufak yumurcaklar gibi davranıyorsunuz. Eğer bir çıt dahi duyarsam bisikletlerinizi alacağım sizden ve akşam yemeğinde de tatlı yiyemeyeceksiniz. (Her ikisine de kızgın bir ifadeyle bakmaktadır.) Eğer benden bunu istiyorsanız devam edin. (Odayı terk eder fakat birkaç dakika sonra küçük kardeşin çığlığı duyulur.)

Anne: (Odaya girer, artık patlamıştır) Buraya kadar! Her ikiniz de gün boyunca bisiklete binemeyecek ve tatlı yiyemeyeceksiniz. Televizyon hakkınızı da kaybetmek istiyor musunuz?

Erkek kardeş: Çok kötüsün.

Kız kardeş: Hayır, hain daha iyi bir kelime.

Anne: (Bağırmaktadır) Tamam, ikiniz de televizyon hakkınızı kaybettiniz.

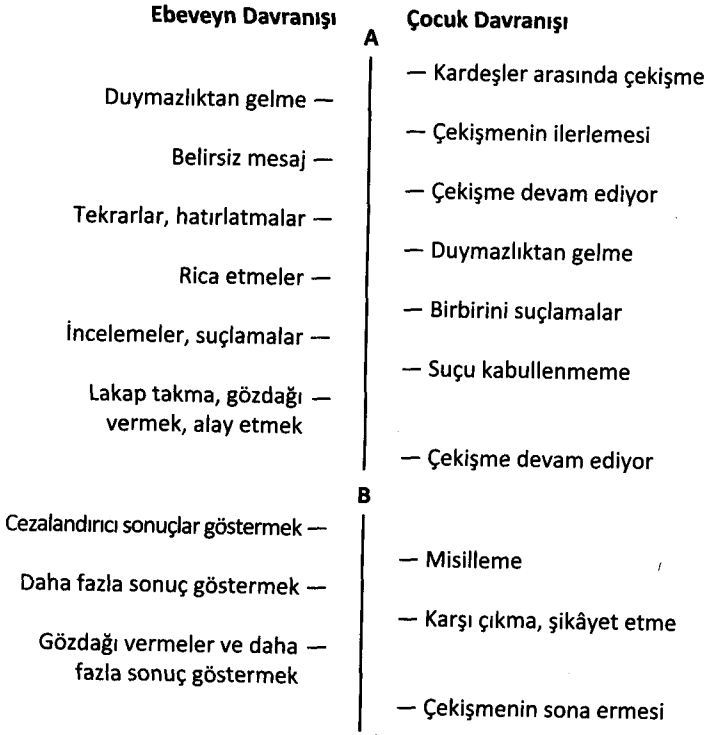
Erkek kardeş: Bu hiç adil değil!

Kız kardeş: Başkalarının kötü hissetmesi onun hoşuna gidiyor.

Anne: Bütün haklarınızı kaybettiniz. Eğer ikinizden tek bir kelime daha duyarsam gün boyunca dışarı çıkamazsı-

nız ve arkadaşlarınız gelse dahi evde oynayamazsınız. (Her ikisine de göz korkutucu bir bakış atar. Artık tartışma bitmiştir.)

Çocukların davranışları annelerinin onlara patlarcasına bağırmasından mı olmuştur yoksa tartışmaların bu kadar ileri gitmesine izin verdiği için mi? Bu etkileşimli şablonu inceleyerek bu soruları cevaplayalım. (Şablon 3.3)



Şablon 3.3 Karma yaklaşımın etkileşim şeması

Tartışmada ses tonunu yükselten ilk kimdi? Çocuklar gerçekten durmaları için net bir mesaj aldılar mı? Hayır. Ebeveyn gürültüden şikâyet etti ve bitmesini istediğini söyledi. Çocukların tartışmasıysa devam etti.

İkinci seferde ne olmuştu? Ebeveynleri gelip onlardan işbirliği yapmalarını istedi ve sonra da odadan ayrıldı. Odadaki tartışmaysa devam ediyordu.

Üçüncü seferde ne olmuştu? Anneleri odaya yeniden girdi ve en son söylediği şeyleri tekrarladı. Çocuklar onu önemsemedi ve duymazlıktan geldi. Anneleri yıprandığını hissetmeye başlamıştı. Çocuklar arasındaki tartışmaysa hâlâ sürüyordu.

Sonrasında anneleri ne yaptı? Daha fazla hatırlatmada bulundu ve onlardan işbirliği yapmalarını istedi. Saygılı olmaya çalışıyordu fakat verdiği mesajlar açık ve net değildi.

Çocuklar nasıl karşılık verdiler? İkisi de birbirini suçlamaya çalıştı ve onu kendi tarafına çekmeye çalıştı. İşe yaradı. Bu numaraya yakalanmıştı. Sabrını kaybetti, kızmaya başladı ve cezalandırıcı taktiklere geçiş yaptı. Suçluyu araştırmaya başladı fakat çocukların durumu inkâr etmeleri onu kızdırdı ve engellenmiş hissetti. Sonunda tehdit yoluna başvurdu. Çocuklar yine de onu duymazlıktan geldiler ve tartışmalarına devam ettiler.

Finalde hayal kırıklıkları yüzünden patlama yaşadı. Onların ayrıcalıklarını aldı ve yine devam ederlerse daha büyük sonuçlarla karşılaşacakları üzerine onları tehdit etti. Fakat çocuklar kızmıştı ve bunun intikamını almak istiyorlardı. Söyledikleri incitici kelimelerle misilleme yaptılar.

Anneleri de daha fazla ayrıcalıklarını alarak yanıt verdi. Çok yüksek bir güç mücadelesi yaşanmıştı. Çocuklar kullandıkları incitici kelimeler yüzünden annelerinin sabrını taşırmışlardı. Anneleri son olarak onları gün boyunca evden çıkmama ceza-

sıyla tehdit etti. Güç mücadelesi bu noktada sona erdi. Ebeveynler kazanmıştı.

Yaşananlara bir de çocukların gözünden bakalım. İlk dört seferde kötü davranışlarına karşılık ne ile karşılaşmışlardı? Bol bol hatırlatma, tekrarlama ve işbirliğine çağrı ile karşılaştılar fakat onları durdurmak için bir eylem yapılmadı. Neden onu ciddiye alsınlar ki? Onlar da almadılar.

Beşinci seferde ne olmuştu? Finalde anneleri bir şeyler yapmaya karar vermişti fakat öncesinde işlerin çok ileriye gitmesine izin vermişti. Kızgınlığı ve engellenmişliği idareyi ele geçirmişti. Artık patlamış ve hep uzak kalmaya çalıştığı cezalandırıcı taktiklerle bu işi sonlandırmıştı. Katı ve saygılı olmak istiyordu fakat ikisini aynı anda olmasını sağlayacak yeteneklere sahip değildi.

Demokratik Yaklaşım (Saygılı ve Katı)

Sınırları etkili bir şekilde ayarlamak için katılık ve saygı arasında bir denge kurmak gerekmektedir. Cezalandırıcı yaklaşım, katı ve nettir fakat saygılı değildir. Aşırı hoşgörülü yaklaşım, saygılıdır fakat katı ve net değildir. Karma yaklaşımsa ne katı ne de saygılıdır.

Bu yaklaşımlar problem çözmede kazan-kaybet yöntemine dayanmaktadır, öğrenim hakkında bozuk inançlara sahiptir ve çocuk yetiştirmedeki en basit hedefleri bile gerçekleştiremezler. Çocukların kendi sorunlarını çözebilmeleri için gereksinim duydukları şeyleri, onlara öğretmezler. Sorumluk, iletişim ve saygılı bir şekilde problem çözme gibi dersleri onlara öğretmezler. Bu yaklaşımlar, yeni sınamaların ve güç mücadelelerinin ortaya çıkmasına neden olurlar ve inatçı yapıdaki çocukların mizaçları ve öğrenme tarzları ile uyum sağlamazlar.

Daha iyi bir alternatif var mı peki? Kesinlikle var. Demokratik yaklaşım, problem çözmede kazan-kazan yöntemini katı ve saygılı bir şekilde uygular ve yetiştirme hedeflerindeki başarıları yakalamamızı sağlar. Kötü davranışlara bir son verir. Sorumluluğu öğretir ve en açık bir şekilde problem çözme, saygılı iletişim, güvenilirlik ile ilgili gereken derslerin alınmasını sağlar.

Demokratik yaklaşım, problem çözmede kazan-kazan yöntemini katı ve saygılı bir şekilde uygular ve yetiştirme hedeflerindeki başarıları yakalamamızı sağlar.

Hepsinden önemlisi, demokratik yaklaşım, kolay öğrenen çocuklarda da, zor öğrenen çocuklarda da işe yarar. Bu yaklaşım, en az zamanda ve en az enerjiyle gerçekleşir, ayrıca incitici hislere ve ilişkilerde görülen zararlara ya da yetiştirme sürecindeki güç mücadelelerine neden olmaz.

Bu yaklaşımdaki "demokratik" teriminden kafanız karışmasın. Bununla, kararların oy birliğiyle verilmesinden ya da arabuluculukla problemleri çözmekten bahsetmiyorum. Bu, aynı zamanda ebeveyn otoritenizden vazgeçmeniz anlamına da gelmiyor. Bu "demokratik" teriminin kullanılmasının amacı, sınırların nasıl kurulacağını gözünüzde canlandırabilmeniz içindir.

Cezalandırıcı yaklaşım sınırları belirlerken özgürlükleri ve seçim haklarını göz önünde bulundurmaz. Aşırı hoşgörülü yaklaşım ise özgürlük ve seçim hakkı sunmasının yanında, sınırları katı ve net olarak belirlemez. Demokratik yaklaşım, bu iki aşırı uçtaki yaklaşımın arasında bir denge kurmaktadır. Ne çok geniş ne de çok kısıtlayıcıdır. Açık ve net belirlenmiş sınırların içerisinde çocuklara seçme hakkı ve özgürlük sunmaktadır.

Demokratik yaklaşım, rehberlik ve gelişim içinde sağlıklı bir denge kurmaktadır. Seçimlere ve öğrenme süreçlerine rehberlik edebilmek için ideal olan açıkça belirlenmiş sınırlar içinde yapacakları sağlıklı sınamalar ve araştırmalar için uygun bir ortamın oluşmasını sağlar.

Öğretme ve öğrenme süreci bir birliktelik içinde sağlanır ve rakip yaklaşımı içermez.

Demokratik yaklaşım, diğerlerinin başaramadıklarını başarır çünkü çok açık ve nettir. Çocuklar bizden duydukları sözlerle içinde güç mücadelesi, kızgınlık, drama gibi iyi iletişimi engelleyen öğeler barındırmayan eylemlerimizi birlikte deneyimlerler. Verilen mesaj ve bunun arkasındaki kurallar belirlidir.

Bu inanç, çocukların davranışlarının ve seçimlerinin sonuçlarını deneyimlemelerine izin vermenin ve onları bu konuda desteklemenin en iyisi olduğu temeline dayanır. Çocuklar, seçim yapabilmeleri ve bu seçimlerin sonuçlarını deneyimlemeleri konusunda desteklenir ve gerçekleri bu deneyimlerden öğrenirler.

Öğretme ve öğrenme süreci bir birliktelik içinde sağlanır ve rakip yaklaşımı içermez. Ebeveynler, çocuklarına bozuk plaklar gibi verdikleri sözler üzerinde sürekli ısrar etmezler. Bunun yanında çocukları işbirliğine zorlamak için bir yargıç, hakem ya da polis rolüne bürünmezler. Bunun yerine ebeveynler öğretmen rolünü seçerler ve doğal öğrenim süreçlerinde onlara rehberlik ederler. Söz verirken, işbirliğine özendirirken, yetenek kazanmalarını sağlarken onlara açık mesajlar verirler ve davranışları ile ilgili mantıklı, öğretici sonuçları takip etmelerini sağlarlar.

Demokratik yaklaşım, özellikle inatçı yapıdaki çocuklarların öğrenme tarzlarıyla ve mizaçlarıyla harika uyum sağlar. Tutarlı bir şekilde uygulandığı zaman sözlerimizi dinlemelerini,

daha iyi seçim yapabilmelerini ve daha çok işbirliği yapmalarını sağlar. Onların mizaçlarını veya araştırma tarzlarını değiştirmez fakat onların, öğrenmeleri için gereken verileri daha açık ve anlaşılabilir bir biçimde almalarını sağlar. Bu yüzden zor öğrenmeyi ya da kolay öğrenmeyi seçmeleri önemli değildir. Demokratik yaklaşım, çocuğunuz hangi şekilde öğrenmeyi seçerse seçsin, alması gereken dersi öğretmeyi başarır.

Tablo 4-Demokratik Yaklaşım

Ebeveynlerin İnançları	Çocuklar kendi başlarına problemleri çözebilirler. Çocuklara seçimler verilmeli ve bu seçimlerin sonuçlarını öğrenmelerine izin verilmelidir. İşbirliği konusunda motive etmek için onları özendirmek iyi bir yöntemdir.
Güç ve kontrol	Çocuklar sorumlulukları ile baş edebilecekleri ölçüde güç ve kontrol sahibi olmalıdırlar.
Problem çözme süreci	Beraberce. Kazan-kazan yöntemi. Karşılıklı saygıya dayalıdır. Çocuklar problem çözme sürecinin bir parçasıdırlar.
Çocuklar ne öğrenir?	Sorumluluk. İşbirliği. Bağımsızlık. Kurallara ve otoriteye saygı. Oto-kontrol.
Çocuklar nasıl karşılık verirler?	Daha çok işbirliği. Daha az sınır testleri. Kendi başlarına problem çözebilme. Ebeveynlere saygı göstererek söylediklerini ciddiye alma.

Şimdi artık bize tanıdık gelen kardeş çatışmasına, demokratik yaklaşımla bakıldığında neler olduğunu bir görelim.

Anne: (Sakin bir ses tonuyla) Çocuklar tartışmaya ve bağırışlarınıza bir son verin. Eminim ki koltuğu paylaşmak için daha iyi bir yol bulabilirsiniz. Peki, bu konuyu sakince konuşabilir miyiz?

Erkek kardeş: Ben konuşabilirim.

Kız kardeş: Ben de konuşmaya hazırım.

Anne: Bu sorunu kavga etmeden ve bağırış yaşanmadan başka nasıl ele alabiliriz?

Erkek kardeş: Bilmiyorum fakat ben kendi tarafımda oturuyordum ve o bana tekme attı.

Kız kardeş: Hayır, ayaklarını benim tarafıma uzattı. Ben çekmesi için uğraşırken o bana tekme attı.

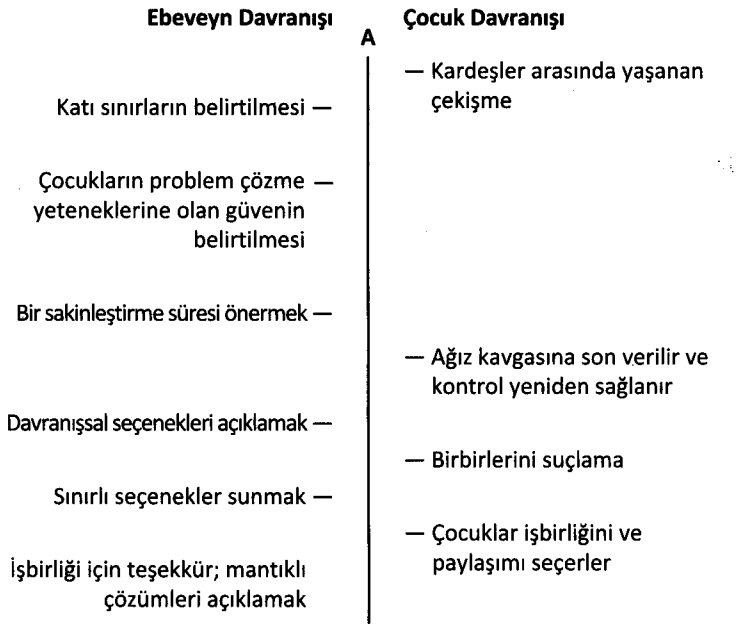
Anne: Her birinize on beş dakika koltukta kalma izni vererek bu işi çözebiliriz ya da siz çocuklar ayaklarınızı kendi tarafınızda tutarak koltuğu beraber paylaşabilirsiniz. Hangisini uygulamak istersiniz?

Erkek kardeş: Ben paylaşmayı seçiyorum.

Kız kardeş: Ben de.

Anne: Güzel seçim. Bu işi başarabileceğinizi biliyorum çocuklar ama eğer koltuk üzerine yeni bir kavga daha duyarsam yerde oturmak zorunda kalırsınız.

Diğer örneklere nazaran burada ebeveyn çocuklar arasındaki kötü davranışı sonlandırabilmiş ve kastettiği dersi öğretebilmiştir. Bütün bunları yaparken çatışmaya ve güç mücadelesine girmemiştir. Bu örneğin etkileşimli bir şablonunu da aşağıda görebiliriz. (Şablon 3.4)



Şablon 3.4 Demokratik yaklaşımın etkileşim şeması

Şablonun ne kadar da küçük olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Etkili bir rehberlik daha az zamanınızı alır ve daha az güç sarf eder ve en iyi sonuçları elde edersiniz. Bu ebeveyn, bir plan dâhilinde çalışmaktadır. Ne yapacağını bilmektedir ve karşılaşabileceği her türlü duruma hazırdır. Dedektiflik numaralarına girmek için gereksiz bir zaman harcamamaktadır.

Annenin ilk yaptığı, yaptıkları davranışı sonlandırmalarını istediğini belirten açık bir mesajı onlara vermektir. Sakin bir sesle, onlardan kavgayı ve bağrışmaları sonlandırmalarını ister. İşleri yoluna koyabilme yeteneklerinin olduğunu anlatan ve onları doğruca işbirliğine çağıran bir ortam sağlamaya çalışmıştır. Sözleri umut vericidir. Mesajı açık, net ve direkt olarak vermiştir. İki kısa cümle kullanarak saygı ve işbirliği ortamı oluşturabilmiştir.

Bu ebeveyn, problemleri nadiren sinirli ve kızgın bir atmosferde çözüme ulaştırıyor. Bu sayede çocuklarına kendi kızgınlıklarını idare etme yeteneği de kazandırmış oluyordu. Konuşmaya başlamadan önce onlara sakin bir konuşma ortamı istediğini söylüyordu.

Sakinleşme süreci bir seçim olarak sunuluyor ve bu seçim uygulaması, onların kendi sinirlerinin idaresinden sorumlu olduklarını onlara öğretiyor. Eğer engellenme düzeyi daha fazla olsaydı sakinleşme süreci bir tercih değil, bir zorunluluk olarak sunulabilirdi.

Ebeveyn olarak duygusal kontrolün sağlandığından emin olduktan sonra anneleri, onların problemi kendi kendilerine çözebilme yeteneklerini kontrol ediyor. Cevapları onların hazır olmadığını gösterdiğinde, onlara içinden seçebilecekleri birkaç çözüm sunuyor. Sunulan önerileri kendi başlarına seçtiklerinde, çocuklar bu problemin çözülmesinin sorumluluğunu üstlenmiş oluyorlar.

Rehberlik dersi, karşılıklı saygı ve beraberlik atmosferinde başladığı düzeyde sona eriyor. Bütün hedefler başarılıyor. Anneleri, saygılı iletişime model olarak ve onların kendi başlarına problem çözme becerilerini geliştirerek kötü davranışı sonlandırıyor. Güç mücadelelerine dair bir çatışma yaşanmıyor. Kim-

se suçlanmamış ve yalnız bırakılmamış oluyor. Gerekmedikçe etkili sonuçlar sağlayacak deneyimleri uygulamıyor ama bunun yanında koltuk üzerine kavga etmeyi sürdürürlerse onlara yerde oturacaklarını hatırlatıyor. Her iki şekilde de onlara hedeflediği kuralı öğretmiş oluyordu.

Kızgınlık ve karışıklığın hâkim olduğu durumlarda problemler nadiren çözüme kavuşabilir.

Kendinizi problemlere bu ebeveyn gibi yaklaşırken görebiliyor musunuz? Eğer ilettiğiniz mesajlar, güç mücadelesine ve tartışmaya girmeden ilk seferde anlaşılsa, ne kadar faydalı bir anne baba olacağınızı hayal edebiliyor musunuz? Bunu yapabilirsiniz. Tek ihtiyacınız olan, biraz yeni beceriler edinmek ve uygulamakta olduğunuz ama işinize yaramayan yöntemleri fark edebilmeniz. Önce farkındalık kısmından başlayalım. Dördüncü bölüm, uyarılarınızın kalitesini incelemenize ve koyduğunuz sınırların katı mı yoksa esnek mi olduğunu belirlemenize yardımcı olacak.

4

Sınırlarınız Katı mı yoksa Belli Belirsiz mi?

Katı sınırlarla büyüyen çocuklar, daha az sınama yaparlar çünkü buna uymalarının gerektiğini ve beklendiğini bilirler.

Çocuklarınıza "hayır" dediğinizde gerçekten kastettiğiniz kesin bir hayır mı? Bunu çocuklara sorduğunuzda "hayır"ın genelde "evet" bazen de "belki" manasına geldiğini söyleyeceklerdir. Bu problemi -çoğu durumda- net olmayan iletişim çerçevesi oluşturur. Ebeveynlerin çoğu "hayır" dediklerinde, kırmızı bir ışık yaktıklarına inanırlarken uyum sağlamalarının bir gereklilik değil de kendi tercihlerine bağlı olduğunu bilen çocuklar, bu ışığı yeşil ya da yanıp sönen sarı olarak görürler.

Çocuklarınıza gönderdikleri mesajlara göre sınırlar beklentileriniz ve kurallarınız hakkında katı ve belli belirsiz olmak üzere ikiye ayrılır. Katı sınırlar, net sinyallerdir. Kelimeler, etkili eylemlerle desteklenirse çocuğun kabulü hem beklenen durumdur hem de gerekliliktir. Çocuklar, katı sınırlar vasıtasıyla sözlerimize dikkat edip onları ciddiye almayı ve bir şey istediğimizde bizimle işbirliği yapmayı öğrenirler.

Çocuklar, katı sınırlar vasıtasıyla sözlerimize dikkat edip onları ciddiye almayı ve bir şey istediğimizde bizimle işbirliği yapmayı öğrenirler.

Diğer yanda belli belirsiz limitler, kurallarımız ve beklentilerimiz hakkında karışık mesajlar ve net olmayan sinyaller gönderirler. Sözler, eylemlerle desteklenmez. Çocuğun kabulü, onun isteğine kalmıştır, durumda bir gereklilik yoktur. Çocuklar, sözlerimizi dikkate almamayı ve yadsımayı öğrenirlerken çoğunlukla bizi olayın merkezinin dışında tutarlar. Belli belirsiz sınırlar, inatçı yapıdaki çocuğunuzla aranızda bir sınama ortamı oluşmasına ve güç çekişmelerine ortam hazırlar.

Çocuğunuzu işbirliğine çağırırken ona ne tür sinyaller gönderiyorsunuz? Kırmızı ışıklarınız, gerçekten kırmızı yanıyor mu? Yoksa onlar, sarı ya da yeşil mi görünüyorlar? Bu bölüm, sizin bu soruları cevaplamanızda yardımcı olacak. Söylediğiniz ve yaptığınız bazı belirli şeylerin, neden işe yaramadığını öğrenecek ve çocuklarınızın, gönderdiğiniz sinyallere niçin başka türlü karşılık verdiklerini anlayacaksınız.

Belli Belirsiz Limitler: "Hayır"larınız; "Evet", "Bazen" veya "Belki" Anlamına Geldiğinde

Beş yaşındaki Andrew, akşam yemeğinden önce tatlı yemesine müsaade edilmemesine rağmen annesi telefon görüşmesi yaparken kurabiye kavanozuna elini daldırıp avuç dolusu kurabiye yiyor. Annesi ne yaptığını fark edince araya giriyor. "Andrew! Akşam yemeğinden önce kurabiye ya da tatlı yeme iznin olamadığını biliyorsun. İştahını kaçıracaksın." Andrew, özür dilercesine baksa da yemeye devam ediyor. Annesi onu ikna etmek için çalışmaya devam ediyor.

"Eğer istediğin zaman istediğin tatlıyı yemene izin verirsem, acıkmazsın ve yemeklerinden büyümen için gerekli olan

gıdaları alamazsın. Eğer canın, yemekten önce tatlı bir şeyler çekerse ilk önce bunu bana söyler misin? Olur mu? Eğer bana söylersen, iştahını kaçırmayacak bir şeyler bulmaya çalışırım." Andrew, elinde kalan son kurabiye parçalarını yutarken başını onaylar gibi sallıyor. "Tamam mı bebeğim, bir dahaki sefere bana sorar mısın?" Andrew, yeniden başını sallıyor.

> Belli belirsiz sınırlarla yetiştirilen çocuklar, sözlerimizi dikkate almamayı ve yadsımayı öğrenirlerken çoğunlukla bizi olayın merkezinin dışında tutarlar.

Andrew'un annesi, akşam yemeklerinden önce tatlı yememesi ile ilgili mesajını, ona yumuşak sınırlar kullanarak iletiyor. Aynı zamanda konuşma bittiğinde mesajının oğlu tarafından algılandığına inanıyor. Peki, öyle mi? Akşam yemeklerinden önce tatlı yemekle ilgili Andrew gerçekten ne öğrendi?

Andrew, annesinin söylediklerini anlamıştı ve ona kendince haklı cevaplar vermişti fakat ayrıca annesi söylevini yaparken bir avuç dolusu kurabiyeyi bitirmişti. Andrew'un buradan öğrendiği şey ise annesinin sıkıntılı öğütlerini dinleyebildiği ölçüde, akşam yemeğinden önce tatlı yiyebileceğiydi. Andrew'un annesinin çizdiği sınırlar, aslında onun kastettiği şeyden farklı bir mesaj iletmişti.

Belli belirsiz koyulan sınırlar, teoride kural olarak geçerlidir fakat pratikte böyle değildir. Sınamaya davetiye çıkarırlar çünkü karışık mesajlar taşımaktadırlar. Sözler, durumun sonlandırılmasını ister gibi gözükse de hareketlerin verdiği mesaj durumun sonlandırılmasının beklenmediği ve gerek duyulmadığı yönündedir. Andrew da bu açık mesajı alır ve çoğu inatçı

yapıdaki çocuğun "uyarılarla" karşılaştığında yaptığı gibi aynı yolla cevap verir. Uyarıyı onaylar ama ne yapıyorsa onu yapmaya devam eder.

Yetiştirme yöntemi olarak baktığımızda belli belirsiz koyulan sınırlar, etkisizdir çünkü sebep-sonuç ilişkisi ile yaptıklarımız ve söylediklerimiz uyuşmadığı için yetiştirme yöntemi olarak belli belirsiz sınırlar etkisizdir. Bu yöntem çocuklara iletişim hakkında fikir vermemektedir. Bu uyarılar, mesajın öteki tarafa geçebilmesinde başarısız olur. Daha da kötüsü belli belirsiz konulan sınırlar, istenilenin tam tersi bir dersi onlara vermiş olur. Sınamayı ortaya çıkartır, kötü davranışı ve güç mücadelesini arttırır.

Belli belirsiz koyulan sınırlar, teoride kural olarak geçerler fakat pratikte böyle değildir. Sınamaya davetiye çıkarırlar çünkü karışık mesajlar taşımaktadırlar.

Belli belirsiz sınırlar, çeşitli formlarda olabilir. Etkisiz sözlü mesajlar da olabilir, etkisiz eylemler içeren mesajlar da. Bazen her ikisi de bir arada olabilir. Planladığımız mesajın iletilmesinde, hepsi de genel olarak etkisiz kalırlar. Çocuğunuzun uyum sağlaması ne beklenir ne de zorunlu kılınır. Şimdi bu konuda birkaç örneğe bakalım.

Dilekler, Umutlar

Babası dört yaşındaki Maddie'nin, yeni aldığı CD çalarla oynaması istemiyordu fakat Maddie yine de kararlıydı. CD çaları çalıştırdı ve müzik dinlemek için farklı düğmelere bastı. Annesi o sırada odaya girdi.

"Maddie umarım babanın yani CD çalarıyla oynamazsın. Onu bozmandan korkuyorum." Maddie, onu duymazlıktan geldi ve düğmelere basmaya devam etti. Annesi tekrar konuşmayı denedi.

"Maddie, baban onun elektronik aletleriyle oynamandan hoşlanmaz. Senden onlara dokunmamanı istemişti. Hatırlıyor musun tatlım?" Maddie ise kontrol tuşları ile oynamayı sürdürüyordu.

"Maddie, sinirlenmeye başlıyorum ama" dedi annesi. "Ben kızmadan önce duracağını ümit ediyorum." Maddie hâlâ çalışmasına devam etmektedir.

Dilekler, umutlar, "Aslında bunu yapmak zorunda değilsin ama yapsan iyi olur" demenin bir başka yoludur. İnatçı yapıdaki çocuklar, böyle bir mesaj duyduklarında genelde bunu açıklığa kavuşturmak isterler.

Annesinin, Maddie'den durmasını bekleyen ya da onun bunu yapmaya zorunlu olduğunu hissettiren açık bir mesaj söylediğini duydunuz mu? Maddie duymadı. Dilekler, umutlar, "Aslında bunu yapmak zorunda değilsin ama yapsan iyi olur" demenin bir başka yoludur. İnatçı yapıdaki çocuklar, böyle bir mesaj duyduklarında genelde bunu açıklığa kavuşturmak isterler. Maddie de tam olarak bunu yapmıştır. Annesini duymazlıktan gelmiş ve kontrollerle oynamaya devam etmiştir.

Hatırlatmalar ve Tekrarlamalar

On iki yaşındaki Matt, salonda oturmuş en çok sevdiği TV şovunu son ses açmış dinliyordu.

Duruma sinirlenmiş olan babası yan odadan bağırmıştı: "Matt, televizyonun sesini kıs."

Matt duymazlıktan gelmişti. Birkaç dakika böylece geçmişti.

Babası tekrar bağırdı. "Matt, kaç kere söylemem gerekiyor? Televizyonun sesini kıs. Sağır mısın?"

Matt, duymazlıktan gelmeye devam ediyordu, sonuçta babası tekrar bağırdı. "Sesini kıs şunun! Karşı caddedeki komşular bile duyuyordur televizyonun sesini." Yine bir karşılık gelmemişti.

Sonuç olarak Matt'in babası odaya geldi ve Matt ile televizyon arasında durdu ve televizyonun açma kapatma düğmesine parmağını koyarak, "Sesini kıs yoksa kapatırım" dedi. Matt ayağa kalktı ve sesini kıstı.

İlk seferde ne olmuştu da Matt babasının isteğini duymazlıktan gelmişti? Hiçbir şey. Matt istediğine sahipti. İkinci ve üçüncü seferde aynı örneği izledi. Matt'in babası ilk üç seferde tam olarak söylemek istediği şeyi, yapacağını ima etmediyse neden dördüncü uyarıyı ciddiye alsın ki? O da almadı.

Babasının söylediği sözler ona, "Sesini kısmasını" söylüyordu fakat hareketlerinin verdiği mesaj "kısa bir süre bunun için bir şey yapmayacağım" diyordu. Eğer on iki yaşında inatçı yapıda bir çocuksanız ve yüksek sesle sevdiğiniz televizyon programını izliyorsanız hangi mesajı algılamak isterdiniz? Çoğu inatçı yapıdaki çocuğun da yapacağı gibi Matt de zorunlu olmadıkça televizyonun sesini kısmadı. Tekrarlayan ve hatırlatan

ebeveynler, aslında çocuklarına duymazlıktan gelebilmeyi ve göz ardı edebilmeyi öğretirler.

Uyarılar ve Verilen İkinci Şanslar

Yedi yaşındaki Darryl erkek kardeşini 'yumurta kafa' diye çağırıyordu. Annesi araya girdi.

"Darryl, erkek kardeşine isim takman, özellikle de böyle isimler takman hiç hoş değil."

"O bir yumurta kafa" diye ısrar etti Darryl, yüzünde yaramaz bir gülümsemeyle. Güçlü tepkilerden hoşlanıyordu.

"Kardeşinle ya da bir başkasıyla böyle konuşamazsın!" dedi annesi ciddi bir ses tonuyla. "Beni anladın mı? Bu bir uyarıdır."

Darryl, üstüne gitmeye devam etti. "Yumurta kafa! Yumurta kafa! Max bir yumurta kafa!" Bunu şarkı söyler gibi tekrar ediyordu.

Annesi bu sefer gerçekten kızdı. "Yeter artık!" diye bağırdı. "Gerçekten söylüyorum. Bu sana son uyarımdır. Eğer aynı kelimeyi bir daha söylersen bütün gününü odanda geçirirsin."

"Evet" diye söze karıştı Max. Ağabeyini kışkırtmaya çalışıyordu.

"Tamam, o bir yumurta surat" dedi Darryl akıllı davranışından memnun bir ifadeyle.

"Tamam, buraya kadar!" diye bağırdı annesi. "Günün kalan kısmını odanda geçiriyorsun."

"Bu hiç adil değil!" diye karşı çıktı Darryl. "Ben ona başka bir şey söyledim. Kuralları değiştiriyorsun."

"Neden bahsettiğimi biliyordun" diye söze girdi annesi. "Ama sana bir şans daha veriyorum. Eğer bir kere daha isim taktığını duyarsam günün geri kalanını odanda geçirirsin."

Darryl kaç kere kardeşine isim takarak seslendi? Her seferinde ne oldu? Daha çok uyarı ve ikinci bir şans aldı. Eğer isim takmak gerçekten kötü bir şey ise neden anneleri, anlamlı bir sonuç göstermeden altı kere tekrarlamasına izin verdi?

Mantık Yürütme ve Açıklama

On yaşındaki Janet, patenini dizliksiz ve dirsekliksiz giymemesi için uyarılmıştı fakat o yine de onları takmadan kullanmaya karar verdi ve yakalandı.

"Patenler gerçekten tehlikelidir Janet" dedi babası düşünceli bir şekilde. "Kendine zarar verebilirsin. Dizlikler ve dirseklikler bunun olmasını engelleyebilir."

"Güvenlik petleri gerçekten çok aptalca" diye şikâyet etti Janet. "Hiçbir arkadaşım onları giymek zorunda olduğunu hissetmiyor ve hiçbiri şimdiye kadar zarar görmedi."

"Onlar şimdiye kadar şanslıymış" diye karşılık verdi babası. "Annen ve ben senin için bu riski göze alamayız. Senin güvende olmanı istiyoruz. Umuyorum bir dahaki sefere patene bindiğinde güvenlik petlerini kullanırsın."

Janet'in babası kullandığı sözlerle ve açıklamalarla kızını güvenlik ekipmanlarını kullanmaya ikna ettiğine inanıyordu fakat ya ikna olmadıysa? Bu bir daha olduğunda yaşayacağı en kötü şey babasından daha fazla söz ve açıklama dinlemekti. Bunu da kabul edebilirdi.

Janet'ın babası, kızının gerçekten güvenlik ekipmanlarını kullanmasını istiyorsa söylediği sözleri etkili eylemlerle desteklemeliydi. Patenini, güvenlik ekipmanları olmadan kullandığı her durumda patenleri bir süreliğine elinden alınabilirdi.

Söylev, Hitabe ve Öğüt Vermek

On bir yaşındaki Sandra, okuldan hemen sonra eve gelmekle yükümlü olduğunu biliyordu fakat o gün bunun yerine arkadaşlarıyla vakit geçirmeye karar vermişti ve eve iki saat geç gelmişti.

"Nerelerdeydin, genç hanım?" dedi annesi düşünceli bir ses tonuyla. "Bu hafta, bu üçüncü oldu. Senin için endişelendim. Okulu aradım ve az önce de polisi aramak üzereydim."

"Susie ve Alice ile yoğurt yemeye gitmiştim" diye cevapladı Sandra. "Zamanın ne çabuk geçtiğini fark etmemişim."

"Bu çok düşüncesizce" dedi annesi. "Hepimiz istediğimiz zaman böyle davransak evimiz ne halde olurdu hiç düşündün mü?"

Bu konuşmada eve geç gelmenin hoşgörü gösterilemeyecek bir durum olduğunu belirten açık bir mesaj duydunuz mu? Sandra duymadı. Peki, bu öğütler onun ileride zamanında evde olmasını sağlayacak mı? Hiç de öyle değil. Özellikle gerçekten arkadaşlarıyla birlikte olmak istediği zamanlarda. Sandra burada, eğer sıkıntı veren öğütleri hoş karşılayabilirse geç kalma zahmetine girebileceğini öğrendi. Sandra, bu söylevleri ciddiye almayacaktır, ta ki her okuldan geç kalışında ona ait ayrıcalıkların bir süreliğine elinden alındığını görene kadar.

Durumun Açıklamasını Yapmak

Altı yaşındaki T.J., dışarıdan eve gelirken kirli ayakkabılarını evin önünde çıkarmakla yükümlüydü fakat acelesi vardı ve öylece içeri girdi. Mutfağa kadar çamurlu ayak izlerinden bir yol yaptı.

"Beni çok kızdırıyorsun" dedi annesi çamur izlerini göstererek. "Bu halıyı silmesi çok zor. Senin karışıklıklarını toparlamaktan yoruldum" diye ekledi. T.J. ise aceleyle dışarı çıktı.

Bu tarz durum açıklamaları, T.J.'in bir dahaki sefere acelesi olduğunda içeri girmesini engelleyecek mi sizce? Muhtemelen hayır. Annesinin, onun dağınıklıklarını toplayacağını biliyor ve buna güveniyordu. Eğer annesi, gerçekten evde kirli ayakkabılarla gezmesini istemiyorsa, böyle yaptığı her seferde halıyı onun temizlemesini sağlamalıydı.

Kötü Davranışları, Yaramazlıkları Görmezden Gelmek

Üç yaşındaki Alison, yemek zamanında balonlu sakızıyla oynamanın keyifli olduğunu keşfetmişti. Ailesi, bu sinir bozucu davranışı günden güne sonlandıracağını ümit ediyordu fakat Alison böyle yapmadı. Yemek zamanları, Alison'ın ailesi için pek de eğlenceli geçmiyordu.

Biz, bir şeye yeşil ya da kırmızı ışık yakmadığımızda bu hangi ışığın yandığı anlamına geliyordu? Evet, tabii ki sarı ışık ve biz de inatçı yapıdaki çocukların sarı ışıkta nasıl davrandıklarını biliyoruz. Eğer yaramazlığı görmezden gelirsek gerçekte ona, "Bunu yapabilirsin" demiş oluyoruz. Devam et, durmak zorunda değilsin.

Eğer Alison'ın anne babası, kızlarının gerçekten yemekte balonlu sakızla oynamamasını istiyorlarsa onu doğru yönlendirmeliydiler. O, onları her sınamaya tabi tuttuğunda sözleriyle bunu yapmamasını söylemeli ve devam ederse her seferinde balonlu sakız çiğnemesini bir süreliğine yasaklamalıydılar.

Açık ve Net Olmayan Talimatlar

Dokuz yaşındaki Eli, sürekli akşam yemeklerine geç katılıyordu. Anne babası bu durumdan rahatsızdı. Dışarı çıkmak üzereyken annesi, "Akşam yemeğini 18:00'de yiyoruz. Çok geç kalma" diye hatırlatıyordu.

Açık olmayan ya da ucu açık bırakılmış talimatlar, sınamayı beraberinde getirir ve çocuklarla çatışmayı doğurur.

Dokuz yaşında ve oyun saatlerini daha da uzatmak isteyen bir çocuk için "çok geç" ne anlama geliyor olabilirdi? 18:15? 18:30? 18:45? Ya da daha da geç? Ve buna kim karar veriyordu? Eli yalnızca çok geç kalmaması gerektiğini biliyordu fakat yine de eve sürekli geç geliyordu.

Açık olmayan ya da ucu açık bırakılmış talimatlar, sınamayı beraberinde getirir ve çocuklarla çatışmayı doğurur. Eğer Eli'nin anne babası onun saat altıda evde olmasını istiyorlarsa verdikleri talimatlarda ve bunu takip eden hareketlerinde açık olmalıydılar. Şöyle söylemeliydiler: "Eli akşam saat altıda evdesin. Eğer zamanında evde olmazsan eve dönüş saatini beşe alacağız o yüzden geç kalmamaya çalış." Bu durumda Eli doğru seçimi yapabilmek için gerekli olan bilgiye sahip oluyordu.

Etkisiz Rol Modeli

On yaşındaki Curt ve sekiz yaşındaki erkek kardeşi Chris, video oyunu yüzünden şiddetli bir tartışmaya girmişlerdi. Bu tartışma babalarını rahatsız etti ve odaya gelip onları kontrol etmeye karar verdi. Odaya geldiğinde çocukları birbirlerine vururlarken ve bağırırlarken buldu.

"Durun bakalım" diye bağırdı babası. "Siz çocuklar, bir oyunu ufak çocuklar gibi kavga etmeden paylaşamıyor musunuz?" Her birine birer tane vurdu ve, "Artık sessiz olun" diyerek odadan çıktı.

Çocuklar, bu durumdan ne öğrendi? Onlar aralarındaki problemi, birbirlerine vurarak, bağırarak ve benzetme yaparak çözmeye çalışıyorlardı. Aralarındaki tartışma babalarının araya girmesiyle dağıldı. Babaları ne yapmıştı peki? O da onların problemini daha fazla bağırarak, vurarak ve benzetme yaparak çözmeye çalışmıştı. Aslında onlar için kullandığı cezalandırma yöntemini, onlara ders olarak öğretmiş oluyordu.

Rica Etme, Yalvarma ve Tatlı Sözle İkna Etme

Dört yaşındaki Cheri, kendi başına kıyafetlerini giyebilmektedir fakat her sabah okula gitmeden önce oyalanıp vakit kaybetmektedir.

"Hadi Cheri" diye seslenir annesi. "Lütfen acele et. Yine geç kalacaksın." Fakat Cheri, umursamaz bir şekilde kıyafetlerini giymeden yerde oturmaktadır. Annesi tekrar dener.

"Eğer gerçekten hızlı bir şekilde giyinirsen beni çok mutlu edersin" diye teşvik etmeye çalıştı annesi. "Kızımla gurur duyuyorum." Cheri bir çorabını giydi fakat çok yavaştı.

"İşte benim görmek istediğim de buydu" dedi annesi fakat bir çorabı giymesi neredeyse beş dakikayı almıştı. Zaman ilerliyordu.

"Bu çorabı giymen ne harika oldu" diyerek fark ettiğini belirtti annesi. "Bakalım diğer çorabı daha hızlı giyebilecek misin?"

Cheri, diğer çorabı da giymişti fakat tekrar oyalanmaya başladı. Beş dakika daha geçmişti. Sonunda her iki çorap da giyilmişti.

"İşte bu, benim büyük kızım" diye coşkuyla seslenmişti annesi. "Neredeyse bitirdin! Yalnızca bluz, etek ve ayakkabı kaldı."

"Eteğimi giymekte çok zorlanıyorum" diye söylendi Cheri, bunu söylerken annesinin bunu onun yerine yapmasını bekliyordu.

"Dün yaptığın gibi giyinebilirsin" dedi annesi. "Hadi bana büyük kızlar bunu nasıl yapıyor göster." Cheri, annesinin sesindeki umutsuzluğu algılamıştı. Kaybedilecek daha fazla zaman yoktu. Cheri, daha da yavaş davranmaya başladı.

"Tamam" dedi annesi. "Haydi gömleğinden başlayalım. Biliyorum bunu yapabiliyorsun." Cheri, kollarını çapraz yaparak ve dudağını bükerek oturuyordu. "Lütfen, tatlım" diye yalvardı annesi. "Babana ne kadar harika bir iş yaptığını anlatacağım."

Beş dakika daha geçmişti. Nihayet Cheri, gömleğini giymişti. Bunun üzerinden üç dakika daha geçtiğinde annesi gerçekten çaresiz hissetmeye başlamıştı.

"Gerçekten biraz daha hızlı davranmana ihtiyacım var" diye yalvardı annesi. "Çok geç kalıyoruz." Ne yazık ki Cheri, ağır davranmaya devam ediyordu. Annesi sinirlenmiş ve Cheri'yi hızlıca giydirmişti ve ancak bu şekilde, zamanında kapıda oldular.

Rica eden, yalvaran ve tatlı sözle kandırmaya çalışan anne babalar gerçekte çocuklarına, "Yapman gerekeni ne zaman istiyorsan o zaman yap" demektedirler.

Rica eden, yalvaran ve tatlı sözle kandırmaya çalışan anne babalar gerçekte çocuklarına, "Yapman gerekeni ne zaman istiyorsan o zaman yap" demektedirler. Burada karar verici kim oluyor? Çocuklar. Cheri, annesinin isteklerini yerine getirmenin bir tercih meselesi olduğunu, bir zorunluluk olmadığını biliyor; bu yüzden de işi geciktiriyor ve sahip olabileceği maksimum ilgiyi elde ediyor.

Sabahları, rutin olarak yapılan iş geciktirmeler, toplum tüketimine karşı yapılan bir tutum değildir. Bu tamamen anne ve babaya karşı yapılan bir davranıştır.

Eğer Cheri'nin annesi, gerçekten kızının zamanında giyinmesini istiyorsa ona isteklerini kısa cümlelerle sunmalı ve sonrasında ona karşı yapacağı etkiyi hızlıca hayata geçirmelidir. Cheri'ye sabahları giyinmek için yirmi dakikası olduğunu bildirmeli, sonrasında mutfak saatini yirmi dakikaya alıp başında beklemelidir. Yalvarmak yok. Rica etmek yok. Tatlı dille kandırmak yok. Eğer Cheri zamanında giyinmezse, giymediği eşyaları bir market torbasında topladıktan sonra ağzını bağlayarak Cheri'nin yanına bırakıp odasından çıkılabilir. Cheri, bu durumda giyinmek için çabalayacaktır.

Sabahları, rutin olarak yapılan iş geciktirmeler, toplum tüketimine karşı yapılan bir tutum değildir. Bu tamamen anne ve babaya karşıdır. Anne ve babalar genelde bu problemi çok hızlı bir şekilde bu denklemden kendilerini çıkarıp giyinmenin sorumluluğunu çocuklarına vererek çözebilirler ve faydalı olacağını düşündükleri her durumda bunu uygulayabilirler.

Pazarlık Etmek

On üç yaşındaki Nathan, cumartesi günleri önce bahçedeki çimleri biçmekle sorumluydu fakat o, anne babasına unuttuğunu söylemeye ve arkadaşlarıyla oyun oynamaya gitmeye karar verdi. Tam kapıdan çıkarken annesi, "Dışarı çıkmadan önce çimleri biçmeyi unutma" diye hatırlattı.

"Fakat anne buna mecbur muyum?" diye sordu Nathan. "Çimler daha uzamadılar bile."

"Geçen hafta sonu onları biçmekle sorumluydun fakat biçmedin" diye hatırlattı annesi. "Hatırlıyor musun? Bugün kesmek için söz vermiştin."

"Neden bu öğleden sonra kesmiyorum?" diye sordu Nathan. "Bu hafta sonu bitirmiş olacağım, söz veriyorum."

"Eğer bu öğleden önce çimleri biçmemiş olursan günün kalan kısmını arkadaşlarından ayrı geçirmek zorunda kalırsın" dedi annesi.

"Fakat ben öğleden önce yapmak istemiyorum" diye söylendi Nathan. "Bu konuda anlaşamaz mıyız? Ön tarafı bu öğleden sonra biçerim, arka tarafı da yarın. Söz veriyorum." Annesinin teslim olmaya yaklaştığını hissedebiliyordu.

> İnatçı yapıdaki çocuklar için pazarlık konusu edilebilen şeyler, bir tercih meselesi olarak algılanır

"Tamam" diyerek anlaşmayı kabullendi annesi. "Fakat bunu her zaman yapmana izin vermeyeceğim. Anlıyor musun?"

"Anladım" dedi Nathan.

Nathan'ın gerçekte anladığı şey ise annesinin cumartesi günkine koyduğu kuralının bozulabileceğiydi. Çocuklar

için -özellikle inatçı yapıdaki çocuklar için- pazarlık konusu edilebilen şeyler, bir tercih meselesi olarak algılanır. Bir dahaki sefere Nathan, yeniden çimleri biçmek istemediğinde ne yaşanır dersiniz? Kendi koydukları sınırlar üzerine sürekli pazarlık eden anne babalar, çocuklardaki sınama isteğini uyandırırlar ve kuralların tekrar belirlenmesine zemin hazırlarlar.

Tartışmalar ve Çekişmeler

Dört yaşındaki Robert, dağınıklıklarını toplamaktan nefret ediyordu. Annesi ona, "Oyuncaklarını toplamanın ve yatağa gitmenin vakti geldi" diye seslendiğinde ne hissettiğini gözünüzde canlandırabiliyorsunuzdur.

"İstemiyorum" diye söylendi Robert. "Ben yorgunum."

"Eminim öylesindir" dedi annesi. "Fakat kuralları biliyorsun. Oyuncaklarla oynadıktan sonra onları toplaman senin görevin."

"Bazen sen de bir şeyleri toplamıyorsun" diye karşılık verdi Robert. "Sen kendininkileri toplamıyorken ben niye benimkileri toplamak zorundayım anlamıyorum."

"Bunun doğru olmadığını sen de biliyorsun" dedi annesi. "Ben her zaman işim bittikten sonra dağınıklıklarımı toplarım."

"Dikiş malzemelerini toplamıyorsun ama" dedi Robert.

"Daha oradaki işimi bitirmedim" diye cevapladı annesi. "Şimdi lütfen senden ne isteniyorsa onu yap."

"Bu hiç adil değil" diye karşı çıktı Robert.

"Seninle yeterince tartıştım, genç adam" diye cevapladı annesi "Kuralları biliyorsun. Lütfen şimdi topla."

"Bunlar çok aptal kurallar" diyerek oyuncaklarını toplamaya başladı.

Robert'in annesinin, kuralları üzerine onunla tartışarak ve çekişme yaşayarak ona iletmek istediği mesaj neydi? Peki bu tartışma ve çekişme yaşanırken yapılmayan şey neydi? Tabii ki Robert, bu esnada oyuncaklarını toplamıyordu. Ve tartışma sona erene dek toplamaya başlamamıştı.

Çocuğuyla sözlü tartışma ortamına girmesi, Robert'in annesinin kendi koyduğu kuralların tartışılabileceğini ona göstermiştir. Robert'i bir güç mücadelesine davet etmiş ve onun sınırları zorlamak için denemelere yönlendirmiştir.

Rüşvet veya Özel Ödüller Vermek

Justin ve Tina'nın annesi için alışveriş merkezlerine gitmek kâbus olmuştu. Onlarla her alışverişe gittiğinde bir şeyler alması için yalvarıyorlardı ve eğer almazsa bağırıp çağırıyorlardı. Güvendikleri bir komşusu, onlara rüşvet vermesini önermişti.

"Belki de haklıdır" diye düşündü anneleri kendi kendine. Ertesi gün annesi alışveriş merkezine gitmeden önce çocuklara, "Eğer mağaza içinde yaramazlık yapmaz ve bana destek olursanız her birinize birer oyuncak alacağım" diyerek teklifte bulundu.

Çocuklar bu teklifi sevmişlerdi. Annelerinin bu sürprizine karşılık onlar da sorunsuz bir alışveriş turu yapılmasına katkıda bulundular. "Gerçekten işe yarıyor" diye düşündü anneleri kendi kendine.

O hafta iki kere daha alışveriş yapmak için dışarı çıktılar. Her seferinde çocuklara rüşvet olarak oyuncak alıyordu, çocuklar da buna karşılık onunla işbirliği yapıyorlardı.

Anne babalar, çocuklara işbirliği yapmaları için özel bir ödül veya rüşvet verdikleri zaman, aslında onlara işbirliğinin bir seçim olduğunu ve karşılığında bir ödül olmasının şart olduğunu söylemiş oluyorlardı.

Ay sonu geldiğinde anneleri, yeni oyuncaklara yaklaşık olarak yetmiş dolar ödediğini fark etti. Bu yaklaşımın akıllıca olup olmadığını sorgulamaya başlamıştı.

"Ben çocukken kimse işbirliği yapmam için bana ödeme yapmıyordu" diye söylendi kendi kendine. Bunun üzerinde daha fazla düşündükçe çıldıracak gibi oluyordu.

Bir dahaki alışverişe çıktıklarında anneleri onlara arabada, "Siz çocuklar, topluluk içinde bana destek verip yaramazlık yapmayabileceğinizi gösterdiniz. Artık yapmakla yükümlü olduğunuz bir şey için size daha fazla oyuncak almak zorunda değilim" dedi.

"Bu hiç adil değil" diye karşı çıktı Tina. Justin de onaylıyordu.

"Eğer bize oyuncak almazsan seninle işbirliği yapmayacağız" diyerek gözünü korkutmaya çalıştı Justin de. O anda anneleri onlara yanlış mesajı ilettiğinin farkına vardı.

Anne babalar, çocuklara işbirliği yapmaları için özel bir ödül veya rüşvet verdikleri zaman, aslında onlara işbirliğinin bir seçim olduğunu ve karşılığında bir ödül olmasının şart olduğunu söylemiş oluyorlar. Bu ödül verilmediğindeyse çoğunlukla işbirliği de bitiyor.

Anne Baba Arasındaki Tutarsızlık

Eğer anne, "Dışarı çıkmadan önce oyuncaklarını topla" derken babası, "Bırak çıksın hayatım, arkadaşları bekliyor" derse ve kapıyı çocuğun kaçması için açarsa çocuk burada takip etmesi gereken hangi kuralı esas alır?

Aslında kurallar iki farklı şekilde işlemektedir. Annenin kuralları "lütfen yap" der babanın kurallarıysa "yapmak zorunda değilsin." Hangi kural galip gelir? Evet, bu durumda babanın söyledikleri, en etkili olanlarıdır.

Bir dahaki sefer çocuğa, dışarı çıkmadan önce oyuncaklarını toplaması gerektiği söylendiğinde neler olacaktır? Muhtemelen çocuk, hangi kuralın etkili olduğunu sınayarak görmeye çalışacaktır. Eğer annesi sorarsa çocuk büyük ihtimalle, "'Babam yapmak zorunda değilsin' dedi" diyecek. Eğer babası sorarsa, "Ama daha önceki seferde yapmak zorunda olmadığımı söylemiştin" diyecektir. Her ikisinde de bu çatışmaların ortaya çıkmasındaki sebep, anne baba arasındaki tutarsızlıktır.

Katı Kurallar: Hayır, Gerçekten Hayır Anlamında Kullanıldığında

Beş yaşındaki Maggie ve annesi kasada sırada bekliyorlardı. Maggie, raftan bir şeker paketini aldı ve annesine baktı.

"Maggie onu yerine koy" dedi annesi, "Kasa önündeki ürünler için sana neler söylediğimi biliyorsun."

"Lütfen" diye yalvardı Maggie "Yalnızca bunu alamaz mıyız?" "Hayır" dedi annesi sakin bir ses tonuyla "Lütfen onu yerine koy."

Maggie, drama şansını denemeye karar verdi. Bağırıp çağırmaya başladı.

"Affedersiniz" dedi Maggie'nin annesi tezgâhtara. "Birkaç dakika içinde dönerim." Ağlayan kızını alarak dışarı çıktı ve arabaya taşıdı. Bağırma olmadı. Çığlık atma olmadı. Tehdit ya da öfkeli söylevler olmadı ve taviz de verilmedi. Ağlamanın ve sızlanmanın ardından beş dakika geçtikten sonra Maggie, tekrar sakinliğine kavuştu.

"Alışverişimizi bitirmemize hazır mısın?" diye sordu annesi. Maggie, kafasını salladı.

Markete geri döndüler, aldıklarını ödediler ve oradan ayrıldılar.

Etkisiz Sözlü Mesajlara Örnekler
(Belli Belirsiz Sınırlar)

- "Şimdi de banyo yapma zamanı. Tamam mı?"
- "Bir süre uslu olmayı deneyemez misin?"
- "Hadi gel senin işini beraber yapalım."
- "Bana bir iyilik yap ve bir kereliğine işbirliği yap."
- "Görmüyor musun telefonla konuşuyorum?"
- "Davranışlarını beğenmiyorum."
- "Daha iyi bir yolda ilerliyorsun."
- "Doğru şekilde davranmanın zamanı geldi."
- "Buna inanmıyorum, sen her zaman işbirliği yapardın benimle."
- "Sil şu sırıtkan ifadeyi yüzünden!"

Sekiz yaşındaki Patrick, babasının masada ıslık çalmaması isteğini sınamaya kalktığı zaman katı uyarılarla karşılaşıyordu. Bir sabah kahvaltısında Patrick, mısır gevreği kutusunda hediye olarak verilen düdüğü buldu. Onu aldı, dudaklarına götürdü ve çalışıp çalışmadığını denemek için üfledi, çalışıyordu. Kardeşi kulaklarını kapadı ve durması için bağırdı. Patrick, şamatayı sevdi ve yüksek ses çıkaran düdüğü üflemeye devam etti.

Babası odaya girdiğinde olanları gördü. "Patrick, lütfen düdüğü evin içinde kullanma" dedi sakin bir şekilde. "Bu dışarıda kullanılan bir oyuncak."

Hareketlerinizdeki Etkisiz Mesajlara Örnekler (Belli Belirsiz Sınırlar)

- Çocukların, dağınıklıklarını öylece bırakıp gitmelerine izin vermek.
- Çocukların, geride bıraktıkları dağınıklıkları toplamak.
- Kendi başına giyinebileceği halde çocuğunuzu giydirmek.
- Kötü davranışın kendi kendine biteceğini umup görmezden gelmek.
- Keyfiniz yerinde olduğunda kötü davranışa göz yummak.
- Çocuğunuz başkasına vurduğunda, bunun nasıl bir his olduğunu ona göstermek için ona tokat atmak.
- Kötü davranışlarının sonuçlarını yaşamalarını engellemek.
- Çocuğunuz kötü bir davranış sergilediğinde kendinizi ya da başkalarını suçlamak.
- Öfke nöbetine girdiklerinde onların dediklerini yapmak.
- Kötü bir davranışta bulunduklarında onları affetmek.

Patrick, babasına meydan okuyan bir şekilde baktı fakat düdüğü kullanmayı bıraktı. Babası odayı terk eder etmez, Patrick düdüğü aldı ve meydan okurcasına yüksek ses çıkaracak şekilde birkaç kere üfledi.

Babası geri döndü ve başka hiçbir şey söylemeden düdüğü aldı.

Etkili Sözlü Mesajlara Örnekler (Katı Sınırlar)

- "Vurmayı bırak artık."
- "Biz salonda buzlu şeker yemeyiz."
- "Lütfen girişte ayakkabılarını çıkar."
- "Dışarı oynamaya çıkmadan önce legolarını topla."
- "Saat 17:30'da evde ol."
- "Ya oyunu kurallarına göre oynarsın ya da oynayacak başka bir oyun bulursun."
- "Televizyonun sesini kıs lütfen yoksa ben gelip kapatmak zorunda kalacağım."
- "Eğer evde topunla oynarsan onu kaldırmak zorunda kalırım."
- "Eğer yemeğinle oyun oynarsan yemek masasından kalkman gerekir."

Patrick'in babası ve Maggie'nin annesi, kurallarını ve beklentilerini çocuklarına bildirmek için katı sınırlar kullanmaktadırlar. Sözleri dur mesajı iletirken ardından gelen hareketleri de aynı mesajı taşımaktadır. Her iki çocuk da mesajlarını çok

açık ve net bir şekilde almaktadır. Durmalarının istendiğini duymakta ve durmayı deneyimlemektedirler. Her ikisinde de varolan duruma uymaları beklenir ve buna gereksinim duyarlar. Her iki çocuk da bir dahaki sefere daha kabul edilebilir seçimler yapabilmeleri için ihtiyaç duydukları deneyime sahip olmuşlardır.

Hareketlerinizdeki Etkili Mesajlara Örnekler (Katı Sınırlar)

- Başkasına vuran çocuğa, mola yöntemini uygulayın.
- Salonda buzlu şeker yememesi için uyardığınız halde yemeye devam ediyorsa elinden şekeri alın.
- Legolarını toplamadıklarında üç ya da dört günlüğüne onları başka bir yere kaldırın.
- Çocuğunuz 17:30'da gelmesi gerekirken geç kaldığında, birkaç günlüğüne eve dönüş saatini 16:30'a alın.
- Oyunlarda hile yaptıklarında bir süre oyunlara katılmasına izin vermeyin.
- Çocuğunuz sesini kısmadığında televizyonu kapatın.
- Çocuğunuz evde top oynayarak sizi sınadığında o gün için topu ondan alın.
- İhmali olduğu için bir oyuncağı kaybolduğunda ya da kırıldığında o oyuncağın yenisini almayın.

Katı sınırlar, çocuklarımıza beklentilerimiz ve kurallarımız hakkında çok açık ve net mesajlar verirler. Çocuklar, ne söylüyorsak onu anlatmak istediğimizin farkındadırlar çünkü ne duydularsa onu deneyimlemişlerdir. Sözler, sonrasındaki hareketlerle tutarlıdır. Sözlerimizi ciddiye almaya dikkat ederler, daha az sınarlar ve soru sormak yerine işbirliğine gitmeyi seçerler. Sonuç olarak daha iyi bir iletişim, daha az sınama ve nadir olarak güç mücadelesi yaşanması sağlanır.

Katı sınırlar, inatçı yapıdaki çocuğunuzla iyi bir şekilde işbirliği yapabilmenin en sağlam yoludur.

Tablo 5 -Katı ve Belli Belirsiz Limitlerin Karşılaştırılması

	KATI SINIRLAR	BELLİ BELİRSİZ SINIRLAR
Özellikleri	Açık, direkt ve somut bir şekilde davranış şartlarını belirler. Sözler eylemlerle desteklenir. İşbirliği beklenendir ve zorunludur. İşbirliği yapılabilmesi ve kabul edilebilir seçimler gerçekleştirilebilmesi için bilgilendirmeler yapılır. Güvenilirlik sağlar.	Açık olmayan bir şekilde davranış şartlarını belirtir ya da karma mesajlar verir. Yapılan eylemler koyulan kuralları desteklemezler. İşbirliği isteğe bağlıdır, gerekli değildir. Kabul edilebilir bir seçim yapılabilmesi için gereken bilgilendirme yapılmaz. Güvenilirlik azalır.
Tahmin edilebilen sonuçlar	İşbirliği Sınamaları önleme Kuralların ve beklentilerin açık bir şekilde anlaşılması Ebeveynlere saygı gösterme, sözlerini ciddiye alma	Direnç gösterme Sınırların test edilmesinde artış Kötü davranışlara ve güç mücadelelerine yol açar. Ebeveynleri duymazdan gelme

Çocukların öğrendikleri	Hayır, gerçekten hayır demektir. Kurallara uymam beklenir ve bu gereklidir. Kurallar benim herkes gibi olabilmemi sağlıyor. Kendi davranışlarımdan sorumluyum. Yetişkinlerin söyledikleri ile ima ettikleri şey aynı.	Hayır bazen evet, bazen de belki anlamına gelir. Kuralları takip etmem beklenmiyor. Kurallar diğerleri içindir benim için değil. Kendi kurallarımı uygularım, ne istersem onu yaparım. Yetişkinlerin söyledikleri ile ima ettikleri şey farklıdır. Yetişkinler benim hareketlerimden sorumludur.

Bölüm Özeti

Sınırlar, basitçe iki türe ayrılabilir: Katı ve belli belirsiz sınırlar (Tablo 5). Katı sınırlar (hayır, gerçekten hayır anlamında kullanıldığında), en etkili uyarılardır çünkü kararımızla ilgili ciddiyet taşırlar ve çocuklar için aradıkları net sınırları elde ederler. Katı sınırlarla büyüyen çocuklar, daha az sınama yaparlar çünkü buna uymalarının gerektiğini ve beklendiğini bilirler.

Belli belirsiz sınırlar (hayır bazen "hayır", bazense "evet" anlamında hatta bazense "belki" anlamında olduğunda); teoride var olan, pratikte ise uygulanmayan sınırlardır. Çok çeşitli şekillerde

Katı sınırlar, inatçı yapıdaki çocuğunuzla işbirliği yapabilmenin en sağlam yoludur.

olabilirler fakat hepsi sınamayı ve karşı çıkışı beraberinde getirir; bunun olmasının nedeni çocukların bizim gerçekte ne beklediğimizi ve neyin zorunlu olduğunu açık bir şekilde görmek istemeleridir. Belli belirsiz limitlerin, inatçı yapıdaki çocuklar üzerinde sınamayı ve güç mücadelelerini ortaya çıkaracağı önceden tahmin edilebilir.

5

Aile Dansı

Açık olmayan, etkisiz mesajlar çatışmalara ve güç mücadelelerine sebep olur.

İnatçı yapıdaki çocuğunuz üzerinde açık olmayan ve etkisiz sınırlar kullanıyorsanız hiç şüphesiz çatışma durumlarında defalarca sergilediğiniz, kendi özel dansınızı geliştirmişsiniz demektir. Aile dansı, çeşitli şekillerde var olabilmektedir. Bunlardan biri olan aşırı hoşgörülü yaklaşım, fazlasıyla uzun konuşmalara ve bitkinliğe meyillidir. Bir diğeri cezalandırıcı yaklaşım, öfkeye meyilli ve dramatiktir, karma yaklaşım ise her ikisinden biraz içermektedir. Hangi şekilde olursa olsun, sınır koymak ve çocukları işbirliğine davet etmek üzerine bütün danslar, etkisiz denemelerdir.

Problem çözmede etkisiz bir şekilde uygulanan bu öğrenilmiş modeller, çatışmaların ve güç mücadelelerinin artmasına neden olurlar. Bir süre sonra bu danslar çok tanıdık hale gelirler ve aile içi iletişimde normal görülebilecek ölçüde alışkanlıkların içerisinde kökleşirler. Aile üyeleri dans ettiklerinin farkında bile olmazlar.

Bu bölümde bir tanesini örnek olarak da sunacağımız türdeki aileler; kolayca, yıkıcı iletişim modellerinin içinde saplanıp kalabilmektedirler. Yeni geliştirdikleri becerileri ve farkındalıkları olmadan, tek bildikleri aile dansını yapmak gibi küçük bir seçim hakları kalmıştır. Farkındalık, bu durumu sonlandırmak için ilk adımdır.

Sınır koymak ve çocukları işbirliğine davet etmek üzerine bütün danslar, etkisiz denemelerdir. Problem çözmede etkisiz bir şekilde uygulanan bu öğrenilmiş modeller, çatışmaların ve güç mücadelelerinin artmasına neden olurlar.

Eğer sizde aile dansına saplanıp kaldığınızdan şüphe ediyorsanız bu bölüm, bundan kurtulmanız için bir başlangıç yapmanıza yardımcı olacaktır. Danslarınızın nasıl başladığını, nasıl bittiğini ve devam ettiğini öğreneceksiniz. En önemlisi, dansta ihtiyaç duyduğunuz bir sonraki adımın farkındalığını elde edecek; ayrıca iletişimde ve problem çözmede daha etkili yöntemlere geçiş yapabileceksiniz.

Çocuklar Danslardan Ne Elde Ederler?

Beş yaşında olduğunuzu hayal edin. Okuyamıyor ve zamanı söyleyemiyorsunuz. Evinizin olduğu blok haricinde oynamanıza izin verilmiyor fakat her seferinde çıkarken bir de oyuncaklarınızı toplamanız bekleniyor, gereksiz yere telaşa kapılıyor ve şikâyet ediyorsunuz ve anne babanız sizinle bir dansa kapılıyor. Rica ediyor, tatlı sözle kandırmaya çalışıyor, uyarıyor, hatırlatıyor, söz istiyor, açıklama yapıyor; eğer bunlara karşı gelirseniz bağırmaya başlıyor ve oyuncaklarınız ile ayrıcalıklarınızı sizden bir süreliğine almakla tehdit ediyorlar.

"Oh şu yaptıklarına bir bakın!" diyorsunuz kendi kendinize. "Gerçekten sinirleri bozulmuş gibi görünüyor." Bu drama harika görünüyor fakat siz önceki deneyimlerinizden biliyorsunuz ki muhtemelen ettikleri tehditleri yerine getirmeyecekler. Eğer yapsalar bile bu gösteri buna değmesi içindir.

Bu kadar dramaya ve heyecana karşı çıkarak cevap verebilirseniz, kendinizi nasıl hissederdiniz? Güçlü? Tabii ki evet. Kontrol edebilen? Evet. Eğlenebilen? Tabii ki yine evet.

Aile dansları, çocuklar için canlı izledikleri eğlenceli ve sürekli devam eden dizi filmlere benzerler. Çocuklar yönetmen ve prodüktördür ve ebeveynlerse buradaki aktörler. Oynanacak metin, iyi bir şekilde prova edilmiştir. Herkes kendi oynayacağı kısmı ve nasıl oynanacağını bilmektedir. Fakat her bir çatışma durumunda bu oyunu defalarca oynarlar.

Benim gibi uzmanlar için aile dansları ebeveynlerin yaptıkları veya söyledikleri şeylerle desteklenen sorunlardır, ayrıca bunlar çocuklardaki kötü davranışlara teşvik niteliğine sahiptirler. Oyunlar, çocukların iki türlü ödül kazanmalarını sağlar. Birincisi istediklerini elde edebilirler veya güç mücadelesine girip yenebilirler. Eğer beş yaşındaysanız ve oyuncaklarınızı toplamak istemiyorsanız anne ve babanızın sizin için bunu yapmalarını sağlamak harika bir fikir gibi görünebilir. Eğer yapmazlarsa canlı eğlence programını oynayarak güç mücadelesi ödülüne sahip olabilirsiniz. Çocuklar için ikinci bir kazançsa aile dansına ebeveynlerini çekerek negatif ilgiyi, gücü ve kontrolü elde etmektir. Onlar için oyunun kendisi bir ödüldür zaten.

> Aile dansları, çocuklar için canlı izledikleri eğlenceli ve sürekli devam eden dizi filmlere benzerler.

Eğer çocuklarınızla sürekli olarak bu aile danslarını yapıyorsa çocuğunuza ait durdurmaya çalıştığınız kötü alışkanlıkları, tam tersine besleyen bu tehlikeli döngüye muhteme-

Benim gibi uzmanlar için aile dansları ebeveynlerin yaptıkları veya söyledikleri şeylerle desteklenen sorunlardır, ayrıca bunlar çocuklardaki kötü davranışlara teşvik niteliğine sahiptirler.

len saplanmışsınız demektir. Aslında ne yaptığınızı fark etmeden ve bu kötü alışkanlıkları beslemeye bir son vermeden bu örnekler kolay kolay değişmezler. Bu dansı durdurmak tamamen size bağlıdır. Farkındalık, ilk adımdır. Şimdi de bir çiftin kendi yaptıkları dansı nasıl keşfettiklerine bir bakalım.

Hoşgörülü Bir Dans

Mike ve Sherry, altı yaşındaki Justin ve dokuz yaşındaki Brook'un ebeveynleridir. Evleri çok hareketlidir. Anne ve baba dışarıda tam günlük bir işte çalışmaktadırlar ve çocuklar, ders programları haricinde birçok aktivitede bulunmaktadırlar. Anne babaları öğüt vermekten artık vazgeçmiştir çünkü Justin'in ev içindeki karşı gelişlerinden, bağırıp çağırmasından yorulmuşlardır.

"Justin'in her şeye verdiği ilk karşılığı, hayır oluyor" diye söyleniyordu Sherry. "Biz ona hayır dediğimizde ise bizimle tartışmaya çalışıyor. Bunun farkında olmadan önce biz ona bağırırdık, o bize bağırırdı. En son da kız kardeşi hepimize susmamız için bağırırdı. Bu davranışı normal mi? Hepimizi çılgına çeviriyor. Daha fazla katlanabilir miyim bilmiyorum."

Mike ise aynı ölçüde yılmıştı. "Justin'e karşı akılcı ve adil olmaya çalışıyoruz fakat o bundan faydalanıyor ve bizi saygısızca tehdit ediyor. Evimizdeyse sürekli bir gürültü hâkim. Onun bunu anlamasını sağlamak neye mal olur bilmiyorum."

Mike ve Sherry bunun farkında olmasalar da uzunca bir süredir Justin ile bir dans halindeydiler. Çatışma modellerini ve güç mücadelelerini arttıran bir sürece çakılıp kalmışlardı. Bu da onları tüketiyor ve bitkin düşürüyordu. Sahip oldukları çeşitli huy yapılarını onlara bildirmek benim ilk görevimdi. Her aile bireyi için bir mizaç profili belirledik.

Justin'in profili çoğu inatçı yapıdaki çocukla aynıydı. Olumsuz ilgi çekmede, tepkisellikte ve şiddette yüksek becerilere sahipti. Diğer taraftan kız kardeşi zor bir kişiliği olmayan, uysal biriydi. Onun temelinde işbirliği yapmak ve yardımlaşmak vardı. Mike'ın profili Brooke ile benzerdi. Buna karşın Sherry aynı Justin gibi inatçı yapılı, tepkisel ve şiddetliydi.

Onların mizaç profilleri aile dinamiklerinin içeriğini anlamamı sağlıyordu. Mike'ın neden Justin'i anlamakta zorlandığını anlıyordum. Onların mizaçları tamamen farklıydı. Çatışma durumuyla karşılaştığında Mike'ın temelinde anlaşmaya ve işbirliğine gitmek vardı. Verdiği karşılıkları akıl yürüterek belirliyor ve herkes için kabul edilebilir bir çözüm arıyordu. Diğer taraftan Justin'in isteğiyse her şeyin kendi koyduğu şartlarda belirlenmesiydi ve bunun gerçekleşmesi için aşırı uçlara gitmeye hazırdı. Onun istediği gibi olmadıktan sonra bir işin akıllıca olup olmaması ile ilgilenmiyordu.

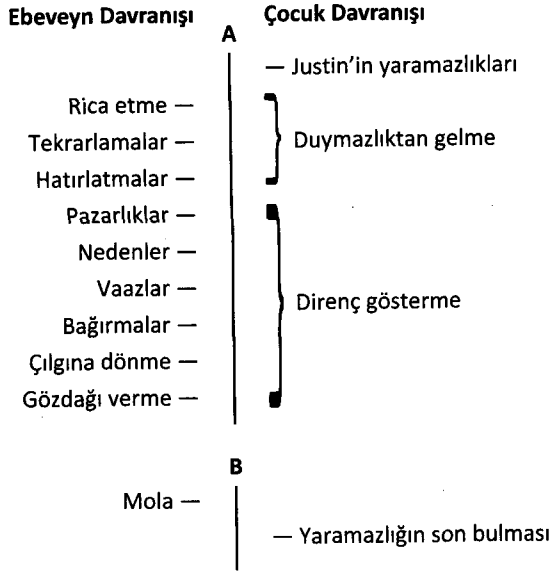
Sherry'nin ise Justin'e karşı aşırı tepki vermesini de anlıyordum. Mizaçları birbirine yakındı. Her ikisi de tepkisel ve şiddetliydi. Çatışma durumlarında her ikisi de birbirini tepkisel olarak dolduruyordu. Her ikisi de üstün gelmek için çok kararlıydı. Bu izlenimlerimi Mike ve Sherry ile paylaştım.

Bir sonraki görevim, onların rehberlik yönteminin Justin'in mizacıyla ve öğrenme tarzıyla nasıl uyumlanabileceğini göstermek olmuştu. Her iki ebeveyne de Justin'in tipik yaramazlık-

larından bir tanesini seçmelerini ve bunu adım adım tanımlamalarını istemiştim. Tam olarak ona ne söylüyorlardı ve buna karşılık nasıl davranıyorlardı. Her ikisi de Justin'in sabahları yaptığı davranışların, en kabullenilmez olanlar olduğunda hem fikirdiler. Her sabah güne kötü başlıyorlardı.

"Tamam" dedim. "Justin'e sabahları okula gitmesi için hazırlanmasını istediğinizde ne yapıyor anlatın."

Önce Sherry söz aldı ve her sabah yaşadığı rutini anlattıkça ben de karşılıklı etkileşim şablonuna geçirdim. Görsel şablonlar ebeveynlerin içinde bulunduğu danstan haberdar olabilmesi için en iyi yoldur. Sherry bitirdiğinde onun şemasındaki hataları bulmak beş dakikamızı aldı (Şablon5.1). Sherry kendi şemasının uzunluğunu gördüğünde gözlerine inanamadı.



Şablon 5.1 Sherry'nin şeması

"Hey!" diye bağırdı. "Yalnızca buna bakmak bile beni yordu. Ben bunları bütün gün yapıyorum."

"Evet, bu çok uzun süren bir oyun" diyerek onun da bu durumdaki rolünü belirtmeye çalıştım. "Neden yorgun hissettiğini görebiliyorum."

Çoğu anne baba için aile dansları, stres kuponları toplamaya benzer. Yeterince topladıklarında bunu hediyelerini almak için kullanabilirler. Bu hediyelerse baş ağrıları, mide ağrıları, depresyon ve çeşitli sinir bozukluğu halleridir. Sherry, oldukça uzun bir süre kupon toplamıştı.

Onun şablonu anlamlıydı. Justin'i başından sonuna kadar ikna etmenin çeşitli yöntemlerini denemişti fakat hiçbirisi onun kötü davranışlarını sonlandıramadı. O da tipik olarak hatırlatma ve tekrarlamadan başlamış fakat tüm yaklaşımları görmezlikten gelinmişti. Sonrasında pazarlık etmeyi, muhakeme etmeyi ve ders vermeyi denemiş; aynı sonuçla karşılaşmıştı. Justin'in karşı çıkışı sürüyordu.

Çoğu anne baba için aile dansları, stres kuponları toplamaya benzer. Yeterince topladıklarında bunu hediyelerini almak için kullanabilirler. Bu hediyelerse baş ağrıları, mide ağrıları, depresyon ve çeşitli sinir bozukluğu halleridir.

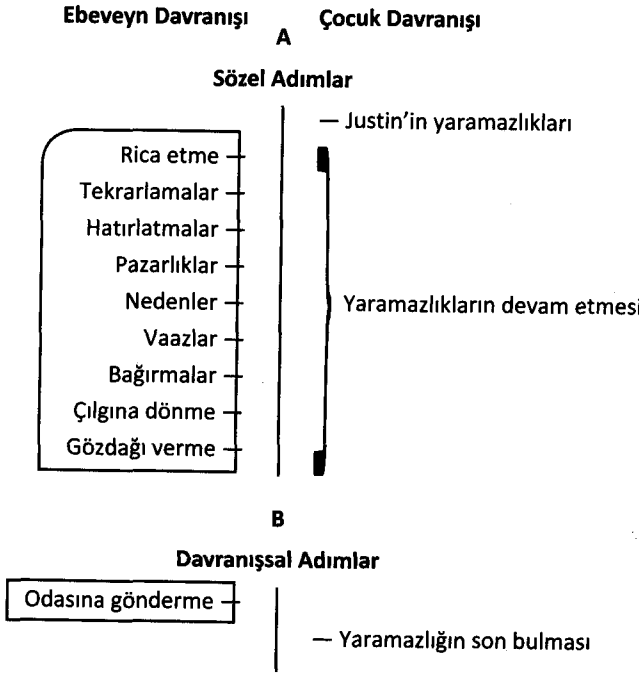
Annesi daha fazla konuşarak anlatmaya çalışırken kendi sinirlerini de yıpratmış oluyordu. Ders vermeler bağırışlara, pazarlık etmeler tehditlere dönüşüyordu. Artık patlama noktasına geldiğinde onu giyinmesini tamamlaması için odasına yolluyor ve hazır olmaması halinde gerekirse kah-

valtı etmeden 07:45'te evden çıkması gerektiğini anlatıyordu. Justin'in yaramazlıkları bu noktada duruyordu. Eğer giyinmeyi zamanında bitirebilirse kahvaltı edebilecekti. Eğer edemezse içinde tost veya tahıl gevreği olan bir paketle okula gidecekti. Ben Sherry'nin şablonunu alıp sözlü uyarıların olduğu yeri "Sözel Adımlar" diye etiketleyerek daire içine alırken her ikisi de beni seyrediyordu. Neredeyse onun şablonunun her yerini bu daireler kaplamıştı. Sonrasında sözlerin bitip harekete geçildiği yerleri ise kutu içine aldım bunu da "Davranışsal Adımlar" olarak etiketledim. Bu kutular onun şablonunda çok az yer kaplıyordu.

"A noktası ile B noktası arasındaki bölümde Justin'in işbirliği yapması için birçok farklı adım atmaya çalışmışsınız" diyerek gözlemlediklerimi söyledim. "Bunlardan hangisi onun yaramazlıklarını durdurdu? Sherry'nin gözleri şablonun sonundaki kutuda takılı kalmıştı. Örnek çok açıktı. O zamanının ve enerjisinin çoğunu işe yaramayan şeylere harcayarak geçiriyordu.

Onun şablonunun bize ne anlattığını özetledim: "A noktasında başlayan istekleriniz sonunda B noktasında bir harekete dönüşüyor, Justin ise bu ikisi arasında ne kadar gidebileceğini görmek için zorluyor. O daha çok zorladıkça siz de daha çok sözle müdahale etmeye çalışıyor ve sonunda kızmaya başlıyorsunuz. Patlama noktasına geldiğinizde ise bu aile dansını sonlandırıyor ve harekete geçme aşamasına geliyorsunuz." Sherry, bu durumu başını sallayarak onaylamıştı.

"Hangi noktada ilettiğiniz mesaj açık bir şekilde belli oldu?" diye sordum. O da harekete geçtiği noktayı gösterdi.



Şablon 5.2 Sherry'nin şeması:
Sözel adımlar ve davranışsal adımları

"Kesinlikle" dedim. "Bu noktada yaramazlık bitiyor ve işbirliği başlıyor. Justin'in aradığı şey, katı sınırlar. Bu noktaya gelindiğinde işler düzelmeye başlıyor."

Sherry, anlatmaya çalıştığım konuyu kavramıştı. Kendi rehberlik yönteminin, inatçı yapıdaki çocuğunun mizacıyla ve öğrenme tarzıyla uyuşmadığını artık görebiliyordu. Bir iç rahatlaması hissettiği yüzüne yansımıştı.

Sonrasında Sherry'nin bu aile dansındaki rolünün kaynağını keşfetmesine yardımcı oldum. O yaramaz bir çocukken kendi anne babasının nasıl davrandığını anlatmasını istedim. Onların uyguladıkları yöntemleri anlattıkça bunları bir şablona kaydettim ve oğluyla olan diğer şablonun yanına koydum. Bitirdiğimde durumu daha yakından görebilmesi için bir adım geri çekildim. Baktığında şaşırmış görünüyordu.

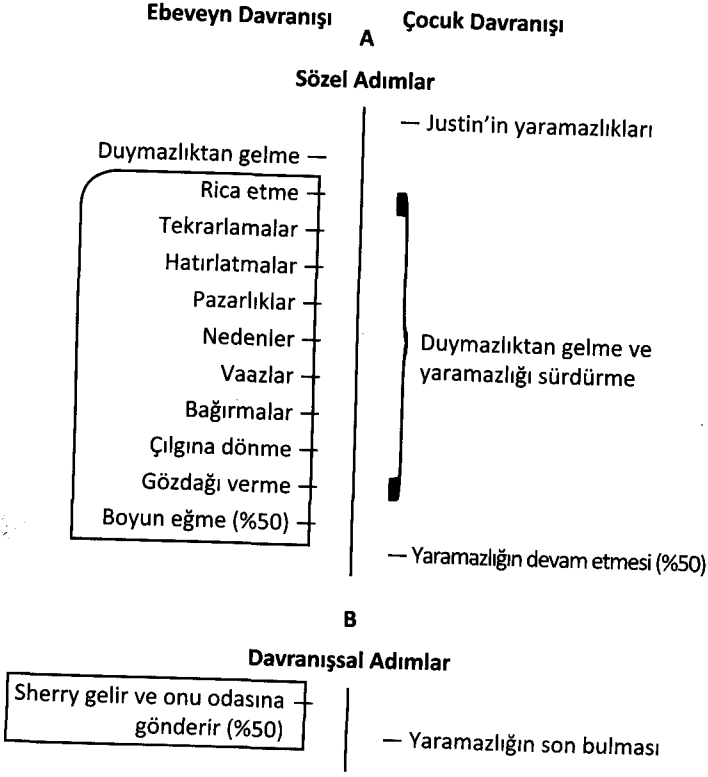
"Disiplini ailemden farklı bir şekilde ele aldığımı sanıyordum" dedi. Fakat şablonlar, başka bir gerçekliği gösteriyordu. Sonuçlar haricinde şablonlar neredeyse aynıydı. O kendi aile dansını molalar vererek sonlandırırken onun anne babası bunu bir şaplak vasıtasıyla yapıyordu. İkisi de aynı aile dansıydı fakat sonları farklıydı.

Çoğu anne baba kendi ebeveynleriyle aynı modelde çocuk yetiştirdiklerini fark edince buna şaşırırlar. Sherry gibi bazılarıysa kendi anne babalarının yaptığı yanlışları algılayarak bunları düzeltmeyi dener. Kendi anne babasının çok sert olduğuna inanıyorsa, çocuğuna daha yumuşak davranarak bunu telafi etmeye çalışırlar. Eğer kendi anne babasının çok yumuşak davrandığına inanıyorsa bu seferde daha sert olarak bunu telafi etmeye çalışırlar. Çoğunlukla aynı aile dansını yapıyorlar fakat farklı sonlandırıyorlar ve bu senaryoyu çocuklarına da geçirmiş oluyorlardı.

Şimdi de Mike'ın aile dansındaki yerini incelemeye sıra gelmişti. Justin'in her sabah yaptığı davranışları nasıl ele aldığını sordum. O bunları anlattıkça bende şablona geçiriyordum (Şablon 5.3). Şablonu bittiğinde hep beraber incelememiz için birkaç dakika durdum.

"Bu dans tanıdık geliyor mu?" diye sordum.

"Kesinlikle evet" diye cevapladı Mike. "Bunu binlerce defa tekrarladım. Her adımını ezbere biliyorum."



Şablon 5.3 Mike'ın şeması

İlk bakışta Mike'ın şablonu karışık görünüyordu fakat buradaki özellikleri hareketin olmayışı belirliyordu. Aşırı hoşgörülü bir yaklaşımı biraz karışık tanımlayarak uyguluyordu. Onun danstaki davranışları bağırmak, kızmak ve dramatize etmekti

fakat basitçe şöyle anlatılabilirdi: Sözel olarak bir tepki var fakat eylem olarak yok.

Mike genellikle Justin'in meydan okumalarından uzak durmak için yaptığı yaramazlıkları görmezlikten geliyordu. Bu hiçbir zaman işe yaramıyordu. Birkaç dakika sonra Mike yıpranıyor ve ilk başta belirttiği fakat Justin'in duymazlıktan geldiği isteğini bu kez kızgın bir ses tonuyla söylüyordu. Mike duymazlıktan gelinmekten nefret ediyordu fakat sakinliğini de korumaya çalışıyordu. Sonrasında tekrarlamayı ve hatırlatmayı deniyor, bu da olmazsa muhakeme etmeye ve açıklamaya çalışıyordu. Justin ise dinlememeye devam ediyordu.

Bu noktada Mike sabrını kaybediyordu. Utandırmaya, suçlamaya, bağırmaya ve göz korkutmaya başlıyor fakat Justin bütün bu dramlardan etkilenmiyordu. Topuklarının üstüne dikiliyor ve o da karşılık olarak bağırıyordu.

Gürültünün arttığı sıralarda Sherry odaya geliyor ve Justin'i odasına yollayarak bu kötü davranışını sonlandırıyordu. Diğer zamanlarda Mike engellenmiş hissederek oradan uzaklaşıyordu. Justin Mike ile olan oyununda en büyük ödülü alıyordu.

Mike'ın şablonuna döndüm ve sözlü yapılan tepkileri daire içine alarak "Sözel Adımlar" olarak etiketledim. Bütün şablon bu dairelerle dolmuştu. Davranışsal adımı, sonunda Sherry'nin gelip oyunu sonlandırmasıyla oluyordu ve bunun gerçekleşme oranı %50'ydi.

Mike'ın şablonu da bittiğinde bu şablonun bize neler anlattığını özetledim. "Justin sizin sözlü olarak yaptığınız uyarılara karşı sert bir şekilde karşı çıkıyor çünkü nereye kadar gidebileceğini görmek istiyor. O daha fazla karşı çıktıkça

siz daha fazla sözlü müdahalede bulunuyor ve sinirlenmeye başlıyorsunuz. Sonuçta patlama noktasına geldiğinizde ya orayı terk ediyorsunuz ya da Sherry gelip sizin adınıza bu oyunu bitiriyor." Kafasını sallayarak bu durumu onaylamıştı. Mike aşırı hoşgörülü yaklaştığını fark etmişti ve bu yöntemin Justin'in mizacıyla ve öğrenme tarzıyla uyum sağlamadığını görebiliyordu.

Bu andan sonra Mike'ın aile dansındaki rolünün kaynağını kendisinin keşfetmesi için ona yardımcı olmak istedim. Kendi anne babasının ona yaramazlık yaptığında nasıl yaklaştığını anlatmasını istedim. O anlattıkça bende bunu bir şablona kaydettim.

Kendi şablonuyla Mike ile arasındaki şablonu yan yana koyduğumda aradaki benzerlik göze çarpıyordu. Mike kendi dansını vazgeçerek ve bulunduğu yeri terk ederek sonlandırıyordu. Onun anne babasıysa bu gibi durumları bir şaplakla sonlandırmışlardı. Diğer bütün saygılı yaklaşımlarının dışında Mike'ın dansı özgün olarak bağırmaya, kızmaya ve göz korkutmaya dayanıyordu.

İşin en zor tarafını geride bırakmıştık. Mike ve Sherry aile danslarının ve bu danslardaki senaryoların temellerinin kendi ebeveynlerinden geldiğinin farkına varabilmişlerdi. Şimdi yeni beceriler kazanmaya ve oyun sahasına öyle çıkmaya hazırlardı.

Aile içindeki bir dansı sonlandırmanın en iyi yolu buna açık bir mesaj vererek başlamak sonrasındaysa sözel adımları ve bunları hayata geçirme adımlarını birbirine yakın tutmaya çalışmaktır. Sherry'nin şablonuna geri döndüm ve yaşanması gerekenleri onlara anlattım.



Şablon 5.4 Mike Sherry'nin yeni şeması

"Sherry'nin etkisiz sözlü mesajlarla nasıl zamanını harcadığını unutmayın" dedim. "Sherry, davranışsal adımınızı atana kadar Justin uyarılarınıza karşı çıkıyor. Bu noktada yaramazlığa bir son veriyor ve işbirliğine gitmeye başlıyor. Aile içindeki oyunlardan uzak durmaya, şablondaki A noktasından açık bir mesaj vererek başlayabilirsiniz ve sonrasında B noktasındaki eylemi direkt uygulayabilirsiniz. Bir dahaki sefere Justin, sabahları size karşı geldiğinde basitçe odasındaki işleri bitirmeden alt kata inmemesini söyleyin. Bu mesaj, gayet açıktır. Oyuna girmeye gerek kalmaz ve onun kötü davranışlarına da geçit vermemiş olursunuz."

Cezalandırıcı Danslar

Rick ve Linda'nın yedi ve on üç yaşında iki çocukları vardır. Bu ailenin içinde yaşanan dansı, kolay kolay unutamam. Onların arasındaki bu ilişkiye, ilk ofisimin resepsiyon bölümünde otururlarken rastladım.

"Haydi Lisa." Linda, on üç yaşındaki kızına sesleniyordu. Lisa ise kollarını sıkıca kavuşturmuş oturuyordu.

"Siz içeri girin" diyordu Lisa, anne babasına. "Nasihate ihtiyacı olan biri varsa o da sizsiniz."

Annesi kızarak, "Bir kere söylediklerini yapmış olsaydın, burada olmayacaktık" diye karşılık verdi.

"Her şeye bağırarak sahip oluyorsunuz" diye çıkıştı Lisa. "En iyi yaptığınız şey bu."

"Senin saygısızca verdiğin cevapları dinlemeyeceğim" dedi Linda.

"Evet! Ne yapacaksın peki? Beni eve mi kapatacaksın? Siz, beni saygısız biçimde tehdit ettiğinizi göremiyor musunuz?" diye bağırarak cevapladı Lisa.

"Seni yetiştirmekle sorumlu olan benim" diye karşılık verdi Linda.

"Hayır, sen bir diktatörsün" dedi Lisa. Sandalyede oturmayı sürdürüyordu.

"Bu kadar yeter Lisa" diyerek araya girdi Rick. "Hadi ama. Görüşme zamanımız geldi, ofise girmemiz gerekiyor." Lisa, isteksizce anne babasına eşlik ederek ofisime geçti fakat ofiste koltuklarımıza oturmadan önce aile dansına tekrar başlamıştı.

Daha ben koltuğuma kurulmadan Lisa, ilk iğnesini batırmıştı. "Evet siz de burada bulunmamızdan çok memnun oldunuz, değil mi?" diyerek alayla gülümsedi.

"Gördüğüm kadarıyla hepiniz engellenmiş ve kızgın durumdasınız" dedim. Odağı Lisa'dan almaya çalışıyordum. "Böyle hissettiğim zamanlarda, problem çözmede peki iyi sayılmam. Hep birlikte sakinleşmek için birkaç dakika verelim kendimize." Çocuklara doldurmaları için ilgi envanteri liste-

si, anne babalarına ise bu süre içerisinde göz atabilmeleri için formlar verdim.

Aslında görüşme süreci başlamıştı ve onların aile içindeki danslarına ara verebilmeleri için gereken mola anını yaşıyorduk: Sakinleşmek. Sinirler düzeldiğinde, Rick'e eskiden ev içinde yaşanan olaylarla şimdilerde evde olanların benzer olup olmadığını sordum.

"Lisa'ya altı hafta önce, evde kalma cezası verdiğimizden beri her an bu şekilde davranıyor" diye cevapladı. Ardından Rick, görüşmemize kadar yaşanan olayları anlatmaya başladı.

Problem, Lisa'nın birinci dönem sonunda eve getirdiği karne öncesi, bildirim notları ile başlamış. En mecbur olduğu dersler olan matematik ve fenden düşük not almış. Linda, karne öncesi durumu gördüğünde sinirlenmiş. "Bu evde not olarak iki almak kabul edilebilir bir durum değildir" diye belirtmiş.

"Bu dönemin bitmesine daha altı hafta var" demiş Lisa. "Bu durumu düzeltmek için fazlasıyla zamanım var."

"Düşündüğünden daha fazla zamanın olacak" diye karşılık vermiş, annesi. "Çünkü okuldaki not durumunu düzeltene kadar evden dışarı çıkmayacaksın."

Annesinin kararına karşı çıkmaya çalışsa da annesi onun çoğu ayrıcalığını da elinden almak adına tehditler savurmuş ve ona final sınavlarının önemini hatırlatmış. Lisa sinirden patlamak üzereymiş. "Sen çok cimri ve insafsızsın."

Sonunda Linda bu tartışma sürecinde kızının telefon ayrıcalığını da elinden almış. Alaylı bir ifadeyle, "Daha fazla ayrıcalığını kaybetmek istiyorsan böyle davranmaya devam et" demiş.

Lisa odasına koşmuş ve kapısını çarpmış.

O akşam Rick tartışmada araya girmek istemiş fakat işler çoktan kötüleşmiş bile.

İlk önce Linda, Lisa'yı tembel ve saygısız olduğu için suçlamış. Sonrasında ise Lisa annesini cimri ve adaletsiz olmakla suçlamış. Linda bağırmaya başladı ve Lisa da ona bağırarak karşılık verdi. Bu bağırışların en alevlendiği sırada Lisa, Linda'ya, "Fahişe" dedi. Bunu söylediği için çok üzüldü fakat artık çok geçti. Rick, müdahale edeceği sırada Linda, Lisa'ya bir tokat attı. Rick de Lisa'nın en sevdiği ayrıcalığı olan cumartesileri gittiği kayağın bir dahaki karara kadar elinden alındığını söyledi.

"Başka ne yapılabileceğini bilmiyorum" dedi Rick, açıkça kendini engellenmiş hissediyordu. Lisa hafta içleri okuldan sonra eve geliyordu ve telefon ayrıcalığı da elinden alınmıştı. "Tokat atılması için yaşının çok ilerlediğini biliyorum fakat yaptıklarını yanına kalmasına izin veremezdim." Linda gibi Rick de cezalandırıcı yaklaşımın sığlığında olayları değerlendiriyordu.

Onların mizaçlarının, bu çekişmelerin sonuçlarını nasıl değiştireceğini görmeyi merak ediyordum. Her bir aile bireyinin mizacını öğrenmek için onlara sorular sordum. Bu çalışmadan genellikle bütün aileler hoşlanır.

Onların mizaç profilleri, her şeyi açıklıyordu. Rick ve küçük evlat Cody benzer huylara sahiptiler. Her ikisi de birkaç zor özelliğe ve uç yönlere sahip olmalarının dışında uysaldılar. Linda'nın huy profili ise huysuz, tepkili olmaya ve şiddete meyilli inatçı yapılı birine benziyordu. Lisa'nın profili ise Linda'nın en uç yönlerini almış olduğunu gösteriyordu. Bir arada olduklarında patlamaya hazır bir bileşim gibiydiler.

Bu birbirinden farklı mizaçların, sürtüşme noktalarını ve uygun oldukları noktaları tartıştık. Sinirli, dramatik rehberlik yöntemlerinin inatçı yapıdaki çocuklarda nasıl kolayca

güç mücadelelerine girişilmesine neden olduğunu konuştuk. Lisa'nın aşırı uçlardaki sınamalarının ve gösterdiği dirençlerin normal olduğunu öğrenmek anne babasını rahatlatmıştı. Ayrıca Cody'nin uysal bir huy yapısı olduğunu duymak onları ayrıca memnun etti.

"Sizin rehberlik yönteminizin çocuklarınızın mizaçlarıyla nasıl uyum sağladığına isterseniz bir bakalım" diye bir öneri sundum. Rick ile başladım.

"Lisa veya Cody yaramazlık yaptığında ne yaparsınız?" diye sordum. Rick anlattıkça ben de onun şablonunu hazırlıyordum.

"İlk önce onlara durmalarını söylerim" dedi

"Şu anda kullandığınız ses tonunda mı?" diye sordum.

Başını sallayarak onayladı.

"Dururlar mı peki?" diye sordum.

"Hayır, dikkatlerini çekmek için sesimi yükseltirim" diye cevapladı.

"Peki, sonra ne yaparsınız?" diye sordum.

"Genelde onlara isteğimi tekrarlarım" dedi.

"Peki, o zaman sizi dinlerler mi?" diye sordum.

Kızgın ve dramatik rehberlik, inatçı yapıdaki çocuklarda güç mücadelelerine yol açar.

"Cody dinler" diye karşılık verdi. "Fakat Lisa dinlemez. Bizimle tartışmaya girer ve ondan neden böyle bir şey istediğimizi sorgular."

"Böyle durumlarda kendinizi nasıl hissedersiniz?" diye sordum.

"Sinirlerim" dedi Rick. "İsteklerimizi değiştirmek için tartışmak

yerine, yalnızca bunları gerçekleştirmez misin?" gibi şeyler söyleyerek tartışmayı sonlandırırım.

"Yaptığın tehditleri ve sinirli bir şekilde verdiğin öğütleri unutma" diye ekledi Lisa.

"Evet, sanırım onlardan da biraz ekliyorum" diye itiraf etti Rick.

Lisa gözlerini açarak, "Birazcık mı?" dedi.

"Tamam, kabul ediyorum, bunları çok fazla kullanıyorum fakat eğer sana ilk söylediğimizde bir şeyler yapmış olsan bunların hiçbirisi yaşanmayacak" diye karşılık verdi Rick.

"Sonra ne oluyor" diye sordum. Sonuçta nasıl olayları kapattığını merak ediyordum.

"Cody, çok üstüme geldiğinde genellikler poposuna bir şaplak atarım" diye cevapladı Rick. "Bazen bir ya da iki haftalığına elinden ayrıcalıklarını alırım. Bazen çok kötü bir şey yaptığında ona tokat atar ve ayrıcalıklarını elinden alırım fakat bu çok nadiren olur. Cody, genellikle bizimle uyumludur ve işbirliği yapar. On iki yaşına geldiğinde Lisa'ya tokat atmayı bıraktım. Şimdi genellikle telefon, TV, müzik seti, arkadaşlarıyla geçireceği zamanlar ve patenle kayma gibi ayrıcalıklarını elinden alıyorum ya da birkaç haftalığına cezasını veriyorum."

"Peki, bunlar, onun yaramazlıklarını sonlandırıyor mu?" diye sordum.

"O an için sonlandırıyor" dedi Rick. "Fakat sonrasında cezası bitene kadar kinci ve kızgın bir çocukla yaşamak zorunda kalıyoruz. Bazen bunun bizi Lisa'dan daha fazla etkilediğini düşünüyorum" dedi. Linda da başını sallayarak bu durumu onaylıyordu.

Rick'in şablonu hazırdı. Geri çekildim ve herkese incelemesi için bir şans verdim. "Tanıdık geliyor mu?" diye sordum.

"Bir şeyler yakalamışsınız" dedi Rick. "Bunun ne olduğundan tam emin değilim ama çok yaptığım bir şeyi yakalamışsınız."

"Ben buna aile dansları diyorum" diye cevapladım. "Bunu yapan, yalnızca siz değilsiniz. Birçok aile, kendi çocuklarıyla işbirliğine gidebilmek için bu dansı yaparlar. Şimdiyse bu oyunuzdaki aşamalara bir bakalım."

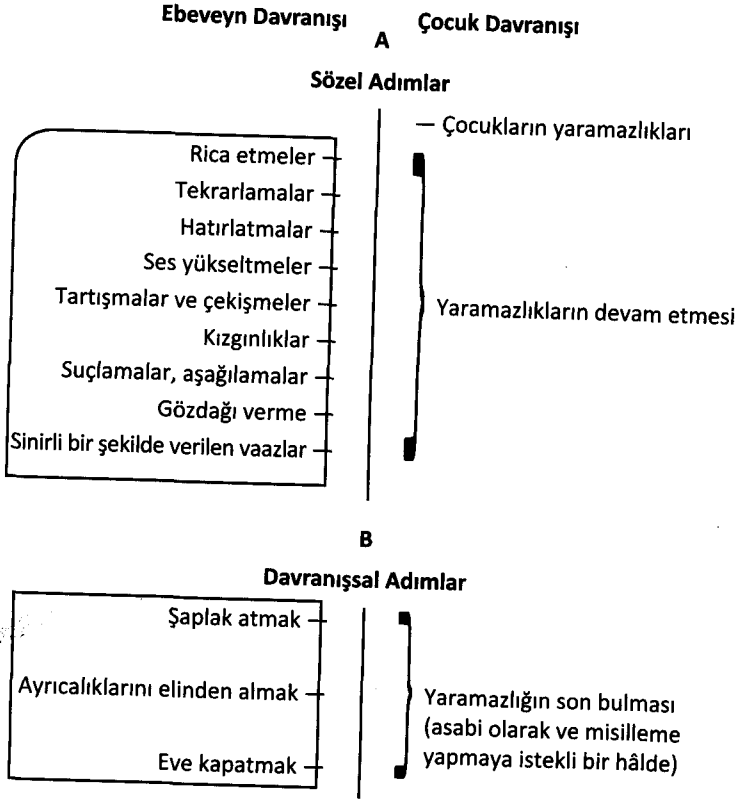
Rick'in şablonuna geri döndüm ve sözlerle yapılan uyarıları daire içine alarak bunları "Sözel Adımlar" olarak etiketledim. Şablonun çoğunu bunlar kaplamıştı. Sonrasında içinde sonuç olarak bir hareket içeren uyarıları, dikdörtgen içine aldım bunlarıysa "Davranışsal Adımlar" olarak etiketledim. Bunlar şablon içinde çok az bir yer kaplıyordu (Şablon 5.5).

"Çocuklarınızla işbirliğine gidebilmek için iki türlü adım atıyorsunuz: Sözel adımlar ve davranışsal adımlar" dedim. "Bunlardan hangisi, yaramazlığı sonlandırıyor?"

"En sonunda uyguladığım davranışsal adımlar" dedi Rick.

"Kesinlikle" dedim. "Davranışsal adımlarınız, bir süreliğine yaptığınız dansı sonlandırıyor. Şimdiyse bu adımları uygularken nasıl hissettiğinize bir bakalım. Biraz önce çocuklarınız sizinle tartışmaya girdiklerinde sinirlendiğinizi söylemiştiniz. Bu, tartışmalar da tehdit etmelere ve azarlamalara neden oluyordu. Öyle görünüyor ki siz hareket aşamasına geçip bu aile dansını sonlandırana kadar bu tartışmaların şiddeti giderek artıyor."

Rick başını sallayarak onayladı. O konuşarak anlatmaya çalıştıkça Lisa buna direniyor ve bu da Rick'i sinirlendiriyordu. Rick zamanının çoğunu işe yaramayan diyaloglara ve yöntemlere harcıyordu.



Şablon 5.5 Rick'in şeması

"Şimdi de davranışsal adımlarınıza bir bakalım" diye önerdim. "Davranışsal adımlarınız o an için onun yaramazlıklarına bir son verdirse de sonuçta onun kızgın, alıngan ve kinci biri olmasına neden oluyor. Bu yüzden de siz bu aile danslarının daha küçük versiyonlarını sonunda hiçbir davranışsal adım olmadan sonlandırıyorsunuz."

"İşte saplanıp kaldığım yer de burası" dedi Rick. "Bu noktada ne yapacağımı bilemiyorum.

Bu durumu ortadan kaldıramıyorum fakat bunu yapmakla da onun yaramazlıklarının yanına kâr kalmasına neden oluyorum. Onun neden bizimle işbirliği kurması gerektiğini bilmesi gerekiyor."

Buna katılıyordum ve ben de şöyle bir soru sordum: "Eğer onu sinirlendirmeden ve onu alınmasına neden olmadan mesajlarınızı ona iletmenin bir yolu olsa bu yolu kullanmak ister miydiniz?"

"Tabii ki" dedi Rick. "Bütün bu güç mücadelelerinden artık çok yoruldum."

"Güzel" dedim. "Çünkü bunu nasıl yapabileceğinizi size göstereceğim. Şimdi bu danslarınızın nerede başladığını bir bulalım. Siz küçük bir çocukken yaramazlık yaptığınızda anne babanız size nasıl davranırlardı?"

"Benim anne babam Linda ve ben gibi yaklaşmazlardı" dedi Rick. Sonrasında onların disiplin anlayışını nasıl ele aldıklarını anlattı. Ben de bunları bir şablona kaydettim ve kendi şablonunun yanına yerleştirdim.

Rick'in anne ve babası, günümüz standartlarına göre daha şiddetli yöntemler uygulayabiliyorlardı. Korku oluşturmak için bağırıyor, tehdit ediyor, sandalyeye oturtup kemerle vuruyorlardı. Şimdi de sıra Rick'in çocuklara uyguladığı yöntemlere bakmaya gelmişti.

Rick'in gözlerindeki yaşlara bakılırsa kendi anne babasıyla yaşadığı acı dolu aile danslarının korkusunu hâlâ üzerinde taşıyordu. Ayrıca neden Linda ve kendisinin aynı durumlara farklı yaklaştığına inandığını da görebiliyordum. Kıyaslayarak baktığımızda onların metotları yumuşak görünüyordu fakat şab-

lonları incelediğimizde, Rick'in benzer metotları uyguladığı ve bunların durumu çözmeye yardımcı olmadığı görülüyordu. Linda ve Rick, çocuklarını korkutmuyor veya kemerle dövmüyorlardı fakat onların sinirli ve acı verici aile dansları, kendi ebeveynleriyle benzerlik taşıyordu. Lisa'nın alınganlıkları, çok tanıdık görünmeye başlamıştı. Rick, kendi cezalandırıcı yaklaşımlarının kızının inatçı yapısıyla iyi bir uyum sağlamadığını anlamaya başlamıştı.

Şimdi dikkatimizi Linda'nın yöntemlerine odaklamanın zamanı gelmişti. "Linda, çocukların yaramazlık yaptıklarında onlara nasıl davranıyorsun?" diye sordum.

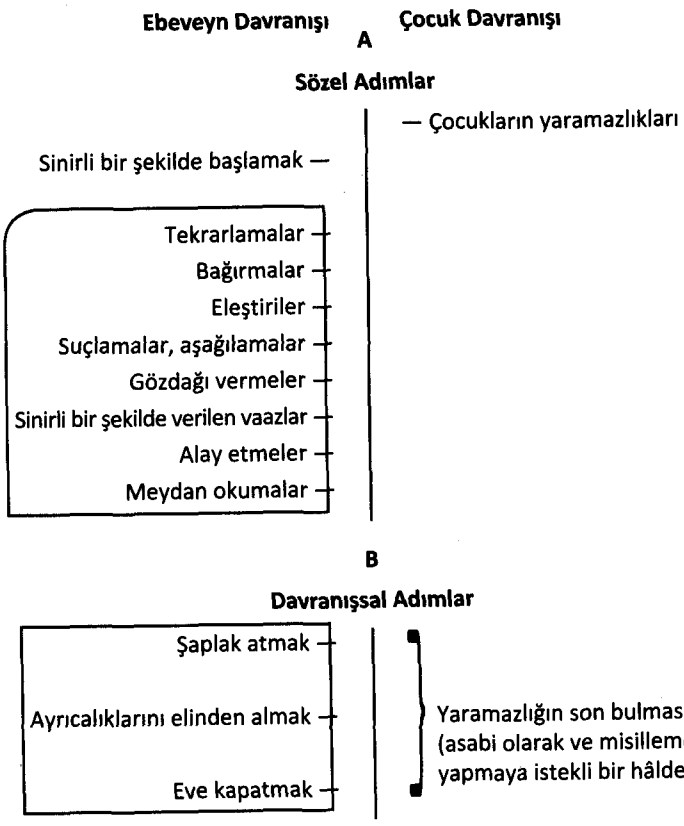
"Hemen hemen Rick'in yaptıklarının aynısını yapıyorum" dedi Linda. "Fakat ben onun kadar sabırlı olamıyorum. Sinirli bir şekilde ve bağırarak tepkime başlıyor, tartışma bitene kadar da böyle devam ediyorum."

Rick'in şablonuna benzer bir şablon da onun için çizdim, tek farkı Linda'nın sinirli bir şekilde tepkisine başlıyor olmasıydı. Bitirdiğimde, "Bu şablon yaşananları anlatabiliyor mu?" diye sordum.

Lisa, "Birkaç şeyi unuttuğunuzu düşünüyorum" diye söze girdi. "Alay etmeler ve meydan okumaları unutmuşsunuz. Annem bana her zaman, 'Böyle davranmaya devam et. Hadi bir daha yap da görelim' gibi şeyler söyler, babamsa böyle şeyler söylemez."

"Evet, bazen taşkınlık yaptığım oluyor" dedi Linda. "Özellikle onun ayrıcalıklarını elinden alacağımı söylediğim halde benimle tartışmaya devam ettiğinde."

Linda'nın şemasına geri döndüm ve gerekli düzeltmeleri gerçekleştirdim. Sözel adımlarını daire içine, davranışsal adımları ise kutu içine aldım. Linda'nın şeması tamamlanmıştı (Şablon 5.6). "Aile dansını tanımlıyor mu?" diye sordum.



Şablon 5.6 Linda'nın şeması

Kafasını sallayarak onayladı. Herkesin inceleyebilmesi için birkaç dakika bekledim.

Linda'nın aile dansındaki davranışları Rick'in davranışlarına göre daha fazla gürültülü ve duygusaldı fakat birçok yönden birbirine benziyordu. Zamanının çoğunu, Lisa ile sözlü tartışmalara girerek harcıyordu. O daha çok konuştukça Lisa

daha fazla direniyor, o direndikçe de annesi daha çok sinirleniyordu. İşlerin yeterince ileri gittiğini düşündüğünde Linda bu dansı; şaplak, eve kapatma ya da ayrıcalıklarını uzun dönem elinden alma gibi yaralayıcı sonuçlar ile bitiriyordu.

"İnatçı yapıdaki çocuklar; duygusal dramalar içermeyen, açık ve net mesajlara cevap verirler. A noktasından B noktasına direkt geçiş yapsanız ve bu aradakileri hiç uygulamasanız nasıl olur?" diye sordum.

"Daha az tartışma yaşanır" diyerek kabullendi Linda.

"Ve daha az kızgınlık yaşanır" diye ekledim. "Bütün bu aradakileri eleyebilirseniz Lisa'nın yaramazlıklarını daha kısa bir sürede ve daha az enerji harcayarak sonlandırabilirsiniz. Fakat Lisa, bu durumda da kendini kızgın hissedebilir ve davranışsal adımınız onu sinirlendirebilir. Öyleyse onun yaramazlıklarını durduran fakat onu kızgın ve sinirli yapmayan yeni bir davranışsal adım olduğunu varsayalım. Bu durumda aile danslarının devam etmesi için ortada bir sebep kalmamaktadır. Sizce böyle bir sebep kalabilir mi?

"Söylediklerinizle bunu çok basit ve kolaymış gibi anlatıyorsunuz" dedi Linda.

"Bence siz de göreceksiniz ki bu yöntemleri uygulamak kolay ve gerçekten basit" diye cevapladım. "En zor yanı, eski aile danslarınıza geri döndüğünüzü fark ettiğinizde bunu durdurabilmeniz. Bunun farkına varmaya başlayarak zaten en önemli adımlardan birini atmış oluyorsunuz. Şimdi de sizin aile danslarınızdaki kaynağınıza bir

İnatçı yapıdaki çocuklar; güçlü, duygusal dramalar içermeyen, açık ve net mesajlara cevap verirler.

bakalım" diyerek onun çocukluk sürecinde yaptığı yaramazlıkları, anne babasının nasıl karşılık verdiklerini anlatmasını istedim.

"Dramatik yanlarımın nereden kaynaklandığını çok iyi biliyorum" dedi Linda. "Annem, bir şeyler için bana sürekli bağırır ve kızardı. Çok fazla öğüt verir ve hatırlatma yapardı. Onunla genellikle işbirliği yapardık. Yapmadığımız zamanlarda ise bizim elimizden ayrıcalıklarımızı alır ve dışarı çıkmamıza izin vermezdi. Küçücük şeyler için haftalarca evden dışarı çıkamadığımı hatırlıyorum."

"Bu olduğunda ne hissetmiştin?" diye sordum.

"Kızgın ve öfkeliydim" dedi.

"Lisa gibi mi?" diye sordum.

Linda ne demek istediğimi anlamıştı. "Daha çok Lisa gibi" dedi Linda, "ve ayrıca annemin adil olmadığını düşündüğüm zamanlarda ona fazlasıyla isyan ederdim. Onu çok severdim fakat ilişkimiz biraz fırtınalıydı."

"Lisa ile ilişkinizdekilere benzer yanlar var mıydı?" diye sordum.

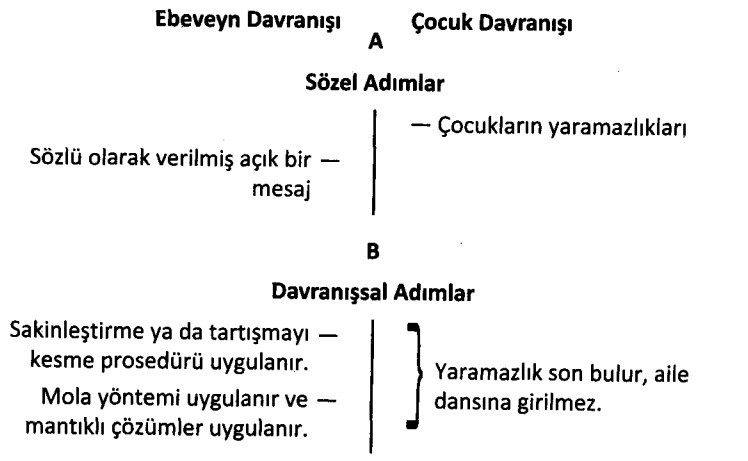
Linda tekrar gülümsedi. Artık annesi ile yaptığı aile danslarının bir benzerini, Lisa ile yaşadığının farkındaydı. Bu aile danslarının çevresinde gelişen ilişkiler birbirinin aynısıydı.

"Babanız hangi yöntemleri kullanırdı?" diye sordum.

Babamız bize karşı cezalandırıcıydı fakat hiçbir zaman bize bağırmadı, tehdit savurmadı ya da kızgın bir şekilde davranmadı" dedi Linda. "Yalnızca bizden durmamızı ister eğer durmazsak bize hafifçe tokat atardı fakat bu hafifçe vuruş bile yaramazlığımızı sonlandırmaya yetecek kadar ağırdı. Adil olmaya çok özen gösterirdi."

Linda, anne babasının yöntemlerinin bir karmasını kullanıyordu. Sözel adımları kullanırken annesinin, davranışsal adımlarını uygularken de hem annesinin hem de babasının yöntemlerini uyguluyordu.

Rick ve Linda bu görüşmede, yeni farkındalıklar kazanmışlardı. Cezalandırıcı aile danslarının farkına varmış ve onların uyguladığı rehberlik yöntemlerinin çocuklarının mizacıyla uyum sağlamadığını görmüşlerdi. Mesajlarının etkili bir şekilde anlaşılması için daha iyi yolların olduğunu öğrenmeye hazırdılar.



Şablon 5.7 Rick ve Linda'nın yeni şeması

Uyguladığımız seanslar süresince açık ve net bir mesajı nasıl verebileceklerini (Altıncı Bölüm: Verdiğiniz Sözlerde Nasıl Açık ve Net Olursunuz?), Lisa'nın onları güç mücadelesine çekmesine izin vermeden nasıl sakinleşebileceklerini ve tartışmayı sonlandırabileceklerini (Yedinci Bölüm: Güç

Mücadelelerini Başlamadan Sonlandırın) öğrendiler. Sonrasında daha etkili sonuçları nasıl gösterebileceklerini öğrendiler (Sekizinci Bölüm: Davranışsal Adımlarınızda Nasıl Açık ve Net Olursunuz?). Tokat atma, eve kapatma ve ayrıcalıklarını elinden alma cezalarını değiştirerek, bunların yerine mola yöntemi uygulayarak, tartışmaları sonlandırmayı ve mantıklı çözümleri gösterebilmeyi seçtiler. Bu değişikliklerin sonucunda oluşan yeni şemalarını, Şablon 5.7'de görebilirsiniz. İleriki zamanlarda sizin şemanız da bu yeni şemaya benzeyebilir.

Karma Danslar

Anne ve babaların çocuklarıyla yaptıkları danslardan en uzun, en dramatik, en çatışmalı, en yıkıcı olanı karma danslardır. İki en uç yaklaşımın en kötü yönlerini birleştirmiş ve inatçı yapıdaki çocukların buna karşı en olumsuz davranışları ortaya çıkarmalarına neden olmuştur. Bizim otoritemize ve kurallarımıza en sert şekilde karşı koymalarına yol açar ve bizim katı kurallarımızla karşılaştıklarında patlamalarına neden olur. Anne ve babada ise sıklıkla aşırı yıpranma görülür.

Anne ve babaların çocuklarıyla yaptıkları danslardan en uzun, en dramatik, en çatışmalı, en yıkıcı olanı karma danslardır.

Karma dansların birkaç versiyonu bulunmaktadır. Bazı anne babalar, kendi rehberlik yönlendirmelerine cezalandırıcı olarak başlar, yeterli direnci gördüklerindeyse bunun yerini serbestliğe bırakırlar. Diğerleri ise duymazlıktan gelinmekten ve karşı koyulmaktan iyice yıpranıncaya kadar haftalarca ya da aylarca tek bir yaklaşımı

kullanıp bunu uzatmaya çalışırlar. Yeterince engelleniş hissettiklerinde yalnızca cezalandırıcı yöntemi uygulamaya başlar, zorbaca bağırışlarından kendileri rahatsız olana kadar bunu sürdürürler. Sonrasındaysa serbestliğe geri dönerler. Bu döngü bazen haftalar, bazen aylar sürebilir.

En çok karşılaşılan karma dans türünde, anne babalar önce aşırı hoşgörülü bir yaklaşım sergiler; bol bol hatırlatma, rica, tekrarlama, uyarma, tatlı sözle ikna etme, muhakeme etme, açıklama yöntemi kullanırlar fakat bu karşılaştıkları şeyler onları yıpratınca cezalandırıcı taktiklere geçiş yapar; utandırma, suçlama, bağırma, şaplak atma, dışarı çıkarmama ya da uzun bir süreliğine onların elinden ayrıcalıklarını almak gibi yöntemleri uygularlar.

Altı ve dört yaşında iki erkek çocuğu olan ve onları yalnız bir şekilde yetiştiren Connie'nin yaşadıkları, karma danslara güzel bir örnek olarak verilebilir. Ofisime geldiğinde tükenmiş bir vaziyetteydi.

"Dört yaşındaki oğlum, benim sinir hastası olmama yol açacak" diyerek başladı. "Sabahları giyinmek, oyuncakları toplamak, yemek öğünleri, banyolar bunların hepsi giderek bir savaş olmaya başladı. Keith, beni duymazlıktan geliyor, tartışıyor, meydan okuyor, bana ad takıyor ve işler kendi istediği gibi gitmeyince öfke nöbetlerine giriyor. Ağabeyi Taylor asla böyle davranmaz, ondan ne istersem yapar."

Anlattıklarından mizaçlarının genel içerikleri ile ilgili iyi gözlemler edinmiştim fakat bunları kontrol etmek de istiyordum. Connie ve ben, diğer aile üyelerinin mizaç profilini beraber tamamlamıştık.

Tahminlerim doğru çıkmıştı. Connie ve Taylor'ın profilleri zor ve uç yönleri olmayan uysal karakterlilere uygundu. Bir

İnatçı yapıdaki çocuklar, açık, net ve katı sınırlara ihtiyaç duyarlar

çatışma durumuyla karşılaştıklarında, yapıları gereği hemen anlaşmaya ve uyum sağlamaya meyilliydiler.

Mizaçları benzer olduğundan Connie, Taylor'ın davranışlarını tanımlayabiliyor ve onu anlayabiliyordu. Onların mizaçları uyumluydu.

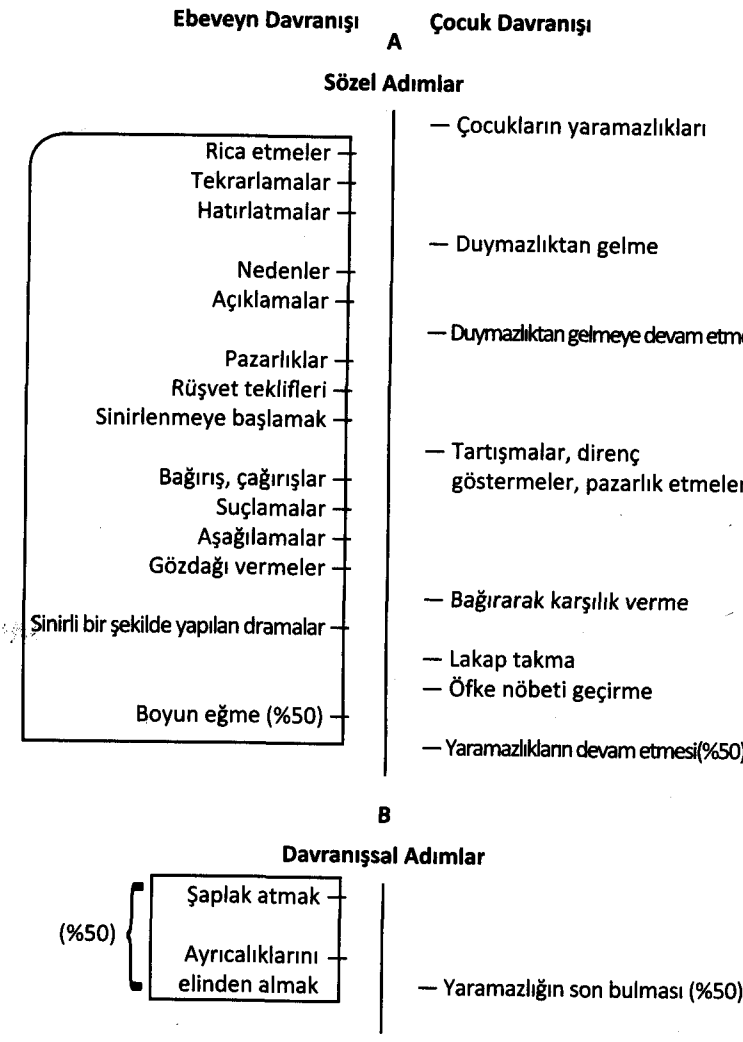
Diğer taraftan Keith, her anne baba için üzerinde çalışılması zor bir karakterdi. Sinirli ve huysuz olmaya meyilliydi ve genellikle her şeye karşı geliyordu. Çoğu inatçı yapıdaki çocuk gibi Keith de zor yoldan öğreniyordu. Connie, onun karakterinde var olan bir şeyleri onaylıyordu fakat bunu hiçbir zaman tam olarak anlayamamıştı. Hâlâ bir soru işareti onu sıkıştırıyordu.

"Oğlum normal mi?" diye sordu.

"Bana normal görünüyor" diye cevapladım. "Fakat idare edilmesi güç kişisel özelliklere sahip olduğunu düşünüyorum." Connie, normal kelimesini duyduğu andan itibaren rahatlamış görünüyordu.

"İnatçı yapıdaki çocuklar, açık, net ve katı sınırlara ihtiyaç duyarlar" diye ekledim. "Sizin rehberliğinizin, Keith'in öğrenme tarzıyla ne kadar uyum sağladığına bir bakalım." Connie'ye, Keith, Taylor'a karşı sert davranışlarda bulunduğunda nasıl bir yöntem izlediğini sordum ve anlattıklarını şablona kaydettim. Onun anlattıklarını şablona geçirdiğim sayfada neredeyse yer kalmamıştı. Şablon bittiğinde gözlerine inanamadı. (Şablon 5.8)

"Bu kadar şey yaptığıma inanamıyorum" dedi. "Bunu günde on iki kez tekrarlıyor olmalıyım."



Şablon 5.8 Connie'nin şeması

"Evet, bu danslar kişiyi tüketir" diye onayladım. Şablonu hazırlarken bile yorulmuştum.

Connie, dansa tekrarlamalarla ve hatırlatmalarla başlıyor fakat Keith onu dinlemiyordu. Sonrasında Taylor'da işe yarayan muhakeme etme ve açıklama yöntemlerini deniyordu fakat bunlar Keith'de işe yaramıyorlardı. Onu duymazlıktan gelmeye devam ediyordu.

En sonundaysa Keith'e onunla işbirliği yaparsa ona bir şeyler alarak rüşvet vermeyi teklif ediyordu. Bu bazı zamanlar işe yarasa da çoğunlukla Keith, topuklarının üstüne dikilip karşı çıkıyor ve daha iyi bir anlaşmaya varmak için tartışmaya giriyordu.

O andan itibaren Connie'nin engellenmişliği ve sinirliliği galip geliyordu. Bağırmaya başlıyor, utandırıyor, suçluyor, kızıyor ve ayrıcalıklarını ondan almakla ilgili tehditler etmeye başlıyordu. Keith, dramatik durumlardan hiç etkilenmiyordu. Genellikle o da bağırmaya başlıyor, isim takıyor veya istekleri yerine gelmezse çığlık atmaya başlıyordu. Connie, böyle durumlarla karşılaştığında ya onun isteklerine boyun eğiyor ya da kendi söylediği tehditleri uygulamaya başlıyordu.

"Aranızdaki dans gittikçe şiddetleniyor" diyerek gözlemimi sundum. "Kendinizi, ne zaman sinirlenmiş halde buluyorsunuz?"

"Yıllardır sakin davranıyorum" diye cevapladı. "Fakat bu hiçbir şeyi değiştirmiyor. Şimdi tüm kötü davranışları sinirli olarak karşılıyorum ve hep o sinirle işleri çözmeye çalışıyorum fakat bu yüzümü, Keith benimle tartışmaya başlayıncaya kadar göstermiyorum. O andan itibaren sabrımı kaybediyor ve bağırmaya başlıyorum." Azalan sabrı, yaptığı karma dansın kanıtıydı.

Connie'nin şablonunun ilk kısmına "sinirli davranarak başlıyor" diye yazdım. Şablon bittiğindeyse artık bu şablonun, bize neler anlattığını özetleyebilirdim.

"Siz daha fazla konuşarak işleri çözmeye çalıştıkça Keith de daha fazla sizi sınıyor ve bu da sinirlenmeye başlamanıza neden oluyor. Sonuçta sabrınızın taşma noktasına geldiğinizde Keith'e bağırmaya başlıyorsunuz ve o da size bağırıyor. Bu durumla karşılaştığınızda ya hemen davranışsal adımı uyguluyor ve dansa bir son veriyorsunuz ya da bir öğüt ve uyarı ile her şeyin olduğu gibi yanına kalmasına izin veriyorsunuz." Connie başını sallayarak beni doğruladı. Yöntemlerinin oğlunun öğrenme biçimiyle uyuşmadığını görmüştü.

"Şimdi de isterseniz bu aile dansının kaynağını bulmaya çalışalım. Siz daha çocukken anne ve babanız yaramazlık yaptığınızda size nasıl davranırdı?"

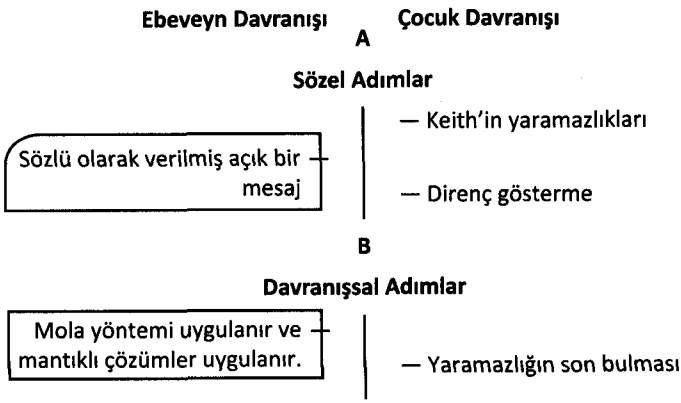
"Annem, evin disiplinini üzerine almıştı" diye cevapladı Connie. "Ben uyumlu bir çocuktum, çok fazla ıslah edilmeye ihtiyaç duymazdım. Fakat kız kardeşim öyle değildi. Annem çok defa tekrarlar ve hatırlatır, muhakeme eder ve açıklar, pazarlık eder ve tartışırdı. Bütün bunları yaparken bağırabiliyordu da. İşler çok ileriye gittiğinde bizi babamıza şikâyet etmekle tehdit ederdi. Babamsa böyle durumlarda genellikle bize şaplak atardı."

"Bu çok ilginç" dedim. "Anneniz aşırı hoşgörülüydü, babanız ise cezalandırıcıydı. İkisi bir araya geldiklerinde karma yaklaşımı uyguladıkları görülebiliyor. Başka benzerlikler var mıydı?"

Connie, o an kendi anne babasının disiplin anlayışını tekrarladığını anlamıştı. Annesi gibi aşırı hoşgörülü bir şekilde yaklaşmaya başlıyor fakat sonunda babası gibi cezalandırıcı bir üslupla bu duruma son veriyordu. Kendi dansında, her ikisinin de disiplin yaklaşımlarını birleştirmişti. Bu karma danstan nasıl çıkabileceğini Connie'ye göstermem gerekiyordu. Yaptığımız şablona geri döndüm.

"Dansınızda izlediğiniz on altı adım bulunuyor" dedim. "Fakat bunlardan yalnızca ikisi, onun yaramazlıklarına bir son verdirebiliyor. Hangi adımlar bu sonun gelmesini sağlıyor sizce?" Connie, davranışsal adımları gösteriyordu.

"Doğru" dedim. "Keith, sizin attığınız davranışsal adımları ciddiye alıyor fakat sahip olduğunuz sonuçlar yaralayıcı ve güç mücadeleleri ile dolu. B noktasında verdiğiniz tepkileri direkt olarak başlangıçtaki A noktasından itibaren verseniz ve onu yaralamadan ve kızdırmadan doğru sonuçlar alsanız nasıl olur?



Şablon 5.9 Connie'nin yeni şeması

Connie, hangi noktayı öne çıkardığımı anlamıştı. A ve B noktası arasındaki işe yaramayan bütün tepkileri eleyecek ve Keith'in kötü davranışlarını onunla birlikte tartışmaya girmeden, drama yapmadan, güç mücadelesi yaşamadan sonlandırabilecekti.

Bölüm Özeti

Bu tür danslar, iletişimde zarar verici modellerdir ve problem çözmedeki sorunlar nesilden nesile aktarılır. Bu yaklaşımların temel başlangıçları, açık olmayan ve etkisiz mesajlara sahip olmalarıdır. Hepsi de kızgınlık, direnç, birbirini anlamama ve öfke ile doludur. Ayrıca çatışmaların ve güç mücadelelerinin artmasına destek verir.

Anne babalar için çocuklarla sürdürülen bu danslar engellenmişlikten, stresten ve heveslerinin kırılmasından kaynaklanmaktadır. Çocuklar içinse bu televizyonda gördükleri bir çeşit canlı eğlence programı gibidir. Uzman gözüyle söylemek gerekirse bu danslar kemikleşmiş sorunlardır ve anne babaların söylediği ya da yaptıkları şeyler aslında çocuğun kötü davranışını destekler.

Bir süre sonra danslar, çok alışıldık hale gelir; derinleşir ve kökleşirler. Böylece aile fertleri, bunu normal bir durum olarak yaşamaya devam ederler. Kendi aralarında dans ettiklerinin dahi farkında olmazlar. Farkındalık, bu durumu düzeltmenin birinci basamağıdır.

Bir dansı sonlandırmanın en iyi yolu, yeni bir tanesini oluşturmadan bunu yapmaktır. Önce açık ve net bir mesajla başlamalı ve çocuğumuzun bizimle girmek istediği herhangi bir güç mücadelesinden uzak durmalıyız. Bu aşamadan sonra yeni bir bölüm gelmektedir. Önümüzdeki yeni bölümde, bu oyunlara dair her şeyi geride bırakacak ve iletişimde çok daha etkili yöntemlere geçiş yapacaksınız.

6

Verdiğiniz Sözlerde Daha Açık ve Net Olabilmenin Yolları

Çocuklarınıza açık bir mesaj verebilmeniz için açık, kesin ve saygılı cümleler kurmalısınız.

Açık ve net mesajları iletebilmenin yolu, sözlerinizle başlar ve çoğunlukla da aynı noktada bozulabilir çünkü anne babalar gerektiğinden fazlasını söyler ya da yaparlar. Kızgınlık, drama ve güçlü duygusal tepkiler, verilen mesajın netliğini kolaylıkla bozabilir ve anlaşılırlığı azaltabilir. Sorunları söylemeniz önemli değildir, bunları nasıl söylediğiniz önemlidir. Sözleriniz, önemli bir rehberlik aracıdır.

Bu bölümde, bu aracı nasıl daha etkili ve açık bir şekilde kullanabileceğimizi göreceğiz. Birkaç basit yönergeyi takip ederek çocuğunuzun kabul edilebilir seçimler yapmasını ve iletişimin ilk aşamasından itibaren sizinle işbirliğine gidebilmesini sağlayabilmeyi öğreneceksiniz.

İki ebeveynin sözleriyle, tipik bir durumu nasıl ele aldıklarını inceleyerek başlayalım. Senaryoyu, hayalinizde canlandırmaya çalışın. Anneleri banka oturmuş, altı yaşlarındaki Matthew ve Thomas'ın oyun parkındaki yapıya tırmanışlarını izliyordu. Her şey iyi gidiyordu, ta ki Thomas oyun parkındaki platformun ucundan, çocukların oynadığı alana atlayana kadar. Thomas'ın annesi, hemen oraya geldi.

Kızgınlık, drama ve güçlü duygusal tepkiler, verilen mesajın kolaylıkla netliğini bozabilir ve anlaşılırlığı azaltabilir.

"Thomas, neyin var senin?" diye bağırdı. "Buradaki çocukları incitebilirdin. Diğer normal çocuklar gibi oyun platformuna tırmanamıyor musun? Her zaman kendini göstermek zorunda mısın?" Annesi kızgın bir ifadeyle ona bakıyordu. "Eğer bir defa daha böyle davrandığını görürsem çok sinirleneceğim. Beni anlıyor musun?" Annesi ona çok sert bir bakış attı. Thomas, oyun parkına geri döndü.

Thomas, oyun platformundan atlamanın onaylanmayan bir davranış olduğu ile ilgili net bir mesaj aldı mı peki? Hayır. Oyun parkı platformundan atlamayı durdurması gerektiği ile ilgili bir şey duydu mu? Hayır. Ne duydu peki? Davranışlarının annesini sinirlendireceğini. Peki bu bilgi, onun durması gerektiğini içeriyor mu? Hayır. Bunu bir daha tekrarlarsa en kötü ne olabilir peki? Annesi daha fazla sinirlenmeye başlar.

Eğer altı yaşında, inatçı yapıda bir çocuk olsanız ve oyun platformundan atlamak hoşunuza gitse aldığınız bu mesaj sizin bunu yapmanızı engeller mi? Pek sanmıyorum. Büyük bir ihtimalle anneniz durmanız için kesin bir şeyler yapana kadar atlamayı sürdürürsünüz. Etkisiz içerikli mesajlar, Thomas ve annesinin birbirlerini sınamalarına ve çatışma yaşamalarına neden olmaktadır.

Şimdi de Matthew'ın annesinin, Matthew oyun platformunun ucundan atladığında durumu nasıl ele aldığını bir inceleyelim. Sakin bir tavırla Matthew'ın yanına geliyor ve ona net bir mesaj veriyor: "Oyun platformlarından atlamak doğru değildir, Matthew." Heyecandan uzak bir tavırla söylü-

yor bunu ve ekliyor. "Eğer bunu bir daha yaparsan oyun platformundan inmek ve yapacak başka şeyler bulmak zorunda kalırsın. Açıkça anlaşıldı mı?" Matthew, kafasını sallayarak onayladı.

Utandırma yok. Suçlama yok. Bağırma yok. Drama yok. Verdiği mesaj, tamamen çocuğun davranışına odaklanmış durumdadır. Tutumlara, duygulara ya da Matthew'ın bir birey olarak değerine odaklanmamıştır. Sözleri, belirli ve direkt olarak kullanmıştır. Ses tonu, sakin ve heyecandan uzaktır. Basitçe ondan ne istediğini ve eğer bunu yapmazsa ne olacağını ona anlatmıştır.

Matthew, kabul edilebilir bir seçim yapması ve uyum sağlaması için ihtiyacı olan tüm bildirimlere sahip olmuştur. Kabul edebilir ya da kabul etmeyebilir, her iki durum da iyi bir eğitime sebep olacaktır. Annesinin açık ve net mesajı, iyi bir öğrenim dersi sunmuştur.

Açık ve Net Bir Mesaj Vermenin Yöntemleri

Sözlerinizle açık bir mesaj verebilmeniz için gereken, yalnızca bu sözleri açık, kesin ve saygılı bir biçimde söylemenizdir. Şimdi vereceğim ipuçları, buna başlayabilmeniz için size yardımcı olacaktır.

Onun Davranışının Üzerine Odaklanın

Bizim rehberlik görevimizdeki birinci hedefimiz, onun kabul edilemez davranışlarını devre dışı bırakmamız olacaktır. Bu yüzden doğru şeye odaklanmalıyız ki bu da davranışın kendisidir; bir tutum, duygu veya çocuğun toplum içindeki değeri değil. Mesajı verirken onu küçük düşürmek, utandırmak, suç-

lamak ya da tenkit etmek, çok ileri gitmek demektir. Bunlar çocuğun, davranışın kendisi ile birlikte yabancı bırakılması anlamına gelir ve mesajın açıklığı burada kaybolur. Odaklanma, yanlış yönlendirilmiş olur.

Örneğin, beş yaşındaki çocuğunuzun yemek masasında kardeşine çimdik atmasına engel olmak istiyorsanız burada kullanmanız gereken açık mesaj, "Ellerini kardeşinden uzak tut, lütfen" ya da "Kardeşine çimdik atmaya bir son ver" olabilir fakat "Yemek masasında biri sana çimdik atsa ne hissederdin?" veya "Neden rahatsız edici davranıyorsun?" ya da "Kimse senin gibi davranmaz" olmamalıdır. Bu mesajlar, beş yaşındaki bir çocuğun yemek masasında çimdik atmasının uygun olmadığını ve durması gerektiğini anlatan doğru ifadeler değillerdir.

Bizim rehberlik görevimizdeki birinci hedefimiz, çocuğun kendisini değil; onun kabul edilemez davranışlarını devre dışı bırakmamız olacaktır.

Eğer on yaşındaki çocuğunuzun evin içinde bağırmasını engellemek istiyorsanız, ileteceğiniz mesaj, "Ev içinde uygun bir ses tonu kullan lütfen" ya da "Biz ev içinde bağırmayız" olabilir fakat "Biraz daha saygılı olmaya çalışabilir misin?" ya da "Eğer sen bir şeyler yaparken seni rahatsız etsem ne hissederdin?" olmamalıdır.

Kesin, Apaçık ve Direkt Olun

Onlardan ne yapmalarını istiyorsanız, bunları açık ve net mesajlar halinde, kesin ve direkt olarak vermelisiniz. Gerekiyorsa ne zaman ve nasıl yapılacağını da onlara bildirebilirsiniz. En az kelime ile anlatmak, en iyisidir.

Örneğin, dokuz yaşındaki çocuğunuzdan dışarı çıkmadan önce tezgâhın üstündeki dağınıklıklarını toplamasını istiyorsanız vereceğiniz mesaj şöyle olmalıdır: "Hiçbir şey yapmadan önce, tezgâhın üstündeki dağınıklıklarını topla, lütfen. Bu, kaşığını ve tabağını lavaboya koyman ve tezgâhı silmen anlamına geliyor."

Eğer mesajınız bunun yerine şöyleyse: "Bugün temizlik adına harika şeyler yapacağını umut ediyorum" ya da "Lütfen bugün tezgâhı biraz temiz bırak." Bunlar uygun olmaz. Bu cümlelerdeki "harika şeyler yapmak" ya da "biraz temiz" kavramlarının içeriğine kim karar veriyor, siz mi? Yoksa çocuğunuz mu? Çocuğunuzun davranışına odaklanan, kesin ve direkt mesajlar kullanmadığınızda çocuğunuzun davranışları, muhtemelen beklentilerinizi karşılamayacaktır.

Çocuğunuzun davranışına odaklanan, kesin ve direkt mesajlar kullanmadığınızda, çocuğunuzun davranışları, muhtemelen beklentilerinizi karşılamayacaktır.

Eğer on iki yaşındaki çocuğunuzun akşam 18:30'da yemek masasında olmasını istiyorsanız ileteceğiniz mesaj, "Çok geç kalma" ya da "Eve zamanında gelmeye çalış" yerine "Akşam yemeği için 18:30'da evde ol, lütfen" olmalıdır. Eğer bu iki mesajı kullanırsanız buradaki "çok geç" ve "zamanında" kavramlarına kimin karar vereceği belirsiz kalır. Siz mi buna karar vereceksiniz? Yoksa on iki yaşındaki çocuğunuz mu? Buradaki her iki mesaj da çocuğunuzun bunları sınaması için açık kapı bırakmaktadır.

Normal Ses Tonunuzu Kullanın

Sesinizin tonu çok önemlidir. Yüksek, sinirli ya da öfkeli ses tonları yanlış bir mesaj iletirler (kontrolü kaybettiğinizin mesajını). Genellikle çocuklar, bu noktada durumu sınamayı seçerler çünkü sizin böyle yaparak aile dansına başladığınızı ve onu buna davet ediyor oluşunuzu hemen fark ederler.

Sesinizin tonu, bahsettiğiniz konuda katı ve onlardan yapmalarını istediğiniz şey konusundaki beklentilerinizde kararlı olduğunuzu göstermelidir. Bunu onlara iletmenin en iyi yolu, normal ses tonunuzla sakin bir şekilde mesajınızı bildirmenizdir.

Sesinizin tonu, bahsettiğiniz konuda katı ve onlardan yapmalarını istediğiniz şey hakkındaki beklentilerinizde kararlı olduğunuzu göstermelidir.

Katı sınırlar, sert biçimde belirlenmezler. Çocuğunuza söylediklerinizin ne anlama geldiğini onlara bildirmek için bağırmanıza, çığlık atmanıza ya da sesinizi yükseltmenize gerek yoktur. Gereken durumlarda yapacağınız hareketler, söylediğiniz sözlerden daha etkili olacaklardır. Yalnızca onlardan ne istiyorsanız, bunu normal bir ses tonuyla bildirin ve hızlı bir şekilde harekete geçmek için adımınızı atmaya hazırlıklı olun.

Kulağa kolay geliyor, öyle değil mi? Bazı anne babalar için öyle fakat diğerlerine göre kolay değil (özellikle bağırmanın, haykırmanın ve kızgın aile danslarının, sıradan bir şekilde yaşandığı, kendi yetiştikleri evlerde oturan anne babalar için). Belirli bir süre geçtikten sonra kızgınlık, engellenmişlik ve bağırma dürtüsü kökleşmiş derin bir alışkanlığa dönüşüyor ve

otomatik bir karşılık olarak veriliyor. Bu eski alışkanlıklar size aşılandığından bunları yalnızca bir gecede kaybetmeniz mümkün olmuyor. Bunun üzerinde çalışmanız gerekiyor. Sinirlerinizi kontrol etmeyi ve duygularınızı yönlendirebilmeyi bir beceri olarak değerlendirip öğrenebilirsiniz fakat çoğu beceriyi öğrenmek için olduğu gibi bunları öğrenme sürecinde de zamana, sabırlı olmaya ve pratik yapmaya ihtiyacınız olacak. Daha fazla pratik yaptıkça becerileriniz daha hızlı şekilde gelişecek. Bölüm on birdeki bilgiler, beklediğiniz değişime sizi hazırlayacaktır.

Karşı Gelinmelere Karşı Vereceğiniz Tepkileri Hazırlayın

Hatırlarsanız, inatçı yapıdaki çocukların, aşırı istekli araştırmacılar olduklarından bahsetmiştik. Sonuçları öğrenmek isterler. Sınamayı seçtiklerinde ne kadar ileri gidebileceklerini ya da kurallarınıza karşı geldiklerinde neler olacağını görmek isterler. Onlardan yaptıkları kötü bir davranışı sonlandırmanızı istediğinizde genellikle eğer bu isteğinizi yerine getirmezlerse neler olacağını merak ederler. Anne babalar, onların ihtiyaç duydukları bu bilgiyi, en baştan onlara vererek birçok sınamayı ve güç mücadelesini hiç başlamadan engelleyebilirler.

Eğer çocuğunuzun sizin isteklerinizi sınayacağından eminseniz, dediklerinizi yapıp sizinle işbirliği kurmazsa neler olacağını, ona -normal ses tonunuzu kullanarak- söyleyin. Bu bir tehdit değildir. Bu yalnızca çocuğunuzun kabul edilebilir bir seçim yapabilmesi için ihtiyaç duyduğu bilgileri açık bir şekilde ona sunmanızdır.

Örneğin, yedi yaşındaki çocuğunuzdan kalabalık caddelerde patenle kaymaya bir son vermesini istiyorsanız fakat bunu istediğinizde çocuğunuzun bu isteğinizi mutlaka sınayacağını ve kaymaya devam edeceğini düşünüyorsanız, vereceğiniz mesaj şöyle olmalıdır: "Lütfen, kalabalık sokakta patenini kullanma. Eğer kullanırsan onu bugünlük elinden almak zorunda kalırım."

Bu durumda çocuk, kabul edilebilir bir seçim yapabilmesi için ihtiyacı olan bütün bilgilendirmeye sahiptir. En azından teoride sizin ondan ne beklediğinizi ve bunu gerçekleştirmezse neler olacağını bilir. Eğer bu isteğinizi sınamaya çalışıp kalabalık caddede paten sürmeye devam ederse söylediğiniz gibi, elinden patenini alırsınız.

Sinirlerinizi kontrol etmeyi ve duygularınızı yönlendirebilmeyi bir beceri olarak değerlendirip öğrenebilirsiniz fakat çoğu beceriyi öğrenmek için olduğu gibi bunları öğrenme sürecinde de zamana, sabırlı olmaya ve pratik yapmaya ihtiyacınız olacak.

Eğer on yaşındaki çocuğunuzdan oynadığı video oyununun sesini kısmasını istiyorsanız fakat bu isteğinizi sınayacağından eminseniz, vereceğiniz mesaj şöyle olmalıdır: "Lütfen oynadığın oyunun sesini kıs, yoksa bütün öğleden sonra oyunu elinden almak zorunda kalabilirim." Bu durumda doğru bir seçim yapabilmesi için ihtiyacı olan bütün bilgilendirmeyi almış olacak ve oyunun sesini kısacaktır. Eğer bu isteğinizi sınamayı seçerse siz de basitçe söylediğiniz gibi oyununu elinden alırsınız.

Eğer üç yaşındaki inatçı yapılı çocuğunuzdan yemek masasında

bardağına üfleyerek kabarcıklar yapmasına bir son vermesini istiyorsanız fakat bu isteğinizi sınayacağından eminseniz vereceğiniz mesaj şöyle olmalıdır, "Biz yemek masasında bardağımıza üfleyip kabarcıklar çıkarmayız. Eğer bir daha bunu yaparsan elindeki bardağı beş dakikalığına senden almak zorunda kalacağım." Eğer sizinle işbirliğine gitmeyi seçerse bu harika olur fakat bunu sınamayı seçerse söylediğiniz gibi elinden bardağını beş dakikalığına alırsınız. Her iki durumda da çocuğunuz öğretmek istediğiniz dersi öğrenmeye bir adım daha yaklaşmış olacaktır.

Eğer çocuğunuzun sizin isteklerinizi sınayacağından eminseniz, dediklerinizi yapıp sizinle işbirliği kurmazsa neler olacağını, ona -normal ses tonunuzu kullanarak- söyleyin.

Bölüm Özeti

Etkili bir rehberlik, sözlerimizde verdiğimiz açık mesajlarla başlar ve çoğunlukla yine söylediğimiz sözlerle bu iletişim bozulabilir. Kızgınlık, drama ve güçlü duygusal tepkiler kolaylıkla verilen mesajın netliğini bozabilir ve anlaşılırlığını azaltabilir. Çok fazla söz söylemenize ya da durumu dramatize etmeye ihtiyacınız yoktur, ayrıca ne anlattığınızı ifade edebilmek için güçlü duygusal tepkiler vermeniz de gerekmez. Tek ihtiyacınız, açık ve net olmaktır.

Açık sözlü bir mesaj, davranışa odaklanmalıdır; tutuma, duygulara ya da çocuğun değerlerine odaklanmamalıdır.

Mesajınız kesin ve direkt olmalıdır ve saygılı ses tonuyla katı sınırlar içeren bir şekilde iletilmelidir. Eğer çocuğunuzun sizin o an ki isteğinizi sınayacağını düşünüyorsanız peşin olarak ona eğer sizinle işbirliği yapmazsa neler olacağını bildirin. Açık ve net bir şekilde verilen yönlendirici mesajlar; sınamaları ve aile danslarını azaltır, öğretici tecrübeler kazanılmasını sağlar.

7

Güç Mücadelelerini Başlamadan Sonlandırın

Seçimlerinizi yerlerinden oynatılmayacak kadar sağlam tutun, yoksa sınamalara maruz kalabilirsiniz.

Aile danslarını sonlandırırken, yeni bir tanesinin başlamasına izin vermemelisiniz. Bunu yaparken açık ve net bir mesajla başlamalı, çocuğumuzun bizden beklediği güç mücadelesine girmeden katı sınırlarımızı korumalıyız. Hannah'ın babası, bu konuda bize çok etkili bir örnek olarak verilebilir.

Hannah, dokuz yaşındadır fakat aile danslarında çoğu yetişkini alt edebilecek düzeydedir. Bir savunma avukatı gibi tartışabilmektedir. Ondan açık bir şekilde bir şey istendiğinde ani duyma bozukluğu geliştirip duymazlıktan gelebilmektedir. Anne babasının yıprandığını ve teslim olacağını anladığında doğru zamana göre ağlayabilmekte ya da sinirli davranabilmektedir. Hannah, kendi mahallesindeki diğer herhangi bir çocuktan daha hızlı bir şekilde yetişkinleri kendi güç mücadelesinin içine çekebilmektedir.

Ancak Hannah'ın anne babası, onun bu aldatmacalarını artık öğrenmişlerdir. Kızlarının davranışlarının, yeni bir aile dansının parçası olduğunu anladıklarında hemen bu dansı bitirebilmektedirler. Bir cumartesi sabahı, Hannah sorumlu olduğu ev işlerini yaparken arkadaşları onu paten yapmaya çağırmışlardır. "Gidebilir miyim, baba?" diye sorar.

Aile danslarını sonlandırırken, yeni bir tanesinin başlamasına izin vermemelisiniz.

"Evet" der babası, "fakat önce evdeki işlerini bitirmelisin." Hannah ilk eveti duyar duymaz -daha babasının sözleri bitmeden- her şeyi yarıda bırakıp odasına koşmuştur. "Ne dediğimi duydu mu?" diye merak eder babası. "Galiba en iyisi gidip bir kontrol etmeliyim."

Hannah'ın odasına vardığında onu paten sahası için kıyafetlerini giyerken bulur. "Senden dışarı çıkmadan önce neler yapmanı istediğimi duymadın mı?" diye sorar. Hannah, ona boş gözlerle bakmaktadır. Gerçekten duymamıştır. Bu yüzden babası, isteklerini aynı şekilde tekrarlar. "Dedim ki gitmeden önce evdeki işlerini bitirmelisin."

"Ama baba! Arkadaşlarım yirmi dakika içinde burada olacak" diyerek karşı çıkar. "Ev işlerini döndüğümde de yapabilirim." Babası tartışmaya girecek gibi olur fakat kendini engeller.

Sakin bir tavırla, "Bu konudaki konuşmamızı bitirdik, Hannah" der ve odayı terk eder.

Aslında böyle demek istemedi diye düşündü Hannah, kendi kendine. *Babam geri gelecek ve birkaç defa daha hatırlatacak sonra birlikte tartışacağız, en sonunda arkadaşlarım gelecek ve babam da onlarla gitmeme izin verecek. Bu plan daha önceleri hep işe yaramıştı.*

Tahmin edileceği gibi Hannah'ın babası birkaç dakika sonra döndü fakat tekrarlamalara ve tartışmalara girmek yerine başka bir bildiri vererek Hannah'ı şaşırtmıştı, "Evdeki işlerini bitirmek için on beş dakikan var" dedi. "Saati kuruyorum. Eğer bitmiş olmazlarsa dışarı çıkamazsın" dedi ve odayı terk etti.

Hey, neler oluyor, dedi Hannah, kendi kendine. *Hatırlatma yapmayacak mı? Tartışmaya girmeyecek mi? Rica etmeyecek, tatlı sözle kandırmaya çalışmayacak mı? Bunu yapacağını zannetmiyorum.* Bir şok yaşıyordu. Hızlı bir şekilde evdeki işlerini bitirmeye çabaladı, böylece arkadaşlarıyla dışarı çıkabilecekti.

Siz yaklaşımlarınızda yeni araçlar kullanmaya başladıkça, çocuğunuz bu yeni, açık mesajlara meydan okumayı sürdürecek ve sizi aile dansa çekmek için her şeyi yapacaktır.

Siz yaklaşımlarınızda yeni araçlar kullanmaya başladıkça, çocuğunuz bu yeni açık mesajlara meydan okumayı sürdürecek ve sizi aile dansına çekmek için Hannah ve babası ile yaşananlarda olduğu gibi her şeyi yapacaktır. Muhtemelen sizde de bu dansa karşı önceden kalma bir dürtü bulunmaktadır. Bu bölümde bu dürtüye nasıl direneceğinizi göreceğiz. Sizi aile dansına çekmek için kurulan tuzakları fark etmeyi, bunlardan uzak durabilmeyi ve dans alanına yaklaşmamayı nasıl başaracağınızı bu bölümde öğreneceksiniz. Önce tuzaklardan başlayalım ve bunlardan nasıl uzak duracağımızı görelim.

Çocuklar Duymazlıktan Geldiklerinde Bunu Kontrol Edin

Anne babalara olta atarak güç mücadelesine çekmenin en iyi yolu, onların taleplerini duymazlıktan gelmektir. Bu olduğunda anne babalar ne yapacaklarını şaşırıp kalırlar. *Mesajımı duydu mu acaba? Beni duymazlıktan mı geliyor? Acaba bunun için harekete geçmeli miyim?*

Bu kontrol etme işlemi -eski tekrarlama ve hatırlatma rutinlerine kapılmadan- sorulara basitçe cevaplar bulmanızı sağlayacaktır. Şüpheye düştüğünüzde kontrol etmek için aşağıdakilerden bazılarını söyleyebilirsiniz:

"Ne söylediğimi anladın mı?"

"İstediklerim açıkça anlaşıldı mı?"

"Söylediklerimden hangilerini duyduğunu bana söyler misin?"

Örneğin altı yaşındaki David, annesi yan odadan ona seslendiği sırada oturmuş en sevdiği çizgi filmi seyrediyordu,

"David, televizyonu kapatmanın ve akşam yemeği için ellerini yıkamanın zamanı geldi." Cevap yoktu. David, çizgi filmi izlemeye devam ediyordu.

Ne söylediğimi duydu mu, diye meraklandı annesi. *Eğer duysaydı böyle davranmazdı.* Kontrol etmeye karar verdi. Odaya girip David ile televizyonun arasında durdu ve direkt oğlunun gözlerinin içine baktı.

"Biraz önce senden ne yapmanı istedim?" Sakin bir şekilde soruyordu.

David, "Televizyonu kapatmamı ve akşam yemeği için ellerimi yıkamamı" diye cevapladı.

"O zaman bunu yap, lütfen" dedi annesi, "ya da bütün akşam televizyon izleyemezsin" David televizyonu kapattı ve ellerini yıkamaya gitti.

Anneme ne oldu, diye düşündü David. *Bütün o hatırlatmalara, uyarılara ve tehditlere ne oldu? Bir on dakika daha izlemeliydim.*

Bu örnekte David, annesinin ne dediğini duymuş fakat duymazlıktan gelmeyi tercih etmişti. Onu sınıyordu. Televiz-

yonu gerçekten kapatmak zorunda olduğu ana kadar annesinin ona defalarca tekrarlamasını ve hatırlatmasını bekliyordu. David'in annesi kontrol etmeyi seçerek mesajdaki belirsizliği ortadan kaldırdı. Beklentisi açıktı ve bunun olmaması durumunda ödenmesi gereken bedel belliydi.

Aynı örnek üzerinde farklı bir gözlem yapalım. David'in annesi, duyulup duyulmadığını kontrol etmek için odaya girdiğinde David'in onu boş gözlerle karşıladığını ve gerçekten duymadığını farz edelim. O zaman ne yapmalıydı?

Ona bir öncekini duymadığı için isteğini tekrar etmeli ve bunu yerine getirmezse televizyonu kapatacağını söylemeliydi. Mesaj açık ve net olduğu zaman harekete de hazırsınız demektir.

Kontrol etme işlemi, çocukların doğru söylediği fakat yanlış davranışı uyguladığı durumlarda da işe yaramaktadır. Dokuz yaşındaki Ruben, buna güzel bir örnektir. Ayakkabılarıyla koltuğa çıkmaması gerektiğini biliyordu fakat yine de böyle davranmayı seçiyordu. Babası bu durumu gördü.

"Ruben ayakkabılarını o koltuğun üzerinden çek, lütfen" dedi babası ve başka bir odaya geçti.

"Çekeceğim" dedi Ruben fakat birkaç dakika geçmesine rağmen ayakkabılarını hâlâ koltuğa uzatmış oturuyordu.

Babası kontrol etmeye karar verdi.

"Ruben, senden ne yapmanı istedim?" diye sordu babası.

"Yapacağım" dedi Ruben, ilk başta söylediği gibi inandırıcı bir

Kontrol etme işlemi, çocukların doğru söylediği fakat yanlış davranışı uyguladığı durumlarda da işe yaramaktadır.

ton kullanıyordu fakat bu durumu değiştirmiyordu. Babası mesajını daha açık bir hale getirdi.

"Yapacağını söylüyorsun fakat bunun için hiçbir şey yapmıyorsun. Daha açık olayım istersen. Eğer ayakkabılarını koltuğun üzerinden çekmezsen, yere oturmak zorunda kalırsın" dedi babası. Bu mesaj yeterince açıktı.

Hadi canım! Bunu yapamaz, dedi Ruben tabii bu sırada ayakkabılarını koltuktan çekiyordu.

Çocuklar Tartışmaya Çalıştıklarında Bunu Hemen Engelleyin

Kurallarınız, sınanmaya çalışıldığında ya da ihlal edildiğinde bunları tartışmanın ya da çekiştirmenin zamanı değildir. Bu, harekete geçme zamanıdır. Eğer oltaya yakalanıp çocuğunuzla tartışmaya tutuştuysanız ya da kurallarınız üzerine çekişiyorsanız bu durumda kurallarınızın tartışılabilir olduğunu gösteriyorsunuz demektir.

İnatçı yapılı çocuklar için tartışılabilir demek daha çok tercih demektir ve tercihi olan kurallar, her zaman sınanmaya açıktır. Çocuklarını sözlü düellolarla idare edebileceğini düşünen anne babalar, kendilerini güç mücadelelerine açık tutarlar. Bu durumlarda güç mücadelelerinden kendinizi nasıl uzak tutabilirsiniz?

Tartışmaları engelleme süreci, saygılı bir yöntemdir ve bu durumun bir güç mücadelesine dönüşmesine izin vermez. Çocuğunuz sizi yakalayıp kurallarınızı tartıştığınız bir ortamın içine çekmeye çalıştığı sırada bunu aşağıdaki tip sözcüklerle engelleyebilirsiniz:

"Bu konuda konuşmayı bitirdik. Eğer tekrar açmaya çalışırsan, önümüzdeki beş dakikayı odanda geçirmek zorunda kalırsın." (Eğer çocuğunuz devam etmeye çalışırsa siz de söylediğinizi yerine getirirsiniz.)

"Tartışma için zamanımız bitti. Sana söylediklerimi yapabilirsin ya da bunları yapmaya hazır oluncaya kadar önümüzdeki beş dakikayı odanda geçirirsin. Hangisini yapmayı tercih edersin?"

Eğer oltaya takılıp çocuğunuzla tartışmaya tutuştuysanız ya da kurallarınız üzerine çekişiyorsanız bu durumda kurallarınızın tartışılabilir olduğunu gösteriyorsunuz demektir.

Örneğin on iki yaşındaki Eliot, babasından izin almadan onun pahalı fotoğraf makinesini kullanmaması gerektiğini biliyordu fakat arkadaşlarının dışarıda yaptıkları bisiklet numaralarını gerçekten çekmek istiyordu. Fotoğraf makinesiyle kapıdan dışarı çıktı. Annesi onu gördü.

"Elliot, o babanın fotoğraf makinesi mi?" diye sordu.

Eliot, kafasını salladı.

"Onu kullanmadan önce izin alman gerekmiyor mu?"

Elliot tekrar kafasını salladı. "Unuttum" dedi. "Kullanabilir miyim, lütfen? Arkadaşlarımı, bisiklet numaraları yaparlarken çekmek istiyorum."

Annesi katılığını korudu. Eğer şimdi bunu kabul ederse tekrar bunu yaşayacağını biliyordu. "Bugün olmaz" dedi "Belki yarın, önce izin alırsan olabilir."

"Hadi anne" diye yalvardı Eliot. "Bana başka bir şans veremez misin? Lütfen? Bir dahaki sefere izin alacağım, söz veriyorum."

"Üzgünüm, Elliot" dedi annesi. "Bu sefer olmaz."

"Bu hiç adil değil" diye tartışmaya girdi "Arkadaşlarım, bisiklet numaralarını şimdi yapıyorlar ama. Bir istisna olamaz mı?"

Kurallarınızı tartışmakta hiçbir yanlış yoktur fakat bu tartışmanın çocuğunuzun uysallığını sağlayacağından da emin olmalısınız.

Tartışmaya çekmek için atılan olta, ustalıkla hazırlanmıştı. Elliot'un annesi, tam yemi yutacağı ve adaletin açılımı üzerine tartışmaya gireceği sırada, aile dansları hakkında okuduklarını hatırladı. *Hayır,* dedi kendi kendine. *Yine bunun içine düşmeyeceğim.*

"Onu yerine koy, Eliot" dedi annesi sakin bir ses tonuyla. "Eğer onu bir daha alırsan, önümüzdeki on dakikayı odanda geçirmek zorunda kalırsın." Vermiş olduğu bildiri çok açıktı. Eliot, biraz homurdandı ama fotoğraf makinesini de yerine geri koydu.

Eğer geçmişte, Elliot'un annesi gibi çocuğunuza söz vermeler ve açıklamalar konusunda aşırı hoşgörülü davrandıysanız çocuğunuz size, "Neden?" diye sorduğunda kendinizi bunu cevaplamaya mecbur hissedebilirsiniz. Kurallarınızı tartışmakta hiçbir yanlış yoktur fakat bu tartışmanın çocuğunuzun uysallığını sağlayacağından da emin olmalısınız. Aşağıdaki gibi şeyler söyleyebilirsiniz:

"Benim söylediklerimi yaptıktan sonra memnuniyetle senden bunu neden yapmanı istediğimi anlatabilirim." (İşler yerine getirildikten sonra tartışma için zaman ayarlayabilirisiniz.)

Çoğu durumda konunun aslında "neden" ile kaynaklanmadığını görebilirsiniz. Gerçek durum, bunu yapmak zorun-

da olup olmadıklarını öğrenmeleridir. Eğer sizi bir tartışmaya çekebiliyorlarsa bu istenilen şeyin mecburi değil, seçime bağlı olduğunu belirtir. Tartışmadan önce beklenen uyumun sağlanmış olması gerekir ve böylece siz de güç mücadelesini baştan engellemiş olursunuz. Şimdi anlatacaklarım üzerine bir düşünün.

Julie, sekiz yaşındadır ve dışarı çıkmadan önce ev ödevlerini bitirmesi gerektiğini biliyordur fakat önce dışarı çıkıp oyun oynamayı tercih etmiştir. Tam dışarıya adım atmışken annesi görür.

"Ev ödevlerini bitirdin mi?" diye sorar annesi.

"Evet" diye karşılık verir Julie.

Annesi şüphelenir. "Onları görebilir miyim, lütfen?" diye sorar.

Julie yakalanmıştır. "Onları sonra da yapabilirim" der Julie. "Gerçekten arkadaşlarımla oynamak istiyorum."

"Anlıyorum" der annesi. "Fakat kuralı biliyorsun önce ev ödevleri, sonra dışarıda arkadaşlarla oynamak."

"Neden?" diye sorar Julie. "Bana onları şimdi yapmam gerektiğini gösteren iyi bir sebep söyle."

"Sorumlu olduğun şeyi yerine getirdikten sonra sana bunu neden yapman gerektiğini anlatmaktan memnun olurum" der annesi.

Neler oluyor, diye sorar Julie kendi kendine *Tartışma olmayacak mı? Münakaşa etmeyecek miyiz?* Julie ev ödevlerinin başına geçer ve onları bitirir, sonrasında da arkadaşlarının yanına katılır. Eğer Julie tartışmayı sürdürseydi, annesi ona böyle devam ederse odasında bir süre kalması gerektiğini söyleyecekti.

Çocuklar Meydan Okumaya Çalıştıklarında Onlara Sınırlı Seçimler Verin

Sekiz yaşındaki Alex, yılbaşında hediye olarak dört çekerli, uzaktan kumandalı bir kamyon almıştı. Onunla oynamak için sabırsızlanıyordu fakat önce babasının oyuncağını nerede kullanması gerektiği ile ilgili bildirimlerini dinlemesi gerekiyordu.

"Kamyonunu, ön ve arka bahçede çiçeklerin olduğu bölgeler haricinde kullanabilirsin. Çiçeklerin olduğu bölgelerden kamyonunu uzak tut, lütfen" dedi.

"Tutacağım" dedi Alex ve bir süreliğine tuttu da. Ancak bir süre sonra Alex, dört çekerli için en iyi arazinin çiçeklerin olduğu bölge olduğunu keşfetti. O bölge ağaç kabukları, tümsekler, çalılar ve her çeşit çiçek ile kaplıydı. Oranın cazibesine fazla dayanamadı. Babası eve geldiğinde Alex çiçeklerin üzerinde kamyonunu sürüyordu. Babası Alex'i gördü ve ona birkaç seçim şansı sundu.

"Kamyonunu daha önce kullanmaya söz verdiğin alanlarda kullanabilirsin ya da akşama kadar onu elinden almak zorunda kalırım" dedi babası sakin bir şekilde. "Seçim sana kalmış. Ne yapmak istersin?"

"Çiçeklerin olduğu bölgeden kamyonu uzak tutacağım" dedi Alex.

"Güzel seçim" dedi babası. "İşbirliğin için teşekkür ederim."

Alex'in babası, oldukça etkili bir metot olan sınırlı seçimleri kullandı. Bu, özellikle çocukların meydan okumaya ya da kurallarımızı sınamaya çalıştıkları durumlarda onların seçimlerinin farkında olabilmelerini sağlayan bir yöntemdir.

Alex'in babası, durumu böyle değerlendirdiği zaman Alex'in kendi seçimlerinin ve davranışlarının sorumluluğundan kaçma

gibi bir şansı kalmamaktadır. Kural açıktır ve işbirliğine gidilmezse bunun sonuçları da belirlidir. Alex, işbirliğine gidebilmesi için ihtiyacı olan bütün bilgilendirmelere sahiptir. Kabul edebilir, etmeyebilir de fakat her ikisinde de babasının ona öğretmek istediği dersi almış olacaktır.

Oldukça etkili bir metot olan sınırlı seçimleri kullanmak, çocukların meydan okumaya ya da kurallarımızı sınamaya çalıştıkları durumlarda onların seçimlerinin farkında olabilmelerini sağlar.

İleride vereceğim örnekler, sınırlı seçimlerin nasıl kullanıldığını daha iyi bir şekilde hayalinizde canlandırabilmenize yardımcı olacaktır. Genellikle bu rehberlik yaklaşımı, iyi seçimler yapmaya ve güzel davranışlara yönlendirir fakat ben özellikle çocukların sınamayı test ettikleri örnekleri de buna ekledim ki böyle durumlarda da nasıl davranmamız gerektiğini bilebilelim.

Beş yaşındaki Jill, iki kardeşini eğlendirmek için masada domuz sesleri çıkartıyordu. Annesi, durmasını istedi ve o da kısa süreliğine durdu sonrasında tekrar başladı. Annesi, ona sınırlı bir seçim sundu.

"Masada gürültü yapmayı bırakabilirsin" dedi annesi, "ya da masada uygun davranmaya hazır oluncaya kadar önümüzdeki beş dakikayı odanda geçirirsin. Hangisini yapmak istiyorsun?" Jill uygun davranmayı seçmişti.

Sekiz yaşındaki Philip, masa oyununda hile yapıyordu. Kız kardeşi düzgün olmasını istediğinde onu duymazlıktan geldi. Herkes şikâyetçi oldu ve babası olaya müdahale etti.

"Philip, kurallara göre bu oyunu oynayabilirsin ya da kendine yapacak başka bir şey bul. Hangisini yapmak istersin?"

"Adilce oynamayı" dedi Philip fakat beş dakika sonra yine hile yaptı. Kız kardeşi şikâyet etti ve babası verdiği sözü etkili bir hareketle yerine getirdi.

"Philip, kendine yapacak başka bir şey buluyorsun" dedi babası. "Bugün için bu oyunu bir daha oynayamazsın."

İki kardeş beyzbol kartları için kavga ediyorlardı. Birkaç itiş kakıştan sonra durum değişti bağırmaya başladılar. Anneleri araya girdi.

"Çocuklar, bunu yapmayı kesebilir misiniz ya da biraz sakinleşmek için odalarınıza çekilmeyi mi tercih edersiniz? Tartışmalarını kimseyi rahatsız etmeden yapmaya karar verdiler.

On iki yaşındaki Maria, odasındaki radyonun sesini sonuna kadar açmıştı. O kadar yüksek bir sesle dinliyordu ki evdekiler izledikleri televizyonu duyamıyorlardı. Annesi odasına çıktı.

"Maria, radyonun sesini kıs, lütfen" dedi annesi. "İzlediğimiz televizyon programını duyamıyoruz."

Maria meydan okurcasına sert sert baktı. Annesi de bu durumda ona sınırlı seçimler sundu.

"Radyoyu kısabilirsin ya da ben onu kapatmak ve bir süreliğine odamda saklamak zorunda kalırım" dedi annesi. "Hangisinin olmasını istersin?"

Maria'nın seçenekleri açıktı. İstemeyerek de olsa radyonun sesini kıstı.

"Teşekkürler" dedi annesi.

Çocuğunuz Oyalanmaya Çalıştığı Zaman Bir Saat Kullanın

On yaşındaki Kimi, sanatçı olmayı çok istiyordu fakat ardında bıraktığı dağınıklıkları toplamaktan nefret ediyordu. Son şaheserinin üzerine simler serpiştirip yan odada televizyon izleyen anne babasına, gururla göstermek için yanlarına gitti. Sanatından arda kalanlar, bütün mutfak tezgâhına dağılmıştı. Babası bu duruma müdahale etti.

"Kimi, şimdi başka bir şey yapmadan önce bu dağınıklıklarını toplaman gerekiyor" dedi babası sakin bir şekilde. Daha önce de böyle durumlar yaşamıştı.

"Toplayacağım" dedi Kimi. "Fakat önce banyoya gitmem gerek." On dakika boyunca gözden kayboldu. Babası şüphelenmeye başlamıştı. Bir göz atmak için yan odaya baktığında onu bilgisayar oyunu oynarken buldu. Kontrol etme yöntemini uygulamaya karar verdi.

"Kimi başka bir şey yapmadan önce dağınıklıklarını toplaman gerektiğini söylediğimde beni duymadın mı?" diye sordu.

"Toplayacağım" dedi Kimi. Bunu rahatsız olmuş bir biçimde söylemişti fakat hâlâ bilgisayar oyunu oynamaya devam ediyordu. Onun "şimdi" kelimesi ile neyi ima ettiğini sınayarak öğrenmeye çalışıyordu. On beş dakika? Yirmi dakika? Hiç yapmasam da olur mu? Bunu nasıl öğreneceğini biliyordu. Bunu oyalanarak öğrenebilirdi.

Babası onu incitecek sözler söylemek yerine odaya girdi ve bilgisayarı kapattı. "Saati on dakikaya kuruyorum" dedi. "Eğer on dakika içinde söylediğim işi yapmazsan bunu yapmaya hazır oluncaya kadar vaktini odanda geçirirsin. Yeterince açıklayıcı oldu mu?"

Puff! Kimi, kendi kendine homurdanıyordu. Bunu engelleyecek başka bir yol bulamamıştı. İstemeyerek de olsa mutfağa gidip dağınıklıklarını topladı.

Zaman ayarlama tekniği, altı yaşındaki Colin'in sabahları geç giyinme seremonisinde de işe yaramıştı. O sabah da annesinden her zaman yaptığı gibi onu uyarmasını, tatlı sözle kandırmaya çalışmasını, rica etmesini, yalvarmasını ve hediye teklif etmesini bekliyordu fakat annesinin gelip ona söylediklerini duyunca şaşırdı. "Okula gitmek için yirmi dakika sonra evden ayrılıyoruz. Hazır mısın, değil misin?" dedi annesi. "Saati kuruyorum."

Onca uyarıya, tatlı sözle kandırmaya, rica etmeye, yalvarmaya ve hediye teklif etmeye birdenbire ne oldu, diye merak etti Colin. "Ciddi olamaz" diye düşündü.

Zaman dolduğunda Colin yalnızca bir çorabını, iç çamaşırını ve tişörtünü giymişti. "Gitme zamanı" dedi annesi sakin bir ses tonuyla. Geri kalan eşyalarını ve okul malzemelerini bir alışveriş torbasına topladı ve Colin'i de alıp her ikisini de kapının önüne çıkardı. Colin, arkadaşları onu görmesin diye babasının arabasına doğru hızlıca koştu ve arabanın arka koltuğunda giyindi. Colin, muhtemelen bir dahaki sefer annesi saati kurduğu zaman onu ciddiye alması gerektiğini öğrenmiş oldu.

Sınırlı Seçimleri Uygulama Rehberi

1. ***Sunduğunuz seçimlerin sayısını kısıtlayın.*** Seçeneklerinizi iki ya da üçe indirin ve bunlardan bir tanesinin istediğiniz yönde düzelme sağlayacağından emin olun. Örneğin çocuğunuzun evde frizbi oynamasını istemiyorsanız ona, "Frizbini ön ya da arka bahçede oynayabilirsin fakat onu evin içinde oynarsan onu senden almak zorunda kalırım. Hangisini yapmak istersin?" diyebilirsiniz. Eğer çocuğunuz kabul edilemeyecek diğer seçimleri öne sürerse ona şu şekilde cevap verebilirsiniz: "Bunlar senin seçimlerin ama yalnızca benim sunduğum seçimlere sahipsin." İnatçı yapıdaki çocuklar genellikle sınırlı olan seçimleri kendi sevdikleri bir oyuna çevirmeye çalışırlar, hadi bir anlaşma yapalım.
2. ***Gösterdiğiniz seçimlerin sizin sınırlarınız olduğunu unutmayın.*** Seçimlerinizi yerlerinden oynatılmayacak kadar sağlam tutun, yoksa sınamalara maruz kalabilirsiniz. Örneğin, eğer çocuğunuzun damlayan buzlu şekerini evin içinde mutfak masası haricinde hiçbir yerde yemesini istemiyorsanız ona, "Buzlu şekerini mutfak masasında ya da evin dışında yiyebilirsin ama evin içinde mutfak masası haricinde bir yerde yersen onu senden almak zorunda kalırım" demelisiniz. Bu durumda sorumluluğu onun omuzlarına yüklemiş olursunuz, kendinizin değil.

3. ***Çocuklarınızın seçimlerinin sorumluluğunu almasına izin verin.*** Sınırlı seçimlerini ona sunduktan sonra çocuğunuza sorun: "Ne yapmak istersin?" Bu soru sizin değil, çocuğunuzun sorumluluk almasını sağlar.
4. ***Eğer çocuğunuz uyumlu olmak niyetindeyse fakat yine de hata yapıyorsa bu durumun sonuçlarını söylediğiniz gibi yerine getirin.*** Örneğin ona, "Kaykayını kaldırımda ya da evin önünde sürebilirsin fakat caddede süremezsin. Eğer caddede sürersen günün kalan kısmında bir daha kaykaya binemezsin" derseniz bu istekteki seçimler açıktır. Eğer çocuğunuz meydan okumaya ya da caddede sürerek kuralınızı sınamaya kalkarsa siz de söylediğinizi yapıp kaykayı elinden alırsınız.

Tutumu Görmezlikten Gelin Fakat Yaramazlığı Görmezlikten Gelmeyin

Homurdanmalar, mırıldanmalar, gözlerini döndürmeler, kapı çarpmalar, sabırsızca ya da sinirli bakışlar biz yetişkinler için dayanılması zor olan güç mücadelesi davetleridir. Eğer bu tuzağa yakalanıp çocuğun düzeyine inerseniz aile danslarına tekrar geri dönersiniz. Bu durumda ona ne öğretmiş olursunuz? Saygısızca bir ders mi? Bunu zaten biliyorlar. Çocuğunuz, saygısızca bir tutum sergileyerek sizi kendi dansına çekmek için tuzak kurduğunda vereceğim örnekteki Anthony'nin annesini hatırlayın. Tutumu görmezlikten gelin fakat yaramazlığı görmezlikten gelmeyin.

On iki yaşındaki Anthony'nin ev ödevlerini bitirmeden bilgisayar oynaması yasaktı. Fakat annesi başka bir odada olduğu için bu kuralı çiğnemeye karar verdi. Annesi, sesleri duydu ve yanına geldi.

"Anthony, lütfen bilgisayarı kapat ve ev ödevlerini bitir" dedi annesi sakin bir ses tonuyla. "Eğer şimdi kapatmazsan, akşamın geri kalan saatlerinde bilgisayarla oynayamazsın."

Anthony, kızgın bir ifadeyle baktı, gözlerini döndürdü, bir şeyler mırıldandı ve büyük bir homurtu çıkardı. "Bu hiç adil değil" diye şikâyet etti. "Evan'ın annesi, ev ödevlerini yapmadan bilgisayar oynamasına izin veriyor. Neden ben, bu aptal kurala uymak zorundayım anlamıyorum."

Annesi katılığını korudu ve bekledi. *Yetişkin olan benim, çocuk olan o,* diye hatırlattı kendine. *Kötü tutumuna ayak uydurup kurduğu tuzağa düşmeyeceğim.*

Tutumu görmezlikten gelin fakat yaramazlığı görmezlikten gelmeyin.

Anthony, annesinin onunla bir aile dansına girmeyeceğini ve tutumunu değiştirmeyeceğini anlayınca istemeyerek de olsa doğru seçimi yapıp işbirliğine gitti. Bilgisayarı kapattı ve ev ödevlerini yapmaya gitti.

"Teşekkürler Anthony" dedi annesi.

Anthony, saygısızca tutumuyla annesini aile dansına çekmek için en iyi tuzağı kurmuştu fakat annesi buna kapılmadı. Onun yerine tutumunu korudu, sakin kaldı ve neyi istiyorsa ona odaklandı (Anthony'nin işbirliği).

Çocuğun saygısızca davranışını görmezden gelmek doğru mudur? Hayır, doğru değildir. Bu iyi hissettirmez ve biz de bu durumu sevmeyiz. Fakat bunu görüp karşılık verirseniz yeni

bir tane daha karşınıza çıkacaktır ve bu süreçte daha da fazlasıyla karşılaşacaksınızdır. Ardından gelecek yeni saygısızlıklardan uzak durun. Tuzağa düşmeyin.

Peki, ne zaman saygısızca tutum, artık sınırı aşıp görmezden gelinemeyecek kötü bir davranış halini alır? Her anne baba bu durumu kendine göre belirleyecektir. Ben, size izleyebileceğiniz birkaç yol önereceğim. Mırıldanmalar, homurdanmalar, göz döndürmeler, kızgınca bakmalar hatta dil çıkarmalar bile benim genellikle görmezden geldiğim tuzaklar arasındadır. Küfür, lakap takma, onur kırma, acı verici durumlar veya terbiyesizce el hareketleri çizginin aşıldığını gösterir. Ben bu tarz davranışları, odasına göndererek yanıtlarım.

Çocuklar Çizgiyi Aştıklarında Katılığınızı Koruyun

Çocuğunuz sizden ikinci bir şans dileyerek ya da yeniden yapmayacağına söz vererek koyduğunuz cezayı kaldırmaya mı çalışıyor? Siz de böylece gitmesine izin mi veriyorsunuz? Böyle davranan anne babalar, daha ileride yeniden karşılaşacakları sınamalara ve güç mücadelelerine kendilerini hazırlamak zorundadırlar. Çocuklarımız, bize doğru söylediklerinde fakat yanlış davrandıklarında katılığınızı bozmayın ve yapılan davranışa odaklanın. Bu duruma örnek olarak, Dean'in annesinin yaşadıklarına bir bakalım.

Çocuklarımız, bize doğru söylediklerinde fakat yanlış davrandıklarında katılığınızı bozmayın ve yapılan davranışa odaklanın.

Dean, sekiz yaşındaki kız kardeşiyle yürürken ona bir tekme atmıştı. Kız kardeşi bağırınca annesi hemen yanlarına koştu.

"Dean bana tekme attı" dedi kız kardeşi. Bacağındaki kızarıklık hâlâ görülebiliyordu.

"Sadece dokundum" dedi Dean. "Acıtmadım bile."

"Diğer insanlara tekme atmak kabul edilebilecek bir durum değildir" dedi annesi sakince. "Sizinle on beş dakika içinde görüşeceğim." Dean'i de mola için odasına gönderdi.

"Bir daha yapmayacağım" diyerek pişman olduğunu söylüyordu Dean. "İkinci bir şansım olmayacak mı?"

Annesi katılığını korudu. "Bu bir dahaki sefere iyi bir seçim olur" dedi, "Fakat bu seferlik sen odanın yolunu tutuyorsun."

On iki yaşındaki Brenda da annesinin cep telefonunu izinsiz okula götürdüğünde buna benzer bir deneyim yaşamıştı.

"Brenda, o arka cebindeki benim cep telefonum mu?" diye sordu annesi. "Onu izinsiz almaman gerektiğini biliyorsun. Geri alabilir miyim, lütfen?"

"Hadi ama anne" dedi. Brenda, pişman bir ses tonuyla konuşuyordu. "Unutmuşum, bir daha yapmayacağım. Söz veriyorum. Kullanabilir miyim lütfen?"

Annesi katılığını korudu. "Bu seferlik olmaz" dedi. "Belki bir dahaki sefere önce izin alırsan olabilir." İkinci bir şans vermek yok, aile danslarına dönmek yok. Brenda, muhtemelen bir daha böyle bir şey yapmaya kalktığında daha dikkatli düşünecektir.

Çocukların Kızgınlıkları Arttığında Onları Sakinleştirin

Ortam kızıştığında ya da güçlü bir duygusal atmosfer oluştuğunda etkin bir şekilde problemi çözebilmek, ebeveynler ve çocuklar için zor olmaktadır. Ortamı sakinleştirmek her iki

tarafı da aile dansının dışına çekecektir. Böylece problemin çözümü için gereken atmosfer sağlanmış olur. Kızgınlık ve karışıklığın hâkim olduğu durumlarda aşağıdaki gibi cümleler kurarak kendinizi bu durumdan kurtarın:

(Her iki taraf da kızgın olduğunda) "Her ikimizin de sakinleşmek için zamana ihtiyacı olduğunu düşünüyorum. Odana git beni orada bekle (ya da oturma odasına, çalışma odasına vb.), beş dakika sonra ya da kendini sakin hissettiğin herhangi bir zamanda tekrar bu konuyu konuşuruz.

(Anne baba sinirli olduğunda) "Kendimi sinirli hissediyorum ve sakinleşmek için biraz zamana ihtiyacım var."

Sakinleşme sürecinin en iyi şekilde sağlanması için ebeveyn ile çocuğun ayrı odalara gitmesi gerekir. İnsanların sakinleşme süreleri farklıdır. Bu yüzden siz hazır olduğunuzda çocuğunuzun da buna hazır olduğunu düşünmeyin. Problemi çözmeden önce kontrolü tekrar sağlamak için her bir durumda bu süreleri ayrı ayrı değerlendirin. Bu sürenin dolup dolmadığını öğrenmek için problemi çözmeye başlamadan önce, "Konuşmaya hazır mısın?" gibi sorular yöneltebilirsiniz. İşler yine aynı şekilde kızışmaya başlarsa aynı prosedürü uygulayabilirsiniz. İhtiyacınız olduğu sıklıkta bu yöntemi uygulayabilirsiniz. Şimdi vereceğim örnek üzerinde bir düşünün.

Dokuz yaşındaki Sam ve babası ile ilk karşılaştığımda öfkeli bir aile dansına saplanmışlardı. Sam, yaramazlık yaptığında babası bağırmaya başlıyor ve sonradan üzüleceği kırıcı sözler sarf ediyordu.

Sam yaralanmış hissediyordu ve karşılık olarak kırıcı cümleler kurmak konusunda tecrübe kazanmaya başlamıştı. Her ikisinin de bu aile dansına son verecek bir yola ihtiyaçları var-

dı. Onlara sakinleşme yöntemini önerdim ve bunu nasıl yapacaklarını anlattım. Bunu kabul ettiler ve denemek istediler.

Buluşmamızdan kısa bir süre geçmeden, Sam garajda bir şeyler inşa ettikten sonra yerde birkaç çivi unutmuştu. Babası çivileri gördüğünde çıldırdı.

"Sam! Buraya gel" diye bağırdı fakat bu sözü söyler söylemez hemen sustu, aklına yaptığımız görüşmemiz gelmişti.

Ortamı sakinleştirmek, her iki tarafı da aile dansının dışına çekecektir. Böylece problemin çözümü için gereken atmosfer sağlanmış olur.

Sam, en kötüsüne hazırlanarak gelmişti fakat hayretler içinde kaldı. Babası ona, "Sakinleşmem için birkaç dakikaya ihtiyacım var; beni odanda bekler misin, lütfen" demişti.

Babasının sakinleşmesi beş dakikasını almıştı. Sonrasında Sam'in odasına gitti ve sakince ondan çivileri toplamasını istedi. Bağırmak yok, onur kırıcı veya incitici cümleler yok. Saygılı bir şekilde yaklaşmak babasına tuhaf gelmiş olabilirdi fakat Sam onun isteklerine uyarken hiç olmadığı kadar mutluydu.

Sakinleşme yöntemini uygulayarak Sam'in babası, öfke kontrolünde ve saygılı bir şekilde problem çözme becerilerinde ona rol model oluyordu. Her ikisi de öfkeli aile dansına bir son vermek için büyük bir adım atmıştı.

Ebeveynler Çizgiyi Aşarlarsa Özür Dilemelidirler

Dokuz yaşındaki Jamie, kötü bir gün geçiriyordu. Huysuz bir şekilde uyandı ve annesinin ona hazırlamak için seçtiği hiçbir şeyi

beğenmedi. Bütün kahvaltı boyunca şikâyet etti. Kız kardeşi, ona bakarak sırıttığı için onun portakal bardağına pekmez boşaltı. Okula gitme zamanı geldiğinde fırtına gibi kapıdan çıkarak arabaya bindi ve okul gezisi için ihtiyacı olan izin kâğıdını evde unuttu. Annesi bu yüzden tekrar okula gitmek zorunda kaldı.

Jamie, okuldan döndüğünde sabah kaldığı yerden devam etti. Kız kardeşini rahatsız etti ve ev ödevlerinden şikâyet edip durdu. Annesi, kitaplarını ve çantasını salonun ortasından kaldırmasını istediğinde ona dil çıkardı. İşte bu noktada annesinin sabrı taştı.

Daha da önemlisi bir yetişkinin özür dilemesi, çocuğun insan olabilmesine izin vermektir. Kusur işleyebileceğini ona gösterir ve bunu düzeltebilmesi için onu cesaretlendirir.

"Yeter artık Jamie!" diye bağırdı annesi. "Neyin var senin böyle? Şımarıkça davranışlarından çok yoruldum ve sinirlerim bozuldu! İki yaşındaki bir çocuk gibi davranıyorsun." Daha da incitici şeyler söyleyecekti ki kurduğu cümlelerin farkına vardı ve kendini durdurdu.

"Lütfen odana git ve beni orada bekle" dedi. "Sakinleşmek için biraz zamana ihtiyacım var."

Sakinleştikten sonra Jamie'nin odasına gitti ve ondan özür diledi.

"İncitici sözlerimden dolayı üzgünüm" dedi annesi. "Kendimi kaybettim. Dokuz yaşında harika bir çocuk olduğunu ve kötü bir gün geçirdiğini düşünüyorum. Seni çok seviyorum. Özrümü kabul eder misin?" Jamie kafasını sallayarak onayladı ve annesine kocaman sarıldı. Sonrasında bu olaya dair ne bir misilleme yaşandı ne de bir güç mücadelesi.

İnatçı yapıdaki bir çocuğu yetiştirmek zorlu ve tüketici bir iştir. Günden güne hepimiz sabrımızı kaybedebiliriz, engellenmiş hissederek tepkiler verebilir ve sonrasında üzüleceğimiz davranışlarda bulunabilir ya da buna neden olacak sözler söyleyebiliriz. Böyle bir şey yaşandığında nasıl yaklaşmamız gerekir?

Özür dilemek böyle durumlar için en iyi başlangıçtır. Jestlerle doğru mesajları verebiliriz. Böylece diğerlerinin hislerine saygılı davranmayı çocuklarımıza gösterebiliriz. Bu, onlara yaşayacakları ilişkilerde güç mücadelelerine ya da öfkeye neden olabilecek incitici halleri nasıl iyileştirebileceklerini öğretir. Daha da önemlisi bir yetişkinin özür dilemesi, çocuğun insan olabilmesine izin vermektir. Kusur işleyebileceğini ona gösterir ve bunu düzeltebilmesi için onu cesaretlendirir.

Bazı anne babalar, çocuklardan özür dilemenin bir zayıflık göstergesi olduğunu ve bunun çocuğun ebeveynlerine olan saygısını azaltacağını düşünmektedir. Ailelerle yaptığım terapilerden edindiğim birikime göre gerçek, bunun tam tersidir. Çocuklar için özür dilemek bir zayıflık göstergesi değildir. Bu daha sağlam olmaya çalışmak gerektiğini sembolize eden, bir güçlülüğün işaretidir. Çocuklar, onları insan olmaya cesaretlendiren yetişkinlere saygı duyarlar ve kendi kusurlarının, kendi hatalarının sorumluluğunu üzerlerine alırlar.

Kötü Davranışları ve Yapılan Yaramazlıkları Kişiselleştirmeyin

Çocuğunuz kötü bir davranış sergilediğinde ya da yaramazlık yaptığında bazen kendinize şöyle soruyor musunuz? *Neden bana bunu yapıyor?* Eğer soruyorsanız, çocuğunuzun sınama-

larını kişiselleştiriyor ve her ikinizi de bir güç mücadelesi sürecine girmeye hazırlıyorsunuz demektir. Agresif araştırmalar, yorucudur fakat kişisel bir saldırı olarak planlanmamıştır. On yaşındaki Sid, buna güzel bir örnektir.

Eğer çocuğunuzun sınamalarını, kişiselleştirmeye meyilliyseniz olaya resmin bütününden bakmaya gayret gösterin. İnatçı yapıdaki çocuklar için agresif araştırmalar, onların doğal öğrenme biçimidir.

Sid'in annesi, defalarca patenlerini evde kullanmaması için onu uyardı çünkü yerde iz bırakıyorlardı. Ancak Sid, dışarıda patenleriyle çok oynamış ve gerçekten susamıştı. Annesinin onu görmeyeceğini düşündüğü bir sırada mutfağa kadar patenleriyle girdi. Annesi de onu yakaladı.

"Sid! Neden kasten benim sözlerimi dinlemiyorsun?" diye sinirli bir şekilde sordu. "Ev içinde patenle gezilmesine izin vermediğimi biliyorsun. Çok iz bırakıyorlar ve temizlemesi zor oluyor."

"Çok dikkatli davrandım, anne" dedi Sid. "Yalnızca mutfağa kadar böyle girersem çok umursamayacağını düşündüm."

"Tamam, o zaman bil ki umursuyorum" dedi annesi. "Bu hiç saygılı bir davranış değil. Senin bıraktığın lekeleri temizlemek dışında zaten fazlasıyla işim var benim. Beni anlıyor musun? Şimdi onları çıkar ve bu öğleden sonraya kadar bir daha giyme."

"Bu hiç adil değil" diye karşı çıktı Sid. "Bir daha yapmayacağım. Söz veriyorum. Bana bir şans daha veremez misin?" diye yalvardı.

"Yarın kullanabilirsin" dedi annesi. "Şimdi çıkar onları, lütfen."

Patenlerini ayağından çıkarırken, "Acımasız" diye homurdandı.

Sid'in ısrarlı sınaması, annesinin otoritesine karşı bir saldırı değildi. Aslında onun sınamasının annesi ile hiçbir alakası yoktu. Bu onun kendiyle ve kendi öğrenme tarzıyla alakalıydı. Kuralların gerekli mi yoksa isteğe mi bağlı olduğunu öğrenmek için birçok tecrübeden edineceği deneyimleri, biriktirmeye ihtiyaç duyuyordu. Sınamalar, onun öğrenme sürecinin normal birer parçasıydı.

Diğer taraftan annesi, kuralları çiğnediği için onun elinden patenini almakla doğru bir şey yapmıştı fakat çocuğun yaptığı sınamayı kişiselleştirerek öğretici bir dersi güç mücadelesine çevirdi. Eğer çocuğunuzun sınamalarını, kişiselleştirmeye meyilliyseniz, olaya resmin bütününden bakmaya gayret gösterin. İnatçı yapıdaki çocuklar için agresif araştırmalar, onların doğal öğrenme biçimidir. Çocuklarının sınamalarını kişiselleştiren anne babalar, bunun sonucunda çocuklarıyla girecekleri güç mücadelesine hazırlıklı olmalıdır.

Bölüm Özeti

Şimdi hep beraber, bu bölüme kadar kazandığınız yeni becerilere bir göz atalım. Altıncı bölümde sözlerinizde nasıl açık olabileceğinizi öğrendiniz. Yedinci bölümde, güç mücadelelerini daha başlamadan, nasıl sonlandırabileceğinizi öğrendiniz. Sözlerinize sadık kaldığınız sürece hazır olduğunuzu fakat sözlerinizin; verdiğiniz mesajın tümünün, yalnızca ilk

parçasını oluşturduğunu öğrendiniz. Eğer çocuğunuz sınamaya devam ederse hemen davranışsal adımınızı atacaksınız. Bir ders olarak yaşatılan sonuçlar, mesajın ikinci parçasını oluşturuyor. Sözlerinizden çok daha güçlü öğretme kabiliyetleri var. Şimdi de size edineceğiniz yeni becerilerden söz etme vakti geldi.

8

Davranışsal Adımlarınızda Nasıl Açık ve Net Olursunuz?

Söylediklerinizle yaptıklarınız birbirini desteklerse güvenilirlik kazanırsınız.

İnatçı yapıdaki çocuklar, kurallarınızın zorunlu mu yoksa isteğe mi bağlı olduğunu, öğrenebilmek için söylediklerinizden daha fazlasına ihtiyaç duyarlar. Bunu kabul etmeden önce tecrübe etmeye ihtiyaçları vardır. Bu, söylediklerinizin davranışsal adımlarınızdan daha az önemli olduğu anlamına gelmez. Bu basitçe, söylediklerinizin vermek istediğiniz mesajın bütününün, ilk parçası olduğu anlamına gelir.

Çocuğunuz ona açık bir mesaj verseniz bile bunu sınamayı tercih edebilir ve bu olduğunda söylenecek şeylerin sonu gelmiş demektir. Artık harekete geçme zamanıdır ve çocuğunuzun zor yoldan öğrenmesine yardım etmeniz gerekmektedir. Derslerden alması gereken sonuçlar, sınırları belirten mesajların ikinci parçasıdır. Bunlar, sözlerden daha güçlü etkiye sahiptirler.

Derslerden alması gereken sonuçlar, sınırları belirten mesajların ikinci parçasıdır. Bunlar, sözlerden daha güçlü bir etkiye sahiptirler

Şimdiki bölümde, bu öğretici rehberlik becerisini, açık ve daha anlaşılır bir biçimde nasıl kullanacağımızı görerek öğreneceksiniz. Bu beceriler, arkadaşınız gibi ola-

caklar çünkü inatçı yapıdaki çocuğunuzu yetiştirme sürecinde bunları sık sık kullanabileceksiniz ve size cömertçe yardım edecekler. Bu beceriler, sizin güvenilirliğinizin anahtarı olacaklar.

Çözümler Neden Önemlidir?

Bu sonuçlar, duvarlara benzerler ve yaramazlığı durdururlar. Çocukların araştırmalarına, açık ve net cevaplar sunarlar ayrıca inatçı yapıdaki çocukların, en iyi öğrenme şekillerine (zor yoldan öğrenme) direkt hitap ederler. Zor yol, derslerden alınan sonuçlardır.

Bu bölüm sayesinde, inatçı yapıdaki çocuğunuzun söylediklerinizi dinlemesini ve onları ciddiye almasını nasıl sağlayabileceğinizi öğreneceksiniz. Böylece sizle daha sık işbirliği yapacaktır. Eğer geçmişte aşırı hoşgörülü yaklaşımlarda bulunduysanız, burada öğreneceğiniz sonuçlar ile güvenilirliğinizi ve otoritenizi tekrar sağlayacaksınız. Eğer geçmişte cezalandırıcı yaklaşımlarda bulunduysanız, aranızdaki ilişkide kendiniz için korkutucu ve sindirici olmaktan çok daha saygın bir yeri inşa edebilmenizde size yardımcı olacaktır. Eğer karma yaklaşımlar uyguladıysanız, burada göreceğiniz sonuçlar tutarlılığınızı geliştirmenize yardımcı olacaktır. Belli belirsiz sınırlarını düzeltmek isteyen herkes için buradaki sonuçlar bu doğrultuda büyük bir adım olacaktır.

Çözümleri Etkili Kılan Nedir?

Çözümler, çok öğretici araçlar olabilirler fakat onları etkili kılan en önemli şey nasıl kullanıldıklarıdır. Eğer onları aşırı hoşgörülü, cezalandırıcı ya da tutarsız bir biçimde uygularsa-

nız, göstermek istediğiniz sonuçlar deneme aşamasında kalabilir ve kastettiğinizden başka derslerin alınmasını sağlayabilir. Onları, mantıklı ve saygılı bir tavırla uygular ve aşağıdaki örneklerdeki karakteristikleri takip ederseniz, sizin göstermek istediğiniz sonuçlar en öğretici hallerini alırlar. Şimdi de bu sonuçları etkili kılan karakteristiklere bir göz atalım.

Hemen Gerçekleştirmek

Dört yaşındaki Tracy, bardağından büyük bir yudum alarak kendine sütten bir bıyık yapmak istemişti. İlk yaptığında eğlenceliydi fakat bunu tekrar tekrar yaptı. Babası ondan durmasını istedi. İlk başta durdu fakat bir süre sonra bu durumu sınamaya karar verdi ve tekrar başladı. Babası, daha fazla bir şey söylemeye gerek duymadan mantıklı bir sonuç uyguladı. Bardağını masadan alıp kaldırdı.

Çözümler, istenmeyen kötü davranış olur olmaz gerçekleştirildiklerinde en etkili hallerini almış olurlar. Bu örnekte Tracy, hemen sonucu görerek kötü davranışı ile bardağını kaybetmesi arasındaki neden sonuç ilişkisini kurabildi. Eğer babası, bir dahaki öğünde bardağını elinden alsaydı sonuç bir etki oluşturmaktan uzak olacaktı.

Tutarlılık

On iki yaşındaki Trenton, okullar açıkken akşam yemeğinden sonra dışarı çıkmaması gerektiğini biliyordu fakat yakın arkadaşı Kevin'a gerçekten göstermek istediği bir şeyler vardı.

"Birkaç dakikalığına Kevin'lara gidebilir miyim?" diye sordu annesine. "Ona göstermek istediğim bir şeyler var: "Tren-

ton, annesinin bu seferlik bir istisna yapmasını umuyordu fakat annesi katı tutumunu korudu."

"Bunu onunla yarın da paylaşabilirsin" dedi annesi.

"Puuf!" Trenton, kendi kendine homurdanıyordu. Bu durumu babasına rica etmeye karar verdi fakat o da katı tutumunu korudu.

Trenton, daha önce anne babasının koyduğu kuralı, akşam yemeğinden sonra gizlice dışarı çıkarak çiğnediğinde neler olduğunu hatırladı. Üç gün boyunca, okuldan sonra eve geldiğinde sahip olduğu tüm ayrıcalıkları kaybetmişti. *Yalnızca birkaç dakikalığına gideceğim* dedi kendi kendine. *Asla farkına varmazlar.* Gizlice çıktı ve sonra yakalandı. Bir kere daha üç gün boyunca okul sonrası evde sahip olduğu ayrıcalıklarını kaybetmişti. Bu Trenton'ın ihtiyacı olan zor yolla öğrenme tecrübelerinden biriydi.

Tutarsızlık, inatçı yapıdaki çocukları, sınama yapmaya çağıran bir davettir.

Tutarlı bir şekilde gösterilen sonuçlar, çocuğun eğitiminde hayati önem taşırlar fakat tutarlılıklar çeşitlidir. Söylediklerimizle yaptıklarımız arasındaki tutarlılık vardır, anne ile baba arasındaki tutarlılık vardır ve ilk seferin sonucu ile bir dahaki seferin sonucu arasındaki tutarlılık vardır. Hepsi önemlidir. Bu alanların herhangi birindeki tutarsızlık, eğitim sürecini bozabilir.

Trenton'ın anne babası bu durumların hepsinde tutarlı davranmışlardır. Trenton, anne babasının kuralları ile alabileceği en açık uyarıyı almıştır. Beklenen şey uyumdur ve bu gereklidir.

Eğer Trenton'ın anne babası, davrandıklarının sadece yarısı kadar tutarlı olsalardı ne olurdu dersiniz? Daha fazla sı-

nama mı yaşanırdı? Tabii ki evet. Gerçekte kuralların uygulanma oranı % 50 olduğunda, Trenton kuralların ne zaman etkili ve ne zaman etkisiz olduğunu denemeden nasıl bilebilirdi ki? Bilemezdi. Bunu bulmak için sınaması gerekirdi. Tutarsızlık, inatçı yapıdaki çocukları, sınama yapmaya çağıran bir davettir.

Mantıkla İlişkilendirmek

Telefon faturamızı birkaç ay ödemediğimizde telefon şirketi bize nasıl bir yaptırım uygular? Suyumuzu mu keser? Hayır. Bu, telefonu ücretsiz kullanmamızı engellemez. Bunun yerine telefon şirketi daha anlamlı bir şey yapar. Telefon hizmetini keser. Böylece sorumluluk ile ilgili doğru mesajı vermiş olur: Eğer telefonu kullanmak istiyorsan bu hizmetin bedelini öde.

Akşam bisikletle dışarı çıkmak gibi bir hata yapan çocuğu, sevdiği tatlıyı yemekten ve sevdiği televizyon şovunu izlemekten mahrum etmek onda küçük bir sağduyu oluşturur. Tatlı ve televizyon şovuyla bisikleti alıp dışarı çıkma arasında nasıl bir ilişki vardır ki? Hiç yoktur. Gösterilen sonuçlar davranışla alakalı değildir.

Çözümler en çok mantıklı bir şekilde davranışla ilişkilendirildiklerinde öğretici olurlar. Bisikletiyle akşam dışarı çıkma hatasını yapan bir çocuğa gösterilmesi gereken mantıklı sonuç ne olmalıdır? Mesaj açık ve nettir: Ya bisikletinle yaptıklarına dikkat edersin ya da onu kullanma ayrıcalığını bir süreliğine kaybedersin.

Çözümler en çok mantıklı bir şekilde davranışla ilişkilendirildiklerinde öğretici olurlar.

Cezalandırıcı sonuçlar, saygılı olmayı öğretmek yerine kızgınlığı, dargınlığı ve misilleme yapılmasını destekler.

Cezalandırıcı sonuçlar, mantıklı değildir ve yine kendi gibi cezalandırıcı düşünceleri beraberinde getirirler. Cezalandırıcı düşünce şöyle düşünceler doğurur: *Neye yapmaya çalışıyorlar? Neyi umursuyorlar? Onlara göstereceğim. Her ne olursa olsun yine alacağım onu.* Buradaki hedefte uyum, saldırıya uğrar ve zarar görür. Cezalandırıcı sonuçlar, saygılı olmayı öğretmek yerine kızgınlığı, dargınlığı ve misilleme yapılmasını destekler.

Aşırı hoşgörülü yaklaşımlar ile gösterilen sonuçlar da etkisizdirler. Açık ve net değillerdir, katı çizgileri bulunmaz, işbirliğini değil sınanmayı desteklerler. Dokuz yaşındaki Justin, buna güzel bir örnektir.

Justin, anne babasının izni olmadan, arkadaşlarını evdeki yüzme havuzuna davet etmemesi gerektiğini biliyordu fakat o gün iki arkadaşı mayolarını giymiş ellerinde havluları kapıya gelmişlerdi.

"Justin burada mı?" diye sordu Tommy. "Havuzunuzda yüzmek için bizi davet etmişti." Annesi onları içeri aldı sonra da Justin'i bulmaya gitti.

"Yine bizden izin almadan, arkadaşlarını havuzumuzda yüzmeye mi davet ettin?" diye sordu. "Bu konuda nasıl hissettiğimi biliyorsun. Senin arkadaşlarını idare etmekten başka işlerim de olduğunun farkındasın değil mi? Bunu gerçekten beğenmiyorum."

"Özür dilerim" dedi Justin pişman bir tonda. "Yüzebilirler mi lütfen?"

"Tamam" diye kabullendi annesi. "Fakat bu son anlıyor musun? Eğer bir daha böyle bir durum olursa onları evden gönderirim. Bunu gerçekten söylüyorum."

Tabii öyle yaparsın anne, diye içinden geçirdi Justin yüzünde bir gülümsemeyle. Havlusunu aldı ve arkadaşlarıyla oynamaya havuza gitti.

Justin sizce bu nutku kaç kere dinlemiştir?

Sizce annesi söylediklerini bir kez de olsa uygulamış mıdır? Peki Justin, neden onu bu sefer için ciddiye almalıdır ki? Bunun Justin'in izin almadan, arkadaşlarını yüzme havuzuna son davet edişi olduğunu düşünüyor musunuz?

Orantılı Olmak

Gösterilen sonuçlar, orantılı olduklarında daha etkili olurlar. Böyle durumlarda, gösterilen sonuçlar ne çok fazla, ne çok az, ne çok uzun, ne de çok kısa olmalıdır. Cezalandırıcı veya aşırı hoşgörülü modelleri uygulayanlar için bu konsepti kavramak oldukça zordur. İncelemeniz için aşağıda, bu konu hakkında bir örnek verilmiştir.

Gösterilen sonuçlar, orantılı olduklarında daha etkili olurlar. Böyle durumlarda, gösterilen sonuçlar ne çok fazla, ne çok az, ne çok uzun, ne de çok kısa olmalıdır.

Sekiz yaşındaki Toby, oynamak için gittiği parktan eve yirmi dakika geç dönmüştür. Babası sinirlenmişti.

"Sana 17:00'de evde ol demiştim" diye bağırdı. "Saat 17:20 oldu. Önümüzdeki hafta boyunca dışarı çıkman yasaklandı."

"Fakat baba bu hiç adil değil" diye şikâyet etti Toby. "Yalnızca yirmi dakika geç kaldım."

"Benimle tartışmaya girme" dedi babası. "Eğer öyle olmasını istiyorsan bu süreyi bir aya çıkarabilirim.

Toby'nin babası, cezalandırıcı düşünceye güzel bir örnektir. İçtenlikle küçük bir cezanın iyi olduğuna, büyük bir cezanınsa mükemmel olduğuna inanmaktadır. Bu nedenle göstereceği sonuçlarda ileri gitmeye eğilimlidir. Uzun süren sonuçlara katlanmak, anne babalar için daha zordur. Neden? Çünkü bütün bu cezalandırma sürecini aynı evin içinde, sinirli ve öfkeli bir çocukla paylaşmak zorunda kalırlar. Orantılı ve mantıklı bir sonuca örnek olarak, ertesi gün için oyun parkına gitme ayrıcalığı elinden alınabilirdi, böylece verilmek istenen ders güzel bir şekilde öğretilmiş olurdu.

Aşırı hoşgörülü yaklaşımlarda gösterilen sonuçlar da "çok kısa" veya "çok küçük" olduklarından etkili değillerdir. Çocuklar bunları ciddiye almazlar. Yedi yaşındaki Claire, buna güzel bir örnektir.

Claire'den defalarca caddede bisikletle dolaşmaması istenmişti fakat yine de dolaşıyordu. Annesi bu duruma müdahale etmek istiyordu.

"Claire, sana defalarca caddede bisikletle dolaşmaman gerektiğini söyledim ama sen beni dinlememeye devam ediyorsun. Şimdi bisikletini bir kenara koyuyor ve önümüzdeki on dakikanı evde geçiriyorsun" dedi annesi.

On dakika! Bu bir şaka mı, diye düşündü Claire kendi kendine. *Zaten bir şeyler yemeye ihtiyacım vardı.*

On dakikalığına bisikletini elinden almakla, Claire'ı caddelerden uzak tutabileceğinizi düşünüyor musunuz? Hiç sanmıyorum. Caddede bisiklet sürerken görüldüğünde o günü tümden kapsayan bir şekilde bisikleti elinden almak çok daha öğretici olurdu.

Temiz Bir Sayfa Açın

Bir ders alınması için gösterilen sonuç süreci bittiği zaman, bu gerçekten bitmiş olmalıdır. Ardından öğütler verilmemeli, nutuklar atılmamalıdır ya da sorgulamalara girilmemelidir. Onun, sizin işinize karışmasına izin vermemelisiniz. Sizin de ona, "Ben sana baştan söylemiştim" gibi şeyler söylememeniz gerekmektedir. Eğer çocuğunuzun kabul edilebilir davranışlar sergileme becerisi gelişmemişse, ona özgü beceriler vasıtasıyla bunun gerçekleşmesini sağlayın. Dersi öğrenmesi için ihtiyacı olan tecrübe birikimini edinmesine izin verin. Söylediklerinizle bundan daha fazlasını kazanmasını sağlayamazsınız. Aslında söyledikleriniz ve yaptıklarınız, ona gösterdiğiniz sonuçların etkisini azaltabilir. Eğer çocuğunuz kabullenmeden önce daha fazla deneyime ihtiyacı olduğunu gösteriyor ve yaramazlığı tekrarlıyorsa ona istediğini verin ve aynı deneyimi yeniden edinmesini sağlayın. Ancak ders olarak gösterilen sonuç bittiği zaman temiz bir sayfa açın ve affedici olun.

Örneğin altı yaşındaki Tommy'e akşam yemeğinden önce televizyon izlemesi için izin verilmiyordu fakat o şansını denemek istemiş ve televizyonu açmıştı. İzlerken yakalandı. Annesi televizyonu kapatmaya çalıştığı sırada onunla tartışmaya başladı.

"Bu konu hakkında konuşmuştuk, Tommy" dedi annesi. "Eğer tekrar televizyonu açmaya kalkarsan önümüzdeki beş dakikayı odanda yalnız geçirmek zorunda kalırsın."

"Hiç adil değilsin" diye söylendi Tommy, onu tartışmaya çekmeyi umuyordu. "Bu aptal kurala neden uymak zorundayım anlamıyorum." Annesi söylediğini yaptı ve onu odasına yolladı. Beş dakika sonra geldiğinde işbirliği yapmaya hazırdı.

Ancak ders olarak gösterilen sonuç bittiği zaman, temiz bir sayfa açın ve affedici olun.

"Bu durumdan ne öğrendin Tommy?" dedi annesi sinirli bir şekilde. "Senden ilk istediğimde yapmış olsaydın her şey çok daha kolay olmayacak mıydı? Aynı dersleri, tekrar etmekten yoruldum ve sıkıldım. Ne zaman öğrenmiş olacaksın?"

Tommy'nin annesi onu bırakması gerektiğini göremiyordu. Odağı Tommy'nin yaramazlığına saplanıp kalmıştı oysa onun işbirliğini kabul ettiği ana odaklanmalıydı. Tommy'nin temiz bir sayfaya ve işbirliği yapabildiğini gösterebileceği yeni bir fırsata ihtiyacı vardı.

Gösterdiğiniz sonuçların nasıl daha etkili olabileceğini, bu örnekler sayesinde anlayabilirsiniz. Şimdi de çok çeşitli yaramazlıklarda kullanabileceğiniz farklı bir sonuç tipini görelim. Anne babaların daha az enerjisini ve zamanını alacak bir sonucu öğrenmeye başlayacağız.

Doğal Çözümler

Her ikisi de sekiz yaşında olan Kellen ve yakın arkadaşı Craig, oynamaktan yorulmuşlardı. Çok susamış bir şekilde Kellen'in evine geldiler.

"Her ikimiz de soğuk bir içecek alabilir miyiz?" diye sordu Kellen. Kellen soğuk içeceklere bayılıyordu.

"Tabii ki" dedi annesi. İki içeceği buzdolabından aldı, kapaklarını açtı ve içlerine birer pipet attı.

"İşte hazır, çocuklar" dedi annesi. Annesine teşekkür ettiler ve oradan uzaklaştılar.

Pencereden onlara baktığında Kellen'ının kendi içeceğini Craig'e püskürttüğünü, Craig'in de kendi içeceğini Kellen'a püskürttüğünü gördü.

Bu içecekler çok dayanmaz, diye düşündü Kellen'ın annesi, kendi kendine. Haklıydı. Birkaç dakika sonra her ikisi de ellerinde boş kutularla döndüler.

"Birer tane daha alabilir miyiz?" diye sordu Kellen. "Bizimkiler bitti." Kellen'ın annesi, onlara doğal sonuç içeren bir ders vermesi gerektiğini anlamıştı.

"Yalnızca bir tane alabilirsiniz" dedi annesi sakince.

"Ama anne, biz çok susadık" dedi Kellen.

"İçeceğinin tümünü arkadaşına püskürttüğün için geriye bir şey kalmadı galiba" dedi annesi. "Eğer gerçekten susadıysan dilediğin kadar su içebilirsin."

Kellen'ın annesi, onların içeceği püskürttüklerinde, neler olacağının sonucunu doğal bir süreç olarak yaşayıp tecrübe etmelerini sağladı. O da birçok anne baba gibi, "Ben sana söylemiştim" demeye ya da içecekleri püskürtme oyununun kötülüğü üzerine vaazlar vermeye eğilimlidir fakat kendi açısından söyleyeceği sözlerin, gerçek hayattan elde edilen bir sonucun etkisini bozacağının farkındadır. Kellen, bu durumu tecrübe etmiştir. Bir dahaki sefere içecekleri, püskürtme tabancası olarak kullanma konusunda iki defa düşünecektir.

Doğal sonuçlar, adından da anlaşılacağı gibi durumun ya da olayın doğal sürecini takip ederek elde edilir. "Zor yolla" öğrenmenin doğal versiyonudur.

Doğal sonuçlar, adından da anlaşılacağı gibi durumun ya da olayın doğal sürecini takip ederek elde edilir. "Zor yolla" öğrenmenin doğal versiyonudur.

elde edilir. "Zor yolla" öğrenmenin doğal versiyonudur. Doğal sonuçlarda anne baba durumla ya hiç ilişkili değildir ya da çok az ilişkilidir. Vaaz vermeye çalışmak, "Ben sana söylemiştim" demek, problemi düzeltmeye dâhil olmak ya da ilave sonuçlar eklemeye çalışmak; doğal derslerin öğreticiliğine gölge düşürebilir. Bu öyle bir derstir ki kendi kendine öğretir.

Bazı anne babalar, doğal sonuçları uygulamayı kolay bulurlar ve çocuklarının kendi yanlışlarını ve hatalarını fark edebilmeleri için bir fırsat olarak görürler. Diğer anne babalara göre ise doğal sonuçları kullanmak kolay değildir. Bir şeyler olduğunda hemen gereğinden fazla müdahale edip idareyi ele almaya çalışırlar. Bu sizin başınıza gelirse durumun belirli etkilerini yeniden şekillendirerek kendi ilginizi sınırlamayı deneyin, buna örnek olarak; oyuncak kırıldığında oynanamaması verilebilir. Doğal sonuçları kullanabileceğiniz birkaç duruma örnek olarak bakalım.

Doğal Çözümlerin Kullanılabileceği Durumlar

Doğal sonuçlar; bir şeyler ihmalden dolayı kaybolduğunda, zarar gördüğünde ya da çalındığında öğretici birer rehber olabilirler. Ayrıca çocuklar unutma alışkanlığına kapıldıklarında, oyalandıklarında, erteledikleri̇nde ve kendi işlerini beceremediklerinde de bunların doğal sonuçları, yine rehberlik görevini yerine getirir.

Bir Şeyler İhmalden Dolayı Kaybolduğunda, Zarar Gördüğünde ya da Çalındığında

Doğal sonuç: Bir şeyler kaybolduğunda yenisini almayın ya da zarar gördüğünde tamir etmeyin bunun için bir süre tanıyın. Bu süre içerisinde çocuğunuz, zararın tecrübesini yaşasın.

On iki yaşındaki Jordan, anne babasından yaş gününde hediye olarak bir cep oyun konsolu almıştı. Hediyeyi almasının üzerinden daha birkaç gün geçmeden mahallelerindeki yüzme kulübünde onu unuttu. Hatırlayıp geri döndüğündeyse bıraktığı yerde yoktu. Ağlamaya başladı ve anne babası çok geçmeden ona yeni bir tanesini alıp getirdiler.

Bu ikinci oyun konsolu alınalı daha iki hafta geçmemişti ki sıcak bir günde onu arabanın arka koltuğunda unuttu. Oyun konsolunun plastik kasası sıcaktan erimişti. İkincisi de böylece mahvolmuştu. Jordan bir kere daha ağlamaya başladı ve yeni bir tanesi için yalvarmaya başladı.

Anne babası derslerini almışlardı fakat Jordan almamıştı. Yeni bir tanesi için yalvardığında anne babası ona farklı bir plan önerdiler.

"Yeni bir tane almak için para biriktirirsen biz de sana bunun için destek olacağız ve yarısını biz ödeyeceğiz, bunun sonucunda da hepimiz eşyalarımıza karşı daha fazla özen göstermemiz gerektiğini öğreneceğiz" dedi babası. Jordan istemeyerek de olsa kabul etti. Bu sefer Jordan, ayrıca bir ders de almış oluyordu.

Çocuklar Unutkanlığı Bir Alışkanlık Haline Getirdiklerinde

Doğal sonuç: Kendileri için yapacakları bir şeyleri unuttuklarında onlara hatırlatmayın ya da sorumluluğu onların üzerinden almayın.

Dokuz yaşındaki Kendra, sabahları okula giderken ev ödevlerini ve harçlığını almayı unutmayı bir alışkanlık haline getirmişti. Her seferinde annesi ya da babası onun arkasından unuttuklarını okula getiriyordu. Kendra'nın öğretmeni, bunun kötü bir örnek teşkil edebileceği konusunda onları

uyardı ve bu problemi ele almak için doğal sonuçları kullanmalarını önerdi. İki hafta boyunca arkasından okula gelme turlarına ara vermelerini tavsiye etti. Kendra iyi bir öğrenciydi. Bir iki görevi yerine getirmese ya da öğle yemeğini kaçırsa okuldaki durumunu çok etkilemezdi. Kendra'nın ailesi, bu fikri kabul etti.

İlk hafta salı günü, Kendra okul harçlığını unutmuştu. Öğle yemeği zamanı gelince öğretmenine gidip annesinin ya da babasının onun harçlığını okula getirip getirmediklerini sordu. "Daha getirmediler" dedi öğretmeni.

O akşam Kendra, anne babasına yakındı. "Okul harçlığımı getirmeyi unuttunuz. Bugün öğlen hiçbir şey yiyemedim."

"Eminim yarın almayı hatırlayacaksın" dedi babası sakince. Bu konuda başka hiçbir şey söylemedi.

Kendra, ertesi gün harçlığını almayı unutmadı fakat perşembe günü okula giderken ev ödevini götürmeyi unutmuştu. Öğretmenine gidip anne babasının ev ödevini okula getirip getirmediklerini sordu. "Daha getirmediler" dedi öğretmeni. Kendra ödevinden sıfır almıştı.

Bir kere daha Kendra anne babasına yakındı. "Ev ödevimi okula getirmeyi unuttunuz. O ödevden sıfır aldım."

"Sen iyi bir öğrencisin" dedi annesi. "Eminim yarın okula giderken onu da almayı unutmayacaksın."

Çocuklar Oyalandıklarında veya Erteledikleriinde

Doğal sonuç: Bırakalım oyalanmalarının ve ertelemelerinin neticelerini, kendileri tecrübe etsinler.

Beş yaşındaki Alex, sabahları giyinme esnasında uyguladığı oyalanma rutini sırasında nasıl tüm dikkati üzerine çekeceğini

iyi biliyordu. Anne babası ona hatırlatıyor, mantıklı nedenler sayıyor, açıklama yapıyor, hediye ile kandırmaya çabalıyor, ikna etmeye çalışıyor, pazarlık ediyor ya da ayrıcalıklarını ve oyuncaklarını elinden almakla tehdit ediyorlardı. Hiçbiri işe yaramıyordu. Çaresiz bir şekilde doğal sonuçları kullanmaya karar verdiler.

Bir sabah Alex yine alışık olduğu oyalanmalarından birine başlamışken annesi gelip ona, "Alex giyinmeyi bitirmek için on beş dakikan var, bu süre bittiğinde hazır olsan da olmasan da kapının önünde olacaksın. Saati kuruyorum" diye bildirdi.

Bunu demiş olamaz, diye düşündü Alex kendi kendine. *Birkaç kere daha gelip hatırlatma yapacak, sonra da gelip giyinmemi bitirmem için yardım edecek.* Oyalanmaya devam etti. On beş dakika dolduğunda yalnızca bir çorabını, külodunu ve tişörtünü giymişti.

"Gitme zamanı" dedi annesi sakin bir ses tonuyla. "Geri kalan eşyalarını ve okul malzemelerini bir alışveriş torbasına topladı ve Alex'i de malzemeleriyle beraber kapının önüne çıkardı. Herkes okula gitmek için hazırlandığından dışarıda bir şamata vardı.

"Hayır" dedi Alex kendi kendine. Bu dansa hazırlık yapmamıştı. Herkes onu kendi başına giyinebilen ve zamanında kapıda olan bir çocuk olarak biliyordu. Arabaya doğru hızla koştu.

"Çantan burada" dedi annesi. Arkasından eşyalarını getirmişti. Bir yandan gözyaşları akarken Alex giyinmeye çabalıyordu. Daha araba evin önünden ayrılmadan bütün elbiselerini bir çırpıda giymişti. Ertesi sabah ise Alex zamanında giyinmişti.

Çocuklar Kendilerine Düşen Bir İşi Beceremediklerinde

Doğal Sonuç: Neticelerini tecrübe etmelerine izin verin.

On yaşındaki Serena, kirli çamaşırlarını banyodaki kirli dolabına koymaktan ve cumartesileri onları alt kattaki yıkama odasına getirmekten sorumluydu fakat ne yazık ki böyle olmuyordu. Bunun yerine Serena, bütün kirli çamaşırlarını odasında yerlere atıyor, anne babası da onun eşyalarını toplayıp yıkıyorlardı.

Anne babası artık Serena'nın kendi işini yapmasının zamanı geldiğine karar verdiler. Her ikisi de onun kirli çamaşırlarını toplamayacaklardı artık. Eğer o eşyaların yıkanmasını istiyorsa onları kirli sepetine atmalı ve cumartesi günü aşağı indirmeliydi.

İki hafta geçince Serena, temiz çorabının ve iç çamaşırının kalmadığını fark etti.

"Anne, çorabım kalmamış" diye yakındı Serena.

"Cumartesi baktım, kirli sepetinde bir şey yoktu" dedi annesi. "Eğer kirli sepeti cumartesi günü aşağı inmezse kirliler yıkanamaz ki. Sanırım kirli olanları giymek zorunda kalacaksın." Serena, bunu yaptı ve bundan hiç hoşlanmadı. Bir dahaki cumartesi günü, kirli sepeti doldurulmuş ve yıkanmaya hazır alt katta bekliyordu.

Mantıklı Çözümler

Dokuz yaşındaki Meredith, kaskı olmadan bisiklet sürmemesi gerektiğini biliyordu. Geçen sefer yakalandığında annesi bütün gün ondan bisikletini almıştı. Ancak Meredith, agresif bir araştırmacıydı. Bir daha denemeye karar verdi ve yine yakalandı.

"Bisikleti garaja koy, Meredith" dedi annesi.

"Ama anne beş dakika sonra Cindy'lerde olacağıma söz verdim" diye söylendi Meredith. "Bana bir şans daha veremez misin lütfen?" dedi. Annesi katılığını korudu.

"Yarın binebilirsin" dedi annesi. "Bugün yürümek zorundasın."

Meredith'in annesi, bisiklete kasksız binilmemesi gerektiği kuralını, mantıklı sonuç yaklaşımını kullanarak desteklemiştir. Mantıklı çözümler, kendiliğinden yaşanan doğal sonuçlara nazaran biçimlendirilebilir, öğretici fırsatlardır. Yetişkin tarafından düzenlenir, çocuk tarafından tecrübe edilir ve durumun ya da davranışın mantığıyla ilgilidir.

Mantıklı çözümler, kendiliğinden yaşanan doğal sonuçlara nazaran biçimlendirilebilir, öğretici fırsatlardır. Yetişkin tarafından düzenlenir, çocuk tarafından tecrübe edilir ve durumun ya da davranışın mantığıyla ilgilidir.

Meredith geçici olarak bisiklet sürme ayrıcalığını kaybetmiştir çünkü ebeveynlerinin koyduğu kasksız binmeme kuralına uymamayı seçmiştir. Bağırmak yoktur, tehdit etmek yoktur. Uyarı, vaaz ya da ikinci bir şans yoktur. Konuyla ilgisi olmayan ayrıcalıklarını ya da oyuncaklarını elinden almak da yoktur. Annesinin mesajı açıktır: Ya kaskı takarsın ya da bisiklet süremezsin. Aslında Meredith, daha önce deneyimlediği bir sonucu tekrar görmeyi seçmiştir.

Mantıklı çözümler, inatçı yapıdaki çocuklar için ideal idman araçlarıdır. Kötü davranışı durdurur. Sorumluluğu öğretir ve daha anlaşılabilir, daha açık bir yoldan öğrenimin gerçekleş-

mesini sağlar. Tutarlı bir şekilde kullanıldığında güvenilirliğinizin teminatıdır.

Bazı anne babalar, mantıklı çözümleri kullanmakta zorlanırlar fakat bu tarz ebeveynler, iki tip problemle karşı karşıyadırlar. Düşünürken kendilerini çok zorlarlar ve her durumda mükemmel sonucu elde etmeye çalışırlar ya da yeterince düşünmezler, duygusal tepkiler verirler ve cezalandırıcı sonuçlar ile aşırı hoşgörülü sonuçlar gibi uç yaklaşımlara başvururlar.

Mantıklı Çözümleri Uygulamak için Gereken Prensipler

Kızgın, dramatik ya da güçlü duygusal sömürüler taşıyan konuşmaların sizin sorumluluğunuz olan, işin yetiştirme yönüyle bir ilişkisi yoktur ve bu tarz konuşmalar, gösterilen sonuçların eğiticiliğini azaltırlar.

Eğer bu beceriye sahip olmak için zaman ayırmayı düşünürseniz, mantıklı çözümleri uygulamanın ne kadar kolay olduğunu keşfedebilirsiniz. Hemen hemen herkes bu yöntemi uygulayabilir. Hâkim gibi davranmanıza gerek kalmaz ya da her durumda mükemmel sonuçlar göstermek için beyninizi gereksiz bir sürü bilgiyle doldurmak zorunda kalmazsınız. Tek yapmanız gereken mantıklı düşünmek ve basit birkaç prensibe riayet etmektir.

Normal Ses Tonunuzu Kullanın

Mantıklı çözümler en çok normal sakin ses tonunuzda kullanıldıklarında işe yaramaktadırlar. Kızgın, dramatik ya da

güçlü duygusal sömürüler taşıyan konuşmaların sizin sorumluluğunuz olan, işin yetiştirme yönüyle bir ilişkisi yoktur ve bu tarz konuşmalar gösterilen sonuçların eğiticiliğini azaltırlar. Mantıklı çözümlerin, kötü davranışı sonlandırmak için tasarlandığını unutmayın, bu yaklaşımın utandırma, suçlama, küçük düşürme ya da cesaretini kırma gibi hedefleri yoktur.

Mantıklı düşünün

Basit ve mantıklı şartlarda düşünebildiğinizde mantıklı bir sonuca hemen ulaşabilirsiniz. Örneğin çoğu kötü davranış aşağıdaki çerçeveler içerisinde gerçekleşir: Çocuklar ile çocuklar arasında, çocuklar ile yetişkinler arasında, çocuklar ile nesneler arasında, çocuklar ile aktiviteler arasında ya da çocuklar ile sahip oldukları ayrıcalıklar arasında. Çoğu durumda bu ikililer arasındaki ilişkiyi, geçici olarak ayırma yöntemine başvurarak mantıklı bir sonuca ulaşabilirsiniz. Örneğin bir çocuğu diğerinden, bir çocuğu bir yetişkinden, bir çocuğu bir nesneden (oyuncak, bisiklet v.b.), bir çocuğu bir aktiviteden (video oyunu gibi) ya da bir çocuğu sahip olduğu bir ayrıcalıktan (okul sonrası oynadıkları oyunlar gibi) geçici olarak uzaklaştırabilirsiniz.

Çocuğunuz Oyalandığında Saati Kullanın

Çocuğunuz, ondan beklediğiniz bir şeyi oyalanarak ya da geciktirmeye çalışarak sınadığı durumlarda kurulabilen bir saat çok işe yaramaktadır. On iki yaşındaki Carrie, buna güzel bir örnek teşkil eder. Saat 20:30 olmuştu ve Carrie yaklaşık bir saattir telefonla konuşuyordu.

"Konuşmanı sonlandırmanın ve yatağa gitmenin zamanı geldi" dedi annesi.

"Yatacağım" dedi Carrie.

Mantıklı çözümler, gerçek hayat deneyimlerinden alınan, öğretici veriler sunarlar. Buna küçük agresif araştırmacınızın, kurallarınızı bir seçenek değil bir zorunluluk olarak görebilmesi için çok ihtiyacı vardır

Bu konuşmanın üzerinden beş dakika geçmesine rağmen hâlâ telefondaydı. Annesi tekrar gelip sordu.

"Yatacağım" dedi Carrie, inatçı bir tavırla fakat konuşmasını sonlandırmak için hiçbir girişimde bulunacağa benzemiyordu. Bu kez annesi isteğini mantıklı bir sonuç ile birlikte sunmaya karar verdi.

"Konuşmayı bitirmek için bir dakikan var" dedi annesi. "Eğer bu bir dakika içinde telefon kapanmazsa önümüzdeki iki gün telefonla konuşamazsın." Bu kez Carrie, onu ciddiye aldı ve telefonu kapattı.

Gerekli Olduğu Her Durumda Mantıklı Çözümler Sunun

Mantıklı çözümler, eğitim araçlarıdır. Gerçek hayat deneyimlerinden alınan, öğretici veriler sunarlar. Buna küçük agresif araştırmacınızın, kurallarınızı bir seçenek değil; bir zorunluluk olarak görebilmesi için çok ihtiyacı vardır. Mantıklı çözümlerin, çok basit ve etkisiz olduğunu düşünmeyin çünkü çocuğunuz öğrenmek için aynı kötü davranışı birkaç kez yapıp aynı sonucu tecrübe etmeye ihtiyaç duyabilir. Muhtemelen de fazlasıyla öğrenir. Zor yolla öğrenmek zaman alır.

Mantıklı Çözümleri Ne Zaman Uygulamalıyız?

Mantıklı çözümler, çok çeşitli durumlarda uygulanabilirler. Aşağıda bunlardan birkaç tanesini örnek olarak bulabilirsiniz.

Çocuklar Diğer Çocuklarla Anlaşamadıklarında

Mantıklı Sonuç: Çocukları, geçici bir süreyle birbirlerinden ayırın.

Yedi yaşındaki Seth ve beş yaşındaki kardeşi Paul dama oynuyorlardı. Seth, kardeşinin acemiliğinden faydalanıp hile yapmaya çalışırken yakalandı.

"Hile yaptın" diye bağırdı Paul. "Aynı anda iki kare ilerleyemezsin. Anneme söyleyeceğim."

"Yapmadım" dedi Seth. "Bebek gibi davranıyorsun." Seth, Paul'i itmeye başladı ve Paul de onu. Annesi odaya geldiğinde her ikisini de birbirine bağırırken ve lakap takarken buldu.

"Çocuklar, önümüzdeki otuz dakika boyunca ayrı ayrı oynayacaksınız" dedi annesi. "Saati kuruyorum. Paul oturma odasında oynayacak, Seth de çalışma odasında oynayacak."

Sahip Oldukları Nesneleri ya da Oyuncakları Kötü Kullandıklarında

Mantıklı Sonuç: Geçici bir süre onlardan bu nesneleri ayırmak.

Üç yaşındaki Kate, üç tekerlekli bisikletini çarpışan araba gibi kullanmaması gerektiğini biliyordu fakat arkadaşını dört tekerlekli oyuncak bir arabanın içinde görünce ona toslamaya karar verdi. Annesi bu durumu gördü.

"Üç tekerlekli bisikletimizi bu şekilde kullanmıyoruz" dedi annesi sakince. "Şimdi onu bütün öğleden sonrası için kaldırmak zorundayız."

Ortalığı Dağıttıklarında

Mantıklı Sonuç: Temizlemelerini söylemek.

Sekiz yaşındaki Kramer, oyuncaklarıyla oynarken hepsini oturma odasının yerlerine saçmıştı ve bunları toplamadan gizlice dışarı çıkmaya çalışıyordu. Yakalandı.

"Kramer, dışarı oynamaya çıkmadan önce bütün oyuncaklarını toplamalısın" dedi babası.

"Sonra toplarım, baba" dedi Kramer. "Söz veriyorum."

Babası katılığını korudu. "Bu iş bitene kadar oyun oynamak yok" dedi babası. İşin bitirildiğini görmek için de odadan ayrılmadı. İstemeyerek de olsa Kramer, bütün dağınıklıklarını topladı.

Çocuklar Oyuncaklarının Sorumluluğunu Üzerlerine Almadıklarında

Mantıklı Sonuç: Bu nesneleri çocuktan bir süreliğine ayırmak olacaktır.

Yedi yaşındaki Shana, bütün eve dağılmış olan oyuncaklarını toplamayı reddediyordu.

"Toplaman için on beş dakikan var" dedi annesi. "Eğer toplamazsan, onları cumartesi adlı sepete koyarım ve onlarla cumartesiye kadar oynayamazsın" dedi. Shana ise hiç oralı olmadı.

Zaman dolduğunda annesi bütün oyuncaklarını topladı ve cumartesi adlı sepete koydu ve garajda ulaşılamayacak bir rafa

kaldırdı. Shana, onları cumartesiye kadar göremeyecekti. Eğer böyle birkaç defa daha toplamazsa bu sefer annesi oyuncaklarını büyük bir olasılıkla "iyi niyet" sepetine toplayacaktı ve Shana da muhtemelen bu oyuncakları özlemeyecekti.

Cumartesi sepetleri, çocukların oyuncaklarına ya da sahip oldukları nesnelere özen gösterme sorumluluğunu, üzerlerine almalarını sağlayan öğretici, mantıklı bir sonuçtur. Bu yöntemi kullanan anne babalar, çok geçmeden iyi niyet sepetlerini keşfetmişlerdir. Çocuklar, değer verdikleri oyuncakları toplarlar, değer vermediklerini ise toplamaktan kaçınırlar.

Çocuklar Oyunlarda Bencillik Yaptıklarında

Mantıklı Sonuç: Geçici bir süreliğine yaptığı aktiviteden çocuğu uzaklaştırmak.

On yaşındaki Chuck, video oyunlarında ustaydı ama paylaşmakta pek de usta sayılmazdı. Arkadaşları video oyunu oynamak için ona geldiklerinde, Chuck'ın oyun sırasını diğerlerine geçirmeyip kendi oynamasından sık sık şikâyet ediyorlardı. Chuck'ın babası, buna benzer bir olayı direkt görerek yaşadı.

"Sen sıranı savdın" dedi bir arkadaşı. "Şimdi Jack'in sırası."

"Burası benim evim" dedi Chuck. "Kimin sırası olduğuna ben karar veririm."

Babası araya girdi. "Chuck, otuz dakikalığına saati kuruyorum. Arkadaşların, bir süreliğine sen olmadan oynayacaklar. Eğer istiyorsan otuz dakika sonra, süre dolduğunda, onlara tekrar sırayla oynamak şartıyla katılabilirsin. Eğer buna uymazsan yarına kadar oyunu bir daha oynayamazsın."

Zarar Verici Davranışlar

Mantıklı Sonuç: Tamir etmek yerine yenisini koymak için ya da zararın karşılanması için para biriktirip ödemesini sağlamak.

On bir yaşındaki Maria, odasına sürekli izinsiz giren beş yaşındaki kardeşine kızgındı.

"Eğer bir daha odama böyle girersen, bütün renkli kalemlerini kırarım" diye tehdit etti Maria.

"Ben de anneme söylerim" dedi kız kardeşi.

"İstersen söyle" dedi Maria. "Umurumda değil." Birkaç dakika sonra kız kardeşi Maria'nın odasına gitti, Maria da söylediğini yaptı.

Annesi çığlıkları duyunca onların yanına gitti.

"Bütün renkli kalemlerimi kırdı" dedi kız kardeşi.

"Ama o da sabahtan beri benim canımı sıkıyor" dedi Maria. "Eğer durmazsa ona ne yapacağımı baştan söyledim."

"Kız kardeşinin bütün renkli kalemlerini kırmak, bu problemi ele almak için doğru bir yol değil" dedi annesi. "Şimdi harçlıklarınızı biriktiriyor ve yeni bir kutu renkli kalem alıyorsunuz."

Ayrıcalıklarını Kötüye Kullanmak

Mantıklı Sonuç: Ayrıcalıklarını ondan geçici bir süreliğine alma ya da üzerinde küçük değişiklikler yapma.

Sekiz yaşındaki Sandra, okul çıkışında annesinin haberi olmadan bir yerlere gitmemesi gerektiğini biliyordu fakat o gün arkadaşlarıyla bir parka gitmiş ve akşam yemeğinden öncesine kadar dönmemişti.

"Neredeydin?" dedi endişeli bir şekilde annesi. "Çantanı evde bulduk fakat ne bir mesaj vardı ne de bir telefon kaydı.

Sana bir şey olduğunu sandık. Baban da ben de çok endişelendik, neredeyse polisi arayacaktık."

"Affedersin anne" dedi Sandra. "Unutmuşum işte."

"O halde biz de sana unutmaman için biraz zaman veriyoruz" dedi annesi. "Okul sonrası tüm ayrıcalıkların önümüzdeki haftaya kadar kaldırıldı. Haftaya tekrar ayrıcalıklarına sahip olabilirsin."

Ev İşlerini ya da Okul Ödevlerini Tamamlamadığında

Mantıklı sonuç: Geçici bir süre işlerini bitirinceye kadar eğlendiği aktiviteleri yapmasına izin vermemek.

On bir yaşındaki Jordi, yıllardır aynı okul sonrası rutinine devam ediyordu. İlk önce bulaşık makinesini boşaltıyor sonra da okul ödevlerini yapıyordu. Bu işler bittiğindeyse televizyon izlemekte, video oyunu oynamakta ya da komşu çocuklarına gitmekte serbestti.

O gün arkadaşları, okul sonrası beyzbol oynamayı planlıyorlardı. Jordi, gerçekten onlara katılmak istemişti. Eve gelir gelmez hızlı bir şekilde atıştırdı, kıyafetlerini değiştirdi sonra da dışarı beyzbol oynamaya çıktı.

"Bir şeyleri unutmadın mı?" diye sordu annesi.

"Ev işlerini ve okul ödevlerini döndüğümde yapacağım" dedi Jordi. "Arkadaşlarım beyzbol oynuyorlar, ben de onlara katılmayı çok istiyorum."

"Yapacağını biliyorum" dedi annesi. "Ancak kuralı biliyorsun önce işlerini ve ödevlerini yapmak sonra ise oynamak. Sana işlerini hızlı bir şekilde yapmanı öneririm, böylece hemen arkadaşlarına katılabilirsin."

"Ama anne" diye kaşı çıktı Jordi. "Oyuna geç kalırım."

Annesi katılığını korudu, bu yüzden de Jordi bir tehdit savurarak kendi tarafını güçlendirmeye çalıştı. "Eğer şimdi gitmeme izin vermezsen o ödevlerin hiçbirini bugün yapmayacağım."

"Bu seni ilgilendirir" dedi annesi sakin bir şekilde.

Acımasız, dedi Jordi kendi kendine. *Bundan kaçış yok.* Seçeneklerini şöyle birkaç dakika düşündü, sonraysa işlerini hemen bitirip arkadaşlarına katılmaya karar verdi.

Jordi'nin annesi, "büyükanne kuralını" uygulamıştı: Eğlenmeden önce çalış. Böylece mantıklı bir sonuç hazırladı ve iyi iş alışkanlığı ile sorumluluk kazandırılması için bir ders almasını sağladı. Mesaj açıktı: İşini yap ve eğlence biletini kazan. Eğer işini yapmazsan eğlence biletini kazanamazsın. Buradaki eğlence bileti "oyun oynamaktı" zaten normalde de Jordi, başarılı bir şekilde üzerine düşen işleri bitirdiğinde buna sahip olabiliyordu.

Mızmızlandıklarında, Yaygara Kopardıklarında, Dır Dır Ettiklerinde ya da Rahatsız Ettiklerinde

Mantıklı sonuç: Çocuğu ebeveyninden bir süreliğine uzaklaştırmak.

Dört yaşındaki Carly, akşam yemeğinden önce kurabiye yememesi gerektiğini biliyordu fakat annesi görmeden gizlice kurabiye kavanozundan bir parça alabileceğini düşündü ancak yakalandı.

"Onları yerine geri koy, Carly" dedi annesi.

Carly buna razı oldu fakat ağlamaya ve yaygara koparmaya başladı, "Çok acıktım" diye şikâyet etti.

"Yoğurtlu bir şeyler atıştırabilir ya da peynir yiyebilirsin" dedi annesi. "Ancak kurabiyeler öğünlerden sonra yenir, aç karnına yenmez."

"Ama yalnızca kurabiye yemek istiyorum" diye inliyordu Carly. Yaygara koparmaya ve şikâyet etmeye devam etti. Annesinin vazgeçmesini ve isteklerini kabul etmesini bekliyordu. Ancak şansı yoktu. Annesi katılığını korudu.

"Eğer bu konuyu tekrar açarsan Carly, önümüzdeki beş dakikayı yalnız başına geçirirsin" dedi annesi. Carly ağlamaya ve şikâyet etmeye devam etti. Annesi de söylediğini yaptı. Carly'e odasına çıkmasını söyledi ve saati ayarladı. Şimdi mesaj yeterince açıklığa kavuşmuştu. Carly "Dur" dendiğinde durması gerektiğini öğrenmişti.

Diğerlerinin Canını Yakmak

Mantıklı Sonuç: Çocuğu diğerlerinden geçici bir süre ayırmak.

Dokuz yaşındaki Chandler, kız kardeşi onun tekerlekli kızağını aldığı için kızmıştı. Ona bir tekme attı. Kız kardeşi çığlık atınca babası hemen oraya geldi.

"Biz tekme atmayız" dedi babası. "Saati on dakikalığına kuruyorum. Bu süre zarfında odanda kalman gerekiyor." Chandler, mola süresini geçirmek için odasının yolunu tutmuştu.

Mantıklı Çözümler ile İlgili Genel Sorular

SORU: ***Çocuğum oyuncaklarını toplamadığında onun elinden bu ayrıcalığını alıyorum; o ise bana "Umurumda değil" diyor. Bu beni gerçekten rahatsız ediyor. Bu durumda ne yapmalıyım?***

CEVAP: Böyle durumlarda iki ihtimal vardır: Birinci ihtimal çocuğunuz, elinden aldığınız oyuncakları zaten sevmiyordur ve bunlar yüzünden sorumluluk almayı

kabul etmez. Eğer böyle bir durum söz konusuysa bu nesneleri süreli olarak kaldırırsanız aranızda daha sağlıklı bir ilişki kurabilirsiniz. "Cumartesi sepeti" yöntemini denemenizi öneririm böylece sürekli olarak bu sepete dâhil olanları belirleyebilirsiniz. Belirlediğiniz oyuncakları, özleyecek kimse olmadığına göre bunları "iyi niyet sepetine" koyabilir ve kaldırabilirsiniz.

İkinci ihtimal ise çocuğunuzun, "Umurumda değil" diyerek sizi aile dansına çekmeye çalışıyor olmasıdır. Buna kapılmayın. Kayıtsız bir şekilde davranır ve sakin bir tavırla söylediklerinizi gerçekleştirirseniz sorumluluk onun üzerinde kalır, sizin değil. Bir süreliğine bu nesneleri ortadan kaldırmak, onun dağınıklıklarını toplamak ile ilgili hatalı seçiminin sorumluluğunu ona vermiş olur.

SORU: ***Bir süreliğine ayrıcalıklarını ya da oyun materyallerini elinden alsam kızım tartışmacı olmaya ve saygısızlaşmaya başlıyor. Bu olduğunda ne yapmam gerekir?***

Bir süreliğine oyuncaklar ortadan kaldırmak, onun dağınıklıklarını toplamak ile ilgili hatalı seçiminin sorumluluğunu ona vermiş olur

CEVAP: Büyük bir ihtimalle kızınız, sizi aile dansına çekmek için çabalıyor ve sizden yine ayrıcalıklarını geri verdirtmeye çalışıyor. Buna aldanmayın. Kararlılığınızı gösterin. Böyle durumlarda, geçen bölümde gördüğümüz diyalogları sonlandırma ya da sakinleşme yöntemlerini uygulayın. Eğer sınamalarını sürdürürse onu bir süreliğine

odasına yollayın. Kurallarınız çiğnendiğinde ya da sınandığında, tartışmanın zamanı değildir.

SORU: ***Mantıklı çözümlerin etkili olmadığını düşünmeye başladım. Çocuğumun elinden oyuncağını ya da ayrıcalığını alsam da birkaç gün sonra aynı kötü davranışı tekrar yapıyor. Bu neyi gösteriyor?***

Tutarlı bir şekilde söylediklerinizi yaptığınızda ve uyguladığınız yönteme devam ettiğinizde güvenilirlik kazanırsınız.

CEVAP: Çözümleri uygulamak, öğretme ve öğrenme sürecinin bir parçasıdır. Agresif bir araştırmacı ile karşı karşıya olduğunuz durumlarda aynı dersi defalarca vermek, gösterdiğiniz sonuçların etkisiz olduğu anlamına gelmez. Daha çok çocuğunuzun, uyguladığınız kuralların zorunlu mu yoksa seçime mi bağlı olduğunu öğrenmesi için daha fazla tecrübe yaşamaya ihtiyacı olduğunu gösterir. Tutarlı bir şekilde söylediklerinizi yaptığınızda ve uyguladığınız yönteme devam ettiğinizde güvenilirlik kazanırsınız. Öğretmek istediğiniz kuralı öğrenmesi için ihtiyacı olan denemeleri yapmasına izin verin.

Mola Yöntemi

Beş yaşındaki Allie ve erkek kardeşi defterlerine hayvan çıkartmaları yapıştırıyorlardı. Erkek kardeşi, bir çıkartmaya uzandığında Allie, onu kendisinin istediğini söyledi ve kita-

bıyla yüzüne vurup ittirerek çıkartmayı ondan almaya çalıştı. Erkek kardeşi de çığlık atmaya başladı ve babaları geldi.

"Allie bana vurdu" dedi erkek kardeşi ağlayarak.

"Ama o da benim istediğim çıkartmayı aldı" dedi Allie.

"Vurmak doğru bir şey değildir, Allie" dedi babası sakince. "Şimdi önümüzdeki beş dakikayı odanda tek başına geçiriyorsun. Saati kuruyorum. Buraya geri geldiğinde kardeşinle çıkartmaları paylaşabilmenin daha iyi yolları üzerine konuşacağız." Allie, mola verildiğinden odasının yolunu tuttu.

Mola vermek mantıklı bir sonuç olarak planlandığında etkili bir rehberlik yöntemidir. Odasına göndermek, bizim kurallarımız ve beklentilerimiz ile ilgili bütün doğru mesajları çocuklarımıza iletir. Kötü davranışı durdurur, aile dansının oluşmasını engeller ve kendi öz denetimleri için ihtiyaç duydukları zamanı onlara verir. Tutarlı bir şekilde uygulandığında mola yöntemi çocuğa, öfke kontrolü ve şiddete başvurmadan problem çözme becerileri gibi önemli özellikler kazandırır.

Maalesef odasına göndermek bir rehberlik prosedürü olarak, büyük bir oranda yanlış kullanılmış ve yanlış anlaşılmıştır. Cezalandırıcı yaklaşımdaki anne babalar, kendileri ile işbirliğine gitmediğinde çocuğun gururunu kırmak ve üzerindeki güçlerini ispat etmek için bunu bir odaya kapatma cezası gibi kullanırlar. Cezalandırıcı versiyonda, odaya gönderme süreci şuna benzer. Baba bağırır : "Odana git, köşeye otur ve ben sana gel diyene kadar da buraya gelme. Eğer bir çıt sesi bile duyarsam bütün gün o odadan çıkamazsın!" Cezalandırıcı yaklaşımda, diyaloğa ara verme süreleri çok uzun olmaya meyillidir; (Birkaç saat ya da bütün bir akşam) düşmancadır ve fazlasıyla öfke taşır, dramatiktir ve yoğun duygusallık yaşanır. Çocuklar, genellikle bunu kişisel bir saldırı olarak algılarlar ve öfkeyle,

kızgınlıkla ve intikam duygularıyla karşılık verirler. Bu prosedür, katıdan da ötedir. Bu, şiddettir.

Diğer taraftan aşırı hoşgörülü anne babalar, mola yöntemini, çocuğun sağduyusunun belirleyebileceği bir araç olarak görürler. Çocuk, bunun ne zaman başlayıp ne zaman biteceğine veya gerekip gerekmediğine karar verir. Aşırı hoşgörülü yaklaşımda uygulanan mola yöntemi süreci şuna benzer, baba bir öneri sunmaktadır: "Düşünüyorum da bir süreliğine odana gitmen güzel bir fikir olacak. Ne dersin? Kendini hazır hissettiğinde dönebilirsin." Burada çocuk, süreyi belirler ve bu genellikle kısa olur.

Mola yöntemi, bizim kurallarımız ve beklentilerimiz ile ilgili bütün doğru mesajları çocuklarımıza iletir. Kötü davranışı durdurur, aile dansının oluşmasını engeller ve kendi öz denetimleri için ihtiyaç duydukları zamanı onlara verir.

Aşırı hoşgörülü yaklaşımlarda uygulanan odasına gönderme yöntemleri, inatçı yapıdaki çocuklar için bir şey ifade etmez. Neden? Çünkü hareket adımlarını yetişkin değil, çocuk idare ediyordur ve deneyimden öğrenilecek sonuç da zaten buna bağlıdır. Prosedür, katılıktan uzaktır. İşbirliği zorunlu değil, isteğe bağlıdır.

Gerçekte cezalandırıcı ya da aşırı hoşgörülü yaklaşımlarda uygulananlar, mola yöntemi değildir. Prosedür, sonucunda bir hapishane ya da Sibirya sunmamalıdır ayrıca çocukların sağduyularına bırakılabilecek seçimsel bir netice de olamamalıdır. Bu yollar ile uygulandığında sorumluluk, yanlış yönlere kaymakta ve sonuçta yaşananın eğitim değeri kaybolmaktadır.

İnatçı yapıdaki çocukların, kurallarınızın isteğe mi bağlı yoksa zorunlu mu olduğunu öğrenmek için çok fazla tecrübe etmeye ihtiyaç duyduklarını unutmayın. Daha fazla tecrübe etmeleri demek daha hızlı öğrenmeleri demektir.

Mola uygulaması gerçekte, iyi şeylerden uzak kalınması durumudur ve rehberlik yardımı konusunda uzman olanlar, bu uygulamayı "pekiştirici" olarak adlandırırlar. Çoğu aile için iyi şeyler demek, günlük yaşamdaki ödüller demektir: Aileyle ve arkadaşlarla zaman geçirmek, ayrıcalıklar, keyif veren aktiviteler ya da yalnızca eğlenilebilecek boş bir zamandır. Mola yöntemi, bütün bu iyi şeylerden çocuğu bir süreliğine ayırır.

Onu odasına göndermek hâlâ size hapsetmek gibi mi geliyor? Her ikisi de katı duvarlarla sağlandığından birbirine benzerdir ayrıca kötü davranışa bir son verir ve kötü davranışı uygulayan kişiyi, günlük yaşantının ödüllerinden ayrı bırakır. Tabii ayrıca büyük farklılıkları da vardır.

Mola yönteminde süre genellikle kısadır (beş dakika ile yirmi dakika arasında) ve tekrar tekrar uygulanabilir. Bu neden yardımcıdır? Çünkü tekrarlanan rehberlik deneyimleri, daha fazlasıyla öğrenme fırsatı sağlar. İnatçı yapıdaki çocukların, kurallarınızın isteğe mi bağlı yoksa zorunlu mu olduğunu öğrenmek için çok fazla tecrübe etmeye ihtiyaç duyduklarını unutmayın. Daha fazla tecrübe etmeleri demek daha hızlı öğrenmeleri demektir.

Diğer taraftan cezalandırıcı yöntemdeki odasına kapatma yaklaşımları, uzun olmaya meyillidir. Çocukların öğrenmek ve

yeni beceriler kazanmak adına ihtiyaçları olan tecrübeleri yaşayabilmeleri için çok az fırsat bulunur. Daha az tecrübe ettikçe daha yavaş öğrenirler. Cezalandırıcı yaklaşımdaki odaya kapatma, yavaş ve etkisiz bir öğrenme yöntemidir.

Mola Yöntemlerinde Uygulanacak Prensipler

Mola yöntemi, hızlı, basit ve uygulaması kolaydır. Hemen hemen her yaş çocuğa uygulanabilir (üç yaşından ergenlikteki bir çocuğa kadar) ve farklı biçimlerde düzenlenebilir. Başlamak için ihtiyacınız olanları burada bulabilirsiniz.

Mola Yöntemini Uygulamadan Önce Bu Uygulamayı Çocuğunuza Tanıtın

Eğer daha önce mola yöntemini uygulamadıysanız ya da bunu aşırı hoşgörülü veya cezalandırıcı yaklaşımlarla uyguladıysanız, bunu yeni biçimiyle uygulamadan önce ona bunun nasıl işe yarayacağını anlattığınızdan emin olun. Örnek bir tanıtım şöyle olabilir: "Kurallarımı öğrenmene ve bizimle işbirliği yapmana yardımcı olacak bir planım var. Ayrıca bizim daha iyiye gitmemize de yardım edeceğine inanıyorum. Bu şöyle işliyor: Koyduğumuz kuralları uymaya kabul etmediğinde ya da kabul edilemeyecek bir davranışta bulunduğunda senden beş ile on dakika arasında bir süre boyunca mola vermemizi ve odanda kalmanı isteyeceğim. Bu süre kendi kontrolünü tekrar sağlayıncaya kadar da sürebilecek."

"Her seferinde saati kuracağım ve bittiğinde sana bildireceğim. Kitap okuyabilir, resim yapabilir ya da sessiz bir aktivitede bulunabilirsin. Eğer zamanından önce aramıza dönersen saati tekrar aynı süreye ayarlayacağım ve sen de odana geri dönüp

bu süre bitene kadar orada kalacaksın. Bu prosedürü, ne kadar ihtiyacımız olursa o kadar uygulayacağız. Anlıyor musun? Bunun nasıl işlediğini bir de senden duymak istiyorum."

Uygun Bir Alan Seçin

Eğer çocuğunuzun odası yüksek teknoloji merkezi gibiyse ya da odasını kardeşi ile paylaşıyorsa o zaman burası mola yöntemini uygulamak için uygun değildir

Mola yönteminde uygun bir alan seçmek prosedürün etkili olabilmesi için çok önemlidir. Evde ilk tercih edilecek yer, çocuğunuzun odasıdır. Tabii odada televizyon, müzik seti ya da elektronik oyunlar olmamalıdır. Unutmayın ki mola yöntemi, onu sevdiği şeylerden geçici olarak ayırmak demektir. Eğer çocuğunuzun odası yüksek teknoloji merkezi gibiyse ya da odasını kardeşi ile paylaşıyorsa o zaman burası mola yöntemini uygulamak için uygun değildir. Banyo ya da çalışma odası gibi başka bir oda seçin. Girilebilme ihtimali en az ve sessiz bir oda tercih edin.

Her Zaman Bir Saat Kullanın

Eğer saat kullanmıyorsanız mola yöntemini uygulamıyor, başka bir şey yapıyorsunuz demektir. Çocukların prosedürdeki tutarsızlığı, fark etmeleri uzun sürmeyecektir. Bundaki keyfiliğe ve adaletsizliğe kızmaya başlayacaklardır.

Mutfak saatleri bu konuda iyidirler. Bunun dışında pahalı olmayan bir yumurta pişirme saati ya da duyulabilir alarma sahip bir saatte kullanabilirsiniz. Saat, çocuğunuz tam odası-

na girdiği anda başlayacaktır. Eğer çocuğunuz, süre dolmadan geri gelirse çocuğunuzu odasına geri gönderip saati tekrar aynı süreye ayarlarsınız. Bir kere saati ayarladıktan sonra kendinizi durumun dışına çıkarmış olursunuz. Karşılaşma artık saat ve çocuğunuz arasındadır.

Saati, çocuğunuzun ayarlamasını ya da zaman bitene kadar kullandığınız saatin onların elinde olmasını tavsiye etmiyorum. Böyle davranan anne babalar, dünyanın en kısa molası ile karşılaşabilirler.

Peki, çocuğunuz, odasında ne kadar kalmalıdır? Kalma süresinin hesaplanması için her yıla göre, bir dakika eklenerek oluşturulması (beş yaşındaysa beş dakika) ve üç yaşından önce başlanmaması iyi bir kural olabilir. Bir şartı vardır, o da mola süreci boyunca kendi kontrolünü sağlamadan, izinsiz olarak odasından ayrılmaması. Mola yönteminin hedeflerinden biri de çocuğun öz denetimini iyileştirebilmesidir. Eğer bir çocuk, on dakikalık mola işlemi boyunca bağırıp çağırmaya devam ediyorsa ve zaman dolduğu halde hâlâ kendi kontrolünü sağlayamamışsa, bağırıp çağırmaları bitene kadar odasında kalmalıdır.

Peki çocuğunuz, odasında ne kadar kalmalıdır? Kalma süresinin yaşındaki her yıla göre, bir dakika eklenerek oluşturulması (beş yaşındaysa beş dakika) ve üç yaşından önce bu uygulamaya başlanmaması iyi bir kural olabilir.

Diğer birçok kötü davranışta örneğin vurmada, tekme atmada, ısırmada ya da daha zararlı davranışlarda, zamanın iki ya da üç katına çıkarılması önerilir ama daha fazlası öneril-

mez. Daha önceleri cezalandırıcı yaklaşıma maruz kalmış çocuklara bu şekilde yaklaşılabilir fakat bu tarz süre uzatmalarını, bir rutin haline getirmekten kaçınmanız gerektiğini düşünüyorum. Daha küçük yaramazlıklarda, süreyi yaşındaki her yıla göre bir dakika olarak hesaplamanız, mesajın iletilmesi için yeterlidir.

Temiz Bir Sayfa

Zaman dolduğunda, sunulan sonuca erişilmiş; kötü davranış durdurulmuş ve çocuk kendi kontrolünü tekrar kazanmış olmalıdır. Eğer bunlar olmamışsa, çocuğunuz geri gelmeye hazır değil demektir. "Zaman aradan çıktı. Sakinleştikten sonra gelebilirsin fakat daha önce değil."

Mola yöntemi uygulaması, uygun bir şekilde ve tutarlı olarak uygulandığında çok etkili bir eğitim aracıdır.

Zaman dolduğunda onu arkadaşça bir ses tonuyla geri çağırın. Bilgilendirmeye, incelemeye ya da işbirliği üzerine vaazlar vermeye çalışmayın. "Ben sana söylemiştim" demek ya da nutuk atmaya çalışmak verilen dersi kişiselleştirir, kızgınlık oluşturur ve gösterilen sonucun etkiselliğini bozar. Siz arkadaşça ve kabul edici oldukça çocuğunuzla güvenli iletişim kurabilir; sizinle uyum sağlama ve daha iyi seçimler yapma becerilerini arttırabilirsiniz.

Gerektiği Sıklıkta Uygulayabilirsiniz

Mola yöntemi uygun bir şekilde ve tutarlı olarak uygulandığında çok etkili bir eğitim aracıdır. Çocuğunuz, kurallarınızı

ve otoritenizi sınamayı sürdürdüğü ve birçok mola uygulamak zorunda kaldığınız için bu prosedürün etkisiz olduğunu düşünmeyin. Küçük agresif araştırmacınızın ihtiyacı olan tecrübeleri yaşamasına izin verin. Tutarlı bir şekilde tekrarlanan sonuçlar, isteklerinizin öğrenilmesini sağlayacaktır.

Mola Yöntemini Ne Zaman Uygulamalıyız?

Mola yöntemi, aşırı kötü davranışlarda kullanılmalıdır. Örneğin; yaptığı sınamalar meydan okumaya dönüştüğünde, kabul edilemez aşırı bir davranışta, küstah bir davranışta, düşmanca ya da incitici bir davranışta ve bağırıp çağırmalarda uygulanabilir. Aşağıdaki örnekleri inceleyip üzerlerinde düşünebilirsiniz.

Sınama Davranışı

Yedi yaşındaki Casey'e odasını temizlemeden arkadaşlarıyla parkta oynamaya gidemeyeceği söylenmişti fakat o annesini alt etmeyi deneyip "hayır" sözcüğünü "evet" sözcüğüne çevirmeye çalışacaktı.

"Hadi, anne" diye yalvarıyordu Casey. "Bu hiç adil değil! Neden odamı döndükten sonra temizleyemiyorum anlamıyorum?" Ancak annesi katılığını korudu.

"Bu konu hakkında yeterince konuştuk" dedi annesi. "Eğer bu konuyu tekrar açarsan önümüzdeki on dakikayı odanda geçirirsin. Bu sana kalmış."

"Ama anne!" diye karşı çıktı Casey. "Hiç adil davranmıyorsun."

Annesi, aile dansına çekilmesi için atılan tuzağa yakalanmadı.

"Saati ayarlıyorum, Casey" dedi annesi. "On dakika sonra görüşürüz." İstemeyerek de olsa Casey mola verildiği için odasının yolunu tuttu. Annesinin mesajı oldukça netti.

Saygısızca Davranışlar

Jackson, beş yaşındaydı ve babası evde takla atmasına izin vermediği için kızgındı. "Sen acımasız birisin" diye bağırdı. "Senden nefret ediyorum! Gerçekten nefret ediyorum!"

"Oldukça sinirli gözüküyorsun" dedi babası. "Sakinleşmek için birkaç dakika ayırmaya ne dersin?"

Jackson babasına sert sert baktı ve bağırmaya devam etti. "Senden hiçbir şey istemiyorum, yumurta kafa" dedi.

"Saati ayarlıyorum" dedi babası. "Beş dakika sonra görüşürüz."

Jackson molasını geçirmek için odasının yolunu tuttu.

Meydan Okuyucu Davranışlar

Üç yaşındaki Chuck, plastik dinozor koleksiyonunu bütün mutfağa dağıtmıştı. "Dinozorlarla oynamanı bitirdin mi?" diye sordu annesi. Chuck, kafasını sallayarak onayladı. "O halde şimdi onları toplama zamanı" dedi annesi.

"İstemiyorum" dedi Chuck. "Sen topla onları" dedi ve meydan okuyucu bir şekilde yere oturdu, kollarını sıkıca kenetledi.

"Ya söylediğimi yaparsın ya da bunu yapmaya hazır olduncaya kadar önümüzdeki üç dakikayı odanda geçirirsin" dedi annesi sakince. "Ne yapmak istiyorsun?"

"Toplamayacağım" diye bağırdı.

"Üç dakika sonra görüşürüz" dedi annesi. Saati ayarladı ve Chuck da molayı geçirmek için odasının yolunu tuttu. Süre dolduğunda tekrar yanına çağırdı.

"Hâlâ bunu yapmayacağım" diye ısrar etti Chuck.

"Sen bilirsin" dedi annesi. "Saati tekrar ayarlayacağım o hâlde."

Birdenbire Chuck fikir değiştirdi. "Tamam, onları toplayacağım" dedi. Annesinin kararlılığındaki katılığı fark etmişti.

Düşmanca ya da İncitici Davranışlar

Dokuz yaşındaki Mel, en çok sevdiği televizyon programını izlemeden önce duş almak istiyordu fakat banyoda kız kardeşi vardı. "Hadi çabuk ol!" diye bağırdı banyo kapısının dışından. "Eğer kirli, sivilceli surat değilsen, içeride çok uzun süre kalmana gerek yok."

Babası aralarında geçen konuşmaları ve yorumları tesadüfen duymuştu. "Kız kardeşine isim takmak kabul edilebilir bir davranış değildir, Mel. Saati ayarlıyorum. On dakika sonra görüşürüz."

Mel bu süreyi doldurmak için odasına gitti.

Şiddetli ve Saldırganca Davranışlar

Beş yaşındaki Lizzy ve oyun arkadaşı Robin, aralarında tartışma çıkıncaya kadar kum havuzunda birlikte kale yapıyorlardı. "Kovayı kullanma sırası bende" dedi Lizzy.

"Hayır en son sen kullandın" dedi Robin. "Şimdi benim sıram.

Lizzy kovayı Robin'in ellerinden almaya çalışıyordu. Robin direnmeye çalışırken Lizzy onun karnına tekme attı. Robin bir çığlık attı ve Lizzy'nin annesi onlara bakmaya geldi.

"Karnıma tekme attı" diye inledi Robin.

"Ama o da benim kovamı vermedi" dedi Lizzy.

"Biz tekme atmayız" dedi Lizzy'nin annesi sakince. "Saati on dakikaya kuruyorum. Odana gitmek zorundasın. Geri döndüğünde hep birlikte kovayı paylaşabilmenin başka yollarını konuşacağız."

Lizzy molasını geçirmek için odasının yolunu tutmuştu.

Bağırıp Çağırma

Altı yaşındaki Gavin, plastik beyzbol takımını evde kullanmaması gerektiğini biliyordu fakat anne babasının görmeyeceğini düşündüğü sırada birkaç pratik yapmaya karar verdi. Babası görüp durmasını istedi. Gavin o an durdu fakat babasının görmeyeceğini anladığı anda tekrar denedi. Babası bu işi nasıl mantıklı bir sonuca bağlaması gerektiğini biliyordu. Bütün öğleden sonra kullanamaması için elinden plastik beyzbol takımını aldı.

Gavin şikâyet etti ve karşı çıktı fakat babası katılığını korudu. Böyle olunca Gavin de drama kozunu oynamaya karar verdi. Kendini yere attı ve avazının çıktığı kadar bağırıp çağırmaya başladı.

Ona teslim olmayacağım, diye düşündü babası kendi kendine. Onu yerden kaldırdı odasına taşıdı ve orda ona isteklerini bildirdi. "Saati yirmi dakikaya kuruyorum. Eğer bu süre dolduğunda sakinleşmiş olursan dışarı gelebilirsin. Eğer olmazsan sakinleşinceye kadar burada kal." Babası böylece onun bağırıp, çağırmaları için hiçbir ödün vermedi.

Mola Yöntemini Uygulama

Çocuğunuz kaç kere dışarıda alışverişteyken oyuncak almak için yalvardı ya da marketlerin ödeme noktalarında satı-

lan ürünleri almadığınız için yaygara kopardı? Çocuklar, evin dışındayken savunmasız olduğumuzu bilirler. Kurallarımızın dışarıda da geçerli olup olmadığını ve bunu *sınadıklarında* nelerin olabileceğini merak ederler. İyi ki diyaloğa ara verme süreci birkaç değişiklikle evin dışında da kullanılabilmektedir. Dışarıda meydan okuyan çocuklarlarla yaşanmış birkaç örneğe bir göz atalım.

Alışveriş Merkezi

Dana'nın annesi, alışveriş merkezlerine gitmekten korkuyordu çünkü dört yaşındaki oğlu, o satış yetkilileri ile konuşurken, alışveriş merkezinin koridorlarında koşuşturmaya başlıyordu. Dana'nın annesi böyle durumlarda mola *yöntemini uygulamaya karar verdi.* Alışveriş merkezine giderken planını Dana'ya açıkladı.

Çocuklarımız kurallarımızın dışarıda da geçerli olup olmadığını ve bunu sınadıklarında nelerin olabileceğini merak ederler.

"Dana alışveriş merkezindeyken yanımdan hiç ayrılmamanı istiyorum. Koridorlarda koşuşturmak ya da elbise askılarının arkasına saklanmak yok. Eğer böyle yaparsan beş dakikalığına seninle diyaloğa ara veririm."

Alışveriş merkezinde mola mı verdirecek. Bunu nasıl yapabilir ki, diye düşündü Dana kendi kendine.

Annesi bunu yapmanın en iyi yolunu biliyordu. Dana ise annesinin planını alışveriş merkezine girmelerinden beş dakika bile geçmeden sınamak istedi. Annesi satış görevlisi ile konuşurken Dana koridorlardan aşağı doğru koşmaya başladı.

"Affedersiniz" dedi annesi satış görevlisine "Burada kızımla beş dakika oturabileceğim sessiz bir yer var mı?" Satış görevlisi tuvaletin olduğu koridorda bir salonun olduğunu söyledi.

Dana ve annesi o salona gittiklerinde, annesi ona "Burada beş dakika sessizce oturuyorsun" dedi. Kızgınca öğütler vermedi. Tehdit etmedi. Azarlamadı. Dana'nın sorularına ya da yorumlarına karşılık vermedi.

Hey bu hiç eğlenceli değil, diye düşündü Dana kendi kendine *Annemin arkamdan koşup bana kızmasını tercih ederdim.* Beş dakika geçtiğinde, "Bundan sonra yanımdan ayrılmamaya hazır mısın?" diye sordu.

"Tamam" dedi Dana ve öyle de davrandı.

Dana bu kuralın katı bir kural olduğunu öğreninceye kadar annesi ve o, bu prosedürü birkaç kez daha tekrarladılar fakat sonrasında Dana bunu kavradı. Annesi artık daha tahammül edilebilir bir şekilde alışverişe gidebiliyordu.

Süpermarketlerde

Üç yaşındaki Bernie, annesiyle alışverişe gitmeyi çok seviyordu. Annesi onun istediği herhangi bir şeyi almayı reddetse, hemen raftan kendi alıyor ve annesinin satın almasını sağlıyordu. Bu Bernie için çok eğlenceliydi fakat annesi için aynı durum söz konusu değildi. Yeni bir yaklaşım denemeye karar verdi.

Alışverişe giderken annesi ona bu yeni yaklaşımını anlattı.

"Ben sana söylemedikçe raflardan herhangi bir şey almayacaksın" dedi annesi. "Eğer izinsiz alırsan mola yöntemini uygularım."

Bernie, ne söylediğini duymuştu fakat bir anlam veremedi. *Bunu nasıl yapabilir ki,* diye düşündü kendi kendine. Süpermar-

kette mısır gevreklerinin önünden geçerken bunu öğrenmeye karar verdi. En sevdiği mısır gevreğini aldı ve alışveriş sepetine attı.

"Affedersiniz" dedi annesi kasiyere. "Alışveriş sepetimi birkaç dakikalığına buraya bırakabilir miyim?" Hemen dönerim."

"Tabii ki" dedi kasiyer.

Annesi Bernie'yi aldı ve süpermarketin dışındaki oturma banklarına götürdü. "Önümüzdeki birkaç dakika burada oturacağız" dedi annesi. "Raflardan izinsiz bir şey almak doğru değildir" dedi ve üç dakika boyunca başka hiçbir şey söylemedi. Bernie, aradığı cevabı bulmuştu.

Üç dakika birçok yetişkine bir şey ifade etmeyebilir fakat üç yaşındaki inatçı yapılı bir çocuğa bu hiç bitmeyecek bir zamanmış gibi gelir. Onun için beklemek çok zor oldu fakat süpermarkete geri döndüklerinde artık anlatılmak isteneni anlamıştı ve bir şey almadan önce annesine soruyordu.

"Doğru şekilde davrandığın için teşekkür ederim" dedi annesi onu takdir ettiğini göstererek.

Bernie, bu kuralın sınanarak değişmeyeceğine inanana kadar birkaç kez daha annesiyle birlikte bu deneyimi yaşadı. Ancak öğrenme yöntemi istenilen sonucu sağladı.

Restoranda

Yedi yaşındaki Lynn, anne babasıyla restorana gitmekten büyük keyif alıyordu ancak evde yapamayacağı şeyleri orada yapmayı denediği de oluyordu. Bir keresinde yüksek bir ses tonuyla konuşarak bütün dikkatleri üzerine çekmişti. Diğer masalardaki insanlar ona bakmıştı.

"Lynn, lütfen kapalı alana uygun bir ses tonu kullan" dedi annesi fakat Lynn buna devam etti.

Ne yapabilir ki, diye düşündü kendi kendine Lynn. *Buradan ayrılamayız çünkü yemekleri daha yeni sipariş ettik.*

"Lynn ya kapalı alana uygun bir ses tonuyla konuşursun ya da önümüzdeki yedi dakikayı arabada geçirirsin. Hangisini yapmak istersin?"

Arabada yedi dakika geçirmek mi? Bunu nasıl yapabilir ki, diye merak etti Lynn. Öğrenmek için de yüksek sesle konuşmaya devam etti. Babası başka hiçbir şey söylemeden onu elinden tutup arabaya götürdü.

Kapıyı açıp, "Otur lütfen" dedi. Sonra da babası arabaya bindi. "Süre dolduğunda sana haber vereceğim" dedi ve arkasına yaslanıp biraz kestirdi. Hareketlerini beğenmediğini gösteren kızgınca bakışlar olmadı. Tatlı almayacağına dair tehditler de olmadı. Yalnızca sessiz bir şekilde sonuç yaşatıldı.

"Bu hiç eğlenceli değil" dedi Lynn kendi kendine. Yedi dakika dolduğunda babası restorana dönmeye ve onlara uyum sağlamaya hazır olup olmadığını sordu. Lynn, kafasını sallayarak onayladı. Babası, Lynn bir daha aynı şeyi tekrarlarsa bu prosedürü yeniden uygulamaya hazırdı.

Arabadayken

Kara ve Daniel, yedi ve dokuz yaşındaki iki kardeşti. Anneleri araba kullanırken onlar arka koltukta birbirlerini gıdıklıyor ve çimdikliyorlardı. Kıkırdıyor ve gülüşüyorlarken Kara, birden çığlık attı.

"Arabanın içindeyken oyun oynamamanız gerekiyor" dedi annesi. "Eğer böyle yaparsanız mola yöntemini uygulamak zorunda kalırım."

Arabadayken mi, diye düşündü Daniel kendi kendine. *Bunu nasıl yapabilir ki?*

Bir süre uyum sağladılar fakat sonra Daniel, Kara'yı çimdikledi ve o da çığlık attı. Annesi arabayı hemen bir kenara çekti.

"Her ikiniz de benimle işbirliği yapmadan hiçbir yere gitmiyoruz" dedi annesi. "Saati on dakikaya kuruyorum." İki kardeş de birbirlerine bakıp olanlara inanamadılar.

Aa! Gerçekten söylediğini yaptı diye düşündü Daniel kendi kendine. Birdenbire annesinin otoritesi gözünün önüne geldi. Arabanın gitmesine ve durmasına o karar veriyordu. Kontrol gerçekten annesindeydi. Sessizce geçen on dakika dolmuştu.

"Siz çocuklar şimdi benimle işbirliği yapmaya hazır mısınız?" diye sordu anneleri. Kafalarını sallayıp onayladılar, anneleri de yola devam etti.

Mola Yöntemi ile İlgili Sorular

SORU: ***Eğer çocuğum odasına gitmemekte diretirse ne yapmam gerekir.***

CEVAP: Bu, sizin küçük araştırmacınızın araştırmaya devam ettiğini gösterir. Çocuğunuza bir seçenek sunun. Ona kendi başına gidebileceğini eğer siz götürürseniz odada bekleme süresinin ikiye katlanacağını söyleyin. (Düşünmesi için ona yirmi otuz saniye verin.) Eğer yerinden kımıldamazsa ona odasına kadar eşlik edin ya da odasına kadar onu taşıyın. Çocuğunuz odasına yardım almadan gitmesinin, daha avantajlı olduğunu daha hızlı bir şekilde öğrenecektir.

SORU: ***Eğer çocuğum, zaman dolmadan odasından çıkarsa ne yapmalıyım?***

CEVAP: Onu odasına tekrar geri gönderin ve saati tekrar aynı süreye kurun.

SORU: ***Eğer ikinci kez yine odasından erken çıkarsa ne yapmalıyım?***

CEVAP: Çocuğunuz siz dur dediğinizde gerçekten durmasını ima edip etmediğinizi belirlemeye çalışıyordur. Sizin göreviniz bu durdurmayı gerçekleştirmektir. Eğer odalarına dönmeyi reddederlerse onları geri götürün ve iki katı süre koyun ayrıca onlara başka seçeneğinizin olmadığını anlatın. Bu süre zarfında kapının açılmamasına dikkat edin. Bu zalimce ya da alışılmadık bir durum değildir ve onun hislerini ya da bedenini incitmez. Bu durum içerisinde kimseye vurulmamıştır ve küçük düşürülmemiştir. Kendi odaları, güvenli alanlardır ve sizin yaptığınız yalnızca basit bir biçimde söylediklerinizi davranışsal adımla yerine getirmektir. Yeteri kadar bu uygulamayı yaptığınızda, çocuğunuz sınırlarınızı kabul edecek ve söylediklerinizi yapacaktır.

SORU: ***Eğer çocuğum mola süresi boyunca bağırıp, çağırırsa ne yapmalıyım?***

CEVAP: Bu çoğunlukla anne babaya karşı yapılan bir dramadır ya da kapalı bir yerde engellenmiş hissettiği için deşarj oluyor da olabilir. Bunu kabullenerek yaptığı dramayı ödüllendirmeyin ya da onu zamanından önce dışarı çıkartarak tehditlerle ve ya öğütlerle ida-

re etmeye çalışmayın. Drama, gelip geçecektir. Bitmesini bekleyin. Bittiğinde çocuğunuzu güzel bir şekilde karşılayın.

Mola yöntemini yeteri kadar uyguladığınızda, çocuğunuz sınırlarınızı kabul edecek ve söylediklerinizi yapacaktır.

SORU: ***Eğer çocuğum odasına gittiğinde, oyuncaklarını her yana saçar ve odayı dağıtırsa ne yapmalıyım?***

CEVAP: Dağıttığı her şeyi toplamadan dışarı çağrılmayacağını söyleyin. Sonra bu işi bitirmesi için saati yirmi dakikaya kurun. Eğer süre dolmasına rağmen dağıttıklarını toplamamak için hâlâ direniyorsa bu konunun bir güç mücadelesine çevrilmemesine çalışın. Sakince eğer kendi eşyalarını umursamıyorsa, onun kendi odasında bunların durmasına gerek olmadığını söyleyin. Sonra da hepsini bir kutuya koyup başka bir yere kaldırın. Çocuğunuza bu eşyaların sorumluluğunu üzerine almaya hazır olduğunda hepsinin ona geri verileceğini söyleyin. Çocuğunuz kısa bir süre içinde hepsini geri almak isteyecektir ancak bana sorarsanız, mesajın doğru bir şekilde iletilmesini sağlamak için en az bir hafta alıkoymanız daha iyi olacaktır.

SORU: ***Çocuğumu kısa süreli odasına gönderdiğim halde geri döndüğünde aynı yaramazlığı tekrar yapıyor, ne yapabilirim?***

CEVAP: Sizin küçük agresif araştırmacınız, gerçekte ondan ne istediğinizi öğrenmek için bu durumu, daha çok tecrübe etmeye ihtiyaç duyduğunu gösteriyordur. Gerektiği kadar tekrar edebilirsiniz.

SORU: ***Çocuğumu kısa süreli odasına gönderdiğimde bazen odasına doğru giderken bana bağırıyor, isimler takıyor ya da saygısızca kelimler kullanıyor ne yapabilirim? Bunu her yaptığında fazladan beş dakika daha süreyi uzatmalı mıyım?***

CEVAP: Hayır. Çocuğunuz yaptığı bu hareketlerle sizi aile dansına çekmeye çalışıyordur. Ne kadar cezbedici olursa olsun bu çağrıya kulak asmayın ve duymazlıktan gelin. Eğer çocuğunuz odasına gidiyor ve o süreyi orada geçiriyorsa prosedür işliyor demektir.

SORU: ***Bir ebeveyn dergisinde eğer çocuklarla diyoloğa ara verip onları odalarına gönderirsek, bir süre sonra burayı bir cezalandırma alanı olarak algıladıklarından bahsediyordu, bu doğru mu? Eğer öyleyse bunu nasıl önleyebilirim?***

CEVAP: Çocuğunuzun bu ara vermelere bakışı, burada uygulanan sürenin uzunluğuna ve sizin bunu uygulayış tarzınıza bağlıdır. Eğer cezalandırıcı bir üslupla bunu uyguluyorsanız; bol bol bağırıyor, kızıyor ve sinirleniyorsanız emin olun çocuğunuz kendi odasıyla da ya da herhangi başka bir odayla da ilgili böyle düşünebilir. Eğer mola yöntemini bu kitapta tavsiye edilen şekliyle, katı ama saygılı

bir üslupla uygularsanız, çocuğunuz kullandığınız herhangi bir odayı cezalandırma alanı olarak algılamayacaktır.

Fiziksel Kontrolü Öne Çıkarmak: Son Çare

Fiziksel kontrol nedir ve siz bunu nasıl uygularsınız? Fiziksel kontrol burada sunulduğu şekliyle kötü davranışın devam etmesine izin vermeyerek şiddete başvurmadan bunu durdurmaktır. Çocuğa vurmakla, tokat atmakla ya da acı çektirmekle ilgili olduğu düşünülmemelidir.

Anne babalar, ne zaman fiziksel kontrole başvurur? Aşağıda iki tip kötü davranışı ayıran bir çizgi olduğunu hayal edin.

1. Fiziksel sınırlamaya ihtiyaç duymadan durdurulabilen kötü davranışlar.
2. Yalnızca fiziksel kontrolünüzü öne çıkardığınızda durdurulabilen kötü alışkanlıklar.

Anne babalar çizginin aşıldığına nasıl karar verirler?

Eğer çocuğunuz yaramazlık yaptıysa ve odasına gitmeye de karşı çıkıyorsa bu noktada yaramazlığı çizgiyi aşıyor demektir. Onlardan kötü davranışı durdurmasını istediğinizde buna uyum sağlamadıklarında, kendileri ya da

Eğer mola yöntemini, bu kitapta tavsiye edilen şekliyle, katı ama saygılı bir üslupla uygularsanız, çocuğunuz kullandığınız herhangi bir odayı cezalandırma alanı olarak algılamayacaktır.

başkaları için tehlikeli, yıkıcı ve zararlı olduklarında da çizgiyi aşmış sayılırlar. Böyle durumlarda çocuklar, kaybettikleri kontrollerini toparlamak için yardıma ihtiyaç duyarlar.

İnatçı yapıdaki çocuklar işleri bu şekilde zora sokabilmektedirler. Yedi yaşındaki Jill, buna güzel bir örnektir. Annesi, ofisime geldiğinde cesareti kırılmış bir haldeydi. Yıllardır kızının saygısızca ve meydan okuyan tarzda davranışlarına boyun eğmişti. Annesi bunun zamanla geçeceğini söylemişti ama Jill'in cesareti her geçen gün daha da artıyordu. Çatışmaları daha da yakınlaşmış ve Jill'in annesinin korktuğu başına gelmişti. Bu fiziksel çatışmaydı.

Sezgisel olarak Jill, annesinin fiziksel çatışmadan korktuğunu hissetmiş ve bunu annesinin onun isteklerine boyun eğmesi için bir tehdit unsuru olarak kullanmaktaydı. İşe yarıyordu! Jill'in erkek kardeşi de benzer taktikleri kullanmaya başlamıştı.

Ailedeki her bireyin mizaç profilini tamamladık sonra da onun belirlediği sınırları inceledik. Beklendiği gibi Jill, inatçı yapılı bir çocuktu ayrıca tepkisel ve şiddetliydi. Diğer taraftan onun yumuşak ses tonlu annesi, uysal ve aşırı hoşgörülüydü. Kötü uyumları ve Jill'in annesinin değiştirebileceği şeyleri beraber görüştük. Yeni beceriler kazanmaya hazırdı.

Sözleriyle nasıl açık mesajlar verebileceğini ona gösterdim. Eski hatırlatma ve tekrarlama rutinlerinden nasıl uzak durması gerektiğini ona anlattım. Sonrasındaysa Jill'in, sınamalarına ve kötü davranışlarına dur denmesi için duvarların rehberliğine ihtiyaç olduğundan bahsettim. Ona mola yöntemini tanıttım ve nasıl işlediğini anlattım.

Önemli bir adım geride kalmıştı. Jill'in annesinin meydan okuyucu tavırlara hazır olması gerekiyordu. Mola vermek is-

tediğinde, "Beni odama gönderemezsin" diye karşı çıkabilirdi. Beraber fiziksel zapt etmeyi ve bunun nasıl uygulandığını konuştuk. Jill'in annesi kızını odasına taşımaya hazırdı.

Ertesi gün Jill, okuldan döndüğünde, annesi meydan okumayla karşılaşmıştı. Jill, eve gelip üstüne anneannesinin aldığı yeni elbiseleri giydi. Sonra da, "Dışarı oynamaya çıkıyorum" diye seslendi annesine.

"Bu kıyafetlerle olmaz" dedi annesi. "Üzerindekileri oyun kıyafetlerin ile değiştir, lütfen."

"Hadi ama anne" diye karşı çıktı Jill.

Annesi katılığını korudu. "Kuralları biliyorsun, Jill" dedi annesi sakince. "Okul kıyafetleri okul içindir, oyun kıyafetleri de oyun içindir."

Jill, annesinin söylediklerini duymazlıktan geldi ve kapıya yöneldi.

Annesi duyup duymadığını kontrol etmek istedi. "Senden ne istediğimi duydun mu?" diye sordu annesi.

Jill kollarını beline koydu annesine meydan okurcasına baktı. "Senden ve aptal kurallarından nefret ediyorum" diye bağırdı. "Değiştirmeyeceğim ve değiştirmem için de zorlayamazsın." Dışarı çıkmak için debelendi fakat annesi katılığını korudu.

"Kendi başına biraz sessiz bir zaman geçirmeye ihtiyacın varmış gibi gözüküyor" dedi annesi. "Saati on dakikaya kuruyorum."

"Bana kalırsa iki saate kurmalısın" diye bağırdı Jill meydan okurcasına. "Hiçbir yere gitmiyorum ve sen de beni götüremezsin." Jill'in şaşkın bakışları altında annesi onu aldı ve odasına taşıdı. Jill yol boyunca bağırıp çağırıyor ve çırpınıyordu.

Vardıklarında annesi Jill'i yatağın üstüne koydu. Jill ise hemen kapıya yöneldi. Annesi, onu kolundan yakaladı ve "On dakika sonra dışarıya yanıma gelebilirsin ya da kendi kontrolünü sağlayıncaya kadar sürebilir bu."

Jill, meydan okurcasına çığlık attı. Annesi dışarı çıkar çıkmaz Jill bir kere daha kapıya yöneldi.

"Kapıyı on dakika boyunca kapalı tutacağım ya da zorunda kalırsam sen kendi kontrolünü sağlayıncaya kadar sürdürebilirim bu durumu."

Jill saygısızca ve aşağılar bir şekilde yirmi dakika boyunca bağırdı ve aralıklarla annesinin kapıyı arka taraftan tutup tutmadığını kontrol etti. Tutuyordu. Beş dakika sessizlikten sonra Jill'in annesi, kapıyı açtı ve eğer kıyafetlerini değiştirmeye hazırsa onu dışarı davet edebileceğini söyledi. Annesi hayretler içindeydi, Jill tamamen değişmişti ve dışarı çıkmaya hazırdı. Başka hiçbir şey söylenmedi.

Jill ve annesi yürüttükleri aile içi çirkin oyunu sonlandırabilmek için büyük bir adım atmışlardı ve ilişkilerindeki güç ve otorite dengelerini tekrar tanımlıyorlardı. Yine sorunlar yaşadılar. İlk hafta Jill, meydan okumalarının ve göz korkutmalarının artık işe yaramayacağını görene kadar üç kez daha benzer bir durum yaşadılar. Fakat ilk haftanın sonunda Jill, odasına kendi başına gitmeye başladı ve zamanı dolmadan da odayı terk etmedi.

Bölüm Özeti

Çözümler, inatçı yapıdaki çocukların öğrenme araçları olarak gereklidirler. Kötü davranışı durdururlar. Beklentilerimiz

ve kurallarımız ile ilgili açık mesajlar iletirler ve onların kabul edilebilir davranışlar sergilemeleri için gereken yola, katı sınırlar çizerler. Çözümler, tutarlı, katı ve saygılı bir üslupla uygulandığında çocuğunuzun sizin sözlerinizi ciddiye almasını ve sizinle daha sık işbirliğine gitmesini sağlar.

Bu sonuçları, etkili bir şekilde kullanmanın anahtarı uygulama tarzındadır. Cezalandırıcı veya aşırı hoşgörülü bir tarzda uygulandıklarında, inatçı yapıdaki çocuklar için öğrenme değeri taşımazlar ve onların bunu sınamasına sebep olur ayrıca güç mücadelelerinin ortaya çıkmasını sağlarlar. Katı ve saygılı bir şekilde, demokratik bir üslupla uygulanırsa ders olarak gösterilen bu sonuçlar, çocukların davranışlarından ve seçimlerinden sorumlu olduklarını onlara öğreterek işbirliği bilincinin yerleşmesini sağlarlar.

9

İnatçı Yapıdaki Çocuğunuzu Motive Etmek

Pozitif ve negatif mesajlar, çocuğun davranışını farklı şekilde etkilerler. Biri işbirliğinin oluşmasını sağlar diğeriyse karşı çıkışlara yol açar.

Sınırlar, çocuklarımızın güzel bir yolda kalmalarını sağlayabilir fakat sınırlar, tek başlarına çocukları planlanan doğrultuda ilerlemeleri için motive etmeye yetmezler. İşbirliği, hâlâ gönüllü yapılan bir davranıştır. Onlardaki uyum yeteneğini canlandırmak için başka neler yapabiliriz?

Bu bölümde, işbirliğindeki beklentileri ortaya çıkararak, durumu birbirinizin lehine nasıl çevirebileceğinizi ve bunu özendirmenin olumlu gücüyle, nasıl destekleyebileceğinizi göreceğiz. Küçük düşürmek yok. Suçlamak yok. İşbirliğine çekmek için onu utandırmak yok. Yapmakla sorumlu oldukları işleri yapmaları için onlara rüşvet vermek ya da özel hediyeler almak yok. Buradaki yöntemler hızlı, etkili ve uygulaması kolaydır ayrıca cezalandırarak ya da zorlayarak motive etmek yerine daha farklı, canlandırıcı bir alternatif sunar.

Motivasyon ve Sınırları Belirlemek

Önünüzde iki farklı yol olduğunu hayal edin, bir yolda patronunuz sizin yaptığınız kötü bir işi yakalamaya çalışıyor ve bunun için sizi bolca eleştiriyor, utandırıyor, suçluyor ve onun istediği doğrultuda olmanız için sizin üzerinizde baskı kuru-

yor. Diğer yolda ise patronunuz yaptığınız iyilikleri yakalamak istiyor ve sizi bolca övüyor, cesaretlendiriyor ve saygılı bir şekilde rehberlik yapıyor. Hangi yolu seçerdiniz?

Bu soruya hepimizin vereceği ortak cevap çocuk için de aynıdır. Yolumuzda giderken olumlu yönlerimizin görüleceği ve destekleneceği seçenek, bizim ilerlemek istediğimiz seçenek olacaktır. Olumlu yaklaşımlarla dolu yollar bizi daha çok kendine çeker.

İş, çocuğu motive etmeye geldiğinde ise anne babalar genelde iki yol seçerler. Çocuklarına karşı olumlu bir yaklaşım sergilerler, överek cömertçe yardım ederler ve istedikleri davranışları sergilemeleri için onları özendirirler. Ya da negatif bir tutum takınırlar utandırarak, suçlayarak ve küçük düşürerek, çocuğu işbirliği yapmaya zorlarlar.

Aileler, yaklaşımlarını sergiledikleri sınırları belirlerken çok zorluklar yaşamışlardır. Sınırlarını belirlemede etkisiz olan aileler ise yaşadıkları sınamalara ve karşı koyuşlara alışmışlardır. Yıpranmış, kızmış ve hayal kırıklığına uğramışlardır ve genelde konuşmalarından cesaretlerinin kırıldığı anlaşılır. Problemi çocuklarının işbirliğine gitmemesinde ararlar ama problemin, işbirliğine çekme tarzlarında olabileceğini düşünmezler. Etkisiz sınırlar ve negatif mesajlar, birbirleri ile bütündür.

Sınırlar, çocuklarımızın güzel bir yolda kalmalarını sağlayabilir fakat sınırlar, tek başlarına çocukları planlanan doğrultuda ilerlemeleri için motive etmeye yetmezler.

Diğer taraftan katı sınırlar uygulayan anne babalar, çocuklarından

işbirliğini ister ve bunu beklerler ama çocuklarına saygılı bir şekilde yaklaştıklarında daha çok işbirliği yapabildiklerinin de farkındadırlar. Olumlu mesajlar, işbirliğinin oluşmasını sağlar. Pozitif mesajlar ve katı sınırlar beraber güzel bir yol çizerler.

> Yolumuzda giderken olumlu yönlerimizin görüleceği ve destekleneceği seçenek, bizim ilerlemek istediğimiz seçenek olacaktır.

Pozitif ve negatif mesajlar, çocuğun davranışını farklı şekilde etkilerler. Biri işbirliğinin oluşmasını sağlar diğeriyse karşı çıkışlara yol açar. Eğer hedefimiz işbirliğini sağlamaksa o halde negatif mesajların bize bu başarıyı sağlamayacağı açıktır.

Negatif Mesajlar Karşı Çıkışlara Yol Açar

Dokuz yaşındaki Randy, kız kardeşi Sara'ya sataşıyordu ve beklediği yanıtı aldı. Kız kardeşi yan odadaki annesine bağırdı. Annesi neler olup bittiğini tahmin edebiliyordu.

"Randy, umarım yine kız kardeşine sataşmıyorsundur" dedi annesi yan odadan."Bu konu hakkında ne hissettiğimi biliyorsun." Randy, sataşmaya devam ediyordu.

Kız kardeşi yine bir çığlık attı. Anneleri kızgın bir şekilde odaya geldi, bir sürü negatif mesajı art arda saydı.

"Diğer insanları kızdırmak hoşuna mı gidiyor?" diye sordu. "Sara'nın gözlerindekiler mutluluk gözyaşları mı? Böyle bir davranış ancak üç yaşındaki çocuktan beklenebilir. Biraz büyür ve yalnızca bir kereliğine kız kardeşine güzel davranamaz mısın?"

"Her zaman bu kadar huysuz olmak hoşuna mı gidiyor?" diye misilleme yaptı Randy. Aile içi, incitici dansları başlamış ve hızla devam ediyordu.

"Bu kadar yeter" diye bağırdı annesi. "Senin bu değersizce konuşmaların beni hasta ediyor." O sırada annesi, Randy'nin eline bir kalem ve kâğıt verdi ve yüz kere, "Anneme kabalık etmeyeceğim" diye yazmasını istedi.

"Eğer bunu yapmak istemezsem beni zorlayamazsın" diye karşılık verdi.

"Eğer yazmazsan bütün hafta ne oyun oynayabilir ne de televizyon seyredebilirsin" diye tehdit etti annesi.

"Ne yani, umurumda bile değil" diye bağırarak karşı koydu. Oturdu ve kollarını kenetledi, annesi de odayı terk etti.

Randy'nin annesi, oğlunun onu güç mücadelesine çekmek için giriştiği provokasyonun başlamasını önleyemedi. Onun amacı, kötü davranışı sonlandırmak ve oğlunun isteklerine uymasını sağlamaktı fakat hedefine ulaşmasını engelleyecek, yanlış bir yöntemi uyguladı. Şimdi annesinin, Randy'i işbirliğine motive etmek için söylediği sözleri tek tek inceleyelim.

Belli belirsiz bir sınır koyarak başladı ve tahmin edilebilir bir yanıtla (sınama ile) karşılaşınca sinirlendi. Sonrasında bir sürü incitici kelime kullanarak onu utandırıp işbirliğine çekmeye çalıştı. Odaklandığı şey onun davranışı değil, değerleri ve becerileriydi. Gerçekte verdiği mesaj şuydu: "Sen ortalama ve düşüncesizsin ve senin benimle işbirliği yapmanı beklemiyorum." Bunun sonucunda o da işbirliği yapmadı.

Biri size böyle şeyler söylese nasıl karşılık verirdiniz? Onunla işbirliğine gider miydiniz? Eğer uysal bir çocuk olsaydınız kabul edebilirdiniz ama inatçı yapılıysanız eğer,

muhtemelen savunmaya geçer, karşı çıkar ve misilleme yapmanın yollarını arardınız. Randy'nin yaptığı da tam olarak bu oldu.

Negatif mesajlar, kötü hissettirir, incitir, küçük düşürür, değersizleştirir. Genellikle sadece kötü davranışa yönelik olarak değil de kişisel bir saldırı gibi algılanır ve karşı atak oluşturulmasına sebebiyet verir. Odak, yanlış yönlendirilmiştir ve bu yüzden geri tepmiştir.

Onu motive etmek için kullandığı negatif yaklaşımlara ek olarak olayın gözden kaçan başka bir boyutuna göz atalım. Ne yapıyorsak onu öğretiyoruzdur. Kullandığımız yöntemlerle aynı zamanda iletişim ve problem çözme ile ilgili ders de veriyoruzdur. Randy'nin annesi, bir rol model olarak incitici ve zorlayıcı yöntemler kullanarak, oğluna başkalarını işbirliğine çekebilmesi için incitici yaklaşımlarda bulunabileceğini öğretmektedir. Aslında durdurmak istediği kötü davranıştan daha kötüsünü ona öğrettiğinin farkında değildir.

Ne yapıyorsak, onu öğretiyoruzdur. Kullandığımız yöntemlerle aynı zamanda iletişim ve problem çözme ile ilgili ders de veriyoruzdur.

Olumsuz Motivasyon Mesajlarına Örnekler

Olumsuz mesajlar, çeşitli formlarda olabilmektedirler. Bazıları yalnızca yöntemlerimizle ilişkili ve zor anlaşılırken diğerleri ise bir önceki örnekte, Randy'nin annesinin uyguladığı gibi belirgin ve doğrudandır. Bütün olumsuz mesajlar, çocuğun işbirliği yapamayacağına ve doğru seçimler gösteremeyeceği-

ne dair küçük inançlar taşır. Reddetme, suçlama ve utandırma gibi alt metinleri vardır. Aşağıdaki mesajların altında yatan inancı inceleyerek bir örnek verelim:

"Yalnızca bir kereliğine uyumlu davranamaz mısın?"

Bunun altında yatan mesaj: "Uyumlu davranabileceğine inanmıyorum" sözüdür.

Bütün olumsuz mesajlar, çocuğun işbirliği yapamayacağına ve doğru seçimler gösteremeyeceğine dair küçük inançlar taşır. Reddetme, suçlama ve utandırma gibi alt metinleri vardır.

Buradaki etki dışlayıcı utandırıcı, suçlayıcı, küçültücüdür.

"Bu çok zekice! Şimdi de bana doğru seçim yapıp değişebileceğini gösterecek bir beyne sahip olduğunu göster!"

Bunun altında yatan mesaj: "Doğru kararlar verebileceğine dair en ufak bir inanç bile taşımıyorum."

Buradaki etki küçültücü, utandırıcı ve aşağılayıcıydı.

"Senden biraz saygı bekleyerek çok şey mi istemiş oluyorum?"

Bunun altında yatan mesaj: "Bana saygılı davranabilmeni beklemiyorum."

Buradaki etki suçlayıcı ve küçük düşürücüdür.

"Yapabileceğinin en iyisi bu mu?"

Bunun altında yatan mesaj: "Sen beceriksizsin ve benim beklentilerime ulaşabileceğini hiç sanmıyorum."

Buradaki etki küçültücü, suçlayıcı, utandırıcı ve aşağılayıcıydı.

"İnanamıyorum! Senden istediğim şeyi gerçekten yapabildin."

Bunu altında yatan mesaj: "Senin işbirliği yapabilmeni beklemiyorum."

Buradaki etki dışlayıcı, küçük düşürücü, utandırıcıdır.

"Bunu bir daha yap. Hadi yap da görelim bakalım."

Bunun altında yatan mesaj: "Yaptığın yaramazlıklara devam et ki ben de patron olduğumu gösterebileyim."

Buradaki etki meydan okuyucu, provoke edici, utandırıcı, suçlayıcı, dışlayıcı ve küçük düşürücüdür.

"Sana güvenemeyeceğimi biliyordum."

Bunun altında yatan mesaj: "Sen becerikli ya da güvenilir biri değilsin. Senin, yeteneklerin olduğuna dair hiçbir inancım yok."

Buradaki etki utandırma, suçlama, değersizleştirme ve küçük düşürmedir.

İşbirliğini Canlandıran Olumlu Mesajlar

Altı yaşındaki Jacob, mutfağa girerken dört yaşındaki kız kardeşi yanlışlıkla ona çarptı. O da onu ittirdi ve kız kardeşi de yere düştü.

Anneleri hemen geldi. "Jacob, biz birilerinin yolumuzdan çekilmesini istediğimizde, onları itmeyiz" dedi annesi sakince.

"İlk başta o bana çarptı" dedi Jacob.

"Birileri sana çarptığında ne yapman gerekir" diye sordu annesi.

Jacob boş gözlerle annesine bakıyordu. "Bilmiyorum" dedi.

"Onlara affedersiniz demen ve geçebilmeleri için beklemen gerekir" dedi annesi.

"Ama bazen yerlerinden kımıldamıyorlar" dedi Jacob.

Olumlu mesajlar, iyi hissettirir ve karşılıklı işbirliği için motive eder. Ait olma ihtiyacımızı karşılar, kendi değerimize ve becerilerimize karşı olan hislerimizi yeniden doğrular ve problemleri kendi başımıza çözebileceğimize dair güvenimizi arttırır.

"Haklısın" dedi annesi. "Böyle bir şey olduğunda bir yetişkine gidip yardım istemelisin. Şimdi iki tane iyi seçeneğe sahipsin. Bir dahaki sefere nasıl davranacaksın?"

"Affedersiniz diyeceğim ve geçmesini bekleyeceğim" dedi Jacob. "Eğer kımıldamazlarsa senden yardım isteyeceğim."

"Güzel" dedi annesi. "Bunu harika bir şekilde yapacağından eminim. Şimdi kardeşine ne söylemen gerekiyor?"

"Özür dilerim, Kristy" dedi Jacob.

"Teşekkür ederim, Jacob" dedi annesi. Ona sarıldı ve minnettar bir şekilde yüzüne gülümsedi.

Jacob'ın annesi, oğlu ile işbirliği sağlamak için pozitif yaklaşımı kullanıyordu. Başarısındaki en büyük pay, olayı ilk ele almaya başladığı noktadaydı. Katı, saygılı ve sınırları belirleyici bir mesajdı bu. Kimse suçlanmıyor ya da dışlanmıyordu. Kısa bir cümle ile olumlu bir atmosfer ortaya çıkarmıştı. Böylece onun teşvik edici sözleri, harika bir etkiye sahip oluyordu. .

Mesajlarında odaklandığı nokta, seçimler ve düzeltici önlemlerdi; Jacob'ın değeri ya da yetenekleri değildi. Kabul edilebilir davranışlar gösterebilmesi için onu bilgilendirdi sonra da bir dahaki sefere daha doğru davranacağına dair inancını ona anlattı. Mesajı olumlu ve canlandırıcıydı. "Yeteneklisin. Sana

inanıyorum. Senden işbirliği yapmanı bekliyorum" dedi ve o da yaptı.

Bu sözleri biri size söylese ne hissederdiniz? Birbirinize karşılıklı destekte bulunduğunuzu hisseder misiniz? Jacob öyle hissetmişti. Çoğu çocuk da öyle hissederdi. Olumlu mesajlar, iyi hissettirir ve karşılıklı işbirliği için motive eder. Ait olma ihtiyacımızı karşılar, kendi değerimize ve becerilerimize karşı olan hislerimizi yeniden doğrular ve problemleri kendi başımıza çözebileceğimize dair güvenimizi arttırır.

Olumlu Mesajları Kullanma Prensipleri

Neye özendireceğimizi bilmek, pozitif mesajı etkili bir şekilde iletmenin anahtarıdır. Mesajımızın odaklandığı adres, basitçe öğretme hedeflerimiz olmalıdır: Doğru seçimler, davranışların düzeltilmesi, işbirliği ve bağımsızlık. Hepsi de büyük sorumluluklara sebep olurlar. Aşağıdaki anlatımları inceleyelim.

Doğru Seçimlere Özendirmek

Bazen çocuklar, durumu daha etkili bir şekilde nasıl ele alabileceklerini bilmediklerinden kötü davranışlarda bulunurlar. Ebeveynlik, çocukların doğru seçimleri keşfetmelerine ve bunları uygulamalarına yardım edebilmek için doğru konumdur.

Örneğin; sekiz yaşındaki Hunter, eve kızgın bir şekilde koşarak gelmiştir.

"Ne oldu?" diye sorar babası.

"Neal ve ben evin önünde pogo oynuyorduk ve Neal bana sataştı. İlk önce saç kesimimin çok aptalca göründüğünü söy-

ledi. Sonra da arkadaşlar arasındaki en kötü pogo oyuncusu olduğumu söyledi. Onu yendiğimdeyse benim yalnızca şanslı olduğumu söyledi. Her sıra bana geldiğinde kıvırcık kafa, dedi ve ben de deliye döndüm."

"Sonra ne yaptın?" dedi babası.

"Ben de ona yumurta kafa, dedim ve üzerine yerden biraz çamur attım" dedi Hunter. "Ona vurmadım. Yalnızca onu korkutmak istemiştim. O da annesine anlatmak için eve koştu."

"Neden Neal'in sana sataştığını düşünüyorsun?" diye sordu babası.

"Çünkü beni sinirlendirmeye çalışıyordu" dedi Hunter.

"Ses tonuna bakılırsa başarmış gibi görünüyor" dedi babası. "Bir dahaki sefer Neal, sana sataştığında bu durumu nasıl daha farklı bir şekilde değerlendirebilirsin?"

"Onu duymazlıktan gelebilirim" dedi Hunter. "Fakat bu, onu durdurmayabilir."

"İşte bu iyi bir seçim" dedi babası. "Fakat o da durmayabilir. Eğer durmazsa başka ne yapabilirsin?"

"Ona eğer bana sataşmaya devam ederse bir daha onunla oynamayacağımı söyleyebilirim?" dedi Hunter.

Ebeveynlik, çocukların doğru seçimleri keşfetmelerine ve bunları uygulamalarına yardım edebilmek için en iyi konumdur.

"Şimdi iki tane iyi seçimin oldu" dedi babası. "Bir dahaki sefere her ikisi de işe yarayacaktır. Peki Neal'e çamur attığın ve ona lakap taktığın için bir özür borcun olduğunu düşünüyor musun?"

"Öyle tahmin ediyorum" dedi Hunter istemeyerek de olsa.

"Bu doğru bir seçim" dedi babası. Hunter, babasının pozitif mesajları sayesinde desteklenmiş ve cesaretlendirilmiş hissetti. Sahip olduğu seçenekleri fark etti ve böyle bir durumla karşılaştığında farklı bir seçim yapmak için kendini hazırladı.

Daha İyi Bir Davranışa Özendirmek

Kabul edilebilir bir seçim yapmak, önemli bir adımdır fakat bu seçimini gerçekleştirmek için harekete geçmesini teşvik etmek, bizim en büyük eğitim hedefimizdir. Penny'nin annesi, bunu nasıl yapabildiğini, bu örnekle gösterecek.

Yedi yaşındaki Penny, yüzmeye gelmesi için arkadaşları tarafından davet edildi ve o da annesine sormak için eve koştu. Eve rüzgâr gibi girdiği sırada annesi bir komşusuyla konuşuyordu. Annesinin konuşmasını kesmemesi gerektiğini biliyordu fakat çok heyecanlıydı ve dayanamadı.

"Anne" dedi heyecanla Penny. "Paula'ların evine yüzmeye gidebilir miyim?" Annesinin, sözünün kesilmesini doğru karşılamadığını yüzünden ve bakışlarından okuyabiliyordu.

"Penny, ben bir konuşmanın ortasındayken bir şey sormak istediğinde ne yapman gerekiyordu?" diye sordu annesi.

"Bitirmeni bekleyip sonra affedersiniz demem gerekiyordu" dedi Penny.

"Doğru" dedi annesi. "Şimdi geri dön ve bir daha dene."

Penny oradan ayrıldı ve eve tekrar girdi. Saygılı bir şekilde konuşmalarına bir ara vermelerini bekledi.

"Merhaba Penny" dedi annesi. "Ne haber?"

"Paula'ların evine yüzmeye gidebilir miyim?" dedi Penny. "Annesinin, bize göz kulak olacağını söyledi."

Kabul edilebilir bir seçim yapmak, önemli bir adımdır fakat bu seçimini gerçekleştirmek için harekete geçmesini teşvik etmek, bizim en büyük eğitim hedefimizdir.

"Tabii ki" dedi annesi, "ve doğru bir şekilde sorduğun için teşekkür ederim." Ona minnettarlığını gösteren bir şekilde gülümsedi. Penny olumlu bir şekilde mesajı almıştı. Eğer unutursa annesi aynı pozitif yaklaşımla tekrar aynı dersi verecekti. Pozitif yaklaşım ile istediğiniz sonucu almanız kesindir.

İşbirliğine Özendirmek

Yaramazlığın olmaması, özendirmeye ihtiyacımız olmadığını göstermez. Çocuklar, her yardım ettiklerinde, işbirliği yaptıklarında ya da katkı sağladıklarında anne babalar onların iyi yaptıkları bir şeyi fark ettiklerini göstermek ve onlara özendirici mesajlar vermek için iyi bir şansa sahip olurlar. Bizim özendirmelerimiz, çocukların bizimle işbirliği yapma olasılıklarını arttırır.

Örneğin altı yaşındaki Mel ve iki yaşındaki kız kardeşi, telefon çaldığı sırada kahvaltı ediyorlardı. Ondan istenmediği halde Mel, kız kardeşinin kahvaltısını yapmasına yardım etti, annesi de böylece telefonla konuşabildi. Annesi, yaptığı yardıma değer verdiğini bilmesini istedi.

"Sarah'a yardım ettiğin için teşekkür ederim" dedi annesi. "Bunu çok beğendim. Babana ne kadar büyük bir yardımsever olduğunu söylemek için sabırsızlanıyorum." Ona sarıldı ve minnettar bir ifadeyle gülümsedi. Mel, gururdan ışıldıyordu. Yardımının takdir edildiğini görmek onu iyi hissettirmişti.

Başka bir zaman annesi yine telefon ile konuşurken ona bir kere daha yardımcı oldu. Doğru zamanda söylenen bir iki özendirici söz, büyük bir etkiye sahiptir. Çocukların duymayı sevdiği, bazı özendirici sözleri burada bulabilirsiniz.

"İşleri bu şekilde yürütebilmeni seviyorum."

"Odan bugün harika gözüküyor."

"Yardımın çok önemliydi gerçekten."

"Güzel iş."

"Sana güvenebileceğimi biliyordum."

"Ne kadar büyük bir iş başardığını babana söylemek için sabırsızlanıyorum."

Bizim özendirmelerimiz, çocukların bizimle işbirliği yapma olasılıklarını arttırır.

Bağımsız Olabilmesine Özendirmek

Biz ebeveynlerin en önemli görevlerimizden biri de çocuklarımıza, karşılaşabilecekleri problemlerin ve zor görevlerin üstesinden kendi başlarına gelebilmelerini öğretmektir.

Bunu, onların yeni beceriler kazanmalarını sağlayarak ve işlerine karıştığımız durumları sınırlandırıp tecrübe etmelerine fırsat vererek yapabiliriz. Özendirme, bu süreçte önemli bir role sahiptir. Bu, çocuğa cesaret verir ve risk alıp, bağımsız hareket edebilmesi için ona destek verir. Dört yaşındaki Lee, buna güzel bir örnektir.

Lee, kahvaltı masasına oturur ve bardağına meyve suyu doldurmak için sürahiye uzanmaya karar verir. Bunu denemeden önce babasına bakar.

"Devam et Lee" der babası onu özendirerek.

Lee, iki eliyle sürahiyi kavrar ve dikkatlice bardağına doğru götürür. Dökmeye başlar ancak sürahi büyük olduğundan bardağı yeterince görememektedir. Masanın üstüne biraz meyve suyu dökülür. Lee üzgün bir şekilde sürahiyi masaya geri koyar. Babası tekrar denemesi için onu özendirir.

"Çok yaklaşmıştın" der babası. "Bir kere daha dene fakat bardağı öyle bir ayarla ki meyve suyunu dökerken onu daha net görebilesin."

Lee, bardağı doğru yere getirir ve sürahiye tekrar uzanır. Bakışlarında biraz kararsızlık olsa da sürahiyi kavrar ve dökmeye başlar. Bingo! Harika bir iş başarmıştır.

"Güzel iş, Lee" der babası. "Yapabileceğini biliyordum."

Lee, gururdan ışıldıyordur. Babası, bağımsız bir şekilde yapabilmesi için oğlunu desteklemesi gerektiğinin farkındadır ve oğlunun ilgi çekici bir beceriye sahip olması için ihtiyacı olan güveni onu destekleyerek ve özendirerek vermiştir.

Bölüm Özeti

Güdüsel açıdan baktığımızda bir çocuğun iyi davranışlarını yakalayıp, onu bu başarıları konusunda takdir edip özendirmek; kötü davranışlarını yakalayıp ona bu başarısızlıklarını göstermekten daha çok gayret gerektirir. Bu bölümde, çocuğu işbirliğine motive etmek için uygulanan birbirine karşıt iki yaklaşım örneği verdik. Olumsuz yaklaşıma genellikle belli belirsiz sınırlar eşlik ettiğinden, başarıya ulaştırmaktan daha çok inatçı yapıdaki çocukların karşı atağına neden olmaktadır. İşbirliğine değil, direnişe neden olur ve istemediğimiz davranışların artmasına yol açar.

Olumlu, özendirici yaklaşımdaki motivasyon ise özellikle katı sınırlarla uygulandığında, işbirliğinin canlanmasında daha yüksek etkilere sahiptir. Olumlu, özendirici mesajlar, karşısındakini iyi hissettirir. Çocukların yararlı, yetenekli olma ihtiyaçlarını karşılar ve kişisel değerlerini onlara tekrar hatırlatarak karşılaşabilecekleri problemleri ve zor görevleri kendi başlarına aşabileceklerinin ilhamını onlara verir. Doğru zamanda verilen özendirici bir mesaj, işbirliği ve karşı koyma arasında bir fark oluşmasını sağlayabilir.

Özendirmeyi etkili bir şekilde kullanmanın anahtarı, neyi özendireceğimizi bilmektir. Özendirici mesajlar, en büyük etkilerini iyi seçimlere, iyileşmiş davranışlara, işbirliğine ve bağımsızlığa odaklandıklarında gösterirler.

Tablo 6 - Motivasyonda Negatif ve Pozitif Yaklaşımların Karşılaştırılması

Cesaretlendirici Mesajlar	Cesaret Kırıcı Davranışlar
İşbirliğine özendirir.	Direnç ve karşı çıkış oluşturur.
Motivasyon sağlar ve sorumluluk verir.	Cesaret kırıcıdır ve aşağılanma içerir.
Saygı taşır, güven sağlar.	Küçük görme, reddetme ve azarlama olur.
İlişkilerde işbirliğini oluşturur.	Rakip ilişkiler oluşturur.
Kendi değerini bilmeyi, ait olmayı ve yeterli hissetmeyi sağlar.	Kişisel saldırı olarak algılamaya neden olur.
Seçimlere ve davranışlara odaklanır.	Çocuğun kendi değerlerini ve becerilerine odaklanır.

10

Becerilerin Öğretilmesi: En iyi Neyin işe Yaradığını Göstermek

Bilgi vermek öğretimin ilk adımıdır ancak bu bilgilerin yerleşmesi ve davranışa geçmesi için çocuklar karşılarında bir rol model görmek isterler.

Çocuğunuzun bütün hafta boyunca yaptığı yaramazlığı, disipline etmek için ne kadar zamanınızı harcadınız? Alışveriş merkezlerine giderken, dışarıya yemeğe çıktığınızda, misafirliğe gittiğinizde, süper marketteyken kasada, akşam yemeklerinizde, sabahları okula gitmeye hazırlanırken, okuldan eve döndüğünde yaşadığınız olaylardan bahsediyorum. Bunlar, inatçı yapıdaki çocuklar ile anne babalarının sürtüşme yaşamalarının muhtemel olduğu yerlerdir.

Eminim ki bu durumların her birinde mantıklı ve doğal sonuçlandırmayı kullanarak yaramazlığa son verebiliyorsunuzdur ama gösterilen sonuçlar, tek başlarına çocukların uygun davranabilmek için ihtiyaç duydukları becerileri onlara veremez. Eğer uyguladığınız disiplini tekdüzelikten kurtarmak istiyorsanız, rehberlik sürecindeki ikinci adımınıza geçmelisiniz. Sosyal açıdan daha kabul edilebilir şekilde davranmaları için ihtiyaç duydukları becerileri onlara öğretmelisiniz.

Bu bölüm, size bunu nasıl gerçekleştireceğinizi öğretecektir. Sosyal becerileri öğretebilmek için basit fakat çok etkili adımların nasıl atılacağını öğreneceksiniz. Sonrasında bu adımları bütün hafta boyunca önünüze çıkan, karşı gelinme durumla-

rında nasıl uygulayabileceğinizi göreceksiniz. Etkili beceri eğitimi, disiplininizin temelini oluşturacaktır.

Bilgilendirme Sunmak Yeterli Değildir

Genelde anne babalar, çocuklara zor durumlarla nasıl başa çıkacaklarını anlattıklarında, onlara bu beceriyi öğrettiklerini sanırlar. Çoğu çocuk için bu böyle değildir. Bilgilendirme yapmak öğretimin ilk adımıdır fakat bilgilendirme çoğu çocuğun yeni ve bilmediği bir konuda uzmanlaşması için tek başına yeterli değildir. Bizim öğretmek istediğimiz beceride tam olarak uzmanlaşmak için ne yapılacağının gösterilmesine ve genelde bir de pratiğine ihtiyaç duyarlar.

Ben bu dersi karşılaştığım en ilginç görüşmemde öğrendim. Altı yaşındaki Kaley ve annesi yaşadıkları bir çıkmazdan dolayı ofisime gelmişlerdi. Kaley, her gün okula mükemmel hazırlanmış bir öğle yemeğiyle gidiyordu. Annesi büyük sandviçler, meyveler, kutu içecekler, cipsler ve lezzetli tatlılar hazırlayıp koyuyordu. Ne yazık ki Kaley'in yemek çantasındaki en iyi yiyecekler, her zaman başka çocukların ellerinde geziyordu. Kaley, eve gözyaşlarıyla dönüyordu.

"Bunu anlamıyorum" diyordu annesi çaresizce. "Ne yapacağını biliyor. Ona defalarca büyük çocuklar, ondan yemeğini isterlerse hayır demesi gerektiğini anlattım fakat o her gün vermeye devam etti! Öğretmeni eğer Kaley, öğle yemeğini başkalarına vermeyi tercih ediyorsa kendisinin bir şey yapamayacağını söyledi."

Etkili beceri eğitimi, disiplininizin temelini oluşturacaktır.

Korkuyorum ki annesi haklıydı. Kaley muhtemelen ne yapaca-

ğını biliyordu fakat emin olmadan önce Kaley'i de bir kontrol etmek istedim.

"Kaley başkaları senden öğle yemeğini istediklerinde ne yapman gerekiyor?" diye sordum. Annesinin ona öğrettiklerini bana papağan gibi tekrar etti.

Annesi haklıydı. Kaley zihinsel düzeyde ne yapması gerektiğini biliyordu fakat biliyor olmakla yapabiliyor olmak birbirinden ayrı iki farklı durumdu. Örneğin onun beceri eğitimi tamamlanmamıştı. Biraz daha ilerleyince problemi keşfettim.

"Büyük çocuklara bazen hayır demek zordur" dedim.

Kaley başıyla onayladı ve, "Korkuyorum" dedi.

"Hadi seninle bir süre büyük çocuklara hayır demenin pratiğini yapalım" diye önerdim. "Belki de kendini daha rahat hissetmeyi öğrenmen gerekiyordur." Kaley'nin öğrenmek istediği şeyi; görmesini, duymasını, hissetmesini ve deneyimlemesini istiyordum.

Beceriyi, birkaç basit adıma indirgedim sonra da annesinden büyük çocuk rolüne bürünmesini istedim. Ben de Kaley'i oynuyordum. Bir kitabı da öğle yemeği çantası yaptık. Annesi ne zaman yanıma yanaşsa ve cipslerime uzansa ona, "Hayır, onlar benim cipslerim. Kusura bakmayın, onları değişmek istemiyorum" dedim. Bu şekilde defalarca oynadık. Ben, farklı yollarla hayır diyen rol model oldum.

Bilgilendirme yapmak öğretimin ilk adımıdır fakat bilgilendirme çoğu çocuğun yeni ve bilmediği bir konuda uzmanlaşması için tek başına yeterli değildir. Ne yapılması gerektiğini görmeye ihtiyaçları vardır.

Sonra da annesi ile rolleri değiştik. Ben büyük çocuk oldum, annesi de Kaley oldu. Annesi de birçok farklı şekillerde hayır deme rolüne girdi ve yemek çantasını korudu.

"Şimdi senin sıran, Kaley" dedim. "Ben büyük çocuk olacağım ve sen de yemek çantanı koruyacaksın." Onu, yüksek sesle hayır demesi için cesaretlendiriyordum fakat dönüşü çok yumuşak oluyordu. Ondan benimle göz kontağına girmesini istedim ama bunu hiç yapmadı. Ancak, "Hayır" demeyi başardı ve yemek çantasını da koruyabiliyordu.

"Yalnızca net bir şekilde hayır demen yeterli" dedim. "Bu işe yarayacaktır. Hadi bir daha deneyelim."

Bu gösteriyi birkaç defa daha tekrar ettik. Hangisini daha rahat bir şekilde söylediğini bulmak için her bir seferinde ona, farklı bir şekilde hayır dedirtmeye çalışıyordum. O, iki basit kelimeli yaklaşımı tercih etti. "Hayır, üzgünüm." Bana bakmadan söylediğinde daha rahat olduğunu keşfetti. Güven kazanıyordu.

"Bunu okulda denemeye hazır mısın?" diye sordum.

"Sanıyorum evet" dedi Kaley.

Kaley'nin annesinden, onu okula göndermeden önce her sabah bir iki defa pratik yapmalarını ve onu cesaretlendirecek bir şeyler söylemesini istedim. Haftaya görüşmek üzere randevulaştık.

Bir dahaki görüşmeye geldiklerinde, "Nasıl gidiyor?" diye sordum. Kaley'nin yüzündeki gururlu parıltılardan, o hafta güzel başarılar elde ettiğini söyleyebilirdim.

"Harika geçti" dedi annesi. "Yaptığımız pratikler gerçekten yardımcı oldu. Bütün hafta boyunca kendi yiyeceklerine sahip çıktı."

"Tebrikler" dedim. Kaley, diğer durumlarda da iyi bir şekilde kullanabileceği önemli bir beceriyi öğrenmişti.

Kaley, uysal bir çocuktu ve onun temelinde uyum sağlamak ve yardım etmek vardı. Hızlı ve düzgün bir başarı elde etmişti. İnatçı yapıdaki çocuklar, genelde beceri kazanmak için daha çok zaman ihtiyaç duyarlar ve öğrenme süreçleri daha engebelidir. Neden mi? Çünkü inatçı yapıdaki çocuklar, sosyal becerileri de bizim kurallarımızı öğrendikleri şekilde öğrenirler: Zor yoldan.

İnatçı yapıdaki çocuğunuza çeşitli beceriler öğretmeye başladığınız ilk zamanlarda, iyi seçimler yapmak yerine daha fazla zayıf seçim yapabilirler. Hayal kırıklığına uğramayın. Bu normaldir. İnatçı yapıdaki çocuklar, işbirliğinin en iyi yol olduğunu kabul edinceye kadar, zayıf seçimlerin getirdiği sonuçları birkaç kez tecrübe etmeye ihtiyaç duyarlar. İnatçı yapıdaki çocukların öğrenim süreci engebelidir fakat eninde sonunda bütün çocuklar gibi onlarda öğrenirler. Bütün çocuklar, doğru davranışı sergilemek için bize ihtiyaç duyarlar. Karşılarına çıkan seçimleri açıklamamız, becerileri daha öğrenilebilir hale getirmek için bölümlere ayırmamız, kabul edilebilir davranışları sergilemeleri için onlara rol model olmamız, fırsatlar ve pratik imkânları sunmamız ve en önemlisi iyi bir şey yaptıklarında onları desteklememiz ve onaylamamız gerekir. Bu basit adımları uyguluyorsanız ve ihtiyacı olan deneyimleri yaşamasına imkân tanıyorsanız ondan beklediğiniz sonuçları verecektir. Şimdi öğrenme sürecindeki her adımı daha yakından inceleyelim.

İnatçı yapıdaki çocuklar, sosyal becerileri de bizim kurallarımızı öğrendikleri şekilde öğrenirler: Zzor yoldan.

Seçimleri Açıklamak

Çocukların, bazen kötü davranışlarda bulunmalarının tek nedeni daha kabul edilebilir davranışları ya da doğru problem çözme yöntemlerini bilmemeleridir. Beş yaşındaki Connie, buna güzel bir örnektir. O mutfak masasında oturmuş resim yaparken küçük kardeşi Tommy onu izliyor ve yaptıklarını karıştırıyordu.

Connie, boya kalemlerinden birini ne zaman yanına koysa, Tommy onu alıyor ve kendi sayfasına bir şeyler karalıyordu. Connie'nin resmini bitirmesi umduğundan daha uzun sürecekti. Connie, engellenmiş hissetmeye başladı. Tommy, tam onun kalemlerinden birini daha almaya çalışıyordu ki Connie ona vurdu ve beraber yerde boğuşmaya başladılar. Tommy bağırmaya başlayınca annesi geldi.

"Bana vurdu ve boya kalemimi aldı" diye sızlanıyordu Tommy.

"Benim bütün boya kalemlerimi alıyor" dedi Connie.

"Boya kalemlerimizi geri almak için biz kimseye vurmayız" dedi annesi sakince. Connie'yi beş dakikalığına odasına gönderdi.

Çocukların, bazen kötü davranışlarda bulunmalarının tek nedeni daha kabul edilebilir davranışları ya da doğru problem çözme yöntemlerini bilmemeleridir.

Connie'nin yeni temiz bir sayfaya ihtiyacı vardı. Ayrıca yeni bir beceri de edinmesi gerekiyordu. Beş dakikalık süre dolduktan sonra Connie'nin annesi durumu farklı bir şekilde ele alması için ona vurmanın dışındaki alternatiflerin neler olduğunu açıkladı.

"Kardeşin senin oyun aletle-

rinden birini kullanmak istediğinde başka neler yapabilirsin?" diye sordu annesi. Connie ona boş boş gözlerle baktı çünkü boya kalemini almak için vurmak ve güreşmek onun düşünebildiği tek seçenekti. Annesi ona daha iyi seçimlerin olduğundan bahsetti.

"Ona boya kalemlerini sen istemedikçe kullanmamasını söyleyebilirsin" dedi annesi. "Bu iyi bir seçimdir. Kendi kullanmadığın boya kalemlerini ona verebilirsin. Bu da başka bir iyi seçimdir. Eğer hâlâ Tommy seninle işbirliği yapmıyor, dediklerini uygulamıyorsa bana gelip yardım isteyebilirsin. Şimdi üç tane iyi seçime sahip oldun ama eğer kardeşine vurursan her seferinde beş dakikalığına odana gitmek zorunda kalırsın. Bir dahaki sefer ne yapacaksın?"

Çocuğunuza, öğrenme becerisi kazandırma sürecinin önemli bir adımı, ona doğru davranışı sergileyebilmesi için ihtiyacı olan seçenekleri açıklamaktır.

"Kullanmadığım boya kalemlerimi onunla paylaşacağım" dedi Connie. "Ve ona isteklerimi güzel bir şekilde söyleyeceğim."

"Güzel seçim" dedi, annesi. "Tamam, şimdi geri dön ve kardeşine kullanmadığın boya kalemlerini ver. Böylece sen de kendi resmini rahat bir şekilde bitirirsin." Connie, masaya geri döndü ve kullanmadığı diğer boya kalemlerini ona vermeyi teklif etti.

"Güzel bir iş çıkardın" dedi annesi ve ona minnettar bir gülümsemeyle baktı.

Bu örnekte olduğu gibi çocuğunuza, öğrenme becerisi kazandırma sürecinin önemli bir adımı, ona doğru davranışı

sergileyebilmesi için ihtiyacı olan seçenekleri açıklamaktır. Bu adım, çocukların seçimlerinin farkında olabilmelerine yardımcı olmaktadır. İyi ve zayıf seçimler arasındaki farkı anlayabilmelerine yardım eder ve takip edeceği adımları ayarlayabilmelerini sağlar.

Gelişimsel açıdan baktığımızda seçimleri açıklama yöntemi ileri yaştaki çocuklarda ve ergenlik dönemindeki gençlerde daha çok işe yarar çünkü kuramsal düşünebilecek entelektüel kapasiteye sahiptirler ve ilerisini düşünebilirler. Daha genç yaştaki çocuklarda da bu yöntem işe yaramaktadır fakat anne babalar genellikle çoğu seçimi önermek zorunda kalırlar. Kötü davranışı takiben ders olarak gösterilen sonuçlar uygulandıktan sonra aşağıdaki öğrenim adımlarını uygulayabilir ya da kötü davranış ortaya çıkmadan problem çözme becerilerini öğretmek için aynı adımları izleyebilirsiniz. Aşağıdaki adımları takip edin:

1. Seçimleri, bir soru formatı şeklinde açıklayın; problemi çözmek ya da durumu farklı bir şekilde ele almak için diğer kabul edilebilir seçimleri belirtin.
2. İstenilen bir şeye uyulmamasında ya da zayıf seçimlerde ortaya çıkacak sonuçları tekrar gözden geçirin.
3. Kabul edilebilir seçimlerden birini yerine getirmesi için çocuğunuzu cesaretlendirin.

Örneğin; sekiz yaşındaki Tim, arkadaşı ona lakap taktığı için o gün eve ağlayarak gelmişti. Annesi, onu sakinleştirmiş sonra da ileride karşılaşabileceği lakap takma durumları ile ilgili neler yapabileceği üzerine ona seçimler sunmuş ve bunları açıklamıştı.

"Eğer işler bu duruma gelirse başka neler yapılabilir?" diye sordu annesi.

"Annesine söyleyebilir ve onun bu durumdan rahatsız olmasını sağlayabilirim" dedi Tim.

"Bu bir seçim olabilir" dedi annesi. "Fakat bu onun kötü hissetmesine yol açacak ve muhtemelen senden bunun hesabını sormak isteyecektir. Peki başka ne yapılabilir?"

"Bilmiyorum" dedi Tim. Kafası karışmış gözüküyordu.

"Onu duymazlıktan gelebilir ve bunun işe yarayıp yaramadığını deneyebilirsin?" diye önerdi annesi. "Ya da ona eğer bir daha böyle davranırsa, o gün onunla bir daha oynamayacağını söyleyebilirsin. Eğer devam ederse onu orada bırakıp eve gelebilirsin." Tim bu seçeneği sevmişti. "Bir dahaki sefere ne yapacaksın?" diye sordu annesi.

"İlk önce onu duymazlıktan gelmeye çalışacağım" dedi Tim. "Eğer devam ederse, onu orada bırakıp eve geleceğim."

"Güzel seçim" dedi annesi. "Hadi bu becerinin bir denemesini yapalım." Tim, iyi hissedinceye kadar birkaç kez pratik yaptılar.

"Güzel bir iş çıkardın" dedi annesi. "Bence mesajı alacaktır."

Bir başka örnekte on yaşındaki Amber'den. Amber, kardeşine vurduğu için on dakikalığına odasına gönderilmiş ve bu zamanı doldurup geri gelmişti. Babası, bir dahaki sefere problemi farklı bir şekilde ele alması için ona yapabileceği seçimleri açıkladı.

"Sana sataştığı için Stevie'e vurman, senin her zaman bir süreliğine odana gitmene yol açacaktır" dedi babası. "Bir dahaki sefere bu problemi, daha farklı nasıl ele alabilirsin?"

"Sanırım ondan durmasını isteyebilirim" dedi Amber. "Fakat beni hiç dinlemiyor. Bu durumda onu duymazlıktan gelebilirim fakat böyle yaptığımda da kendini kötü hissediyor."

"Evet, birini duymazlıktan gelmek karşısındaki için zordur" diye onayladı babası. "Fakat yapabilirsen bu ayrıca işe yarayacaktır. Bunun dışında ondan durmasını istediğin halde seni rahatsız etmeye devam ederse benden yardım etmemi isteyebilirsin. Eğer durmazsa bir süreliğine odasına gitmek zorunda kalacaktır. Böylece artık iyi seçimlere sahipsin. Bir dahaki sefer böyle bir durumla karşılaştığında ne yapacaksın?"

"Ondan durmasını isteyeceğim eğer durmazsa senden ya da annemden yardım isteyeceğim" dedi Amber.

"Güzel plan!" dedi babası "Eminim Steve, bu konuda pratik yapabilmen için sana bol bol fırsat sunacaktır."

Becerileri Öğrenilebilir Bölümlere Ayırmak

Becerileri öğretmenin en önemli parçalarından biri de onları çocuklar tarafından daha anlaşılabilir hale getirmektir. Öğretilmek istenen beceri, belirli bölümlere ayrılarak parça parça öğretilebilir. Çocuklar, bir şeyi yapmaya ilgisiz olduklarında genellikle Sean'in anne babasının karşılaştığı tipte problemleri tecrübe etmeye çalışırlar.

Sekiz yaşındaki Sean'in söze karışma alışkanlığı vardı. Daha da küçükken anne babası, bunun geçici bir durum olduğunu ya da bir büyüme aşaması olduğunu düşünmüşlerdi. Geçmedi. Aslında problem daha da kötüleşmişti. Öğretmenleri, şikâyet etmeye başlamıştı. Sean'in anne babası, bu durum için bir şeyler yapmanın zamanı geldiğine karar verdiler.

İlk başta Sean, her söze karıştığında bunu eleştirmeyi ve rahatsız olduklarını belirtmeyi denediler. Bu işe yaramadı. Problem devam ediyordu. Sonra da ona her söz almak iste-

diğinde, "Affedersiniz" demesi gerektiğini anlattılar. Bu da işe yaramamıştı. Sean, bütün söz kesmelerine, "Affedersiniz" diye başlıyor ve araya girip konuşmaya devam ediyordu.

Sean'in üçüncü sınıf öğretmeni, onlara inatçı yapıdaki çocukların yetiştirilmesinde sınırları belirlemek isimli kitabı önerene kadar bu gidişat düzelmedi. Anne babası bu kitabı okuyunca beceriyi öğrenme süreci ile ilgili önemli bir adım atladıklarının farkına vardılar. Yeni bir plan geliştirdiler ve Sean'i yanlarına çağırdılar.

Becerileri öğretmenin en önemli parçalarından biri de onları çocuklar tarafından daha anlaşılabilir hale getirmektir. Öğretilmek istenen beceri, belirli bölümlere ayrılarak parça parça öğretilebilir.

"Sean, sana başkalarının sözünü kesmemeyi nasıl başaracağını öğretmek istiyoruz" diyerek söze başladı babası. "Anlatacağım adımları takip etmeni istiyoruz. Birileri konuşurken ya da bir şeylerle meşgulken onların dikkatini çekmek istiyorsan, sessiz bir şekilde yaklaşmanı ve önce göz teması kurmanı istiyoruz. Sonrasında konuşmaya ara verilene kadar beklemeni sonra, "Affedersiniz" deyip onay beklemeni istiyoruz. Onlar sana baktığında konuşmak için senin sıran gelmiş demektir. Bunun nasıl işlediğini anladın mı?"

Sean, onayladığını gösterir biçimde kafasını salladı.

"Güzel" dedi babası, "çünkü şimdi bunun pratiğini yapacağız hep beraber. Eğer unutup yarıda kesersen, senden geri dönmeni ve yeni geliyormuş gibi yapmanı sonra da tekrar baştan başlamanı isteyeceğiz. Eğer kasten sözümüzü kesersen bir süreliğine odanda kalmanı isteyeceğiz. Açıkça anlatabildim mi?"

Sean, yine onaylarcasına kafasını salladı.

Bugün öğrendiği becerisini, denemek için o akşam bir fırsat yakaladı. Heyecanla annesiyle babasının oturduğu odaya daldı ve onların konuşmalarını böldü. Babası daha ilk cümlesini bitirmeden onu durdurdu.

"Eğer bir şey söylemek için dikkat çekmek istiyorsan ne yapman gerekiyordu?" diye sordu babası.

Sean, hatırlamıştı.

"Şimdi geri dön ve kısa bir süre geçtikten sonra tekrar gel. Bir süre geçtikten sonra geldiğinde annesiyle babası konuşuyorlardı, onlara sessizce yaklaştı, babasıyla göz teması kurdu ve konuşmalarına ara vermelerini bekledi. "Affedersiniz" dedi Sean. Babası, ona baktı ve gülümsedi.

"Teşekkürler" dedi babası. "Bize ne anlatmak istiyorsun, Sean?"

Sean ve anne babası, bu süreci aynı hafta ve o ay içerisinde birkaç defa daha tekrarladılar. Tabii ki her zaman işler olması gerektiği gibi gitmez. Bazen Sean, sinirli bir şekilde tepki verdi ve bazense araya girmesi engellenince saygısızca davrandı. Böyle zamanlarda onu, belirli sürelerde odasına gönderdiler. Birkaç hafta sonra Sean'in başarılı olduğu durumlar, başarısız olduğu durumlardan sayıca üstünlük sağladı. Artık önemli bir beceriyi edinebilmek için doğru yoldaydı.

Davranışların Düzelmesinde Rol Model Kavramı

Bazen çocuklar, onlara öğretmek istediğimiz beceriyi elde etmeden önce görmek, duymak, hissetmek ve deneyimlemek isterler. Davranışların düzelmesinde rol model kavramı, özellikle küçük çocuklar ve zor yolla öğrenen çocuklar için basit

ama etkili bir öğretme tekniğidir. Bu teknik somut ve uygulaması kolay çeşitli yaklaşımlar içerir. Kötü davranış, daha oluşmadan problemi çözme eğitiminde kullanılabileceği gibi kötü davranış gerçekleştikten sonra da bunu düzeltmek için kullanılabilir.

Kötü davranış, daha ortada yokken eğitim becerilerini geliştirmek için bu yöntemi kullanacaksanız aşağıdaki adımları takip etmelisiniz:

1. Çocuğunuzun düzeltmesini istediğiniz davranışına rol model olun.
2. "Bir daha dene" diyerek davranışını düzeltebilmesi için onu cesaretlendirin.
3. Doğru yaptığı zamanları yakalayıp onun başarısını tekrarlamasına özendirin.

Örneğin üç buçuk yaşındaki Becky, erken geliştiğini ve telefonlara cevap verebileceğini düşünüyordu. Annesi banyodayken, bunu denemek için ilk fırsatını yakaladı. Telefon çaldı ve o da açtı.

"Merhaba Ben Becky" dedi, neşeyle. "Neredeyse dört yaşındayım. Annem şu an banyoda. Bazen uzun kalabiliyor. Ona telefon ettiğinizi söyleyeceğim." Banyoya doğru koştu.

"Anne!" Becky, heyecanla bağırdı. "Telefonda biri var. Ona banyoda olduğunu söyledim." Annesi o an kızına yeni ve önemli bir beceri kazandırması gerektiğini anladı.

Davranışların düzelmesinde rol model kavramı, özellikle küçük çocuklar ve zor yolla öğrenen çocuklar için basit ama etkili bir öğretme tekniğidir.

Telefon görüşmesini bitirdiğinde annesi Becky'e telefonu doğru bir şekilde açması için rol model olmaya karar verdi.

"Hadi telefonu nasıl açacağımızın alıştırmasını yapalım" dedi annesi. "Çaldığında 'Merhaba, Miller'lerin evi' demelisin. Şimdi bir de sen dene, telefon sesi çıkardı ve Becky'e açmasını söyledi.

"Merhaba, Miller'lerin evi" dedi Becky.

"Güzel iş!" dedi annesi. "Bir daha deneyelim."

Birkaç defa bu alıştırmayı yaptılar ve her seferinde Becky harika bir iş başardı. "Sanırım hazırsın" dedi annesi. "Bir dahaki sefere ben meşgulsem telefonu sen açabilirsin. İyi bir şekilde yapacağından eminim."

Şimdiyse bu teknikteki ikinci uygulamaya bir bakalım. Kötü bir davranış meydana geldikten sonra bunu düzeltmek için aşağıdaki eğitimsel adımları takip edin:

1. Katı sınırları belirleyen bir mesaj verin.
2. Düzeltilmesini istediğiniz kötü davranışa rol model olun.
3. Davranışını düzeltebilmesi için, "Tekrar dene" diyerek onu cesaretlendirin.
4. İyi davranışta bulunduğu anları yakalayarak bunları onayladığınızı bilmesini sağlayın.

Altı yaşındaki Colby, koridorda yürürken kız kardeşi önüne çıktığı için onu yere itti. Babası hemen araya girdi. "Biz, yolumuza çıkan insanları itmeyiz" dedi ve ona bir süreliğine mola verip odasına gönderdi.

Bu süre dolduktan sonra Colby'nin babası, insanları itmek yerine başka neler yapılabileceğini düşündü ve durumu doğru bir şekilde ele alacak modeli göstermeye başladı. "Birileri yolu-

muza çıktığında onlara, "Affedersiniz" ya da "Geçebilir miyim, lütfen?" deriz." Davranışını düzeltmesi için rol model olarak gösteriyordu. Senaryoyu başa aldı ve Colby'den tekrarlamasını istedi.

Colby koridorda Kristina'ya yaklaştı ve "Affedersin, Kristina. Geçebilir miyim?"

"Teşekkürler Colby" dedi babası ve ona minnettar bir şekilde gülümsedi. "Bu durumu harika bir şeklide idare ettin."

Tekrar Denemesini Sağlamak

Yeni beceriler kazanmak için alıştırma yapmak gerekir. Tekrar denemesini sağlamak; basit, somut ve etkili bir öğretme yöntemidir ve öğretmek istediğimiz becerileri iyice öğrenebilmeleri için onları alıştırma yapmaya teşvik eder. İşlemleri uygulamak çok kolaydır. Küçük sayılabilecek kötü bir davranış gerçekleştiğinde, ona katı sınırları belirten bir mesaj verin, eğer gerekliyse davranışı düzeltmek için rol model sunun, sonra da çocuğunuza, "Tekrar dene" diyerek davranışını düzeltmesine destek olun. Çocuğunuz, daha iyi bir seçim yapabildiğini ya da uyum sağlayabildiğini kanıtlayabilmek için bu fırsatı kaçırmayacaktır. Eğer çocuğunuz, uyum sağlamak yerine karşı çıkmaya çalışırsa sınırlı seçimleri ya da mantıklı çözümleri uygulayın.

Örneğin on yaşındaki Tre, gülerek ve bağırarak içeri girdi. Daha bir bebek olan kardeşi yan odada uyuyordu. Tre'nin annesi araya girdi.

"Tre, kardeşin uyurken eve böyle girmemen gerekiyor" dedi annesi. "Ev içinde uygun bir ses tonu kullanman gerekiyor. Şimdi dışarı çık lütfen ve doğru bir şekilde tekrar gel."

Tekrar denemesini sağlamak, basit, somut ve etkili bir öğretme metodudur ve öğretmek istediğimiz becerileri iyice öğrenebilmeleri için onları alıştırma yapmaya teşvik eder.

Tre dışarı çıktı ve eve sessizce tekrar geldi.

"Teşekkürler, tatlım" dedi annesi. "Bunu takdir ettim." Tre, ona hatırlatılmadan kendi başına böyle sessiz olabildiği her seferinde de aynı takdiri aldı.

On iki yaşındaki Jenna, babasının ondan dışarı çıkmadan bitirmesini istediği ev işlerini yaparken çok sabırsızlanıyordu. İşleri bitirdi ve babasına söylemeye gitti.

"Küçük köleniz şimdi dışarı çıkabilir ve oyun oynayabilir mi?" diye sordu saygısız bir tonda.

"Eğer böyle bir şekilde sorarsa hayır" dedi babası. "Nasıl sorman gerekiyordu? Hadi tekrar deneyelim." Jenna, kafasını salladı, gözlerini döndürdü ve babasına sabırsızlıkla baktı.

"Biraz yalnız kalıp doğru soruyu bulman için zaman vermemi ister misin?" diye sordu babası. Eğer gerekirse bir süreliğine onu odasına göndermeye hazırdı. Jenna, karşı koyarak bir şey elde edemeyeceğini anladı.

"Şimdi arkadaşlarımla oynamaya gidebilir miyim?" diye sordu.

"Tabii ki" dedi babası. "Doğru şekilde sorduğun için de ayrıca teşekkür ederim. Bu daha iyi hissettirdi."

Çocuğun İyi Davranışlarını Yakalamak

Çocukların doğal bir şekilde motive edilmeleri ve başarılarının değer verdikleri insanlar tarafından fark edilmesi

onlar için çok önemlidir. Becerilerinin artması için oyuncaklara, ikramlara ya da özel ödüllere ihtiyaç duymazlar. Yapabildiklerini size göstermek için heyecan duyarlar. Çocukluk döneminin başlangıç ve orta bölümlerinde, birinci gelişimsel görev beceriler kazanmaktır. Çocukları, yeni beceriler kazanmada motive etmek için en etkili yollardan biri aynı zamanda en basitlerinden biridir. Bu onların yaptıkları iyi davranışları yakalamak ve doğruluğunu onaylamaktır. Bir örnekle, Vans'ın anne babasının bu konuda neler yaptıklarını görelim.

Altı yaşındaki Vans, annesini bir araba dolusu poşetle marketten eve gelirken gördüğünde ondan istenmediği halde yardım etmek için koştu. Birkaç market poşetini aldı ve eve taşıdı. Annesi onun yardımından minnettar oldu ve bunu bilmesini istedi.

"Harika bir yardımseversin" dedi minnettar bir gülümsemeyle. "Babana bunu anlatmak için sabırsızlanıyorum." Vans, bunları duyduğunda ışıldıyordu.

Bir dahaki sefer annesi eve aynı şekilde döndüğünde ne olacak dersiniz? Vans'ın rol modeli, kardeşleri için nasıl bir ders verecek?

> Çocukların doğal bir şekilde motive edilmeleri ve başarılarının değer verdikleri insanlar tarafından fark edilmesi onlar için çok önemlidir.

Ayrı bir örnekte, Tanya'nın annesi yedi yaşındaki kızına masa terbiyesi vermek için yoğun bir şekilde çalışıyordu. Küçük parçalar ısırmak, yemeği tam çiğnemek, peçetesini kullanmak ve bitirdiğinde masayı ve tabağını temizlemekle ilgili eğitimler veriyordu. Süreç yavaş ama sağlam işliyordu.

Bir akşam, yemekten sonra Tanya masadan kalktı ve yönlendirme almadan ya da hatırlatma yapılmadan masayı temizledi. "Güzel iş!" dedi babası. "Seninle gurur duyuyorum." Başarısının sonucunda Tanya'nın mutluluktan yanakları kızardı.

Meydan Okuma Durumlarını Düzeltecek Beceriler Kazandırmak

Artık disiplinin tekdüzeliğinden kurtulmak için ihtiyacınız olan adımları anladınız, şimdi de ebeveynlerin hafta boyunca karşılaştıkları meydan okuma durumlarını nasıl düzeltebileceklerine bir bakalım. Bunlar alışveriş merkezlerine gidildiğinde, misafirliğe gidildiğinde, telefon konuşmaları yaparken, kardeşler arasında geçen tartışmalarda, kavgalarda, sabah evden okula giderken ve akşam okuldan eve döndüklerinde karşılaştığımız durumlardır.

Alışveriş Merkezlerine ya da Marketlere Gidildiğinde

Nori'nin annesi, dört yaşındaki kızıyla alışveriş merkezlerine ya da süper marketlere gitmeye korkuyordu. Her gittiklerinde Nori, yaramazlık yapıyordu. Kaçıyor, koridorlarda elbiselerin arkasına saklanıyor, bağırıyor, çıkış noktasındaki kasalarda bulunan lezzetli satış ürünlerini alması için yalvarıyor ve annesi almadığında da öfke nöbetlerine giriyordu. Bu zorlu sınama annesini çok tüketiyordu.

Bir komşusu, Nori'nin annesine daha sorunsuz alışverişler yapabilmesi için bir kitap verdi. Kitabı okudu ve bu yeni becerilerin alıştırmasını yapmaya karar verdi.

Dışarı çıkmalarından bir gün önce annesi Nori'yi yanına çağırdı ve alışveriş merkezlerine uygun davranma becerileri üzerine ona eğitim verdi.

"Büyük çocukların alışveriş merkezlerine veya süpermarketlere gittiklerinde nasıl davranmaları gerektiğini sana göstermek istiyorum" diye başladı annesi. "İlk önce ses tonumuzu kapalı alanlara göre ayarlamalıyız aynı evde olduğu gibi. İkincisi, mağazadayken yanımdan ayrılmaman gerekiyor. Bu koridorlarda koşmaman ve saklanmaman anlamına geliyor. Eğer böyle yaparsan, elinden tutmak zorunda kalırım ya da bütün gezimiz boyunca alışveriş arabasında oturmak zorunda kalırsın. En son olarak ödeme kasalarının olduğu yerdeki şekerleri veya çikolataları istememen gerekiyor. Eğer yaygara koparır veya ağlarsan tıpkı evde yaptığımız gibi diyaloğa ara vermek zorunda kalırım. Fakat bana yardımcı olur ve uyum sağlarsan bunu hep beraber kutlarız. "Nori ve annesi prosedürleri birkaç kez daha gözden geçirdiler ve evden ayrılmadan önce yine birkaç kez alıştırma yaptılar.

Mağazaya vardıklarında, Nori kapalı alana uygun bir ses tonu kullandı ve bütün alışveriş süresince yanından ayrılmadı. "Güzel iş çıkardın" dedi ve onu takdir edercesine gülümsedi. Ödeme noktalarına gelene kadar her şey harika gitti ki Nori orada istediği bir şeylerin olduğunu fark etmişti. Kapalı alanlara uygun bir ses tonuyla onu istediğini söyledi annesi, "Hayır" dediğinde ise Nori yaygara koparmaya başladı. Yaygara, ağlamaya dönüştü; ağlama da öfke nöbetine.

"Affedersiniz" dedi annesi kasiyere. "Alışveriş arabasını burada bırakabilir miyim? Birkaç dakika içinde döner ödemelerini yaparım." Kasiyer başıyla onayladı. Annesi Nori'nin elinden tutup arabaya doğru götürdü. Utandırma olmadı. Bağırma olmadı. Hiçbir konuşma da olmadı.

Arabaya vardıklarında annesi ona beş dakika burada kalacaklarını ama eğer gerekirse daha uzun süre Nori sakinleşinceye ve kendi kontrolünü sağlayıncaya kadar burada kalabileceklerini söyledi. Annesi bir dergi çıkardı ve okumaya başladı. Beş dakika dolduğunda Nori ve annesi mağazaya dönüp ödemeyi yaptılar ve aldıklarıyla birlikte oradan ayrıldılar.

"Bu sefer daha iyiydi" dedi annesi. "Harika bir şekilde idare ettin."

O akşam yemek masasında annesi alışveriş mağazasında Nori'nin daha iyi bir şekilde davrandığından bahsetti. Ödeme noktasında olanlardan bahsetmedi.

"Güzel bir davranış" dedi babası. "Bu işi başarabileceğini biliyordum."

Nori ışıldıyordu.

Nori'nin davranışları, her alışverişe gidişlerinde daha da düzelmeye başladı. Bazen hiçbir yaramazlık olmadan alışverişlerini sonlandırıyorlardı. Bazense alışveriş arabasında oturmak ya da arabada mola vermek zorunda kalıyorlardı. Annesi, her zaman Nori'nin başarılı olduğu durumları, desteklediğini gösterir şekilde kutladı ve gerektiğinde de gösterilmesi gereken sonuçları tecrübe etmesini sağladı. Nori'nin annesi, artık uzun süredir kızıyla böyle sorunlar yaşamıyor.

Misafirliğe Gidildiğinde

Cameron'un anne babası, ne zaman misafirliğe gitse beş yaşındaki oğulları gittikleri yerde vahşi bir adam gibi davranmaya başlıyordu. Evin içinde koşuyor ve bağırıyordu. Ev içinde kullanmaması gereken bir lisan kullanıyor ve yemek masasında tuvalet sesleri çıkartıyordu. Cameron'un bu davranışları utan-

dırıcıydı. Anne babası, buna bir son vermeleri gerektiğine karar verdiler.

Bir dahaki misafirliklerine gitmeden önce Cameron ile oturdular ve ona misafirliğe gitmenin temel kurallarını anlattılar. "Bugün, Margaret teyzelere gittiğimizde senden orada kapalı alana uygun bir ses tonu kullanmanı istiyoruz ve o evde koşmamanı, yürümeni bekliyoruz. Eğer bağırır ya da koşarsan kendi kontrolünü sağlayana kadar sessiz bir şekilde kalacağın bir odaya gideceksin. Yemek masasına oturduğumuzda evde gösterdiğin terbiyeyi, orada da göstermeni bekliyoruz. Gösteri yapmak ya da tuvalet sesleri çıkarmak yok. Bunu her yaptığında senden masadan kalkmanı isteyeceğiz. Anladın mı?"

Cameron kafasını salladı.

Bunu ima etmiş olamazlar, dedi, Cameron kendi kendine. *Her zaman yaptıkları gibi ardımdan koşacaklar ve yaptıklarımdan şikâyetçi olacaklar.*

Margaret teyzenin evine vardıklarında Cameron bunu sınamaya çalıştı. Evde sığırları güden bir kovboy gibi bağırarak koşmaya başladı. Sakin bir ses tonuyla babası ona arabaya geri dönmeleri gerektiğini söyledi ve tekrar giriş yaptıklarında doğru bir şekilde davranmasını öğütledi. Bunu yapmıştı.

"Teşekkürler" dedi annesi. "Bu daha iyi."

Teyzesi de ona teşekkür etti.

Ne oldu bunlara, diye düşündü Cameron kendi kendine.

Ziyaretin ilerleyen saatlerinde Cameron kuzenlerine kabul edilemez bir lisanda gösteriler yaptı. Babası bunu duyduğunda onu on dakikalığına çalışma odasına gönderdi.

Bunu yapacaklarını hiç düşünmemiştim, dedi Cameron kendi kendine. Kuzenleriyle oynamaya geri döndüğünde artık düzgün bir lisan kullanıyordu.

Her şey yemek masasına oturuncaya kadar çok güzel gitmişti, ta ki Cameron'un yedi yaşındaki kuzeni masada ahmak taklidi yapıncaya kadar. Cameron bu ayartmaya dayanamadı ve tuvalet sesleri çıkarmaya başladı. Annesi hiç gecikmeden ondan masadan ayrılmasını, beş dakika çalışma odasında kalmasını istedi. Sonra da saati ayarladı.

Bu hiç eğlenceli değil diye kendi kendine düşündü Cameron, süre dolduğunda masaya döndü ve yemek boyunca işbirliği yaptı. Ziyaretin geri kalan zamanı güzel geçmişti.

Eve dönüş yolunda Cameron, yaptığı yaramazlıklardan dolayı şikâyet etmelerini ve ailesinin bu durumdan nasıl utandıklarını duymayı bekliyordu fakat bu sefer öyle olmadı. Bunun yerine onun doğru yaptığı şeyleri ifade edip bunları takdir ettiler. Mola verme süreçlerinden hiç bahsetmediler. Annesi, "Evet, bu daha iyi geçen bir ziyaret oldu" dedi. Babası da aynı düşüncedeydi. Cameron'a kendi payına düşenleri yaptığı için teşekkür ettiler.

Cameron'un anne babası, aynı yaklaşımı diğer ziyaretlerde de sürdürdüler. Her bir ziyaretten önce temel kuralları ve iyi bir ziyaretin tanımını gözden geçiriyorlar, ziyaret sonrasında da gösterdiği ilerlemeler için onu tebrik ediyorlardı. Ayrıca kullandıkları ama işe yaramayan sonuçları da gözden geçiriyorlardı. Cameron'un davranışları, gittikçe düzeliyordu. Anne babası onunla misafirliğe gitmeyi dört gözle bekler oldular.

Telefon Çaldığında

Çoğu evde telefon çaldığında çocukların bunu yaramazlığa davet eden bir uyarı gibi algıladıklarına dikkat ettiniz mi?

Normal bir şekilde oynarlarken ya da yemeklerini yerlerken o an telefon çalar ve her şey değişir. Sanki birkaç dakika önce normal bir şekilde oynayan onlar değilmiş gibidir. Çocuklar bağırmaya, yaygara koparmaya ve ebeveynlerinin bütün dikkatlerini üzerlerine çekmeye çalışırlar.

Bu Holly'nin evde, her telefon çaldığında deneyimlediği bir durumdur. Holly, çocuklarına sessiz olmaları için önce yalvarır; sonra kızgın bir şekilde bakar, bağırır ve oyuncakları ile televizyon ayrıcalıklarını ellerinden almakla tehdit eder.

Holly, duruma farklı bir şekilde yaklaşıncaya kadar her şey böyle devam etmiştir. Bir sabah kahvaltıda çocuklarına planını anlatır. "Çocuklar size telefon çaldığında nasıl davranmanız gerektiğini göstermek istiyorum" diye sözüne başlar. "Sessiz olmalı ve birbirinizle konuşurken kapalı alana uygun bir ses tonu kullanmalısınız. Benden bir şey isteyecek olduğunuzda sessiz bir şekilde elinizi kaldıracaksınız ve ben de konuşmam biter bitmez sizinle konuşacağım. Eğer telefonla konuşurken araya girerseniz bir süreliğine odanıza göndereceğim. Açık bir şekilde anlatabildim mi? Şimdi bana ne yapmanız gerektiğini anlatmanızı istiyorum."

> Çoğu evde, telefon çaldığında; çocukların bunu yaramazlığa davet eden bir uyarı gibi algıladıklarına dikkat ettiniz mi?

Çocuklar, onun açıklamalarını tekrar ettiler sonra da Holly ve çocukları birkaç kez bu prosedürün alıştırmasını yaptılar.

"Güzel iş çıkardınız!" dedi Holly. "Şu andan itibaren sizden böyle davranmanızı istiyorum."

Yaklaşık bir saat sonra gerçek bir deneyim için fırsat oluşmuştu. Telefon çaldı ve üç yaşındaki April, işaret verir gibi çığ-

lık atmaya başladı. Holly, konuşmasına ara verdi ve April'a bir süreliğine odasına gitmesini istedi, o sırada beş yaşındaki oğlu Chris odaya geldi ve kardeşini alıp odasına götürdü.

Telefon konuşması bittiğinde,"Teşekkürler Chris" dedi Holly. "Ne kadar iyi bir yardımcı olduğunu babana anlatmak için sabırsızlanıyorum."

Chris, bu durumdan gururlandı.

Holly, ilerleyen haftalarda ve aylarda uygulamaya devam etti. Beş yaşındaki uysal oğlu Chris, hemen uyum sağladı. Üç yaşındaki zor yoldan öğrenmeyi seven kızı April, birçok kez odasına gönderilmeye ve birçok kez alıştırma yapmaya ihtiyaç duydu fakat daha başarılı olmaya başlamıştı.

İspiyonculuk

Sekiz yaşındaki Danielle'in iki kardeşini ispiyonlama alışkanlığı vardı. Anne babası, sürekli onun bu şikâyetlerine hakemlik etmekten yorulmuşlardı. Yeni bir yaklaşım denemeye karar verdiler. Danielle ile oturup bu yeni planlarını paylaştılar.

"Scott ve Casey ile olan problemlerini kendin çözebileceğin bir aşamaya gelmeni istiyoruz" dedi annesi. "Doğru olmayan bir davranışta bulunduklarında, bunu bize söylemeden onlarla konuşarak bu davranışlarını sonlandırmanı istiyoruz. Eğer ilk önce bize gelirsen seni geri göndereceğiz. Eğer onlara kibarca rica ettiğin halde seni dinlemiyorlarsa bu durumda sana yardımcı olmaktan mutluluk duyarız."

Danielle, bu yeni becerisini denemek için o akşam bir fırsat yakalamıştı. Erkek kardeşi, ona sormadan kalemini almıştı. Annesine koştu ve durumu anlattı.

"Scott, bana sormadan kalemimi aldı" dedi Danielle.

"Onları geri vermesini istedin mi?" diye sordu annesi.

"Beni dinlemez ki" dedi Danielle annesini de olaya çekebileceğini düşünüyordu.

"O halde ben de dinlemiyorum" dedi annesi, "ilk önce ona sormadıkça dinlemeyeceğim de."

Danielle odayı terk etti ve geri gelmedi. Annesi bakmak için yanlarına gittiğinde kaleminin ait olduğu yerde, Danielle'in masasında olduğunu gördü.

Danielle'in anne babası, bu yaklaşımı ilerleyen haftalarda bir değişim sağlanıncaya kadar uygulamaya devam ettiler. Danielle, daha az ispiyonculuk yapıyordu. Bir keresinde annesi Danielle'i, Kelsey'den kendisini rahatsız etmemesini isterken gördü. Kelsey de bu isteğini yerine getirmişti.

"Kelsey ile aranızda olan durumu çok iyi idare ettin" dedi annesi. "Seninle gurur duyuyorum." Danielle gülümsedi. Artık Danielle, kendi başına problem çözme yeteneğini geliştirmişti.

Evden Okula Gitme Hazırlığındayken

Bazı anne babalar, öğretmeyi hiç düşünmese de sabahları evden okula giderken ve akşamları okuldan eve dönülürken olduğu gibi, gün içinde yer değişikliklerinin yaşandığı zamanlar, çocukların beceri sahibi olması gereken konulardır. Biliyorum. Çünkü bunu zor yolla öğrenen anne babalardan biri de benim.

Her gün akşam beş sularında çocuklarımın anaokuluna gidiyordum ve şaşırtıcı olaylarla karşılaşıyordum. Oğullarım beni gördüğünde seviniyorlar ve gelip bana sarılıyorlardı. Sonra ben onlardan istemeden yanlarında okula getirdikleri ne

varsa topluyor, kendi başlarına hazırlanıyorlardı. Ardından eve gitmek için oradan ayrılıyorduk.

Bu olayı saygıyla karışık şaşkınlıkla izleyen tek ebeveyn ben değildim. Diğer anne babaların bu olaya karşı yorumlarını duyuyordum. "Oğlumun bunu evde yapabilmesini çok isterdim." Fakat bunu bütün çocuklar yapıyordu ve bunu her gün tekrar ediyorlardı.

Bazı anne babalar, öğretmeyi hiç düşünmese de sabahları evden okula giderken ve akşamları okuldan eve dönülürken olduğu gibi, gün içinde yer değişikliklerinin yaşandığı zamanlar, çocukların beceri sahibi olması gereken konulardır.

Çocuklar kendi paylarına düşen işleri yaptıklarında bunun başarısından doğal bir gurur duyuyor ve yüzlerindeki sevinç açık bir şekilde okunabiliyordu. Öğretmenleri onlara teşekkür ettiğindeyse kendilerini daha faydalı ve yetenekli görüyor, ışıldamaya başlıyorlardı.

Eve döndüğümüzdeyse çocuklarım normal davranışlarına geri dönüyordu. Kıyafetlerini yere fırlatıyor, yemek çantalarını canları nereye isterse oraya bırakıyor ve bir şeyler atıştırmak için mutfağa gidiyorlardı. Yerdeki kıyafetleri toplayan, yemek çantalarını arkalarından kaldıran ve mutfağı onlar yedikten sonra toplayan kimdi sizce? Evet doğru tahmin ettiniz, anneleri ve ben. Her gün onların dağınıklıklarını toplamak için yirmi dakika harcıyorduk. Sinirlenmeye başlamıştık.

Bir gün onları bu durumla yüzleştirmeye karar verdim. "Sizin neyiniz var çocuklar?" diye sordum. "Okulda dağınıklıklarınızı bu şekilde bırakamazsınız."

"Tabii ki bırakamayız baba" dedi büyük oğlum Scott. "Bize izin vermezler."

"Biz de evde dağınıklıklarınızı bu şekilde bırakmanıza izin vermiyoruz" demek istedim. Fakat biliyordum ki bu doğru değildi. Onların anaokulundaki öğretmenlerinin bizden daha farklı bir yol izlediklerini görebiliyordum; çocuklardan temiz olmalarını bekliyorlar ve onlara kendi dağınıklıklarını toplamayı öğretiyorlardı.

O akşam çocuklar uyuduğunda Scott'un söylediklerini eşimle paylaştım. Çocuklarımıza kendi dağınıklıklarını toplama sorumluluğunu vermenin zamanı gelmişti. Evin girişine birkaç raf sistemi monte ettim, böylece okuldaki rafları gibi buraya da eşyalarını koyabileceklerdi. Rafları bitirdiğimde bir aile toplantısı düzenledik.

"Çocuklar, anneniz ve ben sizinle birkaç kural hakkında konuşmak istiyoruz" dedim. "Okuldaki gibi bir şeyler yapmaya başlayacağız. Girişteki dolapta sizin için raflar yaptık. Okuldan geldiğinizde yemek çantanızı ve eşyalarınızı oraya koymak artık sizin göreviniz. Mutfakta atıştırdıktan sonra orayı temizlemenizi istiyoruz. Bu, kullandığınız tabakları ve bardakları lavaboya koymanız ayrıca çöpleri de çöp kutusuna atmanız anlamına geliyor. Açıkça anlatabildim mi?"

"Eğer eşyalarımızı toplamayı unutursak ne olur?" diye sordu Scott.

"Bu problem olmamalı" dedi karım. "Siz çocuklar okulda hatırladığınız gibi burada da hatırlayabilirsiniz. Ancak eğer unutursanız bu işleri bitirene kadar oyun oynamanıza izin vermeyeceğiz."

Ben bu noktada bir sınama bekliyordum fakat ertesi gün eve geldiğimizde Scott, eşyalarını rafa koydu, mutfağa atıştır-

maya gitti, yedikten sonra da mutfağı temizledi. Ian da onun gösterdiği yolu izledi fakat o birkaç yönlendirmeye daha ihtiyaç duymuştu.

Bu çok kolay oldu dedim kendi kendime sonra bu beceriyi onlara öğretmenlerinin daha önce kazandırdığını fark ettim. İşin bana kalan kısmı kolaydı. Yaptığım tek şey onlara sorumluluklarını belirtmek ve iyi yaptıkları durumları yakalayıp onaylamaktı.

Beklediğim sınama bir sonraki haftaya kadar gelmemişti. O yeni raflar eşyaları taşımayınca ya da belki gerçekten Scott'un dediği gibi unuttuklarında, dağınıklık tekrar yaşanmıştı. Sebebi ne olursa olsun bizim tek söylememiz gereken şey "O eşyaları koyman gereken yer orası mı?" ya da "Eşyalarınızı ait oldukları yerlere kaldırıncaya kadar oyun yok" demek oldu. İstediğimiz gibi eşyalarını yerlerine koydular.

Onların anaokullarına teşekkürler, çocuklarımız kendi başlarına dağınıklıklarını toplama becerisi kazandılar ve şimdi bu alışkanlık daha iyi bir şekilde yerleşti. Özellikle Ian, tarafından ara sıra sınansak da hatta bazen mantıklı çözümlere başvurmak durumunda kalsak da çocuklar dağınıklıklarını toplamanın bizim değil, kendi sorumlulukları olduğunu biliyorlar.

Bölüm Özeti

Çocuklara bir şey yapmalarını söylemekle onlara bir beceriyi öğretmek aynı şey değildir. Beceri kazandırma sürecinde, bilgilendirme yapmak ilk adımdır fakat tek başına bilgilendirme birçok çocuk için beceri sahibi olmaya yeterli değildir. Onlara öğretmek istediğimiz beceriyi tam anlamıyla kazanabilmeleri

için bunun nasıl yapılacağının gösterilmesine ihtiyaç duyarlar ve genelde buna ilave olarak öğretme alıştırması yapmak gerekir. Bu sürecin ilk başlarında başarısızlıklarla karşılaşılabilir hatta bunlar görülen başarılardan sayıca üstün olabilirler.

Eğer disiplininizdeki tek düzelikten kurtulmak istiyorsanız, rehberlik yönteminizdeki bir sonraki aşamaya geçmelisiniz. Çocuğunuzun farklı davranabilmesi için ihtiyaç duyduğu becerileri ona öğretmeli, bunun alıştırmasını yapabilmesi için fırsatlar sunmalı, iyi davranışlarda bulunduğunda bunu yakalamalı ve özendirmeli ayrıca çocuğunuzun başarılarının farkında olmalısınız.

11

Değişim: Yeterince Hızlı Bir Şekilde Gerçekleşebilir mi?

Kendinizi değiştirmeyi düşünmeden, çocuğunuzun davranışlarını ve inançlarını değiştirebileceğinizi düşünmeyin.

Hızlı bir şekilde düzelme fikri çok caziptir. Çocuklarımızın davranışlarının olabildiğince hızlı bir şekilde düzelmesini isteriz. Aynı zamanda bu alışkanlıkların bir gecede değişemeyeceğinin de farkında olmamız gerekir. Yeni bir konuda eğitim zaman alır; bu yalnızca çocuklar için geçerli bir kural değildir, yetişkinler için de aynı durum söz konusudur.

Zihinsel düzeyde, bu kitapta öğrendiğiniz yöntemlerin arzu ettiğiniz değişiklikleri yapacağının farkındasınızdır fakat bu yeni rehberlik araçları, başlangıçta size ya da çocuğunuza çok rahat gelmeyebilir. Çocuğunuz karşı çıkabilir ve siz de eski alışkanlıklardan kalma zorlayıcı yöntemlere dönmenin cazibesine kapılabilir ve her zaman yaptığınız gibi yapmaya devam etmek isteyebilirsiniz. Bu karşı çıkışlar farklı yönlerden gelebilir. Örneğin, çocuğunuzdan, diğer aile üyelerinden ve hepsinden önemlisi kendinizden gelebilir.

Bu bölüm, sizi karşılaşacağınız değişikliklere hazırlayacaktır. Değişim sürecini daha iyi bir şekilde anlayacak, karşı çıkışları idare etmeyi öğrenecek, gerçekçi tahminler geliştirebilecek ve ihtiyacınız olan destek sistemlerinin neler olduğunu tanımlayabileceksiniz.

Neler Bekleyebilirsiniz?

Bu kitaptaki yöntemleri uygulamaya başladığınızda kötü davranışları hızlı bir şekilde durduracaksınız fakat çocuğunuzun kurallarınız hakkındaki inançlarını değiştirmeniz zaman alacaktır. Bu süre içinde, ilk başlarda çocuğunuzdan kaynaklanan sınamaların ve karşı çıkışların arttığını gözlemleyebilirsiniz. Hemen telaşlanmayın. Bu durum geçicidir ve normaldir. Bu yönteminizin etkisiz olduğu anlamına gelmez. Bu basitçe, sizin küçük araştırmacınızın ihtiyacı olan tecrübeleri elde etmeye çalıştığı anlamına gelir. Yeni bir eğitim sürecinin başlangıcı, genellikle ilk sekiz ya da on iki haftadır; bu süreçte yüksek oranda tecrübe biriktirilir. Sabırlı olun. Tutarlı olun. Öğretme ve öğrenme sürecinin kendi doğrultusunda gitmesin izin verin.

Bu süreçten sonra çocuğunuz kurallarınıza inanacak ve sizin nasıl davrandığınızı ve bu davranışın temellerini kavrayacaktır; bu, başka çoğu durumda yıllar alacak bir süreçtir. Çocuğunuzun yerleşmiş inançları, bir gecede değişmeyecektir ama söylediğiniz şeyler değişecektir. Bu durumda önceden yaşananlar sizin aleyhinize çalışacaktır. Bu yüzden de çocuklar, inançlarını yenileyene kadar bir süre bu değişimi tecrübe etmek isteyecekler ve sonunda değişimi bir gerçek olarak kabul edeceklerdir.

Bu yeni eğitim sürecinde, çocuğunuzun sizi sık sık sınamasını bekleyebilirsiniz ve sizden bekledikleri davranışları gerçekleştirmeniz için her şeyi yapacaklardır. Eğer geçmişte aile dansı ettiyseniz, çocuğunuzun sizi bu aile dansına tekrar çekmek için tuzaklar kurmasını bekleyebilirsiniz. Böyle durumlarda, aile dansına tekrar başlamadan durdurabilmek için yedinci bölümde anlatılan yöntem araçlarına gerçekten ihtiyacınız olacaktır.

Yeni öğrenim sürecinin başlarında kullanmanız gereken bazı sonuçlar, önemli bir rol oynayacaktır. Bunları güç mücadelelerini engellemek, kötü davranışı sonlandırmak ve çocuğunuzun sizi dinlemesi ve sözlerinizi ciddiye alması için kullanabileceksiniz. Bu yöntem araçlarıyla harika bir dostluk kurun. Bunlar, güvenilirliğinizi sağlamlaştırmaya yarayacaklardır. Sözlerinizde ve eylemlerinizde daha tutarlı olmayı başardığınızda çocuğunuz daha hızlı bir şekilde sözlerinize uyacak ve sizinle işbirliğine gidecektir.

Çocuğunuz kurallarınıza inanacak ve sizin nasıl davrandığınızı ve bu davranışın temellerini kavrayacaktır; bu, başka çoğu durumda yıllar alacak bir süreçtir.

Monica, buna güzel bir örnektir. Anne babası, on iki yaşındaki kızlarının tartışmacı davranışlarını ve muhalif tavırlarını düzeltebilmek için çalışma gruplarımdan birine katılmışlardı. Çok geçmeden yaklaşımlarının aşırı hoşgörülü olduğunun ve koydukları sınırların belli belirsiz olduğunun farkına vardılar, gösterdikleri sonuçlar çok geç ortaya konuyordu ve etkisizlerdi. Monica ile oturup artık işlerin farklı bir şekilde ilerleyeceğini anlattılar.

"Senden bir şeyler yapmanı istediğimizde bunu yapman için artık sana hatırlatmada bulunmayacağız ve tekrar etmeyeceğiz" dedi babası. "Senden istediğimiz şeyi bir kez söyleyeceğiz. Tartışma ya da çekişme olmayacak. Öğüt verme olmayacak ve sesimizi yükselterek konuşmayacağız. Eğer bize uyum sağlamazsan yeni sonuçlarla yüz yüze geleceksin." Ona karşılaşacağı mantıklı çözümleri ve mola yöntemini anlattılar.

Görmeden inanmayacağım, diye kendi kendine düşündü Monica kuşkuyla. Geçmişteki deneyimlerinden onların sözüne güvenmemesi gerektiğini düşündü.

Ancak Monica'nın anne babası, sözlerinde durdular. Ondan bir şey yapmasını istediklerinde bunu yalnızca bir kez söylediler. Monica, onları her zamanki gibi duymazlıktan geldiğinde ya da tartışma çıkarmaya çalıştığında duyup duymadığını kontrol etme ya da tartışmayı sonlandırma prosedürünü uyguladılar. Tekrarlama ya da hatırlatma yapmadılar. Tartışmaya ya da çekişmeye girmediler. Eğer karşı çıkmaya çalışırsa buna mantıklı çözümlerle ya da mola yöntemiyle karşılık verdiler.

Yöntemler işe yarıyordu. İlk olarak Monica'ya davranışlarından ve zayıf seçimlerinden sorumlu olduğu öğretildi. Monica, kendi kötü davranışlarından ailesinin değil; kendinin sorumlu olduğunu anladı. Ancak onun ısrarcı sınamaları, hemen ortadan kaybolmadı.

Aslında ilk ay karşı koyuşları şiddetlendi ve sonuçlarla karşılaştığında bunlara karşı çatışma içine girdi. İhtiyacı olan tecrübeleri topluyordu. Anne babası katı sınırlarını koruduğunda, Monica, "Hiç adil değilsiniz!" ya da "Sizden nefret ediyorum!" gibi kelimeler kullanarak onları yıpratmaya ve kendi doğrultusuna çekmeye çalıştı. Bu işe yaramamıştı. Onlar, katı sınırlarını korumayı sürdürdüler.

Yeni eğitim sürecinin ilk altı haftasında Monica'nın anne babası, onun davranışlarındaki değişimin farkına vardılar. Değişim, yavaş yavaş başlamıştı, daha az sınama yapıyor ve daha çok işbirliğine gidiyordu. Anne babasının sözlerine uymaya ve onları ciddiye almaya başlamıştı.

Monica'nın bu sürecin başlarında sınamalarını arttırması normaldi çünkü bu onun öğrenme sürecinin bir parçasıydı.

Diğer bir taraftan anne babası, ona kuralların değiştiğini söylemişti. Söyledikleri şeyi gerçekten ima ettiklerini başka türlü nasıl anlayabilirdi ki? Sınama onun emin olması için tek yoldu ve o doğru tespiti yapmak için sınamaya giriştiğinde anne babası onun ihtiyacı olan cevapları sağlıyorlardı. Anne babasının yeni yöntem araçları, kızlarının davranışlarını değiştiriyordu.

Tutarlı davranarak, durumu her iki tarafında lehine çevirebilirsiniz fakat çok hızlı bir şekilde düzelme beklemek hem sizde hem de çocuğunuzda hayal kırıklığı doğuracaktır

Çocuğunuzun davranışlarını değiştirmek, aslında işin kolay tarafıdır. Çocuğunuzun, kurallarınız hakkındaki inancını değiştirmekse daha zordur. Ne kadar zaman alır? Bu birkaç etkene bağlıdır; çocuğunuzun yaşına, çocuğunuzun mizacına, sizin tutarlılığınıza, birlikte yaşadığınız olayların sayısına ve çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu tecrübelerin miktarına göre değişim gösterir. Daha genç yaştaki çocukların (üç ila on yaş arası), çok fazla olay yaşamalarına ve tecrübe biriktirmelerine gerek yoktur. Biraz daha ileri yaştaki çocuklar (sekiz ile on iki arası), daha fazla olay yaşamaya ve tecrübe biriktirmeye ihtiyaç duyarlar.

Bu yeni eğitim sürecini uygulayan çoğu anne baba, ilk sekiz ile on iki hafta arasında sınamalarda ciddi azalmalar olduğunu belirtmişlerdir. Bazı çocuklar, daha uzun bir süreye de ihtiyaç duymuşlardır. Tutarlı davranarak, durumu her iki tarafında lehine çevirebilirsiniz fakat çok hızlı bir şekilde düzelme beklemek hem sizde hem de çocuğunuzda hayal kırıklığı doğuracaktır.

Değişim Sürecini Anlamak

Aile terapistleri ve diğer yardımcı uzmanlar, ailelerin iletişimde, problem çözmede ve ilişkilerde kullandıkları dengeyi sürdürme eğiliminde olduklarını fark etmişlerdir. Bu denge, onlara normal saydıkları davranışları uygulayabilmeleri için "rahat bir alan" sağlamaktadır.

Cezalandırıcı, aşırı hoşgörülü ve karma öğretim biçimleri ve aile dansları genellikle bu rahat alanın bir parçasıdır. Bunlar çoğu aile bireyinin alıştığı modellerdir hatta bu modeller onların stres ve sinir bozuklukları yaşamalarına yol açsa bile bunu kanıksamışlardır. Bu modellemeler bozulduğunda, aile üyeleri genellikle buna karşı tepki gösterir ve eski yıkıcı alışkanlıkların olduğu dengeyi tekrar sağlamak için çaba gösterir. Değişim olumlu dahi olsa streslidir. Direnç görülmesi normaldir ve değişime karşı reaksiyon beklenmelidir. Bu kitapta öğrendiğiniz yöntemler kötü davranışları sonlandıracak ve aile danslarının oluşmasının engelleyecektir fakat ayrıca aile içindeki dengenizi bir süreliğine bozacaktır. Bütün aile bireylerinden direnç göstermelerini bekleyebilirsiniz hatta kendinizden bile. Özellikle inatçı yapıdaki çocuğunuz sizin eski kötü alışkanlıklarınıza dönmeniz için elinden gelen her şeyi yapacaktır. Böyle zamanlarda bu çağrıların cazibesi, sizin baskı altında hissetmenize yol açabilir.

Değişim olumlu dahi olsa streslidir. Direnç görülmesi normaldir ve değişime karşı reaksiyon beklenmelidir.

Bu baskıya karşı nasıl direnebilirsiniz? Hedeflerinize odaklanarak ve kendinize bu süreci takip edeceğinize dair söz vere-

rek. Bu kitapta yer alan öğrenme yöntemleri, anne babalar için de, çocuklar için de yeni bir eğitimdir. Yöntemlerinizde kullandığınız araçlar hedeflerinize varmanızı sağlayacaktır fakat iyi neticeler almak için bu araçları tutarlı bir şekilde kullanmalısınız. Kendinizi değiştirmeyi düşünmeden, çocuğunuzun davranışlarını ve inançlarını değiştirebileceğinizi düşünmeyin.

Kendinizi değiştirmeyi düşünmeden, çocuğunuzun davranışlarını ve inançlarını değiştirebileceğinizi düşünmeyin.

Birinci ve İkinci Değişim Sırası

Aile içindeki davranışlar, genellikle iki şekilde değişim gösterir. Aile terapistleri, ilk şekli "birinci sıradaki değişim" olarak adlandırırlar. Bu tip değişikler, aile bireylerinin aile kuralları hakkındaki inançlarının uzun vadeli olarak değişmediği, geçici süreli davranış değişikliklerinin yaşandığı durumları kapsar. Birinci sıradaki değişim yüzeysel ve kısadır. Değişim durduğunda, eski davranış kalıpları geri döner.

Örneğin bu kitaptaki yöntemleri, iki ya da üç hafta uygulayıp bıraktıysanız, çocuğunuzun kötü davranışlarını sonlandırmış olabilirsiniz fakat geçici değişimler, çocuğunuzun sizin kurallarınızla ilgili inançlarını çok az bir oranda değiştirecektir. Siz yeni yöntemlerinizi uygulamayı durdurduğunuz andan itibaren o eski davranış kalıbına kaldığı yerden devam edecektir. Neden? Çünkü değişime inanması için gereken tecrübeleri yeterince yaşamamıştır.

Eğer bu süreci devam ettirmeyip, çocuğunuzun kurallarınıza karşı inancının değişmesi için gerekli olan deneyimleri

yaşamasına izin vermezseniz, öğrenme süreci çok ilerlemeyecektir. Değişim yüzeysel olduğu için davranışta köklü değişim sunan "ikinci sıradaki değişim" gerçekleşmeyecektir. İkinci sıradaki değişim, belirli bir süre yöntemleriniz tutarlı bir şekilde uygulandığında ortaya çıkacaktır.

Değişim durduğunda çocuğunuzun eski davranış kalıpları geri döner.

İkinci sıradaki değişimi sağlamak için üç ay ile altı ay gibi bir süre, bu programı uygulamanız gerekecektir. Daha az sınama, hızlı bir şekilde işbirliği ve tecrübe edilmesi gereken sonuçlarda fazlasıyla azalma olduğunu göreceksiniz. Bu sizin için değişim sürecinin aşama kaydettiğini gösteren bir işaret olacaktır. Çocuğunuzun kurallarınıza karşı olan inancı değişmeye başlamaktadır. Bu nokta kırılgandır çünkü öğrenim tamamlanmamıştır. Eğer bu noktada eski yöntemlerinize kaymaya eğilim gösterirseniz, yenilenmiş sınamalarla karşılaşabilirsiniz.

Ancak izlenen yolda devam ederseniz ve yöntemlerinizde tutarlı davranırsanız siz ve çocuğunuz yeni aşamanın rahatlığını haftalar veya aylar içinde alabileceksiniz.

Gösterilen Dirençlerle Başa Çıkmak

Eğer kötü bir alışkanlığınızı değiştirmeye çalışma deneyiminiz olduysa bunun mümkün olduğunu bilirsiniz. Ancak bu pek de kolay bir iş değildir. Bu yol boyunca engeller ve gerilemelerle karşılaştığımızda motivasyon, sabır ve gerçekçi beklentiler içinde olmak, cesaretimizi tekrar toplamızı sağlayacaktır.

Bu yeni rehberlik araçlarını kullanmaya başladığınızda buna destek görmekten çok, direnç gösterileriyle karşılaşacaksınız.

Gösterilen dirençler, birkaç kaynaktan gelebilirler; bunlar çocuklarınızdan (özellikle inatçı yapıdakilerden), eşinizden, diğer aile fertlerinden, arkadaşlarınızdan hatta kendinizden bile kaynaklanabilir.

İnatçı yapıdaki çocuğunuzdan neler beklemelisiniz? Siz etkili olduğunuzda, "Evet anne durumu harika idare ettin", "Baba güzel iş çıkardın" ya da "Seni gerçekten takdir ediyorum" gibi sözler duymayı beklemeyin sakın. Bunların yerine şöyle sözler duyabilirsiniz: "Çok adaletsizsin!", "Çok cimrisin!" ya da "Bence eski yöntemlerinde daha başarılıydın." Etkili hissetmenizi sağlayacak pozitif geri dönüşleri ve teşvik edilmenizi sağlayan sözlerin çocuğunuzdan gelmesini beklemeyin.

Yöntemlerinizi değiştirdiğinizde eşinizin karşı koymasıyla da karşılaşabilirsiniz. Eğer eşiniz bu yöntemleri uygulamanızda gönülsüz bir destekçiyse ona etkili olduklarını göstererek bu düşüncelerini yenmesini sağlayabilirsiniz. Rol model olmak, ikna etmek için etkili bir araçtır. Eylemlerinizi ve bunların neticelerini görmesi için eşinize biraz zaman tanıyın.

Bazen diğer aile üyeleri sizi gerçekten desteklemek isterler fakat kendi uyguladıkları metotların da değişmesi gerekenler listesi içinde olduğuna inanmazlar. Barbara, bu ikilemle yüzleşmişti. Onunla karşılaştığımda dört ve yedi yaşlarında iki çocuğa sahip olan yalnız bir ebeveyndi. Dört yaşında olan, ele avuca sığmaz bir çocuktu! Barbara eski kocasının ve annesinin, çocukların bakımında yardımcı olmalarına ihtiyaç duyuyordu.

Barbara, katıldığı çalışma gruplarından çok etkilenmiş ve

> Değişim yüzeysel olduğu için davranışta köklü değişim sunan "ikinci sıradaki değişim" gerçekleşmeyecektir.

değişme zamanının geldiğine karar vermişti. Çocuklarıyla yaşadığı muhakemeler, açıklamalar, tartışmalar ve çekişmeler yıllarını almış fakat hiçbir başarı sağlayamamıştı. Artık yıpranmaya başlamıştı. Aşırı hoşgörülü yaklaştığının ve aile danslarını bırakması gerektiğinin farkına varmıştı. Dört yaşındaki oğlunun mizacıyla, ona uyguladığı eğitim yöntemleri uyum sağlamıyordu. Başlamak için beklemek istemiyordu.

Kısa bir süre içinde, daha önce engelleyemediği kötü bir davranışı bu yöntemlerle engelleyebildiğini görmüştü. Ancak her gün okul sonrası çocuklara bakan annesinin ve her hafta sonu onlara bakan eski kocasının etkilerini hesaba katmamıştı. Her ikisinin de disiplin anlayışı aşırı hoşgörülüydü ve her ikisi de bunu değiştirmeyi düşünmüyorlardı. Onlarla görüşmelerinden geldikten sonra özellikle dört yaşındaki oğlu daha fazla sınama yapıyordu. Barbara, bu şekilde değişimin umduğundan daha uzun süreceğini fark ettiğinde hevesi kırılmıştı.

> Etkili hissetmenizi sağlayacak pozitif geri dönüşlerin ve teşvik edilmenizi sağlayan sözlerin çocuğunuzdan gelmesini beklemeyin.

Siz de yeni yöntemlerinizi kullanmaya başladığınızda diğer aile üyelerinin çelişkili etkileri ile karşılaşabilirsiniz. Bu etkilerden bazıları sizin kontrolünüz dışındadır ve Barbara'nınki gibi sizin de hevesiniz kırılabilir. Bunun üzerinde çok durmayın. Sizi desteklemeyenler üzerinde çalışabilirsiniz. Onların gösterdikleri dirençler, sizi yavaşlatabilir fakat eğer sabırlı olursanız hedeflerinize ulaşmanızı engelleyemezler. Israrlarınız, hak ettiği ödülü alacaktır.

Arkadaşlarınız, komşularınız ve iş yerindeki meslektaşlarınız dahi görüşleriyle bu dirençlere kaynak oluşturabilirler.

Onlar, sizi farkında olmadan etkileyebilirler. Çocukların nasıl yetiştirileceği konusunda sabit fikirleri olabilir. Bazılarıysa sizin yöntemlerinizi onaylamayabilir ve istemediğiniz halde size öğütler verebilirler. Örneğin, "Onun tek ihtiyacı iyi bir sopa" ya da "Eğer o benim çocuğum olsaydı, onunla bir güzel konuşurdum" gibi. Bu yorumlar, herhangi birisinin görüşü olarak geçiştirilebilir fakat üzerinizde yaptıklarınızı onaylamayan bir baskı oluşturabilirler. İyi niyetli arkadaşlar ve mesai arkadaşlarınız sizin hevesinizin kırılmasına yol açabilirler.

Değişime karşı en büyük engel kendi içimizden gelir. Eski alışkanlıklarımıza dönüp her zamanki gibi işleri zor kullanarak gerçekleştirme isteğimize karşı mücadele verdiğimizde başarılı oluruz.

Bizlerin değişmesi için en büyük engel yine arkadaşlarımız, akrabalarımız ya da direnç gösteren çocuklarımız değildir. Değişime karşı en büyük engel kendi içimizden gelir. Eski alışkanlıklarımıza dönüp her zamanki gibi işleri zor kullanarak gerçekleştirme isteğimize karşı mücadele verdiğimizde başarılı oluruz. Eski inançları ve alışkanlıkları değiştirmek zordur.

Eğer geçmişte aşırı hoşgörülü yaklaşmışsanız işbirliği yapması için çocuğunuzla konuşma dürtünüze direnmeli ve geçmişte bunun hiçbir işe yaramadığını hatırlamalısınız. Eğer geçmişte cezalandırıcı ve otokratik yaklaşımlarda bulunduysanız işbirliği yapması için çocuğunuza baskı kurmaya, onu sindirmeye ya da zorlamaya sizi iten dürtülerinizi belirleyip bunlara karşı çıkmalı ve geçmişte bunların işe yaramadığını hatırlamalısınız. Eğer geçmişte karma yaklaşım uyguladıysanız bu her

iki dürtüye de karşı çıkmalısınız. Eski alıştığınız kalıplara geri dönmek size çok çekici gelebilir.

Böyle durumlarda duruşunuz bozmayın. Odağınızda kalın ve ihtiyacınız olduğunda destek alın.

Destekleyici Sistemler Geliştirmek

Dirençle karşılaşmaya ve hevesinizin kırılmasına hazırlıklı olmalısınız, hepimiz gibi siz de bunlarla karşılaşabilirsiniz. Karşılaştığımız dirençler, bizi yavaşlatabilir. Karşılaştığımız direnç çok büyük olduğunda izlediğiniz yola devam etmek için ilave desteklere ihtiyaç duyabilirsiniz.

Ne çeşit desteklere ihtiyacınız olacaktır? Muhtemelen aşağıdaki destek şekillerinden birine ya da her ikisine birden ihtiyacınız olacaktır.

1. Yeni sınırları belirlerken uyguladığınız programda ihtiyaç duyacağınız destekler.
2. Karşılaştığınız dirençlerle başa çıkmaya çalışırken kendinizin ihtiyaç duyacağı destekler.

Programınızın desteklenmesi, yöntemleriniz ile çocuklarınızın hayatlarındaki yetişkinler arasında tutarlı bir gelişime ihtiyaç duyabilir. Bunlar öğretmenleri, akrabaları ve bakıcıları olabilir. Ne kadar tutarlı bir şekilde tasarlarsanız siz ve çocuğunuz için bu süreç o kadar kolaylaşır. Hayatlarındaki önemli yetişkinler, aynı dersleri verdiklerinde çocuklar daha hızlı öğrenirler. Çocuğunuzun hayatındaki önemli yetişkinlerle yeni öğrendiğiniz yöntemleri paylaşın.

Mark'ın anne babası, onun okul öncesi öğretmenlerinden çok destek almışlardı ve bu destek onun anaokulunda başarı

sağlamasında çok yardımcı olmuştu. Mark ile ilk karşılaştığımda yalnızca dört yaşındaydı ve agresif davranışlarından dolayı daha şimdiden iki anaokulundan çıkarılmıştı. Yarı zamanlı iki programa kaydolmuştu çünkü onu tam zamanlı hiçbir program gün boyu kabul etmiyordu.

Mark'ın anne babası karma yaklaşımı uyguluyorlardı. İlk önce aşırı hoşgörülü olarak birçok hatırlatma ve tekrarda bulunuyorlardı fakat Mark, her zaman yaptığı gibi karşı koyduğunda ona kızıyor, bağırıyor ve şaplak atıyorlardı.

Nasıl açık bir mesaj vererek başlayacaklarını onlara anlattım. Aile içindeki bu kızgın dansı nasıl sonlandırabileceklerini ve şaplak atmak yerine mantıklı çözümler göstererek ayrıca mola yöntemini uygulayarak, onun yaramazlıklarını nasıl durdurabileceklerini onlara gösterdim. Onlardan her gün için Mark'ı kaç kez odasına gönderdiklerini yazmalarını istedim, böylece onun gelişimini görebilecek ve çizelgesine işleyebilecektim.

Bir sonraki görüşmemizde Mark'ın öğrenme sürecini hızlandırmak için ev ve okul arasındaki tutarlılığı geliştirmeye çalıştık. Mark'ın ailesi, yeni rehberlik yöntemlerini anaokulundaki öğretmenleriyle paylaştılar; öğretmenleri de bu durumdan çok mutlu oldular. Onlar da ayrıca okul içinde mola yöntemini uyguladıkları zamanları kaydettiler ve böylece biz de süreci tam olarak görebildik.

Hayatlarındaki yetişkinler, aynı dersleri verdiklerinde çocuklar daha hızlı öğrenirler.

Beklediğimiz gibi Mark, ilk birkaç hafta boyunca oldukça fazla sınamada bulundu, sonrasında yavaş yavaş gelişme göstermeye başladı. Biz programa başladıktan dört ay sonra Mark, okuldaki meydan okuyucu tavırlarında ve asabi

davranışlarında % 70 azalma gösterdi, evdeki oran bundan da daha iyiydi. İlerleyen aylarda, davranışları gelişme göstermeye devam etti. Artık anne babası, onun anaokulunda yaşayacakları konusunda daha rahat hissediyorlardı.

Mark'ın öğretmenleri onun ailesine paha biçilmez bir destek sistemi sağlamışlardı. Evde ve okulda tutarlı bir yaklaşımın olması Mark'ın düzelmesinde önemli bir yer sahibiydi. Sizin çocuğunuz Mark gibi patlamaya hazır bir davranış yapısında olmayabilir ve siz Mark'ın ailesi kadar umutsuz olmayabilirsiniz. Çocuğunuzun hayatındaki önem verdiği yetişkinler, değişim sürecinin hızlanması için size oldukça yardımcı olabilirler.

Eğer destek faktörleriniz yüksek ve direnç faktörleriniz düşükse en iyi senaryoyla karşılaşırsınız

Uyguladığınız programın desteklenmesi size çok yardımcı olabilir fakat bazen anne babalar daha fazlasına ihtiyaç duyarlar. Karşılaştıkları dirençlerle başa çıkmaya çalışırken kendileri destek almaya ihtiyaç duyabilirler. Kendinizin ilave bir desteğe ihtiyacınız olduğunu nasıl bilebilirsiniz? Bunu belirlemek için üzerinde düşünülmesi gereken etmenler şunlardır:

1. Eşinizin ve diğer aile üyelerinin size verdiği desteğin boyutu.
2. Motivasyon düzeyiniz ve değişime olan bağlılığınız.
3. İnatçı yapıdaki çocuğunuzun size karşı gösterdiği direnç miktarı.
4. Sizin ve çocuğunuzun üstesinden gelmek zorunda olduğu eski yaşanmışlıklar.
5. Aile içi danslara ne kadar saplanıp saplanmadığınız.

İlk iki faktör, destek kategorisine girmektedir. Son üç faktörse direnç kategorisindedir. Eğer destek faktörleriniz yüksek ve direnç faktörleriniz düşükse en iyi senaryoyla karşılaşırsınız. Çocuğunuzun kötü davranışlarını ve aile danslarınızı destek almadan sonlandırabilirsiniz. Eğer destek faktörleriniz yüksek fakat aynı zamanda direnç faktörleriniz de yüksekse gerilememek ve hevesinizin kırılmaması için kişisel desteğe ihtiyaç duyabilirsiniz. Eğer destek faktörleriniz düşük ve direnç faktörleriniz yüksekse büyük bir ihtimalle hevesiniz kırılmaya başlamış ve pes etmek üzeresinizdir. Eğer kendinizi bu kategoride görüyorsanız kişisel destek yalnızca yardımcı değil, zorunlu bir unsurdur.

Anne babalar, ihtiyaçları olan kişisel desteği nereden sağlayabilirler? İçlerinden seçim yapabileceğiniz, anne babalara çeşitli destekler sağlayan topluluklar bulunmaktadır. Bunlara organizasyonlarda, okullarda, hastanelerde ve toplum sağlık ajanslarında kurulan destek grupları, ebeveyn çalışma grupları ve aile danışma servisleri dâhildir.

Ne zaman karşılaşılan dirence karşı destek almaya karar vermelisiniz? Eğer bu kitabı yeni bitiriyorsanız bu soruyu cevaplayabilmek için önünüzde dört ila altı hafta var demektir. Bunu cevaplayabilmeniz için yeni yöntemlerinizi hayata geçirmeli ve çocuğunuzun bunlara karşı göstereceği davranışları gözlemlemelisiniz.

Sınırları belirlemek için öncelikli üç etmen vardır: Çocuğunuzun mizacı, sizin mizacınız ve sizin sınırları belirlemek için gösterdiğiniz yaklaşım.

Eğer yüksek direnç faktörü kategorisinde olduğunuzu keşfederseniz, umudunuzu yitirmeyin. He-

defleriniz ulaşılabilir fakat bunlara ulaşmak için başkalarından kişisel yardım almak zorunda olabilirsiniz.

Ödüllerinizin Tadını Çıkarın

Eğer bu kitap amacına ulaştıysa, siz inatçı yapıdaki çocuğunuzun öğrenme metoduyla ve mizacıyla uyum sağlayan rehberlik yöntemini kurabilmek için ihtiyaç duyduğunuz bilgilendirmeye ve diğer araçlara sahip olmuşsunuz demektir.

Sınırları belirlemek için öncelikle üç etmen arasında etkileşim olması gerektiğini anladınız. Çocuğunuzun mizacı, sizin mizacınız ve sizin sınırları belirlemek için gösterdiğiniz yaklaşım. Çocuğunuzun mizacını kontrol edemezsiniz fakat buna şekil verebilir ve doğru araçları kullanarak doğru yöne gitmesi için ona rehberlik edebilirsiniz.

Doğru araçlara sahipsiniz ve kendi mizacınızı da kontrol altına alabilirsiniz. Üç faktörün ikisi tamamen sizin kontrolünüzdedir ve kontrolünüzde olmayan üçüncü faktöre de etki edebilirsiniz. Büyük değişiklikler yapmak için doğru pozisyondasınız. Kendinizi farkındalıkla önceden hazırlayabilirsiniz. Eğitim ve öğrenim üzerindeki büyük engellerin ne olduğunu anladınız; cezalandırıcı, aşırı hoşgörülü ve karma yaklaşımlar, belli belirsiz sınırlar, olumsuz motivasyonlar ve aile danslar.

Rehberlik becerilerinize birçok yeni araçlar eklediniz. Nasıl açık ve net sınırlar koyacağınızı, açık mesajları nasıl vereceğinizi, sınamaları azaltabilmeyi, güç mücadelelerini engellemeyi ve etkili eylemlerle kötü davranışları önlemeyi artık biliyorsunuz. Olumlu motivasyonlarla nasıl işbirliğine özendirebileceğinizi ve beklediklerinizi yapamadıklarında onlara nasıl yeni beceriler öğretebileceğinizi biliyorsunuz.

Sizi bekleyen değişim sürecinde daima ileriye bakın. Yolunuza birçok engel çıkabilir, bunların üstesinden gelebilmek için ne yapmanız gerektiğini biliyorsunuz. Hazırlıklarınız tamamlandı. Önünüzdeki adım bilgilerinizi ve yeni yöntemlerinizi hayata geçirmek ve çabalarınızın sağladığı ödüllerin tadını çıkarmaktır.

İlk başta kazanacağınız ödüller daha az güç mücadelesinin yaşanması ve hızlı bir şekilde işbirliğinin sağlanmasıdır. Önceden aile danslarına kapılarak ya da incitici yaklaşımlarda bulunarak durduramadığınız kötü davranışları bu sayede durdurabileceksiniz.

Sizin uygun rehberliğiniz ve yönlendirmeleriniz ile inatçı yapıdaki çocuğunuz büyüyerek sorumlu, işbirliği yapan, saygılı ve dinamik bireylere dönüşecektir.

Uzun vadede kazanacağınız ödüller ise hepsinden daha tatmin edici olacak çünkü yıllarca sürecek bir işbirliği ve sizi memnun eden bir ilişki sağlamış olacaksınız. Göstermiş olduğunuz örnekle yalnızca evde değil, dış dünyada da ona ihtiyacı olan becerileri kazandırmış olacaksınız. Sizin uygun rehberliğiniz ve yönlendirmeleriniz ile inatçı yapıdaki çocuğunuz büyüyerek sorumlu, işbirliği yapan, saygılı ve dinamik bireylere dönüşecektir. Sınırları belirlemenin tadını çıkarın!

EK:

Eğitim Sürecinize Başlarken

Başlarken çocuğunuzun yaş grubuna göre aşağıdaki şablonda verilen yönlendirmeleri takip etmeniz önerilir. Buradaki öneriler, benim çalışma gruplarımda ve iş yerimde görüştüğüm aileler ile olan tecrübelerime dayanmaktadır.

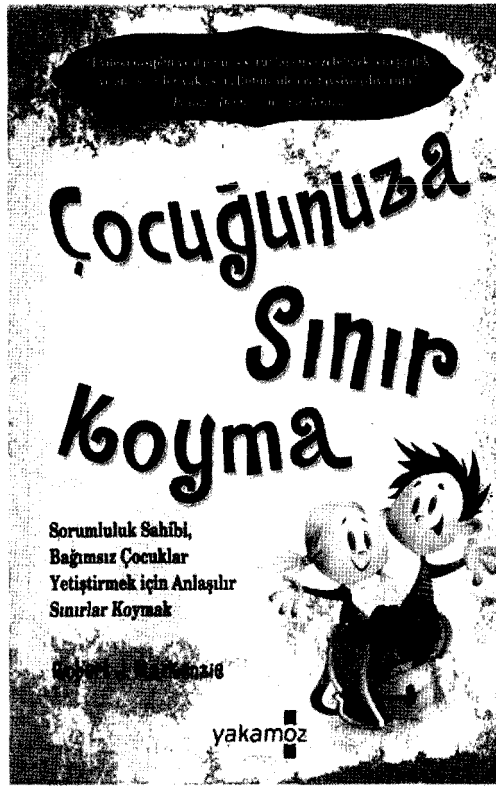
İnsanlar, yeni becerileri farklı sürelerde öğrenir ve elde ederler. Yeni becerilerinizi repertuarınıza hızlı veya yavaş bir şekilde eklemek isteyebilirsiniz. Size rahat gelen bir adım seçin. Bazıları için bu ilk birkaç haftadan sonra haftada bir veya iki yeni beceri eklemek demektir. Diğerleri içinse haftada üç veya dört yeni beceri eklemek manasına gelebilir. Ancak sizi uyarıyorum; öğrenim sürecini hızlandırdıkça, buna karşı çıkışları da artırmış olursunuz. Değişim, pozitif bir değişimse eğer süreç stresli geçer.

Yeni becerilerinizi kullanmaya başladığınızda hatalar yapabilirsiniz. Bu normaldir. Düzelmesi için çalışın, mükemmel olması için değil. Daha çok alıştırma yaptıkça yeni becerileri daha hızlı öğreneceksiniz. Eğer özel bir beceri de zorluk yaşarsanız yardımcı olması için ilgili bölümlere dönebilirsiniz. Örneklerdeki becerilerde kullanılan özel cümlelere dikkat edin.

İki Yaşındaki Çocuklarda Eğitim Sürecine Başlarken	
İlk Hafta	
Verdiğiniz Sözlerde Daha Açık ve Net Olabilmenin Yolları	Bölüm 6
Cesaretlendirici Mesajlar	Bölüm 9
Rol Model Kavramı	Bölüm 10
Mantıklı Çözümler Göstermek	Bölüm 8
3. veya 4. Hafta	
Tekrar Denemesini Sağlayın	Bölüm 10
6. veya 7. Hafta	
Sınırlı seçimler Sunun	Bölüm 7

3 ile 7 Yaş Arasındaki Çocuklarda Eğitim Sürecine Başlarken	
İlk Hafta	
Verdiğiniz Sözlerde Daha Açık ve Net Olabilmenin Yolları	Bölüm 6
Kontrol etme, Tartışmaları Engelleme, Sakinleştirme Yöntemlerini Kullanın	Bölüm 7
Cesaretlendirici Mesajlar	Bölüm 9
Mantıklı Çözümler Göstermek, Mola Yöntemi	Bölüm 8
3. veya 4. Hafta	
Tekrar Denemesini Sağlayın	Bölüm 10
Saat Kullanın	Bölüm 7
6. veya 8. Hafta	
Mantıklı Çözümler Kullanın	Bölüm 8
Sınırlı seçimler Sunun	Bölüm 7
10. veya 12. Hafta	
Rol Model Kavramını Kullanın	Bölüm 10
Seçimlerini Açıklayın	Bölüm 10

8 ile 12 Yaş Arasındaki Çocuklarda Eğitim Sürecine Başlarken	
İlk Hafta	
Verdiğiniz Sözlerde Daha Açık ve Net Olabilmenin Yolları	Bölüm 6
Kontrol etme, Tartışmaları Engelleme, Sakinleştirme Yöntemlerini Kullanın	Bölüm 7
Saat Kullanın	Bölüm 7
Cesaretlendirici Mesajlar	Bölüm 9
Mantıklı Çözümler Göstermek	Bölüm 8
Mola Yöntemi	Bölüm 8
4. veya 5. Hafta	
Rol Model Kavramını Kullanın	Bölüm 10
Tekrar Denemesini Sağlayın	Bölüm 10
6. veya 8. Hafta	
Sınırlı seçimler Sunun	Bölüm 7
10. veya 12. Hafta	
Seçimlerini Açıklayın	Bölüm 10
Doğal Çözümleri Kullanın	Bölüm 8



Çocuklarınız kurallarınıza uymuyor, yanlış davranışlarda mı bulunuyorlar? Doğru davranmaları konusundaki önerilerinizi önemsemiyor ya da ret mi ediyorlar? Yumuşak ve otoriter eğitim modelleri arasında kararsız mı kalıyorsunuz? Oysa bu modellerden daha eğitici ve daha az çaba gerektiren bir yöntem var. *Çocuğunuza Sınır Koyma*, çocuklarınızın daha nazik ve saygılı olması için altyapı oluşturmanıza yardımcı olur.

Robert MacKenzie tarafından yazılmış ve tekrar gözden geçirilerek genişletilmiş bu baskı ile kanıtlanmış teknik ve yöntemleri öğrenecek ve çocuğunuzun sizinle işbirliği yapmasını sağlayacaksınız.

Çocukların, gelişimlerini yönlendirecek sınırlara ihtiyaçları vardır. MacKenzie'nin rehberliğinde sizler de mutlu ve tatminkâr bir aile hayatı için gerekli olan eğitici sınırları oluşturmayı öğreneceksiniz.



Çocuğunuza Sınır Koyma 2

Çocuğunuz istediğini yaptırmak için sınırlarınızı sürekli zorluyor mu? Çocuğunuzla basit bir olayda bile güç mücadelelerine mi giriyorsunuz? Kendinizi yorgun ve tahammülsüz mü hissediyorsunuz? Katı ya da yumuşak eğitim modelleriniz çocuğunuzla iletişim kurmanız için yeterli değil mi? *Çocuğunuza Sınır Koyma 2*, özellikle inatçı ve ısrarcı çocuklarınızın eğitiminde size yeni bir yöntem sunuyor. Çocuklarınızın daha pozitif, saygılı, iletişime açık ve koyduğunuz kurallara uyan bir birey olarak yetişmesinde etkin rol oynayacak.

İnatçı çocuklara sahip anne babalar bu kitapla şu özellikleri kazanacaktır:

- **İnatçı çocukları anlamak**
- **Anlaşılır, kesin ve etkili sınırlar koymak**
- **Güç mücadelelerine son vermek**
- **İnatçı çocukların motive edilmesi**
- **İnatçı çocukların ebeveynin koyduğu kurallara uymasını sağlamak**

"Yararlı, etkili ve anlaşılır bir kitap! Her evin, okulun kütüphanesinde bulunmalı."

13 EDK KIRTASİYE KİTABEVİ 19,90 359 0 358 9 786053 848363

THG

www.yakamoz.com.tr

ISBN 978-605-384-836-3

9 786053 848363

Online Satış İçin: www.kitapsepeti.com

www.facebook.com/yakamozkitap

www.twitter.com/yakamozkitap

