

Ceza dışı alternatifleri değerlendirin



Ebeveynler, çocuklarının davranışlarıyla baş edemediklerinde başka bir yöntemin işe yaramadığını hissettikleri veya çocuklarına bir ders vermeleri gerektiği için cezaya başvurabilirler. Cezalandırma ebeveynleri suçlu hissettirdiği gibi çocuklarda da değersizlik, nefret ve intikam gibi duygular uyandırmaktadır. Bununla birlikte, ceza vermek genellikle davranışı düzeltme konusunda etkisiz kalır. Çocuğunuzu cezalandırmak yerine başvurabileceğiniz bazı seçenekler:

- Onaylamadığınızı net bir dille ifade edin: Çocuğunuzu kişilik olarak eleştirmeden davranışının sizi nasıl hissettirdiğini ve sonuçlarının neler olabileceğini açıklayın.
- Seçenek sunun: Çocuğunuzun yapmasını uygun bulmadığınız davranış yerine yapabileceği diğer şeyleri teklif edin ve seçimi ona bırakın.
- Davranışının sonuçlarına katlanmasına izin verin: Önceki sefer alışveriş merkezinde uygunsuz davranmış çocuğunuzu bir sonraki sefer yanınıza götürmemeniz, onun bu davranışın sonucuyla yüzleşmesini sağlar. Sevdiği bir şeyi elinden almak veya onu bir daha hiçbir yere götürmeyeceğinizi söylemekten farklı olarak bu tavır çocuğunuzun yalnızca uygunsuz davranışını hedef alır, tehdit yaratmaz.
- Sorunu çözmek için beraber düşünün: Çatışmanın daha karmaşık olduğu durumlarda, sorunu çözmek için çocuğunuzla karşılıklı olarak duygu ve ihtiyaçlarınızı konuşun, ortak bir karara varmak için beyin fırtınası yapın ve iki tarafın da fikirlerini değerlendirin.



ÇOCUKLARLA İLETİŞİM

Çocuğunuzun duygularını inkar etmek yerine onaylayın

Çocukların duygularını anlamaya çalışmak ve onaylamak, onların kendi duygularına güvenmelerini ve kendi sorunlarına çözüm bulabilmelerini sağlar. Onların duygularını inkâr etmek ise çoğunlukla aranızdaki konuşmayı tartışmaya dönüştürecektir. Bu nedenle, çocuğunuz yaşadığı bir sıkıntıyı sizinle paylaştığında, yaşadığı duyguyu adlandırmayı deneyebilirsiniz. Örneğin, çocuğunuz öfkeli bir şekilde kardeşinden nefret ettiğini söylediğinde, “Hayır ondan nefret etmiyorsun, bir daha bunu söyleme” demek yerine “kardeşinin senin eşyalarını kurcalaması seni çok sinirlendirdi” demek, onun anlaşıldığını hissetmesini sağlayacaktır.



Duyulara akılcı çözümlerle yaklaşmayın

Çocukların yaşadıkları sorunların karşısında nasihat vermek veya yaptıkları hatayı işaret etmek yetişkinlere cazip gelebilse de çocukları suçlu hissettirebilir ve öfkeli edebilir. Örneğin, arkadaşıyla yaşadığı kavga sebebiyle küplere binmiş halde yanınıza gelen çocuğunuza “ama kavgayı sen başlatmışsın, arkadaşlarınla bu şekilde konuşmamalısın” demek çocuğunuzun size daha çok karşı çıkmasına ve anlaşılmamış hissetmesine neden olabilir. Bunun yerine “aa öyle mi oldu?” ve “öfkeli olduğunu anlıyorum” gibi sözlerle onun yaşadıklarını önemseydiğinizi gösterebilirsiniz. Bu tepkiler basit gibi gözükse de çocuğunuzu duygularını ifade etmeye ve çözümü kendi kendine bulmaya teşvik edecektir.

Duyguları kabullenmek, davranışı kabullenmeyi gerektirmez

Çocuğunuzun duygularını anlamak ve onaylamak, duygunun davranışa dökülmesine izin vereceğiniz anlamına gelmez. Çocuğunuz onu kızdıran bir arkadaşı için “onu dövme istiyorum” dediğinde onun duygusunu anlamamanın, çocuğunuzun şiddet uygulamaya teşvik edeceğinden endişelenebilirsiniz. Ancak “arkadaşının seni çok sinirlendirdiğini anlıyorum, ama ona öfkemi vurarak göstermek yerine kendini konuşarak ifade et” demek çocuğunuzun duygusunu onaylarken davranışına sınır koymanıza yardımcı olur. Ayrıca, duyguları çocuğunuz için kontrol edilmesi zor olduğunda (ağlama krizine girdiğinde veya öfkesinden yerinde duramadığında) onu bir yastığı yumruklamaya, oyun hamurunu mıncıklamaya veya duygularını resmetmeye teşvik etmek sakinleşmelerine yardımcı olur.



İsteklerinizi yaptırırken empatiyle yaklaşın



Ebeveynler ve çocukları arasında çıkan tartışmaların çoğu birinin isteğinin diğeri tarafından yapılmamasından doğar. Ebeveynler düzeni sağlamak ve çocuklarının doğru davranışlar sergilemesini isterken, çocuklar genellikle bu çabalara direnç gösterir. Bazen ebeveynlerin isteklerini yaptırmak için başvurdukları yöntemler çocuklarda olumsuz duygulara sebep olabilir ya da onların kendilerine güvenlerini azaltabilir. Çocuğunuz hata yaptığında “sana kaç defa böyle yapmamı söyledim, hiçbir şeyi düzgün yapamıyorsun” demek onu beceriksiz hissettirebilir veya size daha çok öfkelenmesine sebep olabilir. Benzer şekilde, yapmak istediği şeyin sonuçlarıyla ilgili onu tehdit etmek çocuğunuzun korkutabilir veya daha da kıskırtabilir.

İş birliği kurun

Çocuklar yapmaları gereken bir işi yapmadıklarında, bir görevini yerine getirmediklerinde ya da istenmeyen bir davranış sergilediklerinde ebeveynlerin görevi onlara doğruyu göstermektir. Ancak bu davranışlar çok sık gerçekleştiğinde bir ebeveyn olarak tahammülünüzün azalması kaçınılmazdır. Bu durumda ebeveynler zaman zaman çocuklarını suçlayabilir, tehdit edebilir ya da onlara uzun konuşmalarla sitem edebilirler. Çocuğunuzla sağlıklı bir iş birliği kurmak ve ona sorunu çözmesi için fırsat tanımak için şunları deneyebilirsiniz:

- Sorunu tanımlayın: “Odanın ışığını yine kapatmamışsın, senin sorumsuzluğun yüzünden dünya kadar fatura mı ödeyeceğiz?” yerine “odanın ışığı açık kalmış” demek çocuğunuzun soruna odaklanmasını kolaylaştırır.
- Suçlamak yerine isteğinin sebepleriyle ilgili bilgi verin: “Dişini fırçalamadan yatıyorsun, artık sana bunu hatırlatmaktan bıktım” yerine “dişini fırçalamazsan çürüyebilirler” demek, çocuğunuzun yapması gerekeni kendisinin bulmasına yardımcı olur.
- Nutuk vermek yerine tek bir kelimeyle ifade etmek: Çocuklar, uyarıların kısa ve öz olmasını tercih ederler. “Dişler!” ya da “Pijamalar!” gibi ifade ederek komutlarınızın etkisini arttırabilirsiniz.
- Çocuğunuzun karakterine yorum yapmak yerine kendi duygularınızı ifade etmek: “Bana sesini yükseltemezsin, çok küstahsın” yerine “Bana sesini yükseltmen canımı çok sıkıyor” diyerek iş birliğini arttırabilirsiniz.

