

Edited by Foxit PDF Editor

Copyright (c) by Foxit Corporation, 2003 - 2010

For Evaluation Only.

Çocuğunuza Sınıp Koyma

Yazar: Robert J. Mackenzie, Ed. D.

Çeviri: Mehtap Gün

Yayın Yönetmeni: Ender Haluk Derince

Görsel Yönetmen: Faruk Derince

Yayın Koordinatörü: Ceylan Şenol

Editör: Sedef İlgiç

Baskı: Sonsuz Matbaa Kağıtçılık Müc. Hiz. San. ve Tic. Ltd. Şti.

Matbaa Sertifika No: 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.

Orjinal Adı: Setting Limits: How to Raise Responsible, Independent Children by Providing Clear Boundaries
Copyright © 1998, Robert J. Mackenzie. Kitabın Türkçe yayım hakları Random House, Inc.'in parçası the Crown
Publishing Group'un markasından Onk Ajans Ltd. aracılığıyla alınmıştır.

Yayınevinden izin alınmaksızın tümüyle veya kısmen çoğaltılamaz, kopya edilemez ve yayımlanamaz.

Bu kitap daha önce HYB Yayınları tarafından yayımlanmıştır.

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

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 workshop düzenlemektedir. Dr. Mackenzie, oğulları ve karısıyla birlikte Davis, Kaliforniya’da yaşamaktadır.

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	7
Giriş.....	9
1: Sınırlar Neden Önemlidir?	15
2: Ebeveynler Kuralları Nasıl Öğretir?	39
3: Çocuklar Kurallarınızı Nasıl Öğrenir?	73
4: Aile Dansı	95
5: Sınırlarınız Sert mi, Yumuşak mı?.....	125
6: Dans Pistinden İnme.....	151
7: Teşvik Etme: İşbirliğinin Dili.....	167
8: Sorun Çözme Becerilerini Öğretme.....	187
9: Kurallarınızı Sonuçlarla Destekleme	207
10: Ergenlere Sınır Koyma	253
11: Hiperaktivite ve Dikkat Eksikliği Olan Çocuklara Yardımcı Olma.....	291
12: Ev İşleri	319
13: Ev Ödevi Dansı.....	345
14: Değişime Hazırlanmak.....	371
Ek: Ebeveynler için Çalışma Grubu Başlatma.....	395

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 workshop düzenlemektedir. Dr. Mackenzie, oğulları ve karısıyla birlikte Davis, Kaliforniya’da yaşamaktadır.

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	7
Giriş.....	9
1: Sınırlar Neden Önemlidir?	15
2: Ebeveynler Kuralları Nasıl Öğretir?	39
3: Çocuklar Kurallarınızı Nasıl Öğrenir?	73
4: Aile Dansı	95
5: Sınırlarınız Sert mi, Yumuşak mı?.....	125
6: Dans Pistinden İnmek.....	151
7: Teşvik Etme: İşbirliğinin Dili.....	167
8: Sorun Çözme Becerilerini Öğretme.....	187
9: Kurallarınızı Sonuçlarla Destekleme	207
10: Ergenlere Sınır Koyma	253
11: Hiperaktivite ve Dikkat Eksikliği Olan Çocuklara Yardımcı Olma.....	291
12: Ev İşleri.....	319
13: Ev Ödevi Dansı.....	345
14: Değişime Hazırlanmak.....	371
Ek: Ebeveynler için Çalışma Grubu Başlatma.....	395

Önsöz

Öğretmen ve ebeveynler için hazırlanan bu kitap, hazırlandığında çalışma gruplarına yönelik bilgiler içermekteydi. Bu çalışmalar, sorumluluk sahibi bağımsız çocuklar yetiştirmeyi amaçlamaktaydı. Sekiz yıldır bu çalışma grubuna katılan herkese teşekkür ederim. Katkılarınız sayesinde bu kitapta geçen pek çok yöntem yaratılabildi. Bu kitabın yazılmasında pek çok farklı biçimde emeğiniz geçti.

Çalışma grubumu destekleyen ve kitabın yazımında katkıda bulunan herkese teşekkürler.

İki yıldır grubuma maddi destek veren Elk Grove okulundan Bob Trigg ve Dave Gordon'a teşekkür ederim.

Davis grubuna desteklerinden dolayı Chris Weber Johnson'a, Prima yayınevinden Ben Dominitz'e, editör Susan Silve ve bütün çalışanlara, bu kitabı yazmamı sağlayan danışman Duane Newcomb'a, sabrı ve desteği için Karen Newcomb'a, David anaokulundan Barbara Wilhelm, Debbie Horowitz ve diğer çalışanlarla ebeveynlere, teknik konulardaki yardımları için California Üniversitesi'nden Prof. Dr. Jonathan Sandoval'a, yeni fikirlerimize anlayış gösteren Dr.

Robert J. MacKenzie

David Vollmar'a, Şekil ve çizelgelerdeki yardımları için Jean Seay ve Dr. Curt Acredalo'ya, ikinci basımdaki yardımları için Teri Drake'e, danışmanlık yaptığım tüm ebeveyn ve çocuklara teşekkür ederim. YaŐadıklarınız, bu kitabın Őekillenmesinde çok etkili oldu.

Giriş

Bu ebeveynler için hazırlanmış bir kitaptır. Ama çocuklarla daha iyi iletişim kurmak isteyen herkese yöneliktir. Kitapta geçen yöntemler farklı durumlara uyarlanabilir.

Çocuğunuza Sınır Koymak kitabında yanlış davranışa son vermek ve kurallarınızı net ve anlaşılır biçimde öğretebilmek için gerekli yöntemleri bulacaksınız. Artık nasihatleri; azarlamaları; tehdit, ceza ve ikna yöntemlerini bırakabilirsiniz. Çatışma ve güç savaşlarına da girmeyeceksiniz. Kesin sınırlar koyup sözlerinizi davranışlarınızla nasıl destekleyebileceğinizi öğrendiğinizde, çocuklarınız verdiği mesajı hemen alacaklardır. Bu kitapta göreceğiniz yöntemler, ceza vermenin ya da aşırı hoşgörölü davranmanın yerini tutacak.

İlerleyen bölümlerde öğreneceğiniz yöntemler birçok ebeveyn ve öğretmen tarafından başarıyla uygulanmaktadır. Bu yöntemler açık, sistemli ve çocuğun gelişimine uygundur. Üç yaştan başlayıp ergenlik dönemine kadar uygulanabilecek yöntemlerdir.

California'daki okullarda aile danışmanı olarak çalışırken çocuklarının kötü davranışlarından bezmiş, umutsuz birçok

ebeveynle tanıştım. Hemen hepsi de çocuklarına etkin bir eğitim vermek istiyordu. Söz dinlemelerini ve sorumluluk sahibi olmalarını bekliyor ama bunu nasıl yapacaklarını bilemiyorlardı. Bağırma, azarlama, tehdit etme, nasihat verme, uzun açıklamalar yapma, para verme, vurma, eve hapsedme, haklarını elinden alma gibi bir sürü yöntem denemişler ama bu yöntemlerin hiçbiri sonuç vermemişti.

Kullandıkları yöntemler aşırı hoşgörölü olmaktan aşırı ceza vermeye kadar uzanan geniş bir yelpazede yer alıyordu. Bu ebeveynlerin bir ortak yanı da sınır koymayı bilmemeleriydi. Ellerinden geleni yapıyorlar ama sonuç alamıyorlar ve daha başka ne yapabileceklerini bilemiyorlardı. Etkili yöntemlere ve onları hedeflerine ulaştıracak etkin bir yaklaşıma ihtiyaçları vardı.

Ebeveynlerin, bir kural ve beklentiği öğretebilmek için kullandıkları sürece sınır koyma denir. Ebeveynlerin tümü bunu yapar. Aile, toplum ve kültürümüzün kurallarını bu şekilde öğretiriz.

Bazı ebeveynler bu eğitimi ağır cezalarla verir. Bazıları da yumuşak yöntemler kullanarak hatırlatma ve ikna etme yolunu seçer. Bu iki yöntem arasında gidip gelen ebeveynler de vardır. Bazıları da net ve açık mesajlar verir, çocuklarının tepkilerini izler ve etkili bir şekilde müdahale eder.

Yöntemler farklı olabilir ama mesajımızı vermek için aynı araçları kullanırız: Sözleri ve davranışları. İkisi de kuralların ne olduğunu anlatır ama pek çoğumuz, söylediklerimize önem veririz. Bu iki mesajdan biri net değilse iletişimde kopukluk olur.

Örneğin, “Oynamadan önce odanı temizle” dediğimizde sözlerimiz davranışlarımızla uyuşmuyorsa ve çocuk odasını temizlemeden oyuna gidiyor; onun görevini anne yapıyorsa

Çocuğuna Sınır Koyma

çocuk, koymak istediğimiz kural ve ondan beklediğimiz şey hakkında belirsiz, karmaşık bir mesaj almış olur. Sözlerimiz, “Odanı temizle” derken davranışımız, “Odanı temizlemesen de olur” demektir. Asıl kural hangisi? Bu sorunun cevabı belirsizdir. Peki siz, oyun oynamaya çıkmak için can atan bir çocuk olsaydınız hangi kuralın doğru olmasını isterdiniz?

Dokuz yaşındaki bir çocuğun, arkadaşına vurduğu için okuldan evine gönderildiğini düşünelim. Babası ona uzun uzun nutuk çekiyor ve sonunda bir tokat atıyor. Çocuk babasının kuralını nasıl algılamıştır? Babası sözleriyle, “Okulda söz dinlemelisin” diyor ama dayak atarak farklı bir mesaj veriyor: Vurmak sorunları çözer. Bu çocuk bir sorunla karşılaştığında meseleyi nasıl çözmeye kalkacaktır? Elbette ona öğretilen yöntemle.

Ebeveynlerin çoğu, yanlış davranışa son verme ve kuralları öğretme konusunda yanlış mesajlar verir. Ya dur işaretinde durulması gerektiğini bilemiyorlar ya da ağızlarından çıkan kurallarla uyguladıkları kurallar çok farklı. Kurallarını en karmaşık mesajlarla öğretmeye çalışıyorlar.

Yumuşak sınırlar olarak adlandıracağım bu mesajlar, istenen etkinin tam tersini ortaya çıkarır. Sınırları zorlamaya ve direniş göstermeye sebep olur ve ebeveynlerle çocukların çelişki yaşamalarına yol açar. Günümüzde çocuklar, aileler, okullar ve kültürler üzerinde çok fazla baskı vardır. Evde ve okulda davranış sorunları, güç savaşları, bozuk ilişkiler, kurallara uymaya ve sorumluluk almaya hazır olmayan çocuklar vardır.

Asıl üzücü olan, bütün bunların önlenemez olmasıdır. Sorun ailede başlar ve bozuk iletişim yüzünden ortaya çıkar. Bu kitapta, bozuk iletişimi *aile dansı* olarak tanımlayacağım. Çünkü net ve etkin sınırlar koyamayan aileler, çelişkili durumlar

yaşadıklarında bir çeşit dansa başlamaktadır. Bu kitabın başlıca amacı, bu dansa son vermektir.

Bunun için yapılacak ilk şey, yanlış giden şeylerin farkına varmaktır. Yoksa hataların tekrarını engelleyemeyiz. İlk dört bölüm bu amaca hizmet eder. Nasıl sınırlar koyduğunuzu, nasıl bir eğitim yöntemi uyguladığınızı, çocuklarınıza kuralları nasıl öğrettiğinizi ve söz dinlemeleri için nasıl dans ettiğinizi göreceksiniz.

İşlemeyen yöntemleri gördükçe yeni yöntemler öğreneceksiniz. 5. ile 9. Bölümler arasında beceri geliştirmeyi göreceksiniz. Net mesajlar vermeyi, aile dansına son vermeyi, işbirliği ve sorun çözme konularını, çocuklarınızı incitmeden, ders almalarını nasıl sağlayacağınızı göreceksiniz.

10. Bölüm'de, bu öğrendiklerinizi ergen çocuklara uyarlamayı, 11. Bölüm'de hiperaktif çocuklara nasıl yaklaşılabileceğini göreceksiniz. 12. ve 13. Bölümler, ev işleri ve ödevler konularına ayrılmıştır.

Her bölüm sonunda ebeveynler için çalışma grubu soruları ve alıştırmalar vardır. Bunlar düşünmenize ve konuya hâkim olmanıza yarayacaktır.

Eğitimin en kolay kısmı, bu kitapta verilenleri öğrenmektir. En zoru ise eski alışkanlıklarınıza dönme isteğinize karşı çıkmaktır.

Mantığınız, bu yöntemlerin işe yarayacağını söylese de başlangıçta pek hoşunuza gitmeyebilir. Çocuğunuzun direniş göstermesi normaldir.

14. Bölüm, bu direnişle başa çıkma ve olabilecek değişikliklere hazırlanmada size yardımcı olacaktır. Gerçekçi beklentiler oluşturarak, ihtiyacınıza göre sistemler geliştirerek rotadan çıkmadan ilerleyebilirsiniz.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Yöntemleri uygulamaya geçmeden önce kitabın tümünü okumanızı öneririm. Tüm yöntemler birbiriyle uyumlu ve tamamlayıcı niteliktedir. Sözlerinizi ve davranışlarınızı tutarlı hale getirdiğinizde gerekli beceriyi de kazanmış olacaksınız.

Kitabın sonunda, 14. Bölüm'den sonraki başlangıç önerilerine de bakın. Bu ipuçları, ihtiyacınız olan becerilerle başlamanızı ve yeni becerileriniz için gerekli aşamaları sağlar.

Başlarda hata yapmanız çok normaldir. Hata yaparak öğrenilir. Amacınız kusursuz olmak değil, ilerleme kaydetmektir. Bu da pratik yaparak olur. Bir sorunla karşılaştığınızda ilgili bölümden yardım alın. Tekniklerde kullanılan dile dikkat edin. Kritik olarak nitelediğimiz ilk sekiz haftada karşınıza çıkacak sorunları 14. Bölüm'ün yardımıyla aşabilirsiniz.

Çocuğunuzun hayatında yer tutan kişilerle aynı yöntemleri uyguluyor olmanız çok önemlidir. Uyguladığınız yöntemleri öğretmenine, bakıcısına, akrabalara ve arkadaşlarınıza da anlatın. Onların desteğiyle daha çok yol alabilirsiniz.

Son olarak, bu kitaptaki örnekler, danışmanlık verdiğim ailelerin gerçek hikâyeleridir. İsimler değiştirilmiştir.

Bu kitaptaki yöntemlerle binlerce ebeveyn ve öğretmen, çocuklarla daha iyi bir iletişim kurmanın tadını almıştır. Yeni yöntemler öğrenmeye hazırsanız siz de bu tadı alabilirsiniz. *Sınır Koyma*nın tadını çıkarın.

1

Sınırlar Neden Önemlidir?

*Sınırlar, çocukların hem kendilerini hem
de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar;
onlara keşif ve öğrenme fırsatı sunar.*

Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Kendilerinden ne beklendiğini, diğer insanlarla gözünde durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini, fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler. Büyürlerken artan beceri ve kapasitelerini ölçecek yollar bulmak isterler. Sınırlar, bu öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli rol oynar ancak gönderilen mesajlar net değilse ebeveynin vermeye çalıştığı dersler işlemez duruma gelebilir.

Aşağıdaki örneklere bir bakalım:

Beş yaşındaki Colin'e üç kez, kız kardeşini rahat bırakması söylenmişti ama o hâlâ devam ediyordu. "Bak, Sarah yaptığın şeyi sevmiyor" dedi annesi sinirle. "Hemen kesmeni istiyorum." Ama Colin devam etti. "Kaç defa söyleyeceğim sana?" dedi annesi, daha da sinirlenmiş bir halde. Colin'in tepkisi değişmedi. Annesi, *Nesi var bu çocuğun?* diye düşündü, ne diyeceğini bilemez bir haldeydi.

On bir yaşındaki Brenda eve kırk beş dakika geç gelmişti. Ailesi yemeğe oturmuştu bile. "Neredeydin?" diye sordu babası endişeyle. "Bu hafta üçüncü oldu! Annen yemek yapmak için o kadar uğraştı. Hiç değilse birazcık saygı gösterebilirdin." Brenda suçluluk duymuş gibi bir tavır takınarak sofraya geçti.

Akşam 21:30'da, on beş yaşındaki Jason bir saattir telefon-
da konuşmaktadır. "Telefonu kapat artık" der annesi. "Ben de
telefon edeceğim."

"Tamam" der Jason. On beş dakika daha geçer. Annesi si-
nirli bir halde telefonu kapatmasını yeniden ister.

"Tamam, dedik ya!" diye cevap verir Jason.

"Ne zaman kapatacaksın?" diye sorar annesi.

"Birazdan" der Jason. Beş dakika daha geçer. Annesi bur-
nundan solumaktadır.

Bu örnekler size de aşına geldi mi? Eğer geldiyse morali-
nizi bozmayın. Bu çok normal bir süreçtir. Bütün çocuklar
dünyalarını sınama ve keşfetme ihtiyacı hissederler. Ancak
bu keşif sürecinde onlara yol gösterecek sınırlara da ihtiyaç
duyarlar. Bu bölümde bunun sebebini göreceksiniz. Sağlıklı
bir gelişim sürecinde sınır koymanın önemli olduğunu ve
sınır koymanın, çocuklar büyüyüp olgunlaştıkça yeniden
düzenlenmesi gereken dinamik bir süreç olduğunu anlaya-
caksınız.

Çocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar?

Yeni bir şehre taşındığınızı varsayın. Kimseyi tanımazsınız
ama yeni arkadaşlar edinmek, mahallenize alışmak için can
atarsınız. Komşularınızı evinize davet eder, onlara gidersiniz
ama her seferinde size tuhaf tuhaf bakarlar. Bu davranışınızdan
rahatsız olmuş gibi gözüdürler.

Kendi kendinize, *Ne yaptım ki ben?* diye düşünürsünüz.
Kafanız karışmıştır. Hep yaptığınız şeyleri yapmaktasınız
ama tasvip edilmemekte ve reddedilmektesiniz. Ne yapaca-

Çocuğunuza Sınır Koyma

ğınızı bilemez bir hale gelir ve tedirgin olmaya başlarsınız. Nasıl bir tavır almanız gerektiğini, sizden ne beklediğini bilemezsiniz.

Kâbus gibi, değil mi? Sınırların etkili bir şekilde belirlenmediği evlerde büyüyen çocuklar da tıpkı buna benzer şeyler yaşarlar. Dış dünyaya açıldıklarında çatışmalar, reddedilmeler ve olumsuz tepkilerle karşılaşır. Dünyalarını başarılı bir şekilde idare etmek ve yaşamak için ihtiyaç duydukları net mesajları alırlarsa bu karmaşık durumları engelleyebilirler.

Çocuklar, bizim kurallarımız ve beklentilerimiz konusunda net ve açık mesajlar almalıdır ki doğru davranışlar sergilemeyi öğrenebilsinler. Bunu başarmaları bize bağlıdır.

Sınır koyarak öğretme konusunda çocukların bize bel bağlamaları ile ilgili bazı önemli derslere bakalım.

Sınırlar, Çocukların Araştırma Yapmasını Sağlar

Çocukların araştırmacı oldukları hiç aklınıza geldi mi? Evet, hepsi de birer araştırmacıdır ve bu iş için gerekli her şeyleri de vardır. Küçük yaşlardan itibaren denemeler yapar, keşiflerde bulunur, çevrelerinde olup bitenler ve bunların nasıl olduğu hakkında bilgi toplarlar. Cin gibidirler, sürekli gözlem yapar ve gözledikleri şeyi taklit eder, neden-sonuç ilişkisi kurup bunu akıllarında tutarlar. Topladıkları bilgilere dayanarak da kurallar hakkında birtakım inançlar geliştirirler.

Çocukların yaptıkları araştırmalar bir keşif süreci olarak nitelenebilir ancak topladıkları bilgiler ve vardıkları sonuçlar, ebeveynlerin beklediklerinden farklı çıkabilir. Peki neden? Çünkü çocukların araştırmaları onlara söylenenlerle değil, yaşadıklarıyla şekillenir.

Aşağıdaki örneğe bakalım:

Dört yaşındaki Aaron anaokuluna gitmek için hazırlanırken bir yandan da çizgi film seyrediyor, annesi de buna izin veriyordu. Dört yaşında bir çocuk olarak Aaron iki işi aynı anda yapacak beceriye sahip değildi. Giyinmesi çok zaman alıyor, hep son anda yetişiyor, annesinin onu giyinmeye ikna etmesi için epeyce dil dökmesi gerekiyordu. Evden dışarı çıkmak Aaron'un hiç hoşuna gitmiyordu.

Bu birkaç ay boyunca böyle devam etti. Sonunda bir sabah annesi sinirle, çabucak hazırlanmasını, yoksa televizyonu kapatacağını söyledi. Bu uyarı birkaç gün için işe yaradı ama sonra eskiye döndüler. Annesi daha çok dil dökmek, daha çok yalvarmak zorunda kaldı. Bazen televizyonu kapatmakla tehdit etti ama Aaron ağlamaya başlayınca yeniden açmak zorunda kaldı.

Aaron bu yaşananlardan nasıl bir bilgiye vardı? Annesinin, televizyon açıkken giyinme kuralı hakkında nasıl bir sonuca ulaştı? Elbette annesinin ne dediğinin hiçbir önemi yoktu. Aaron bu sonuca varmıştı. Annesi ona farklı bir bilgi verene kadar da bu sonuç değişmeyecekti.

Şimdi Aaron'un yaşadıklarını, onunla yaşıt olan Tim'in yaşadıklarıyla karşılaştıralım. Tim de giyinirken televizyon seyretmeyi seviyordu ama evden çıkma konusunda sorun yaşamaya başlayınca annesi net bir mesaj verdi: "Tim, sen giyinene kadar televizyon kapalı duracak." Ve televizyonu kapattı.

Tim isyan etti, ağladı, söylendi ama çabucak da giyindi. Neden? Çünkü çizgi film seyretmek istiyordu ve giyinmezse seyredebeyeceğini biliyordu. Giyinince annesi ona aferin deyip televizyonu açtı.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Tim bu yaşadıklarından ne çıkardı? Annesinin kuralı hakkında nasıl bir sonuca vardı? Elbette onun çok ciddi olduğunu, annesinin sözünü dinleyip çabucak giyinirse sorun çıkmayacağını anlamıştı. Tim'in annesi öğretmek istediği şeyi ona etkin bir biçimde öğretmeyi başarmış, küçük araştırmacı Tim'e, doğru sonuca ulaşabilmesi için gerekli olan bilgiyi verebilmişti. Tim'in evinde giyinip dışarı çıkmak, artık bir sorun teşkil etmiyordu.

Aaron ve Tim gibi çocuklar araştırmalarına devam edeceklerdir. Bu onların doğasında vardır. Onların işi budur. Araştırmalarının sonuçlarına ulaşmak isterler: Doğru olan nedir, olmayan nedir? Kontrol kimde? Ne kadar ileri gidebilirim? Fazla ileri gidersem ne olur? Ebeveynler çocuklarına doğru bilgileri vererek bu süreci daha kolay atlatabilirler.

Sınırlar, Onaylanan Davranışların Yolunu Belirler

Yol işaretleri olmayan ya da çok az olan bir yolda gittiniz mi hiç? İnsanın kafası çok karışır. Ne yöne gideceğinizi bilemezsiniz. Yol gösteren işaretler olmazsa yanlış yola sapabilir, kaybolabilirsiniz. Onaylanan davranışların yolunu öğrenmeye çalışan çocuklar da aynen böyle hisseder.

Sınırlar açıkça belirlenmiş ve tutarlı olduğu sürece çocukların bu yolu anlaması ve bu yolda ilerlemesi daha kolaydır. Belirsiz ve tutarsız sınırlar söz konusu olursa çocuklar yoldan çıkıp kaybolabilirler. Andrew buna iyi bir örnektir.

Beş yaşındaki Andrew ebeveynini sürekli meşgul ediyor, işlerini yarıda kesip araya giriyor, ebeveyni de bütün ilgilerini ona çeviriyordu. Andrew'ün bu davranışından hiç memnun değillerdi, ama bunun gelip geçici bir şey olduğunu düşünüyorlardı. *Altı yaşına gelince bu davranışından vazgeçip daha saygılı bir çocuk olacak*, diyorlardı kendi kendilerine.

Çoğumuz gibi Andrew'ün ebeveyni de oğullarından ne belediklerinin bilincindeydi ama Andrew onların akıllarını okuyamazdı. Andrew onların akıllarında değil, gerçek bir dünyada yaşıyordu ve o, sadece yaşadıklarıyla bir sonuca varıyordu. Yaşadığı şey ise söz kesmenin, araya girmenin normal bir şey olduğuydu. Bunu yapmasına sürekli izin veriliyorsa Andrew başka hangi sonuca varabilirdi ki? Anaokulunda öğretmenin sözünü keserken tartışma çıkarmak istediğini mi sanıyorsunuz? Tabii ki hayır, o normal olduğunu düşündüğü için böyle yapıyor.

Beş yaşındaki Jenny'nin aldığı mesajları, Andrew'ün de alması gerekirdi. Jenny ne zaman araya girse ebeveyni ona söz kesmenin yanlış bir şey olduğunu söylüyor, ne yapması gerektiğini anlatıyordu. Ona, konuşma bittikten sonra, "Bakar mısınız" demesi ve ancak ona bakıldığı zaman konuşması gerektiğini anlatmışlardı. Jenny her araya girdiğinde bunu anlatmaya devam ettiler. Jenny sonunda nasıl davranması gerektiğini öğrenince de ona aferin deyip teşekkür ettiler. Jenny saygılı bir şekilde iletişim kurma konusunda önemli bir ders almıştı ve ailesinin ona açtığı bu yolda ilerlemeye devam ediyordu. Sizce Jenny anaokulunda nasıl davranacak?

Diğer çocukların ve ergenlerin de ilerlemeleri beklenen yolun hangisi olduğunu anlamaları için net sınırlara ihtiyaçları vardır. Örneğin on altı yaşındaki Gwen, arkadaşının kitabını iade etmek için arabayı almak ister. Annesi arabayı saat 07:00'de geri getirmesini söyler. "Çok önemli bir toplantım var" der. Ama Gwen 08:30'da geri döner. Eve girer girmez, annesi nutuk çekmeye başlar, başkalarına karşı ne kadar saygısız olduğundan dem vurur, onu bir güzel azarlar. Ama bundan başka bir şey olmaz.

Pek çok çocuk ve ergen, onaylanan davranışların, kaldırılabilir davranışlar olduğunu sanır. Gwen için kaldırılabilir dav-

Çocuğunuza Sınır Koyma

ranış neydi? Arabayı zamanında geri getirme konusunda ne öğrendi? Bu bir zorunluluk muydu, yoksa isteğe mi bağlıydı? Uyulması gereken kesin bir sınır var mıydı? Hayır. Gwen annesinin ne istediğini biliyordu ama yaşadıklarından vardığı sonuca göre onun izleyeceği bir yol yoktu. Sizce Gwen ve annesi aynı şeyi tekrar yaşayacak mı?

Şimdi bu örneği yeniden inceleyelim ve Gwen'in annesinin nasıl davranması gerektiğini gösterelim. Gwen arabayı geç getirir, annesi kesin bir dille, "Bu hafta arabayı kullanamayacaksınız. Sana saat 07:00'de getirmeni söylemiştim, çok ciddiyim." Azarlamaya, uzlaşma sağlamaya gerek yok.

Sizce Gwen bir dahaki sefer annesinin dediğini dikkate alacak mı? Öyle görünüyor. Yaşadıklarından vardığı sonuca göre annesi söylediklerinde ciddi. Sınırlar açık ve anlaşılır bir şekilde konmuş ve Gwen'in izlemesi gereken yol açıkça belirtilmiş.

Sınırlar İlişkileri Belirler

Çocuklar, yetişkinlerle ilişkilerinde ne kadar güç sahibi olduklarını ve bu ilişkiyi ne kadar kontrol edebildiklerini nereden bilirler? Aslında bilemezler ama nasıl bilebileceklerini bilirler. Yapacaklarını yapıp sonucunu gözlemeye başlarlar. Yetişkinlerle gün içinde etkileşimde bulunurken araştırma yaparak güç ve kontrollerini keşfederler. Başkalarına karşı nasıl bir tavır almaları gerektiğini, yaptıklarının ne kadarına katlanılabileceğini yaşayarak öğrenirler.

Bu araştırmaların çoğu evde yapılır. Ev, çocukları gerçek dünyaya hazırlayan bir eğitim yeri gibidir. Bu eğitim yerinde çocuklar öğrenci, bizler de öğretmeniz. Öğrettiğimiz dersler ise dış dünyada onaylanan davranışlar açısından standartları oluşturacaktır.

Çocuklar net ve anlaşılır sınırlarla karşılaştığında ilişkiler hakkındaki pek çok araştırma sorusunun da cevabını bulurlar. Burada kontrol kimin elindedir? Ne kadar ileri gidebilirim? Fazla ileri gidersem ne olur? Çocukların topladığı bilgiler, yetişkinlerle ilişkilerinde ne kadar güç ve kontrol sahibi olduklarını bulmalarına yardımcı olur.

Çocuklara çok fazla güç ve kontrol verildiğinde etkileri ve otoriteleri hakkında abartılı hislere kapılırlar. Sınırlar belirsizleşir ve daha çok deneme yapmaya başlarlar. Bu da kafalarının karışmasına ve yetişkinlerle güç savaşına girmelerine sebep olur. Yedi yaşındaki Kramer, buna iyi bir örnektir.

Bir sabah Kramer sofraya oturduğunda annesi ona kahvaltıda ne istediğini sordu. “Çilek reçelli omlet yumurtası istiyorum!” dedi Kramer. “Çok güzel!”

“Ona krep denir” diye cevap verdi annesi. “Çok güzeldir, evet. Ama krep yapacak vaktim yok. Başka bir şey iste. Tost yapayım mı?”

“Başka bir şey istemiyorum” diye ısrar etti Kramer sinirli bir sesle. “Ben krep istiyorum!”

“Tavada yumurta yer misin?”

“Krep yerim! Başka bir şey yemem!” dedi Kramer öfkeyle.

“Lütfen, hayatım, kahvaltı etmen gerek.”

“Krep yerim!”

“İyi, peki madem.” Annesi istemese de krep yapmaya başladı.

Şimdi burada çocuk kim, anne kim? Kimin gücü ve kontrolü daha yüksek? Evet, annenin olmadığı açık. Anne çocuğunun hatırını kırmak istemiyor ama sınırları gevşeterek oğluna, son sözü söyleyebileceğini, annesinin sabrını tüketip dediğini

Çocuğunuza Sınır Koyma

yaptırabileceğini öğretmiş oluyor. Kramer ve annesi bu yüzden gelecekte çok tartışacaklar.

Şimdi Kramer'ı yedi yaşındaki Derek'le karşılaştıralım. Derek sabah sofraya oturduğunda annesi ona yumurta pişireceğini söylüyor. Sonra da, "Çılbır mı istersin, tavada yumurta mı, yoksa omlet mi?" diye soruyor. Bu evde aşçı yok, Derek'in annesi koyduğu sınırlar ve beklentileri konusunda çok açık davranıyor. Derek'e seçme özgürlüğü ve kahvaltıyı kontrol etme gücü veriyor ama sınırlar içinde. Verdiği mesaj net ve anlaşılır. Bu davranışını sürdürürse Derek daha fazla ısrarcı olmayacak, güç savaşına girmeyecek ve durması gerektiği yeri öğrenmiş olacak.

Kramer ve Derek örnekleri, sınırların ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkiyi nasıl belirlediğini gösterir. Sınırlar, anne-baba arasındaki ilişkiyi de belirler. Varsayalım, on iki yaşındasınız. Arkadaşlarınızla gezmeye gitmek istiyorsunuz. Eğer annenizin evet, babanızın hayır diyeceğini bilerseniz izin almak için kime gidersiniz? Tabii ki annenize.

Babanız, annenizin de hayır demesi gerektiğini düşünüyorsa ona ne demelidir? Eğer babanız, annenizi idare ediyorsa ikisinin arasındaki ilişkideki güç ve otorite dengesi hakkında ne öğrenmiş olurdunuz? Evet, son sözü baba söyler. Çocuklar güç, kontrol ve otorite konusunda evde gözlemlediklerini hiç kaçırmazlar ve davranışlarını buna göre ayarlamayı öğrenirler.

Sınırlar Büyümenin Ölçütüdür

On yaşındaki Kenny, on üç yaşındaki ablası gibi 21:30'da yatmak istiyordu. Ailesine bunu söylediğinde daha geç yatabilmek için ne gibi fedakârlıklarda bulunması gerektiğini ko-

nuştular. “Sabah vaktinde kalkıp işlerini bitirmen, kahvaltını etmen, otobüse yetişmen gerekiyor” dedi babası. “Bunları yapabileceksen daha geç yatabilirsin.” Kenny’nin ailesi, bunu birkaç haftalığına denemeye karar vermişti.

Kenny yeni yatma saatine uyum sağladı. Kendini büyümüş gibi hissediyor, sorumluluklarını üstleniyordu. Yeni sınır, Kenny’nin olgunlaşması ve sorumluluk yüklenmesi açısından bir referans noktası oldu.

Sınırlar, çocukların hazır olmadıkları şeyleri onlara göstermek açısından da önemlidir. Örneğin on beş yaşındaki Sharon aylardır eve dönüş saatinin 23:00 yerine 24:30 olması için söylenip duruyordu. “Bütün arkadaşlarım 24:30’da evlerine dönüyor” diyordu.

Sharon’un ailesi onun eve dönüş saatini değiştirmek istemiyordu çünkü zaten zamanında geldiği pek görülmemiştir. Her seferinde bir bahane buluyor ama geç kalacağını haber vermek aklına bile gelmiyordu. Ailesi kararsız kalmıştı. Bir yandan kızlarının bağımsızlığını teşvik etmek istiyorlar, bir yandan da Sharon’a gönül rahatlığıyla daha fazla özgürlük verebileceklerine dair bir ışık göremiyorlardı. Bir deneme yapmaya karar verdiler.

“Eve dönüş saatini 23:45 yapalım, bakalım neler olacak” dedi babası. “Geç kalacak olursan haber vereceksin. Anlaşıldı mı?” Sharon başını salladı.

Ertesi hafta sonu Sharon arkadaşlarıyla bir partiye gitti ama gece 24:30’da eve döndü. Her zamanki bahanesini öne sürdü. “Arkadaşlarım kalkmayınca ben de kalkamadım. Onların yüzünden neden ben ceza alıyorum?”

Bilgi alınmıştı. Sonuç belliydi. Sharon eve daha geç gelme sorumluluğunu alacak durumda değildi. “Eski düzene dönü-

Çocuğunuza Sınır Koyma

yoruz, eve dönüş saatin 23:00 olacak” dedi babası. “Sorun çıkmazsa gelecek dönem yeniden konuşuruz. Sorun çıkacak olursa dönüş saatini 22:30 yaparım.”

Sınırlar Güvenlik Sağlar

Üç yaşındaki Chuck, dinazor koleksiyonunu yemek odasına saçmıştı. “Dinazorlarıyla oynamayı bitirdin mi?” dedi annesi. Chuck başını salladı. “O zaman oyuncaklarını topla.”

“Canım istemiyor, sen topla” diye cevap verdi Chuck.

“Sen dağıttın, sen toplayacaksın.”

“Hayır!” diye bağırdı Chuck. Kollarını kavuşturup oturdu.

“Hadi hayatım” diye ikna etmeye çalıştı annesi. “Bana yardım et bakalım.”

“Hayır!”

“Yardım etmezsen yemekten sonra dondurma vermem” diye tehdit etti annesi. Chuck ağlamaya başlayınca tehdidini geri aldı. On dakika geçmişti. Chuck hâlâ yardım etmiyordu. Annesi de mecburen ortalığı tek başına topladı.

Oyuncakları kaldırırken, “Ben senin işlerini yapmak zorunda değilim” diye söylenip duruyordu.

Bir an için kendinizi Chuck’ın yerine koyun. Üç yaşındasınız. Tabureye basmadan musluktan su içemiyorsunuz. İki tekerlekli bisiklete binemiyor, öğleden sonra uyumazsanız ayakta duramıyorsunuz ama ebeveyninize bir şey söyleyince yapıyorlar! Onlar size bir şey söyleyince küsüp somurtuyorsunuz, onlar da vazgeçiyorlar!

E düşünün, neler hissederdiniz? Gücün sizde olduğunu mu? Evet. Kontrolün sizde olduğunu mu? Mümkün. Güvende olduğunuzu mu? Pek sayılmaz. Sonuçta aileniz sizin adınıza,

sizi koruyacak kararlar alır, size doğru yolu gösterir, arabayı o kullanır, vergileri öder, sizin dokunmamanız gereken aletleri kullanır. Çocukların pek çoğu için ebeveynlerinden daha güçlü ve kontrol sahibi olduklarını hissetmek rahatsızlık verici bir durumdur.

Çocuklar ebeveynlerinin anne ve baba gibi davranmalarını bekler. Kararlı olmamıza ihtiyaçları vardır. Onlara kesin ve net sınırlar koymamızı beklerler ve buna güvenirler. Sınırlar güven verir. Saygılı sınırların belirlenmesi çocuklara güçlü mesajlar verir: *Ben senin annenim, babanım. Güçlüyüm, becerikliyim. Bana güvenebilirsin, sana doğru yolu gösteririm.* Annesinin kurallarını ve otoritesini zorlarken Chuck'ın duymak istediği mesajlar işte bunlardı.

Sınır Belirleme Dinamik Bir Süreçtir

On yaşındaki bir çocuğa koyduğunuz yatma saatini dört yaşındaki bir çocuk için de koyabilir misiniz? Muhtemelen hayır. On altı yaşındaki bir çocuğun eve dönüş saatiyle on iki yaşındaki bir çocuğun eve dönüş saati aynı olabilir mi? Yine muhtemelen, hayır.

Çocuklar büyür ve değişir. Değiştikçe de daha çok özgürlük, ayrıcalık ve sorumluluk yüklenmeye hazır hale gelirler. Çocuklar; çevrelerini keşfetmeye, becerilerini geliştirmeye, yeni yetenekler kazanmaya ve bağımsız olmaya fırsat bulmalıdır. Onların işi budur. Bizim işimiz de bu normal gelişim sürecini engellemeden, onlara destek olacak sınırlar koymaktır.

Sağlıklı bir gelişimi destekleyecek sınırları nasıl koyabiliriz? Çocukların daha fazla özgürlük ve sorumluluk almaya hazır olduklarını gördükçe sınırlarımızı yeniden düzenler ve genişle-

Çocuğunuza Sınır Koyma

tiriz. Koyduğumuz bu sınırlar, çocuklarımızın keşiflerine yön verecek kadar kesin, gelişme değişimlerine izin verecek kadar da esnek olmalıdır. Bu prensibi bir örnekle açıklayalım:

On iki yaşındaki Kira'nın, akşamları arkadaşlarıyla sinemaya giderken yanında hep yetişkin biri oluyordu. Yıllardır hiç sorun çıkarmamıştı. Kararlaştırılan zamanlarda gidiyor ve zamanında dönüyordu, geç kalacak olursa da arayıp haber veriyordu.

Kira'nın ailesi onun bu sorumlu tavırlarından çok memnundular. Yanında bir yetişkin olmadan sinemaya gitmek istediğinde Kira'nın sınırlarını genişletmeye karar verdiler. Nasıl gidip geleceğini konuştular, sinemaya bırakılıp alınma saatlerini kararlaştırdılar, bir deneme yaptılar. Her şey yolunda gitti. Sınırlar genişleyince, Kira ve ailesi, onun daha fazla özgürlük ve sorumluluğa hazır olduğunu anlamış oldular. Ondan bekleneni yapmaya devam ederse Kira'nın sınırları daha da genişleyecek.

Sınırlar ve Sağlıklı Gelişme

Bütün çocuklar; becerilerini geliştirmek, sorumluluk almayı öğrenmek ve uyumlu bireyler olabilmek için özgürlüğe, güce ve hayatlarını kontrol etmeye ihtiyaç duyarlar. Sağlıklı denemeleri teşvik edecek kadar geniş, güven sağlayacak ve sorumluluk öğretecek kadar kısıtlayıcı sınırlara ihtiyaç duyarlar. Ama ne kadar özgürlük, güç ve kontrole ihtiyaçları vardır? Ne kadarı çok fazladır? Ne kadarı çok azdır? Ne kadarı tam kıvamındadır?

Bunlar, ebeveynlerin sınır belirleme sürecinde sürekli cevaplamaları gereken sorulardır. Koyduğumuz sınırlar ve bu sınırların içindeki özgürlük, güç ve kontrol; gelişim için bir ortam oluşturur. Ebeveynlerin çocuklara sınırlar koyarken kullandıkları modellere bakalım. Her model gelişim için farklı bir

çevre oluşturur ve güç, kontrol ve sorumluluk hakkında farklı dersler öğretir.

Aşırı Kısıtlayıcı Olan Sınırlar (Aşırı Kontrol)

On beş yaşındaki Garret okul danslarına ya da okul sonrası faaliyetlere gidemiyordu. Hafta içinde ödevlerini bitirdikten sonra bile telefonu kullanamıyor, giyim kuşam alışverişini ailesi yapıyordu. İlkokul beşinci sınıfta olduğu gibi, hâlâ 21:00'de yatmaya gidiyordu.

Garret'in ailesi, ondan çok şey bekliyordu. Derslerinden en yüksek notu almasını istiyorlardı ama Garret onları hayal kırıklığına uğratiyordu. Dersleriyle ilgilenmiyor, ortalamanın üstüne çıkamıyor, ailesine karşı ilgisiz davranıyor, sürekli surat asıyordu. Özgür olmadığından yakınmaya başlayınca ailesi de hemen onun soğuk tavırlarını, kötü notlarını gündeme getiriyordu.

Şekil 1A. Çok Kısıtlayıcı Sınırlar (Aşırı Kontrol)

Denemek ve Keşfetmek için Çok Az Özgürlük

Sonuçları

- Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller.
- İsyana yol açar.

Garret'in ailesi, iyi niyetli olmalarına rağmen -koydukları kısıtlayıcı sınırlar yüzünden- oğullarının sağlıklı bir şekilde gelişmesi için ihtiyacı olan özgürlüğü vermediler. Garret izlemesi gereken yolun farkındaydı ama bu yol çok dardı. O da buna çok alınıyor, isyan ediyordu. Onun, sağlıklı bir deneme ve keşif

Çocuğunuza Sınır Koyma

süreci için ihtiyaç duyduğu özgürlüğü görmezden gelen ailesi ise oğullarının büyüme ve öğrenme fırsatına engel oluyorlardı. Aşırı kontrol, isyana yol açıyordu (Şekil 1A).

Çok Geniş Olan Sınırlar (Yetersiz Kontrol)

Sekiz yaşındaki Jesse, “Okuldan sonra Stacy'lere gideceğim ben” dedi annesine.

“Önce ödevini yaparsan daha iyi olur” dedi annesi.

“Aman anne, ödevimi nasıl olsa yaparım!”

“Biliyorum, tatlım ama ders çalışma alışkanlığı edinmen çok önemli. Bence sen önce eve gelip ödevlerini bitir, Stacy'lere sonra gidersin.” Ama Jesse okuldan sonra doğrudan Stacy'lere gitti ve ancak akşam yemeğinde eve döndü. Annesi kızgındı.

“Önce eve gelip ödevlerini bitirdikten sonra Stacy'lere gidecektin hani?”

“Yemekten sonra ödevlerimi yaparım.”

“Bu işten hiç hoşlanmadım” dedi annesi.

Şekil 1B. Çok Geniş Olan Sınırlar (Yetersiz Kontrol)

Denemek ve Keşfetmek için Fazla Özgürlük

Sonuçları

- Öğrenmeyi ve sorumluluk kazanmayı engeller.
- Aşırı denemeyi teşvik eder.

Sizce Jesse ve annesi benzer olayları sıkça yaşayacaklar mı? Mutlaka. Jesse, annesinin ona gösterdiği yolun farkındaydı

ama yaşadıklarından çıkardığı sonuca göre bu yolda yürümesi zorunlu değil, isteğe bağlıydı. Sınırlar çok geniş ve kesinlikten yoksun olunca çocuklar hep Jesse gibi davranırlar. Sınırları görmezden gelirler ve onaylanan davranışların dışına çıkarlar. Sorumluluk yüklenmeyi öğrenemezler çünkü onaylanmayan davranışlarının hesabını vermek zorunda kalmazlar (Şekil 1B).

Tutarsız Sınırlar (Karışık Kontrol)

6 yaşındaki Byron; futbol, güreş, karate ve boks gibi sert sporlardan çok hoşlanıyordu. Ailesi ona, bu sporların dışarıda yapılması gerektiğini söylemişti ama keyifleri yerindeyken ya da onunla uğraşacak zamanları yokken ev içindeki davranışlarını görmezden geliyorlardı.

Canları sıkıkinken ya da yapacak fazla işleri yoksa işler değişiyor; sinirleniyorlar, bağırıp çağırıyorlar, televizyon cezası veriyor ya da diğer şeylerden onu mahrum bırakıyorlardı. Ailesi bağırmaya başlayınca Byron da bağırıyordu.

Şekil 1C. Tutarsız Sınırlar (Karışık Kontrol)



Sonuçları

- Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller.
- Deneme ve isyanı körükler.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Buradaki mesaj nedir? Bu sert sporları evde yapmak uygun mu, değil mi? Aslında ikisi de doğru. Byron hangisinin ne zaman doğru olduğunu nasıl bilecek? Bunu nasıl öğreneceğini iyi biliyor. O yapacağını yapıyor ve ailesinin ne kadar sabredeceğine bakıyor.

Byron'un sınırları tutarsız ve gitmesi istenen yol net değil. Davranışlarının ne kadarının kaldırılabilceğini görmek için Byron'un çok deneme yapması gerekiyor. Tutarsız sınırlar, çocukları aşırı denemeye ve isyana yönlendirir (Şekil 1C).

Dengeli Sınırlar

Yukarıdaki örneklerden de gördüğümüz gibi aşırı kontrollü, kontrolsüz ve tutarsız sınırlar; sağlıklı denemeleri, öğrenmeyi ve sorumluluk almayı engeller. Peki, ne yapılabilir? Aile ve çocuklar arasında özgürlük, sorumluluk ve kontrolün daha dengeli bir dağılımı mümkün olabilir mi? Büyüme ve gelişme için daha sağlıklı bir çevre yaratmamızı sağlayacak sınırlar koyabilmek için belli bir model var mıdır? Evet, vardır. Andrea'nın ailesinin bu dengeyi nasıl kurduğuna bakalım.

On iki yaşındaki Andrea, okul sonrası faaliyetler konusunda dokuz yaşından beri aynı haklara sahipti. Her gün okuldan eve gelip işlerini bitiriyor, ödevlerini yapıyor, sonra da akşam yemeğine kadar arkadaşlarıyla birlikte oluyordu. Yemekten sonra sofrayı topluyor, bulaşıkları makineye yerleştiriyor, mutfağı temizliyordu. Sonra televizyon seyrediyor, kitap okuyor ya da kardeşiyle oyun oynuyor ve 21:00'de yatıyordu. Andrea ona verilen görevleri daima yerine getiriyordu.

Yedinci sınıfa başlayınca ailesi onda bazı değişiklikler fark etti. Okuldan gelir gelmez ödevlerini yapıyor ama arkadaşlarına yeterince zaman ayıramadığından şikâyet ediyordu. Günlük

Robert J. MacKenzie

işlerini akşam yemeğinden sonra yapmak istediğini söyleyince ailesi bir deneme yapmayı kabul etti ama yemekten sonra telefonlar susmaz olmuş, Andrea'nın öncelikleri değişmeye başlamıştı. Zamanının çoğunu telefon başında geçiriyor, işlerini yarım bırakıyordu. Ailesi bundan şikâyet ettiğinde o da şikâyet ediyor, odasına kapanıp müzik dinliyordu. Birkaç hafta sonra bu denemenin işe yaramadığını anlamış oldular. Andrea ve ailesi oturup konuşmaya karar verdi.

“Hem ev işlerine hem de arkadaşlarına zaman ayırmakta zorlanıyorsun, bunun farkındayız” dedi babası. “Sana yardım etmek istiyorum. Ev işlerini akşam yemeğinden sonra yapabilirsin ama telefonlar çalmaya başlamadan önce işlerini bitirmiş olmalısın. Yatma saatini 21:30'a çekebiliriz, böylece biraz daha zaman kazanmış olursun. Kurallara uyarsan böyle devam ederiz. Uymazsan eski düzene geri döneriz.”

Andrea bu yeni düzenlemeyi beğenmişti ve denemek istiyordu. İhtiyacı olan özgürlük ve ayrıcalıkları elde ederken gelişmesine fırsat

veren, net bir şekilde çizilmiş sınırları da anlamıştı. İzlemesi gereken yol açık ve netti. Andrea kendisinden ne istediğini net bir şekilde biliyor, kurallara uymazsa neler olacağını çok iyi anlıyordu. Bu düzenlemeyle herkes kazançlı çıkmıştı.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Şekil 1D. Dengeli Sınırlar

Sorumluluklara Dayanan Özgürlük

Sonuçları

- Öğrenmeyi ve sorumluluk kazanmayı arttırır.
- İşbirliğine yöreklendirir.

Dengeli kontrol bazlı sınırlar, çocukların yeni beceriler edinmek için ihtiyaç duydukları özgürlüğü verir, deneme isteklerini azaltır; büyüme ve gelişme için sağlıklı bir ortam yaratır (Şekil1D).

Çocuklar Büyüdükçe Sınırların Ayarlanması

Çocuklar büyürken; sağlıklı keşiflere izin verecek kadar geniş, güvenlik sağlayacak ve sorumluluk öğretecek kadar kısıtlı, büyüme değişimlerine izin verecek kadar esnek sınırlar koyulmalıdır. Bu bir denge oyunu gibi, değil mi? Anne ve baba olarak bizlerin karşı karşıya kaldığı en zor şey; çocuklar hayatlarında daha fazla özgürlük ve kontrol ihtiyacı duydukça, koyduğumuz sınırları yeniden düzenleyebilmektir.

Daha çok özgürlüğe hazır olduklarından ve hayatlarını kontrol altına alabileceklerinden nasıl emin olacağız? Bunu biz de, çocuklarımız da bilemeyiz. Genellikle sağduyumuzla yolumuzu bulmaya çalışırız ama bizim için daha kolay bir yol var. Hazır olup olmadıklarını anlamak için bir deney yapabiliriz. Çocuğun davranışı, hazır olup olmadığını ortaya koyacaktır. Alan'ın ailesinin yaklaşımına bir göz atalım.

Alan yedi yaşındaydı. Evlerinden dört sokak uzakta oturan arkadaşları vardı ama Alan evlerinden ancak bir sokak uzakta oynamaya izinliydi. Daha çok özgürlük istiyordu.

“Hep Bryan’la Jake bize geliyor” diye şikâyet etti. “Ben de onlara gitmek istiyorum.”

“Akşam vakti seni aramaya çıkmak istemem” dedi annesi.

“Ben saate bakmayı biliyorum. Hem bisikletim de var, çabucak eve gelirim. Bana bir saat alırsan zamanında evde olurum.”

Makul istekleri var, diye düşündü annesi. Belki de sorumluluk almasının zamanı gelmiştir. Alan’a bir saat alıp bu yeni düzenlemeyi birkaç haftalığına denemek istedi.

Alan kendisine verilen bu ayrıcalığı iyi kullandı. Arkadaşlarına gitmek istediği zaman annesine haber verdi, tam zamanında eve döndü. Araştırma verileri çok netti: Alan daha çok özgürlüğe hazırды.

Alan’ı deneyen annesi, ihtiyacı olan bilgiyi edinmişti. Çocuklarınız size de daha fazla özgürlük için baskı yaparlarsa siz de aynı yolu deneyebilirsiniz. Toplayacağınız bilgiler, çocuğunuzun ne kadar özgürlük ve sorumluluğa hazır olduğunu gösterecektir.

Özet

Çocuklar yaşadıkları ortamın kurallarını anlamayı isterler. Kendilerinden ne beklendiğini, kontrolün kimde olduğunu, ne kadar ileri gidebileceklerini ve fazla ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler. Çevrelerindeki insanlarla ilişkilerinde nasıl bir tavır almaları gerektiğini bilmek, artan beceri ve yeteneklerini sınamak isterler. Sınırlar, çocukların hem kendilerini

Çocuğunuza Sınır Koyma

hem de yaşadıkları ortamı kavramalarını sağlar; onlara keşif ve öğrenme fırsatı sunar.

Sınır koymak dinamik bir süreçtir. Bu sınırlar, çocuklar büyüdükçe değişir. Aileler, çocuklar sağlıklı gelişimlerini sürdürürken sınırlarda genişleme ve ayarlama yapmakta zorlanırlar. Bu dengeyi sağlayabilmek için hem sert hem de esnek olmamız gerekir. Sağlıklı denemeler yapılabilmesi için kesin, gelişmeye olanak sağlaması için esnek kurallar koymalıyız.

Aşırı kontrollü, kontrolsüz ve tutarsız sınırlar sağlıklı deneme ve keşifleri engeller; öğrenme fırsatlarını azaltır, aşırı deneme ve isyana yol açar. Dengeli bir özgürlük ve kontrol sağlayan sınırlar sağlıklı bir gelişme için en iyi ortamı yaratır.

Öğrenme ve gelişmede sınırların rolünü ve ailelerin sınır koyarken kullandıkları modelleri anladıktan sonra 2. Bölüm'de ailelerin kuralları öğretmek için uyguladıkları yöntemlere bakalacağız.

Ebeveynler için Çalışma Grubu Soruları

1. Evde çocuklarınıza ne tür araştırma verileri sağlıyorsunuz? Kuralları öğretmek için sözel yöntemlere mi ağırlık veriyorsunuz? Çocuklarınız sınırlarınızı zorladıklarında kesin tavır alabiliyor musunuz? Çocuklarınız, koyduğunuz kurallardan ne tür bilgiler ediniyor? Vermek istediğiniz dersleri verebiliyor musunuz?
2. Sınırlarınız, sağlıklı deneme ve keşifleri teşvik ediyor mu? Sınırlarınız, çocuklarınızın yürümelerini istediğiniz yolu açık ve net bir şekilde gösteriyor mu? Koyduğunuz sınırlar, onların kendilerini güvende hissetmelerini ve sorumluluk almalarını sağlıyor mu?

Robert J. MacKenzie

3. Sizin aileniz, size nasıl sınırlar koymuştu? Sizin ailenizin sınırları çok mu kısıtlayıcıydı? Çok mu genişti, yoksa tutarsız ya da dengeli miydi? Ailenizin koyduğu kurallara siz ne tepki vermiştiniz?
4. Çocuklarınıza koyduğunuz kurallar, ailenizin size koyduğu kurallara benziyor mu? Siz de onlarla aynı modeli uyguluyor olabilir misiniz? Yaşadıklarınızı diğer grup üyeleriyle paylaşın.
5. Sizin, ailenizin koyduğu kurallara gösterdiğiniz tepkilerle çocuklarınızın, sizin kurallarınıza gösterdiği tepkiler birbirine benziyor mu? Gözlemlerinizi diğer grup üyeleriyle paylaşın.
6. Çok kısıtlayıcı sınırlar koymanın dezavantajları nedir? Arkadaşlarınız arasında ya da ailenizde çok kısıtlayıcı kurallar yüzünden sorunlar çıktığına şahit oldunuz mu? Yaşadıklarınızı diğer grup üyeleriyle paylaşın.
7. Çok geniş sınırlar koymanın dezavantajları nelerdir? Arkadaşlarınız arasında ya da ailenizde kontrol eksikliği yüzünden sorunlar çıktığına şahit oldunuz mu? Yaşadıklarınızı diğer grup üyeleriyle paylaşın.
8. Tutarsız sınırlar koymanın dezavantajları nelerdir? Arkadaşlarınız arasında ya da ailenizde karışık kontrol yüzünden sorunlar çıktığına şahit oldunuz mu? Yaşadıklarınızı diğer grup üyeleriyle paylaşın.
9. Dengeli sınırlar koymanın avantajları nelerdir? Dengeli kontrole dayalı kurallar koymak için sınırlarınızda ne gibi değişiklikler yaptınız?
10. Çocuklar daha fazla özgürlük ve ayrıcalığa hazır olduğunda ailelerin sınırlarda düzenleme yapma sürecini açıklayın.

2

Ebeveynler Kuralları Nasıl Öğretir?

~~~~~  
*Sözleriniz davranışlarınızla desteklenirse  
çocuklar, kurallar ve beklentiler hakkında net  
mesajlar alırlar.*  
~~~~~

*Hasret's Sisters Planet
e-kitaphane*

Yıllar önce -ilk kez ebeveynler için atölye çalışmaları düzenlemeye başladığımda- ebeveynlere ne tür yöntemler kullandıklarını hiç sormamıştım. İlk dersten itibaren konuya dalıp etkin olduğunu bildiğim yöntemleri göstermiştim. Bu hatalı davranışım, beni önemli bir keşfe götürdü.

Atölye çalışmalarının ne kadar faydalı olduğuna dair telefon ve mektuplar almaya başladım. “Sınır koymak çok işe yarıyor! Artık bir bağırma ile ne istersem yapıyorlar.” “Sınırlı seçenekler yöntemini çok sevdim. Oğlum odasını toplamak istemediğinde, ‘Ya toplarsın ya da dayacağı yersin’ diyorum.” Aldığım yorumlardan bazıları bunlardı. En favorim ise, “Artık kesin kurallar koyuyorum, çocuklarıma ne yapmaları gerektiğini iki üç kereden fazla hatırlatmama gerek kalmıyor” olmuştu.

Biz aynı atölye çalışmasında mıydık? Anlattığım yöntemlerin bu kadar yanlış anlaşılması mümkün müydü? Sonra farklı açılardan baktığımızı anladım. Bu ebeveynler anlattığım yöntemleri eski inançlarıyla yorumluyor, her zamanki davranış biçimleriyle uyguluyorlardı. Ceza yöntemini kullananlar ceza vererek, serbest ebeveynler de serbestlik sağlayarak. Hepsi de farklı bir şey yaptıklarını sanıyor ama yeni yöntemler içinde eski hatalarına devam ediyorlardı. Bunu bilinçli olarak yapmadıkları belliydi.

Robert J. MacKenzie

Bugün atölye çalışması yaparken önce ebeveynlerin, kullandıkları yöntemleri anlamalarını sağlıyorum. Böylece eski hatalarını tekrarlamamış oluyorlar. Genellikle tipik bir disiplin sorununun nasıl üç farklı yöntemle halledileceğini göstererek başlıyorum: Cezacı, yumuşak ve demokratik yöntemlerle. Sonra bu yaklaşımlara eşlik eden öğretme-öğrenme sürecini inceliyoruz. Ailelerin çoğu bunu faydalı buluyor.

Zaman kalırsa ailelerin, kendi yaklaşımlarını fark edebilmeleri için danışmanlık seanslarımda yaptıklarımı yapmayı tercih ediyorum. Onlara, evlerindeki yanlış davranışlardan birini soruyorum. Sonra da ebeveynlerden her birine, bu yanlış karşısında ne yaptıklarını adım adım tarif etmelerini istiyorum. Her biri ne yaptığını anlatırken ben de tahtaya, etkileşimli bu silsileyi çiziyorum. Böylece her ebeveynin kullandığı yöntemin şekli ortaya çıkmış oluyor.

Maalesef bu kitapta sizin yaklaşımınızın şeklini çizemeyiz ama yine de bir şeyler yapabiliriz. Kendi yaklaşımınızı keşfetmeniz için sizinkine benzer yaklaşımlar sergileyen ailelerin yaşadıklarını ve çözümlerini inceleyeceğiz. Şimdi, parkta yaşanan bir sorunu, üç farklı ailenin ele alış tarzına bakalım.

Üç ebeveyn parktaki banklarda oturmuş, oynayan çocuklarını seyretmektedirler. Annelerden biri, oyunun kontrolden çıkmakta olduğunu fark eder. Çocuklar kaydırağın tepesinde itişmeye başlamışlardı.

“Meg, tehlikeli işler yapıyorsunuz bence” dedi annesi. “Bir yeriniz acıyabilir. İtişmezseniz daha iyi olacak.”

“Dikkat ederim anne” dedi Meg.

“Biliyorum, tatlım. Ama sen öyle itiştikçe ben endişeleniyorum. Yapmazsan memnun olurum.”

Çocuğunuza Sınır Koyma

Ama Meg ve diğer çocuklar itişmeye devam ettiler.

Jeff'in babası bu itişme oyununun tehlikeli olduğunu düşünüyordu. "Jeff!" diye bağırdı. "Meg'in annesi ne dedi, duydun mı? İtişmeyi kes, yoksa tokadı yiyeceksin."

"Tamam" dedi Jeff. Ama biraz sonra yeniden başladılar. Bu durum Patrick'in annesinin dikkatini çekmişti.

"Patrick, biraz gelir misin?" dedi. Patrick yanına gelince annesi kesin ve kararlı bir sesle, "Kaydırağın tepesinde itişmeden oynamak mı istersin, yoksa başka bir yerde mi oynamak istersin?" diye sordu.

"İtişmeden oynayacağım" dedi Patrick.

"Teşekkür ederim." Patrick oyununa döndü ve kimseyle itişmeden oynamaya başladı.

Biraz sonra sert bir çarpma sesi ve çığlıklar yükseldi. Jeff, Meg'i itmiş; Meg başını kaydırağa çarpmıştı.

"Kafana sokmak için ne yapmam gerek?" diye bağırdı Jeff'in babası. Poposuna birkaç şaplak attı. "Dersini aldın mı artık?" Babası korkunç bir yüz ifadesiyle oğluna baktı, sonra banka oturdu. Jeff poposunu ovuşturarak oyununa döndü.

Kafası şişmiş olan Meg de oyuna katıldı. Ama daha iki dakika bile geçmeden Meg yine bağırmağa başladı. "Yine itti!" diye bağıarak Jeff'i gösteriyordu.

"Seni arsız!" diye bağırdı Jeff'in babası. "Yeter artık!" Jeff'e daha sert vurdu, onu yakasından tutup eve götürdü.

Ebeveynlerin her biri çocuklarının davranışlarına sınır koymaya çalıştılar ama sadece biri başarılı oldu. Jeff'in babası cezacı yaklaşımı uyguladı. Sınırları kesindi ama yöntemleri çok sert ve saygısızcaıdı. Jeff sonunda isyan etti.

Meg'in annesi yumuşak yaklaşımı uyguladı. Yöntemleri saygılıydı ama sınırları kesin değildi. Meg, annesinin isteklerini görmezden geldi.

Patrick'in annesi demokratik yaklaşımı uyguladı. Arkadaşlarının aksine, Patrick uzlaşmayı tercih etmişti.

Aileler çocuklarını kontrol ederken genellikle bu üç temel eğitim modellerinden birini seçerler (Şekil 2A). Bazıları da bir etkinliği olmayan, uçlar arasında gidip gelme eğilimindedir: Cezacı ve yumuşak yaklaşımlar. Her model; çocukların nasıl öğrendiği, ebeveynlerin eğitim sürecindeki rolü, güç ve sorumluluğun ebeveynlerle çocuklar arasında uygun biçimde dağılmış olmasına bağlı olarak ortaya çıkmıştır. Bu modellerin her biri; işbirliği, sorumluluk ve onaylanan davranışlar hakkında farklı dersler verir.

Şekil 2A. Üç Eğitim Modeli		
Yumuşak Yaklaşım Sınırsız Özgürlük	Demokratik Yaklaşım Sınırlı Özgürlük	Cezacı Yaklaşım Özgürlüksüz Sınırlar
İkna Ederek Sorun Çözme Kazanan-Kaybeden	İşbirliği ve Sorumluluk ile Sorun Çözme Kazanan-Kazanan	Güç ile Sorun Çözme Kazanan-Kaybeden

Cezacı ya da Otokratik Yaklaşım

(Özgürlüksüz Sınırlar)

Kardeş kavgası gibi tipik bir davranış sorununun, bu üç eğitim modeliyle nasıl çözüldüğüne bakalım. Cezacı yaklaşımla başlıyoruz. Anne, iki oğlunun bir oyuncak yüzünden bağırıp çağırdıklarını, itişip kakıştıklarını görür. Tartışma kavgaya dönüşmek üzeredir.

Anne (*yüksek bir ses tonuyla*): “Ne yapıyorsunuz siz? Vahşi hayvanlar gibi davranmadan sessizce oynayamaz mısınız?”

1. Kardeş: Önce ben gördüm, o elimden aldı.

2. Kardeş: Hayır, önce ben gördüm. Bana versin.

Anne (*sinirli bir şekilde*): İkiniz de önce görmüş olamazsınız, demek ki biriniz yalan söylüyor. Şimdi doğruyu söyleyin. Önce kim gördü?

1. Kardeş: Ben.

2. Kardeş: Yalan söylüyor! Ben.

Anne: Doğru söylemeyeceğinizi biliyordum zaten. Kavganız da yalanlarınız da yetti bitti artık! Kimse oynamayacak çünkü kaldırıyorum. Bir daha kavga ettiğinizi duyarsam odanıza kapatırım sizi. Anlaşıldı mı? (*Bağırarak*) Kesin artık!

1. Kardeş: Cadının sopasını yedik yine.

2. Kardeş: Bu yoruma güler.

Anne: Komik mi olduğunu sanıyorsun? Benimle kimse böyle konuşamaz. İkiniz de doğru odanıza.

1. Kardeş: Herkese hayatı zehir etmek hoşuna gidiyor, değil mi?

2. Kardeş: Evet!

Anne: Odanıza gidin dedim, çabuk! (*İkisinin de sırtına birer şaplak indirir.*)

Tanıdık geldi mi? Merak etmeyin, yalnız değilsiniz. Cezacı yöntem, dünyada yaygın olarak kullanılmaya devam edilmektedir.

Ceza veren ebeveynler hep polis, dedektif, yargıç, gardiyan, gözaltı memuru gibi rolleri oynamışlardır. Onların görevi çocuklarının hatalarını bulmak, suçu belirlemek, suçlamak, ceza vermek ve bunu uygulamaktır. Çoğu zaman düşmanca olan bu sorun çözme sürecini ebeveyn yönetir ve kontrol eder. Verilen cezalar çok ağırdır.

Neler olduğunu daha iyi anlayabilmek için iki kardeşle anneleri arasındaki etkileşim şemasına bakalım (Şekil 2B). Sol tarafta annenin, sağ tarafta kardeşlerin davranışları görülmektedir.

A noktasında anne sinirli bir şekilde çocukların yanına gelir ve dedektifliğe başlayarak olaya müdahale eder. Sesinde düşmanca bir ton vardır. Doğru-yanlış, suçlu-suçsuz, iyi-kötü ayırımı öne çıkmıştır.

Çocuklar bu durumu hemen kavrayıp birbirlerini yalancılıkla suçlarlar. Dedektifçilik yaklaşımı sadece daha çok suçlamaya ve iftiraya neden olur. Anne iyice çileden çıkmış durumdadır.

Bu etkileşimin orta noktasında annenin öfkesi duruma hâkim olur. Tartışmayı kişisel hale getirir. Kardeşler arasındaki kavga ikinci plana düşmüş, anne ile çocuklar arasındaki çekişme etkileşimde öne çıkmıştır. Problem çözme niyetiyle başlayan etkileşim kötüye giderek kırıncı ve gittikçe artan bir güç savaşına dönmüştür.

Anne, bu tartışmayı B noktasında bir sonuç uygulayarak bitirmek ister. Oyunağı çocukların elinden alır ve işbirliği yapmazlarsa daha ağır sonuçlar doğacağını söyleyerek onları tehdit

Çocuğunuza Sınır Koyma

eder. Etkileşim bu kadar kolay bitmeyecektir. Artık oyuncağın paylaşılması asıl konu olmaktan çıkmıştır. Duygular incinmiştir ve çocuklar intikam almak istemektedir. Bu sefer çocuklar anneye isimler takar, saygısızlık ederler.

Anne de son kozunu oynamak zorunda kalır. Çocuklara birer şaplak indirip onları odalarına gönderir. Etkileşim sona ermiştir ama işe yararmış mıdır?

Şekil 2B. Cezacı Etkileşim Şeması

Ebeveyn Davranışı	A	Çocuk Davranışı
Soruşturma —		— Çocuklar tartışıyor
Küçümseme —		— Suçlama ve itham
İtham —		— Taraf tutma
Alay etme —		— Daha çok suçlama
	B	
Oyuncağın alınması —		
Tehdit etme —		
Öfke gösterileri —		— Misilleme, isim takma
Daha ağır sonuçlar —		— Kırıcı sözler, intikam
Vurma —		— Odalarına gitme

Anne yanlış davranışı sonunda durdurabilmiştir ama çocuklar aralarındaki çatışmayı kendi kendilerine çezecek bece-

riyi kazanabilmişler midir? İşbirliği ve sorumluluk hakkında olumlu bir ders çıkarmışlar mıdır? Ve problem çözme konusunda ne öğrenmişlerdir?

Bir eğitim modeli olarak cezacı yaklaşım, ana eğitim amaçlarımızın sadece bir bölümünü tamamlar. İstenmeyen davranışı durdurur ama bağımsız problem çözme, sorumluluk ya da otokontrol hakkında olumlu dersi verememiştir. Neden? Çünkü kararları ebeveyn verir ve problem çözme aşamalarını onlar yürütür. Bütün güç ve kontrol onlardadır ve çocuklar bu sürecin dışında bırakılmışlardır. Cezacı yaklaşım, çocukların sorumluluk alma ve öğrenme fırsatlarını yok eder.

İki kardeş gelecek sefer tartıştıklarında neler olacağını tahmin edebiliyor musunuz? Elbette içlerinden biri anne ya da babasını çağırıp sorunu çözmesini isteyecek. Ebeveyn zamanında gelmezse çocuklar en iyi bildikleri yoldan sorunu halletmeye çalışacaklar: Bağırarak, tehdit etmek, suçlamak, isim takmak ve vurmaktır.

Bazılarınız cezacı yaklaşımın işe yaradığını düşünebilir. Sonuçta çocukların yanlış davranışları son bulmuştur. Haklısınız. Etkinlikten anladığınız yanlış davranışın anında durdurulması ise cezacı yaklaşım işe yaramıştır. Ama ceza vermenin ulaştığı işbirliğinin ağır bir bedeli vardır: Yaralanmış duygular, hasar görmüş ilişkiler ve öfkeli güç savaşları.

Ceza vermek çocukları alçaltır. Duygularını incitir, onları öfkelenendirir, direnmeye ya da geri çekilmeye iter. Sert yöntemler, işbirliği mesajlarının yerine ulaşmasını engeller.

Şefinizin, sizi iş arkadaşlarınızın önünde eleştirerek daha iyi performans göstermenizi sağlamaya çalıştığını düşünün. Ne derdiniz? “Teşekkürler, buna ihtiyacım vardı. Ne demek istediğinizi anlıyorum, artık daha çok çalışacağım” mı derdiniz?

Çocuğunuza Sınır Koyma

Muhtemelen hayır. Şefinizle işbirliği yapmak ister miydiniz? Yine muhtemelen hayır.

Büyük olasılıkla duyduğunuz acıyı siz de ona çektirmek ya da şefinizden uzak durmak isterdiniz. Aşğılanan çocuklar da yetişkinler gibi tepki verir. Öfkelenir, isyan eder, intikam almak ister, bazen de korkarak geri çekilir.

Ceza vermenin bu kadar çok kısıtlaması varsa aileler neden cezacı bir yaklaşım uygulamakta ısrar ediyorlar? İsrar ediyorlar çünkü öyle görmüşlerdir. Bunun doğal bir şey olduğunu düşünüp etkinliğini sorgulamazlar. Başarısız olduklarında ise sorunun, yöntemlerinde değil; çocuklarında olduğunu düşünürler.

On yaşındaki oğluyla ofisime gelen bir ebeveyn hatırlıyorum. “Bir tür isyan sürecinden geçiyor” demişti baba. “Ona söylenen hiçbir şeyi yapmıyor.”

Kyle ile babası bir güç savaşına girmişlerdi. İki taraf da o kadar öfkeliydi ki neredeyse bir haftadır konuşmuyorlardı.

Kyle bir gün, okuldan eve iki saat geç gelmiş, sorun böyle başlamıştı. Basketbol oynarken zamanın nasıl geçtiğini fark etmediğini söylemişti. Kyle’ın babası, bunun bir daha tekrar etmemesi için ne gerekiyorsa yapacaktı. Kyle’ın okuldan sonra oyun oynamasını iki haftalığına yasakladı.

Kyle bu karara karşı geldiğinde ise onu odasına gönderdi. Kyle öfkeden deliye dönmüştü. “Çok kötüsün!” diye bağırdı ve kapısını tekmeleyerek bir delik açtı. Babası da ona bağırdı ve onu süresiz cezalandırarak evden dışarı çıkmasını yasakladı. Kapının tamiri için de iki ay boyunca harçlığını keseceğini söyledi. Kyle ona verilen görevleri yapmayı reddetti.

Aradan üç hafta geçmesine rağmen hâlâ aynı yerdediler. Kyle ev işlerine yardım etmiyor, surat asıyordu. Ailesi de acı içindeydi. Her iki taraf da birbirini suçluyor, kimse adım at-

mıyordu. Kimin cezalandırıldığını söylemek zordu. Kyle mı, ailesi mi?

Şekil 2C. Otokrat ya da Cezacı Yaklaşım

- Ebeveynin İnancı:** Çocuklar acı çekmeden öğrenemezler.
Çocuklar yöntemlerinizden korkmazlarsa kurallara saygı göstermezler.
Çocuklarımı kontrol etmek benim görevim.
Çocuklarımin sorunlarını çözmek benim görevim.
- Güç ve Kontrol:** Ebeveynde
- Sorun Çözme:** Zorla sorun çözme
Düşmanca tutum
Kazanana-kaybeden (Öğreten kazanır.)
Bütün sorunları ebeveyn çözer ve kararları onlar alır.
Süreci ebeveyn yönetir ve kontrol eder
- Çocuğun Öğrendiği:** Problem çözme süreci ebeveynin kontrolündedir.
İletişimde ve problem çözmeye kırıci yöntemler
- Çocukların Tepkisi:** Öfke, inatçılık
İntikam, isyan
Geri çekilme, korku, bastırılma

Kyle'in üstündeki baskısını azaltmasını umarak babasına, "Böyle bir sorunu sizin babanız nasıl çözerdi?" diye sordum.

Çocuğunuza Sınır Koyma

“Eve gelince dayacağı yerdim ve birkaç hafta ceza alırdım” dedi.

“Bu kadarı size fazla gelmez miydi?” diye sordum.

“Bazen gelirdi ama babamın yöntemi buydu. Ben çocukken ailelerin çoğu böyle yapardı, çocuklar da bundan ders alırlardı” dedi.

Ceza ile büyütülmüş pek çok çocuk gibi o da çocukların, öğrenebilmeleri için acı dolu sonuçlara katlanmaları gerektiğini düşünüyor; aynı şeyi kendi oğluna da yapıyordu.

“Babanızın verdiği dersler sizi öfkelenendirir miydi?” diye sordum.

“Çoğu zaman” dedi. “Onun kötü kalpli biri olduğunu düşünürdüm. Tartıştığımız da olurdu.” Kyle’ın ilgisi uyanmaya başlamıştı.

“O halde cezalar sizi öfkeli ve isyankâr biri yapmış. Tartışmalarınız, Kyle’la yaptığınız tartışmalara benziyor muydu?”

Oğluna bakıp gülümsedi. Sorunun isyan olmadığını, aksine uyguladığı yöntemler olduğunu görmeye başlamıştı (Şekil 2C). İsteddiği mesajı vermek için daha iyi yöntemler öğrenmeye artık hazırды.

Yumuşak Yaklaşım

(Sınırsız Özgürlük)

Yumuşak yaklaşım, cezacı yaklaşımın katı ve otokrat doğasına bir tepki olarak, 1960 ve 1970’lerde belirgin biçimde ortaya çıktı. Ebeveynlerin çoğu özgürlük, eşitlik ve karşılıklı saygı prensiplerine dayanan yeni ve daha demokratik bir çocuk yetiştirme yöntemi arıyordu.

Bu prensipleri uygulamak, görüldüğü kadar kolay değildi. Cezacı modele göre büyümüş olan bizler için bu bilinmeyen bir alandı. Nasıl yapılıyordu? Kurallarımızı ve beklentilerimizi gevşeterek ve çocuklarımıza daha çok özgürlük ve kontrol vererek olacak mıydı? Pek çok ebeveyn bunu denedi ama denemeler başarısız oldu çünkü çok önemli bir husus unutulmuştu: Kesin sınırlar.

Sınırları olmayan özgürlük, demokrasi değil; anarşidir. Anarşi ile eğitilen çocuklar kurallara ya da otoriteye saygı duymayı ve özgürlüklerini sorumluluk içinde yaşamayı öğrenemezler. Önceliği hep kendilerine verirler. Kendi güçlerini ve kontrollerini abartırlar.

Şimdi kardeş kavgasıyla ilgili örneğimize geri dönelim ve yumuşak yaklaşım ile nasıl ele alındığına bakalım.

Anne: Çocuklar; bağrıışmanızı, tartışmanızı istemiyorum. Savaş alanına çevirdiniz burayı. *(Odadan çıkar ama kavga bitmemiştir.)*

Anne *(yeniden içeri girer, sinirlenmiştir):* Ne dedim ben size? Sesinizi kesin. Kavga etmeyin. Tamam mı? *(Dışarı çıkar ama kavga hâlâ sürmektedir.)*

Anne *(üçüncü kez içeri girer):* Size kaç defa söyleyeceğim çocuklar? Hoşuma mı gidiyor sanıyorsunuz? Bir defacık birbirinize iyi davranmanız olmaz mı? Bağrıışıp kavga edilen bir evde yaşamak istemiyorum! Bir gün bu yaptıklarınıza pişman olacaksınız. Şimdi lütfen, barışın artık. *(Kavga devam eder.)*

1. Kardeş: Önce ben gördüm, o elimden aldı.

2. Kardeş: Hayır, almadım. O bıraktı, oynamıyordu. Ben de alıp oynamaya başladım.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Anne: Sırayla oynasanıza.

1. Kardeş: Tamam. Önce ben. (*Oyuncağı kapar.*)

2. Kardeş: Hayır, önce ben. (*Oyuncağı kardeşinin elinden almaya çalıştır.*)

Anne (*çileden çıkmış bir halde bağırmaktadır*): Yetti artık! (*Oyuncağı ellerinde alır.*) Artık kimse oynamayacak bununla!

1. Kardeş: Ama haksızlık bu!

2. Kardeş: Evet! Oynuyorduk biz onunla!

Anne: Kavga etmeyeceğinize söz veriyor musunuz?

1. Kardeş: Veriyorum.

2. Kardeş: Ben de.

Anne: Tamam, oyuncağınızı geri vereceğim ama kavga etmek yok. Ciddiyim. (*Oyuncağı 1. kardeşe verir.*)

2. Kardeş (*karşı çıkararak oyuncağı almak ister.*): O oynadı zaten. Benim sıramdı!

1. Kardeş: Hayır, oynamamıştım!

Anne: Siz adam olmayacaksınız! Yeter artık. İstedieğiniz kadar kavga edin. Ama sessiz olun. (*Bezgin bir halde odadan çıkar.*)

Yumuşak ebeveynler, çocuklarını işbirliği yapmaya ikna edebilmek için sürekli yöntem değiştirip farklı taktikler uygularlar. Sürekli tekrar eder, hatırlatır, yalvarır, dil döker, pazarlık eder, azarlar, mantık yürütür, müzakere eder ve diğer ikna yöntemlerini kullanırlar. Bütün bunlar çok geç sonuç verir ve genellikle etkili değildir. Söylenecek her şey söylendikten sonra ebeveynler genellikle sınırları değiştirme ya da tümünden vazgeçme aşamasına gelirler, çocuklar da bildikleri gibi devam ederler. Yumuşaklık, ebeveynler için aşağılayıcı bir yöntemdir.

Yumuşak eğitim yöntemi, ebeveynler ve çocuklar açısından cezacı yöntemden daha kötüdür. En basit amaçlara bile ulaşamaz. Yanlış davranışları durduramaz. Kurallarımız ya da otoritemizle ilgili vermek istediğimiz dersleri veremez.

Örneğimizle ilgili bir etkileşim şemasını inceleyelim (Şekil 2D).

Bu şemanın uzunluğu dikkatinizi çekmiştir. Yumuşak ebeveynler, işe yaramayan bu yönteme çok fazla zaman ve enerji harcarlar.

Şekil 2D. Yumuşak Etkileşim Şeması

Ebeveyn Davranışı	A	Çocuk Davranışı
Belirsiz yönler —		— Çocuklar kavga eder
Tekrarlama —		— Görmezden gelme
İşbirliği çabası —		
Tekrarlama ve hatırlatma —		
Daha çok çaba —		
Azarlama —		— Birbirini suçlama
Çözüm önerme —		— Birbiriyle tartışma
Sinirlenme —		
Oyuncağı alma-sonuç —		— Karşı çıkma
Suçluluk duyma, oyuncakçı —		
geri verme		
Söz verdirme, pazarlık —		— Sözünü tutmama
Daha çok dil dökme —		— Çatışmanın devamı
Bezginlikle teslimiyet —		

Çocuğuna Sınır Koyma

Bu anne de aynıdır. Anne, A noktasından sürekli tekrar ederek ve hatırlatarak başlıyor. Çocuklar ona kulak asmıyorlar. Anne azarlıyor, yalvarıyor ama işe yaramıyor. Çocuklar onu dikkate almıyorlar.

Anne mantıklı bir çözüm öneriyor, sırayla oynamalarını teklif ediyor. İki çocuk da kendi isteklerinin gerçekleşmeyeceği bir çözümü kabul etmiyor. Anne sinirlenmeye başlıyor. Yöntem değiştirerek başka bir şey deniyor. Oyunağı ellerinden alıyor ama çocuklar derhâl karşı çıkıyorlar. İkisi de çok üzülüyor. Annenin vicdanı sızlıyor ve oyunağı geri veriyor.

Çocuklarımızın,
davranışlarının
sonucuna
katlanmalarına
engel olursak
öğrenmelerine de
engel olmuş oluruz.

İşbirliği yapmak için pazarlığa başlıyor. Çocuklar söz veriyor ama tutmuyorlar. Anne sonunda vazgeçip bezgin bir halde odadan çıkıyor. Çocukların yanlış davranışına engel olamıyor ve sorun çözmek için etkili bir ders veremiyor.

Çocuklar neden işbirliği yapmadı? Sebebi çok basit. Mecbur değillerdi. İşbirliği isteğe bağlıydı. Mecbur değillerdi. Davranışlarının hesabını vermelerini zorlayacak bir şey yoktu çünkü anneleri, sözlerini etkin davranışlarla destekleymiyordu. Bunun yerine mesajını vermek için ikna etmeye çalışıyordu.

Trafik kuralları da bu şekilde uygulansaydı neler olurdu, düşünebiliyor musunuz? Arabanızla eve gidiyorsunuz. Trafik sakın, kavşaklarda araba olmadığını görünce dur levhasına uymadan yolunuza devam ediyorsunuz. Sonunda polis sizi fark edip sağa çektiriyor.

“Dört dur levhasını da geçtiniz” diyor. “Bu kanunlara aykırıdır. Kanunlarsa sizin güvenliğiniz için konulmuştur. Lütfen bir dahaki sefere kanunlara uyun.” Sonra arabasına binip uzaklaşıyor. Başka da bir şey yapmıyor.

Bir dahaki sefere dur işaretine uyacak mısınız? Diğer insanlar da uyacak mı? Bütün trafik kuralları bu şekilde uygulansaydı, insanlar ciddiye alırlar mıydı? Herhalde almazlardı.

Yumuşaklık, sarı ışıklara dayanan yönlendirici yaklaşıma ve yumuşak ebeveynler de bu örnekteki polise benzerler. Çocukları dur işaretinde durmadıkları zaman uyarıda bulunur, hatırlatır, mantık yürütürler. Ceza yazmakla tehdit eder, bazen yazarlar da. Ama çoğu zaman çocuklar bildiklerini okur ve basit bir uyarıyla işten sıyrılırlar. Davranışlarının sonucu olarak ceza yazılmazsa çocuklar ebeveynlerinin kurallarını ciddiye alacak bir neden görmezler.

Yumuşak ebeveynler eğitim verirken davranışların sonucuna katlanma aşamasında neden bu kadar isteksizdirler? Pek çoğu iyi niyetlidir. Kurallarının belirsiz olmasını istemezler. Çocuklarını öfkelenmeden ve üzmeden mesajlarını vermek isterler. Davranışlarının sonucuna katlanmak zorunda olan çocukların öfkelenip sinirlenmelerinin, onları psikolojik yönden yıpratacağına inanırlar. Bu yüzden de çocuklarını üzgün gördüklerinde onları duygusal hasarlardan korumak için hemen geri adım atarlar. Çocuklar üzülmüş numarası yapabilir mi? Elbette!

Şimdi küçük bir deneme yapalım. Kendi bildiğinizi okumaya alışkın biri misiniz? İstediklerinizi yapamadığınız zaman bu hoşunuza gidiyor mu? Böyle bir durumda biraz sinirlenmemiz gerekmez mi? Gerçekliğe uyum sağlamayı böyle öğrenmiyor muyuz? Çocuklarımızın, davranışlarının sonucuna

Çocuğunuza Sınır Koyma

katlanmalarına engel olursak öğrenmelerine de engel olmuş oluruz.

Davranışların sonucuna katlanma unsuru eğitim sürecinde etkin olmazsa yanlış davranışı nasıl durduracağız? Çocuklar kurallarımızı nasıl öğrenecekler? Yumuşak ebeveynler, çocukların yanlış davranışlardan vazgeçmeleri için vazgeçmenin doğru olduğunu anlamalarının yeterli olduğunu düşünürler. Dolayısıyla ebeveynin görevi, çocuğunu buna ikna etmektir.

Bu varsayımı, gerçek deneyimlerle sınıadığımızda işe yaramadığını görüyoruz. Çocuklar bazen de işbirliği yaparlar çünkü bunun doğru olduğunu fark ederler. Diğer zamanlarda ise sadece mecbur oldukları için işbirliğini kabul ederler.

Varsayalım, evinizde akşam yemeği vakti geldi. Güzel bir yemek hazırladınız ve servise hazırsınız. Çocuklar yan odada en sevdikleri programı seyrediyorlar. Onları sofraya çağırmanızda koro halinde, "Tamam, anne" diyorlar. Ama beş dakika geçmesine rağmen gelen giden yok. Yemek soğuyor, siz sinirlenmeye başlıyorsunuz.

Tekrar sesleniyorsunuz. "Çocuklar, yemek hazır, dedim." Karşılık gecikmiyor. "Tamam, bir dakika." Bir beş dakika daha geçiyor. Artık iyice tepeniz atmış durumda.

Yan odaya gidiyor, televizyonun önüne geçiyorsunuz. "Sofraya oturma vakti geldi!" diyorsunuz. Ama aldığınız karşılık aynı. "Lütfen, anne! Bitmek üzere! Lütfen..." Ama sabrınız tükendi. Televizyonu kapatıyorsunuz ve çocuklar sofraya geçiyor.

Neden sofraya oturdular? Doğru olan şey bu olduğu için mi? Hayır. Mecbur oldukları için. Televizyon kapandı ve en sevdikleri programı seyredemediler. Sonunda beklentileriniz hakkında net bir mesaj aldılar.

Robert J. MacKenzie

Sözleriniz davranışlarınızla desteklenirse çocuklar, kurallar ve beklentiler hakkında net mesajlar alırlar. Ağzımızdan çıkan kuralları uyguladığımızı bilirler ve bizi ciddiye almayı öğrenirler.

Sözlerimiz davranışlarımızla desteklenmezse çocuklar sözümüzü dinlemez ve bildikleri gibi davranmaya devam ederler. Aldıkları mesaj şöyle bir şey olur: “Yaptığın şey hiç hoşuma gitmiyor ama vazgeçmen için ısrar etmeyeceğim, en azından şimdilik.”

Gerçekten durmaları gerektiğini nasıl anlayacaklar? Anlayamazlar. Sadece denemeye devam edip ne kadar ileri gidebileceklerini görmek isterler.

Beş yaşındaki James buna iyi bir örnektir. Onu anaokuluna yeni başladığı zor bir döneminde tanıdım. Öğretmenin gönderdiği notta şöyle yazıyordu: “James çok yıkıcı davranıyor, sınıfta uzlaşmaya yanaşmıyor. Sınırları zorluyor. Bir faaliyete katılmasını istediğimde beni görmezden gelip istediği gibi davranıyor. İsrar ettiğimde ise ağlamaya başlıyor ya da sinir krizi geçiriyor. Sınıf kurallarının onu kapsamadığını düşünüyor.

Şekil 2E. Yumuşak Yaklaşım

Ebeveyn Yaklaşımı

Çocuklar, işbirliği yapmanın en doğru yol olduğunu anladıklarında işbirliğine yanaşırlar.

Benim görevim çocuklarıma hizmet etmek ve onları mutlu etmektir.

Çocuklarımı üzen sonuçlar etkin olamaz.

Güç ve Kontrol

Hepsi çocuklarda

Çocuğunuza Sınır Koyma

Problem Çözme Süreci	İkna yöntemiyle Kazanan-kaybeden (Çocuklar kazanır.) Problem çözümünü ebeveyn üstlenir.
Çocukların Öğrendikleri	Kurallar başkaları içindir, benim için değil. Ben istediğimi yaparım. Çocuklarının sorunlarını çözmek ebeveynin sorumluluğundadır. Bağımlılık, saygısızlık, bencillik
Çocukların Tepkisi	Sınırları test etme Kuralları ve otoriteyi zorlayıp reddetme Söylenenleri duymazdan gelme Sözleriyle ebeveyni yıpratma

Bekâr bir anne olan James'in annesi çok sinirliydi. "Evde de aynı" diye şikâyet ediyordu. "Sabahları giyinmek istemiyor. Yemeğe çağırđıđımda gelmiyor. Akşamları yatağa yatırmak kâbustan beter. Hep beni görmezden gelip istediğini yapıyor."

Yumuşaklıkla eğitilen çoğu çocuk gibi James de kendi bildiğini okumaya alışmıştı. Görmezden gelmeyi, direnmeyi, kurtulmayı, tartışmayı, münazara ve pazarlık etmeyi, meydan okumayı ve savunmayı çok iyi beceriyordu. Bu taktikler işe yaramazsa güç kozunu oynuyordu. Öfke krizine giriyor, annesi de suçluluk hissedip geri çekiliyordu.

James kötü niyetli değildi. Bütün bunları işe yaradığı için

yapıyordu. Yaşadıklarından öğrendiğine göre durum şöyleydi: “Kurallar başkaları içindir, benim için değil.” James evde ve anaokulunda bu inancına göre hareket ediyordu.

James’in, kendi gücü ve otoritesi hakkında neden bu kadar algıya sahip olduğunu ve neden sürekli denemeler yaptığını anlamak zor değil. Evdeki dur işaretleri onu durduruyor ve hayır dendiğinde bu, evet anlamına geliyor. Yanlış bir şey yaptığında çoğu kez tekrarlama, hatırlatma, ders verme ve boş tehditler geleceğini biliyor ve bu yöntemler onu durduruyor. James’in eğitimi, dış dünyada karşılaşacağı gerçek dur işaretleri göz önüne alınarak verilmemektedir (Şekil 2E).

Demokratik Yaklaşım

(Sınırlı Özgürlük)

Etkin çocuk eğitiminin, sertlik ve saygı arasında bir denge de olması gerektiğini gördük. Cezacı yaklaşım sert ama saygılı değildir. Yumuşak yaklaşım saygılı ama sert değildir. Her iki yaklaşım da kazanan-kaybeden yöntemine göre sorun çözer ve öğrenme konusunda yanlış inançlar barındırır. İkisi de sorumluluk kazanmayı öğretmez ve en temel eğitim amaçlarına bile ulaşamaz. O halde alternatif nedir?

Neyse ki cezacı ve yumuşak yaklaşıma bir alternatif bulunmaktadır. Demokratik yaklaşım, her iki tarafın da kazandığı bir yöntemdir. Sertlikle saygı birleşir ve temel eğitim amaçlarını karşılar.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Şekil 2F.

Ebeveynin İnançları	Çocuklar sorunlarını kendi başlarına çözebilirler. Çocuklara seçenekler sunulmalı ve davranışlarının sonuçlarından ders almalarına izin verilmelidir. Cesaret verme, işbirliğini artırır.
Güç ve Kontrol	Çocuklara, sorumluluğunu taşıyabilecekleri kadar güç ve kontrol verilmelidir.
Sorun Çözme Süreci	İşbirliği Kazanan-kazanan Karşılıklı saygı Çocuklar sorun çözme sürecine aktif olarak katılır.
Çocukların Öğrendikleri	Sorumluluk İşbirliği Bağımsızlık Kurallara ve otoriteye saygı Benlik kontrolü
Çocukların Tepkisi	Daha çok işbirliği Sınırların daha az test edilmesi Kendi başlarına sorun çözmeleri Ebeveyni ciddiye alma

Demokratik yaklaşım yanlış davranışı durdurur, sorumluluk öğretir, onaylanan davranışlarla ilgili kuralları net bir şekilde iletmemizi sağlar. En iyisi de bu yaklaşım bize duygular

incinmeden, ilişkiler hasar görmeden ya da güç savaşlarına girilmeden amacımıza ulaşma fırsatı verir.

Atölye çalışmasındaki bazı aileler, 'demokratik' sözü karşısında biraz bocaladılar. Oy kullanarak karar vermeyi ya da uzlaşarak sorun çözmeyi kastettiğimi sandılar. Hayır. Demokratik sözü, sınırların nasıl belirleneceğini anlatmak için kullanılmaktadır.

Cezacı ya da otokratik yaklaşım özgürlükleri kısıtlar. Yumuşak yaklaşım sınırsız özgürlük verir. Demokratik yaklaşım ise bu iki faydasız yaklaşım arasında bir denge kurar. Kesin sınırlar dâhilinde özgürlük sunar. Aşırı geniş ya da aşırı kısıtlayıcı değildir. Çocuklar sağlıklı denemeler yapabilir, aynı zamanda keşiflerine yol gösterecek kesin sınırları vardır.

Diğer yöntemlerin aksine, demokratik yaklaşım işbirlikçidir; düşmanca değildir. Çocuğun eğitimini hedef alır: Öğretme ve öğrenme. Ebeveyn; kesin ve net sınırlar, kabul edilebilir seçenekler ve yapıcı sonuçlar ortaya koyarak çocukların sorun çözme becerilerini destekler (Şekil 2F).

Şu meşhur kardeş kavgamıza geri dönelim ve demokratik yaklaşımla nasıl çözüldüğüne bakalım.

Anne (*sert bir sesle*): Çocuklar bağırışmayı kesin artık. Kavgatmeden de oynayabilirsiniz. Hadi biraz sakinleşin bakalım. Sonra da konuşalım.

1. Kardeş: Ben konuşabilirim.

2. Kardeş: Ben de.

Anne: Bağırıp çağırmak dışında başka ne yapılabilir sizce?

1. Kardeş: Bilmiyorum ama önce ben gördüm. O elimden aldı.

Çocuğunuza Sınır Koyma

2. Kardeş: Hayır, yere koymuştu; ben yerden aldım.

Anne: Herkes on dakika sırayla oynayabilir ya da oyuncaklarınıızı elinizden alırım. Hangisini istersiniz?

1. Kardeş: Ben paylaşıyorum.

2. Kardeş: Ben de. Ama ilk ben oynayacağım.

Anne: Aferin çocuklar. Yazı tura atıp kimin başlayacağını bulalım. Ben saati kurayım.

Şekil 2G. Demokratik Yaklaşım

Ebeveyn Davranışı	A	Çocuk Davranışı
Kesin sınır koyuyor. —		— Çocuklar kavga ediyor.
Çocukların sorunu çözeceğine —		
inandığını belirtiyor.		
Sakinleşme sürecini —		
başlatıyor.		— Tartışma bitiyor.
Davranışsal seçenekler —		Kontrol sağlanıyor.
keşfediyor.		— Sorun çözme başlıyor.
Mantıklı bir sonuçla —		
sınırlanmış seçenekler veriyor.		— İşbirliği ve paylaşım

Önceki örneklerin aksine, bu anne çocukların yanlış davranışını durdurabildi ve onlara istediği dersi öğretti. Çatışmaya ve güç savaşlarına girmeden bu işi halletti. Bunu nasıl yaptığını Şekil 2G'ye bakarak görebiliriz.

Şemanın ne kadar kısa olduğunu fark etmişsinizdir. Etkin eğitim yöntemlerinde daha az zaman ve enerji harcanır. Bu

anne bir plana uyarak hareket ediyor. Ne yapması gerektiğini biliyor ve ne tür itirazlarla karşılaşacağından haberdar. Etkisiz kulis faaliyetleri ya da dedektiflik işleriyle zamanı boşa harcamıyor.

İlk iş olarak, çocukların susmalarını istediğini net bir şekilde belirtiyor. Sert bir sesle ikisine de susmalarını söylüyor. Sonra “biz” sözcüğünü kullanarak işbirlikçi bir ortam yaratıyor ve çocuklara bu sorunu çözebileceklerine dair cesaret veriyor. İki cümlede işbirliği ve karşılıklı saygıya dayanan bir ortam yaratmış oldu.

Bu anne, öfke ve üzüntü dolu ortamlarda sorun çözülemeyeceğini biliyor. Bu yüzden de çocuklarına öfkelerini kontrol etmeyi öğretiyor. Konuşmaya başlamadan önce biraz sakinleşmelerini bekliyor.

Bu örnekte sakinleşme süreci bir seçenek olarak sunulmuştur. Bu, çocukların öfkelerini kontrol etmelerine yardımcı olacak bir yöntemdir. Öfke seviyeleri daha yüksek olsaydı, sakinleşme süreci bir zorunluluk haline gelecekti. “Konuşmaya başlamadan önce beş dakika sakinleşiyoruz” diyecekti.

Anne, çocukların sakinleştiğini görünce kavga etmelerine sebep olan sorunu tek başlarına halledecek durumda olup olmadıklarına bakar. Aldığı cevaplardan çözemeyeceklerini anlayınca sınırlı seçenekleri olan çözümler önerir. Çözüm önerileri arasından seçim yapan çocuklar sorumluluk almış olurlar ve gelecekte bir tartışma yaşadıklarında ne yapmaları gerektiğini öğrenirler.

Eğitim egzersizi başladığı gibi B noktasında, işbirliği ve karşılıklı saygı ortamı içinde bitiyor. Bütün amaçlara ulaşılmış oluyor. Yanlış davranış engelleniyor. Çocuklar ihtiyaçları olan

Çocuğunuza Sınır Koyma

beceri eğitimini alıyorlar ve duygular incinmemiş oluyor. Herkes kazanan taraftadır.

Bu anne sınır koyma ve sorun çözme konusunda çok etkin davranıyor ve çocuklar, davranışlarının sonucuna katlanmak zorunda kalmıyorlar. Bu gerekli olsaydı, bir sonraki örnekte Amanda'nın babası gibi davranırdı.

Üç yaşındaki Amanda, bardağında baloncuklar yapıyordu. Babası sert bir sesle, "Amanda, sofrada baloncuklar çıkarmıyoruz. Kendi bardağından içebiliyorsun ama böyle devam edersen bardağı elinden alırım" dedi.

Amanda cüretkâr bir bakışla babasına baktı, bardağını alıp baloncuklar çıkarmaya devam etti. Babası tek kelime etmeden uzanıp bardağı elinden aldı. "Alarm çalana kadar bardağını almazsın" dedi. Saati on dakikaya kurdu. Hatırlatmalar, tehditler, azarlamalar ya da güç savaşları olmadı. Babası sadece net bir mesaj verdi, çocuğunu teşvik etti ve mesajını iletmek için yapıcı uyarılarda bulundu.

Amanda davranışı yüzünden sorumluluk almayı öğrenmekten kaçamadı. İşbirliği yapması için gereken bütün bilgileri almıştı. Baloncuk yapmaktan vazgeçerse ya da devam ederse davranışının sonucunda ne olacağını biliyordu. Ailesinin kuralları hakkında alması istenen dersi almıştı.

Kendinizi bu anne ve baba gibi sorun çözerken hayal edebiliyor musunuz? Tartışmalar ve güç savaşları olmasaydı, ebeveynlik ne kadar keyifli olurdu, değil mi? Merak etmeyin, yalnız değilsiniz.

Onlarla ilk tanıştığımda Mike'ın ailesi yenilmiş, umutları boşa çıkmış gibi hissediyordu. Kitaplar okumuşlar, ebeveynlik kurslarına gitmişler, sekiz yaşındaki çocuklarının yanlış davranışlarının ardında bir hastalık mı var endişesiyle doktorlara

taşınmışlar, hiçbir işe yaramamıştı. Çaresizdiler. Mike'ın dört yaşındaki kardeşi de aynı şekilde davranmaya başlamıştı, bu da üzüntülerini daha da artırıyordu.

Şekil 2H. Karışık Yaklaşım (Yumuşak ve Cezacı)

Ebeveyn Davranışı	A	Çocuk Davranışı
Kibarca rica eder. —		— Mike yanlış davranır.
Tekrarlama —		— Duymazdan gelir.
Hatırlatma —		} Duymazdan gelme
Mantıklı açıklama —		
Pazarlık yapma —		
Ders verme —		— Tartışma
İkna etme —		— Uyumsuzluk gösterme
Öfkeyle suçlama —		— Duymazdan gelme
Şikâyet —		} Saygısızlık
Bağırma —		
Tehdit —		
%50 teslimiyet —	B	— Bildiğini yapma
%50 dayak —		— Yanlış davranış durur.

Çocuğuna Sınır Koyma

“Her şey bir güç savaşıma dönüştü” diyor annesi. “Morarana kadar konuşuyoruz ama o bildiğini okuyor. Kuralları umursamıyor, ona verilen işleri yapmıyor, bir şey alırken izin istemiyor. Sert bir dille uyardıysak kalktıığımızda saygısızlık edip karşılık veriyor.”

Her ikisine de Mike yanlış bir şey yaptığında nasıl tepki verdiklerini sordum. Anlattıklarından Şekil 2H'deki şemayı çıkardım. Kullandıkları yönteme çok benziyordu.

“Aşına geldi mi?” diyerek şemayı onlara gösterdim.

“Kesinlikle!” dedi annesi. “Günde belki altı kez bu rutini tekrarlıyoruz.”

Onlara, buraya kadar anlattığım üç eğitim modelini açıkladım, okumaları için bilgiler verdim. Okudukça kaşları kalkmaya, kendi yaklaşımlarını anlamaya başlamışlardı.

“Biz yumuşak yaklaşıyoruz” dedi babası. Şaşırılmıştı. “Ona karşı sert davrandığımızı sanıyordum. Sürekli bağılıyor, azarlıyor, davranışları yüzünden şikâyet edip duruyoruz.”

“Hayır, bence biz cezacıyız” dedi annesi. “Bazen onu dövüyoruz.”

“Aslında ikiniz de haklısınız” dedim. Mike'ın ailesi karışık yaklaşımı uyguluyordu. Yumuşak yaklaşımla başlıyorlar ama Mike'ın direnci karşısında sinirlenerek cezacı yaklaşıma dönüyorlardı. Bu daha çok bağırmalar ve öfkeli tavırlar başladığında oluyordu. Bazen zorbalık ettiklerini düşünerek geri adım atıyorlar bazen de dayığa kadar gidiyorlardı. Mike ne zaman neyle karşılaşacağını bilemediğinden sürekli denemeler yapıyordu.

Onlara seansımızın ilk bölümünde yumuşak ve cezacı yaklaşımı ve çocukların tepkisini anlattım. Kısa sürede mesajlarının neden algılanmadığını anladılar. Koydukları sınırlar kesin ve sürekli değildi. Sonuçların alınması gecikiyor, bu sonuçlar

acı verici oluyordu. Kullandıkları yöntem, Mike'ı denemeler yapmaya ve isyana teşvik ediyordu.

Sizin ileriki bölümlerde öğreneceğiniz becerileri hemen öğrendiler. Net mesajlar vermeyi, haber etmeyi, seçenekleri sınırlandırmayı ve mantıklı sonuçlara ulaşım molalar vermeyi öğrendiler. Bu yöntemleri evde de uygulamak istiyorlardı. O akşam yemekten önce oğullarını karşlarına aldılar ve yanlış bir davranışını gördüklerinde ne yapacaklarını anlattılar.

Mike hemen denemeye girişti. Yemekten sonra sofrayı toplamaması istenmişti ama o duymazdan geldi. Yan odaya gidip televizyonu açtı.

Annesi peşinde geldi. "Mike, dediğimi duymadın mı?" dedi sert bir sesle.

"Evet, duydum" dedi Mike. "Biraz sonra toplayacağım."

Annesi televizyonu kapattı. Sakin bir sesle, "Ya iki dakika içinde kalkıp işini bitirirsin ya da on dakika boyunca odanda kalırsın. Hangisini seçiyorsun? Saati kuracağım."

Neler oluyor? diye düşündü Mike. *Annem hiç yapmadığı şeyleri yapıyor.* Kollarını kavuşturup denemeye devam etti. Süresi dolmuştu.

"Peki Mike. Şimdi odana gideceksin. On dakika sonra sana bir şans daha vereceğim."

Mike inanamıyordu. Kardeşi de öyle. *Ne yani? Hatırlatmalar, azarlar yok mu? Tartışma da mı yok? Neler oluyor?* Mike bağırmağa başladı. "Odama gitmeyeceğim. Zorla götüremezsin!"

Annesi sakinliğini koruyarak devam etti. "Ya kendin gidersin ve on dakika orada kalırsın ya da seni ben götürürüm ve on beş dakika kalırsın. Hangisini istersin?" diye sordu. Mike tepinmeye başlayınca annesi onu odasına çıkarıp on beş dakika beklotti.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Süre dolunca Mike'ı çağırđı. Gayet sakindi. "Sofrayı toplayacak mısınız?" diye sordu. Mike ters ters baktı ama gidip masayı topladı.

Sonraki birkaç hafta boyunca Mike ve ailesi buna benzer bir sürü tartışma yaşadılar ama sonuç hep aynı oldu. Azarlamak yoktu. Dayak yoktu. Güç savaşları yoktu. Mike ya işbirliği yapacak ya da davranışının sonuçlarına katlanacaktı. Sonunda ailesinin öğretmek istediği şeyi öğrenmişti.

Başladıktan dört hafta sonra Mike'ın babası aradı. "Büyük gelişmeler olduğunu söylemek istedim. Mike arada bir denemeler yapmaya devam ediyor ama eskisine göre daha işbirlikçi. Ödevlerini bile yapıyor. Böylesi savaştan çok daha kolay."

Mike ve ailesi gelişmeye devam edecek. Bu değışikliklerin, hayatlarının doğal bir parçası haline gelmesi biraz zaman alacak. Ama artık mesajlar doğru algılanıyor.

Sonraki bölümlerde sizinle de benzer şeyler yaşayacağız. Önce uyguladığınız eğitim yöntemlerini inceleyeceğiz ve öğretme ve öğrenmede nerelerde bozulmalar yaşandığını bulacağız. Siz de nasıl sınır koyduğunuzu ve çocuklarınızın neden belli bir şekilde davrandığını keşfedeceksiniz. Kendi açınızdan yolunda gitmeyen şeyleri gördükçe yeni yöntemler öğrenmeye de açık olacaksınız.

Ebeveynler için Çalışma Grubu Soruları

1. Üç eğitim modelini kullanırken ebeveynler hangi rolleri üstleniyorlar?
2. Sorun çözme, çocukların öğrenme şekli ve neden işbirliği yaptıklarıyla ilgili cezacı ailelerle tartışın. Siz de bu şekilde mi büyütüldünüz? Bu konuda içiniz rahat mı?

3. Sorun çözme, çocukların öğrenme şekli ve neden işbirliği yaptıklarıyla ilgili yumuşak ailelerle tartışın. Siz de bu şekilde mi büyütüldünüz? Bu konuda içiniz rahat mı?
4. Altı yaşındaki Colin'e banyoya girmesi söylendiği halde sürekli bahaneler bularak kaçıyordu. "Ne diyorsam onu yap!" diye bağırды babası ve, "Tartışamaya kalkma, dayağı yersin!" diye devam etti. İki dakika geçmiş ama Colin yerinden kalkmamıştı. Babası yanına gidip ona bir tokat attı. Kalkıp banyoya gitmezse bir tokat daha atacağını söyledi. Colin ağlayarak banyoya gitti.

Bu örnekte Colin'in babasının yaklaşımı hangisidir? Sorun çözme, işbirliği, sorumluluk, güç ve otorite konusunda Colin'e neler öğretti? Böyle devam edilirse Colin arkadaşları ve kardeşleriyle arasındaki sorunları ne şekilde çözer?

5. On yaşındaki Jenny, izin almadan annesinin cüzdanını karıştırmaması gerektiğini biliyordu ama dondurmacının geldiğini duyunca bir dolar kapıp kamyonun peşine düştü. Geri geldiğinde annesi elindeki dondurmaya gördü. "Parayı nereden buldun?" diye sordu. Jenny omuz silkti ama cevap vermedi. "Cüzdanımdan mı aldın?" dedi annesi. Jenny yine cevap vermedi, masum masum bakmakla yetindi.

"Keşke haber vermeden cüzdanımdan para almasaydın" diye ikaz etti annesi. "Bir dahaki sefere haber verecek misin?" Jenny başını salladı.

Jenny'nin annesi hangi yaklaşımı kullandı? Jenny nasıl bir ders aldı? Bir dahaki sefere nasıl davranacak? İzin istemekle ilgili kural nedir?

6. Yedi yaşındaki Sid'e bisikletle okula giderken kaskını takmasını söylemişlerdi. "Takmak istemiyorum. Komik görünüyor" diye karşı çıktı.

Çocuğunuza Sınır Koyma

“Ya kaskını takarsın ya da okula bisikletle gidemezsin” dedi babası. “Sen bilirsin. Hangisini istersin?” Sid istemese de kaskını takıp okula gitti.

Sid’in babası hangi yaklaşımı kullandı? Sid’e sorumluluk, işbirliği ve sorun çözme konusunda ne ders verdi? Kuralları net miydi?

7. Şu anda hangi yaklaşımı kullanıyorsunuz? Çocuklarınız beklediğiniz tepkileri mi veriyor? Davranışları size anlamlı geliyor mu? İşbirliği, sorumluluk ve sorun çözme, onaylanan davranışlar için kurallar konusunda onlara ne öğretiyorsunuz?
8. Cezacı ve yumuşak yaklaşım neden etkisiz kalmıştır?
9. Sizin ebeveyniniz hangi yöntemi kullanırdı? Onların eğitim yaklaşımları neydi? Onların yaklaşımıyla sizinki benzeşiyor mu?
10. Yaklaşımınızı tanımladığınızdan emin misiniz? Değilseniz grup üyelerinden yardım alın. Çocuklarınız yanlış davrandığında ne yaptığınızı ve çocuklarınızın tepkisini anlatın. Anlattıklarınız, yaklaşımınız hakkında ipuçları verecektir.

3

Çocuklar Kurallarınızı Nasıl Öğrenir?

*Net mesajlar ve etkin davranışlar, derslerimizi
öğretmenin en iyi yoludur.*

Kurallarınızı öğretmek zorunda olmasanız ebeveynlik ne kadar kolay olurdu, değil mi? Yeni doğmuş bebeğinizle hastaneden çıkmakta olduğunuzu düşünün. Çıkarken hemşire bebeğinizin ayağındaki etiketi gösterip, “Bu bebek sizin kural ve değerlerinize göre programlandı. Nasıl davranması gerektiğini bilecek ve ne isterseniz yapacak. Giyinip okula gidecek, sofrada doğru davranacak, ona verilen işleri ve ödevlerini yapacak, itiraz etmeden yatmaya gidecek. Onu evinize götürün ve büyümesinin keyfini çıkarın” diyor. Siz de gidiyorsunuz.

Bu çok cazip bir hayal ama maalesef gerçek değil. Çocuklar kuralları ve onaylanan davranışları bilerek doğmazlar. Bu; öğretme ve öğrenme süreciyle, zamanla kazanılır. Bizim işimiz öğretmektir. Görevimiz, kurallarımızı en açık ve net biçimde anlatmaktır.

Çocuk yürümeye başladığında bizim de görevimiz başlar. Yeni yürümeye başlayan çocuklar keşfetmeye bayılırlar. En çok da müzik seti, televizyon, kamera gibi elektronik eşyalar ilgilerini çeker. Çocuk bunlarla oynamaya kalkınca ne yapmalıyız? Derhâl kurallarımızı öğretmeye başlayacağız.

Cezacı yöntemi kullananlar, sert bir şekilde hayır der ve ayıplayan bir bakış atar; çocuğu uzaklaştırmadan önce eline

vurur. Yumuşak yaklaşımı seçenler, defalarca hayır dedikten sonra mantıklı açıklamalar yapar; çocuğu uzaklaştırmadan önce uzun uzun anlatırlar. Demokratik olanlar kesin ve net bir biçimde hayır der ve çocuğu oradan uzaklaştırır.

Aynı şeyi on, on iki kez yaptıktan sonra ilginç bir şey olur. Çocuk hedefine yaklaşmadan önce duraksar ve bize bakıp tepkimizi ölçer. Neden? Kuralımızı anlamaya çalışır. Ama bizi test etmeye gerek duyarlar.

Çocuklar bizi denemeye başladığında ne yapmalıyız? Cezacı yaklaşımı seçtiysek sertçe yüzüne bakar, vuracaktım gibi elimizi kaldırır, uyarırız: "Sakin!" Yumuşak yaklaşımı seçtiysek açıklamalarda bulunmaya başlarız. Demokratik yaklaşımı seçtiysek daha önce yaptığımızı yaparız. Kesin ve net bir şekilde hayır deriz ve bir şey yapmadan önce çocuğun tepkisini bekleriz.

Yukarıdaki örnekteki bütün ebeveynler onaylanan davranışları öğretmek için kural koymaya çalışıyor ama sadece demokratik yaklaşımı uygulayanlar başarılı oluyor. Bu bölümde bunun sebebini göreceksiniz. Çocukların kuralları nasıl öğrendiklerini, öğretme-öğrenme sürecinin neden kırıldığını anlayacaksınız. Bunu yaptıkça net ve anlaşılır mesajlar iletmeye bir adım daha yaklaşacaksınız. Simon'un ailesinin ne yaptığına bakalım:

Üç yaşındaki Simon, oyuncak telefonu kordonundan tutmuş başının üstünde çevirip duruyordu ve neredeyse lambaya çarpacaktı. Babası müdahale etti.

"Simon, evin içinde telefonu öyle döndürme" dedi sert bir sesle. "Ya düzgünce oynarsın ya da elinden alırım."

"Ama çok eğlenceli" dedi Simon. Telefonu daha çok çevirmeye başladı.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Babası yanına gidip telefonu elinden aldı. “Düzgünce oynayacağıın zaman geri alabilirsin” dedi.

Simon evin içinde oyuncakla nasıl oynanması gerektiği hakkında bir ders almış oldu. Bu kuralı iyice öğrenene kadar ailesi bunu defalarca tekrar etmek zorunda kalacaktı ama bu yöntem istenen sonucu verecekti.

Simon’un babası kuralları etkin bir şekilde öğretiyor. Durmasını söylediğinde, davranışıyla bu sözünü destekliyor ve oyuncacı elinden alıyor. Verdiği mesajla koyduğu kural net ve anlaşılır.

Çocuklar Somut Yollarla Öğrenir

Jean Piaget’in, çocukların zihinsel gelişimi ile ilgili araştırmaları; düşünme ve öğrenmenin, çocuklarda yetişkinlerden daha farklı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Çocuklar somut şeyleri öğrenirler. Özellikle küçük yaştaki çocuklar, gerçeklikle ilgili inançlarını şekillendirirken duylara dayanan deneyimlerini kullanırlar.

Günlük hayatta bu ne demektir? Çocukların duylarıyla algıladıkları şeyler (gördükleri, duydıkları, dokundukları, kokladıkları ve hissettikleri) o şeyleri belirler. Dünyanın işleyişine ilişkin algı ve inançları, yaşadıkları somut şeylere dayanır.

Piaget’in buldukları, çocuklarımıza kuralları nasıl öğreteceğimiz konusunda önemli ipuçları verir. Bunu iki temel yoldan yaparız: Sözlerimiz ve davranışlarımızla. İkisi de bir ders verir ama somut olan davranışlarımızdır. Sözler değil, davranışlar kuralları belirler.

Örneğin, dokuz yaşındaki oğluma yatma saatinin 20:30 olduğunu söylediğim halde o düzenli olarak 21:00'de yatıyorsa yatma saati konusunda nasıl bir ders almış oluyor? Elbette, yatma saatinin 21:00 olduğunu öğreniyor. Ona 20:30'da yatmasını söylesem beni dinler mi?

Ona yatma saatinin 20:30 olduğunu söyledikten sonra saatinde yatmasını sağlasaydım, yatma saatinin 20:30 olduğunu öğrenecekti. Zamanı geldiğinde yatmasını söylediğimde ciddi olduğumu bilecekti.

Sözlerimizle davranışlarımız birbirini tutarsa çocuklar sözlerimizi ciddiye alır ve kuralı anlarlar. Sözlerimizle davranışlarımız birbirini tutmazsa çocuklar dediklerimizi duymazdan gelir ve bildiklerini okurlar. Aslında iki farklı kural öğretiyoruz: Teorideki kural pratikteki kurala karşı.

Öğretme ve öğrenme sürecindeki çoğu kırılmaların kaynağında bu temel iletişim yanlışı yatmaktadır. Çoğumuz neler olduğunun farkına bile varmayız. Sözlerimizle kurallarımızı öğretmeye devam ederiz ama çocuklarımız davranışlarımızdan öğrenirler. İşte size tipik bir örnek.

Beş yaşındaki Sarah keçeli kalemlerini almış, kanepede resim yapıyordu. Annesi içeri girince kanepenin riskli durumunu fark etti.

“Sarah, o yaptığın hiç de iyi bir fikir değil” dedi. “Kanepeyi boyayabilirsin.”

“Dikkat ederim anne” dedi Sarah ikna edici bir sesle.

“Edersin, biliyorum tatlım. Ama masada yapsan daha iyi olur, orada leke olacak bir şey yok.”

“Tamam ama önce resmimi bitireyim.”

“Bitirince masaya geç, tamam mı?” diyerek odadan çıktı annesi.

Çocuğunuza Sınır Koyma

“Tamam.” On dakika geçmesine rağmen Sarah hâlâ kanepede oturmuş resim yapıyordu.

“Sarah, sana resmini masada yapmanı söylememiş miydin?” Annesinin sesindeki kaygı belli oluyordu. “Kanepeyi boyarsan babanla ben çok üzülürüz. Sana ne söyleniyorsa onu yap, haydi.”

“Tamam, anne” dedi Sarah. “Şu resmi bitireyim, masaya geçeceğim. Neredeyse bitti.”

“Çabuk bitir o zaman” dedi annesi. “Kızmaya başlıyorum.” Annesi bekledi, ayağını sinirle yere vurdu ama Sarah resim yapmaya devam ediyordu.

“Sarah!” diye bağırdı annesi en sonunda. “Yeter artık, küçük hanım! Beni anladın mı?”

“Tamam, zaten bitirmişt看im.” Sarah resmini bırakıp kanepeden kalkar.

Sarah'nın annesi, kanepede keçeli kalemle resim yapmanın tehlikeli olduğunu söylerken bir mesaj verdiğine inanıyordu. Sarah beklediği gibi davranmayınca çok sinirlendi. Aslında annesi iki mesaj veriyordu ama Sarah sadece birini alıyordu.

Annesi sözleriyle durmasını söylüyordu ama Sarah ne yaşamıştı? Durması gerektiğini anlamamıştı. Sadece konuşup duran annesi vardı. Annesinin davranışları aslında, “İstedini yapabilirsin. Hoşuma gitmiyor ama şimdilik sana engel olmayacağım” diyordu.

Sarah bu karmaşık mesaja çocukların çoğu gibi tepki verdi. Sözleri duymazdan gelip yaşadıklarından ders çıkardı. Kanepede keçeli kalemle resim yapma konusunda annesinin kuralından ne öğrenmişti? Annesinin sürekli konuşmasına katlandığı sürece istediğini yapabiliirdi.

Sarah'nın iletişimle ilgili öğrendiği çok daha önemli bir dersi gözden kaçırmayalım. Masaya geçmesi her söylendiğinde ne diyor? "Tamam" diyor ama ne yapıyor? Yerinden kalkmıyor. Sarah'nın asıl demek istediği şeydu: "Mecbur kalırsam kalkarım."

Sarah karışık mesajlarla iletişim kurmayı annesinden daha iyi beceriyor. Ebeveyn, durmasını gerektirmeyen dur mesajları verirse çocuk da "Durmayacağım" anlamına gelen "Tamam" ya da "Bir dakika" gibi cevaplar verir.

Sınırları Test Etme: Çocuklar Nasıl Araştırma Yapar?

Çocuklara yanlış davranışlarını bırakmalarını söylediğimizde onlar, "Senin ne kadar gücün ve otoriten var? Gerçekten durmamı istediğini nereden bileyim? Dediğini yapmazsam ne yaparsın?" diye sormazlar pek. Başınıza böyle bir şey geldiğini hiç sanmam.

Çocuklar bu soruları sözlü olarak sormazlar ama bunları düşünür ve davranışlarına yansıtırlar. Onlara durmalarını söylediğimizde bildiklerini yapar ve ne olacağını merak ederler. Bu, sınırları test eden bir davranıştır ve araştırma, sorularına kelimelerden çok daha net yanıtlar verir.

Çocuklarda yanlış davranış olarak kabul ettiğimiz şeyler sınırları test etme ya da basit sorulara vermek istedikleri cevaplardır: Neler yapılabilir? Neler yapılamaz? Kontrol kimde? Ne kadar ileri gidebilirim? Çok ileri gidersem ne olur? Bu soruların cevapları, kabul edilebilir olanı belirler ve kurallara uymanın isteğe bağlı mı, yoksa zorunlu mu olduğunu anlamalarına yardımcı olur.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Aşağıdaki örneğe bakalım:

Altı yaşındaki Heather, danışmanlık yaptığım ailelerde rastladığım pek çok çocuktan biriydi. Zeki, yetenekli bir çocuktu ama evde de, okulda da ona söyleneni yapmayı reddediyordu.

Ailenin deyimiyle, “Heather sınırları zorluyor, herkesi çileden çıkarana kadar rahat etmiyordu.” Cevap verilmemiş yığınla sorusu olan bir çocukla karşı karşıya olduğumu tahmin ediyordum.

Heather ailesiyle beraber ofisime geldiğinde kendini döner koltuklardan birine atıp beni süzmeye başladı. Birkaç dakika içinde benimle ilgili çalışmalarına başlamıştı.

Heather ve diğer çocuklar, ofisime ilk geldiklerinde ne yaparlar? Evet. Döner koltuğa oturup dönmeye başlar, hatta bazen koltukta ayağa kalkarlar. Ailelerinin bu davranışı onaylamayacağını bilirler ama yine de yaparlar. Önce bana, sonra ailelerine bakarlar ve olacakları beklemeye başlarlar. Bu sınırları test eden bir davranıştır. Bu durumda ailenin tepkisini beklerim çünkü sınırlar konusunda aldıkları tavırla ilgili önemli şeyler öğreneceğimi bilirim.

Heather’ın ailesi de diğer ailelere benzer bir tepki verdi. Ayıplayarak ona baktılar. Tek kaş havada, baş yukarıda, gözler sabit, ayıplayan bir bakış.

Heather, bu durumda pek çok çocuğun verdiği tepkiyi verdi. O bakışı iyi biliyordu. Durdu ama ailesi dikkatini başka yere verince yeniden koltuğu döndürmeye başladı. Heather ve ailesi, defalarca yaptıkları o çekişmelerden birini yaşamaya başlamıştı. Heather neler olacağını ezbere biliyordu.

Bu davranışıyla evde ve okulda sorduğu soruyu sormaya devam ediyordu: Kontrol kimde? Ne kadar ileri gidebilirim? Fazla ileri gidersem ne olur? Benim gücümü, otoritemi ve ofi-

simde koyduğum kuralları test etmek için araştırma yapmaya başlamıştı. Ayıplayan bakışlar altında koltuğu döndürmeye devam etti. Ailesinin bundan sonra ne yapacağını beklemeye başladım.

Biraz sonra babası, her babanın yaptığı gibi yaparak uzandı ve dönen koltuğu tutarak durdurdu. Annesi ayıplayarak bakıyordu hâlâ. İki mesaj da aynı karşılığı aldı. Heather annesinin bakışını iyi tanıyordu. Babasından beklemediği davranışla bir süreliğine durdu ama koltuğu tutan el çekilir çekilmez yeniden dönmeye başladı.

Ailesi, Heather'ı durdurmaya çalışıyordu ama Heather durmak zorunda olmadığını, kimsenin bunu gerçekten istemediğini biliyordu. Ailesi farkında olmadan, yıllar boyunca ona kurallara uymasının zorunluluk olmadığını aşlamıştı. Söyledikleri ve yaptıkları her şey anlamsızdı. Koltuk dönmeye devam ediyordu. Heather'ın okulda öğretmenini neden dinlemediğini anlıyordum.

Beş dakika geçmiş, Heather hâlâ ailesinden net bir mesaj alamamıştı. Annesi çileden çıkmış bir halde bana dönüp, "Evde de aynen böyle yapıyor!" dedi.

Bu noktada müdahale edip Heather'ın bazı sorularını cevaplamaya çalıştım. Sert bir sesle, "Heather, o koltuk çok rahattır. Orada oturabilirsin. Ama iki kurala uyman gerek: Döndürmeyeceksin ve ayaklarını koymayacaksın. Bu kurallara uyacağını biliyorum ama uymazsan seni turuncu sandalyeye oturturum." Dönen koltuk heveslilerine karşı bir önlem olarak ofisimde eski, turuncu bir sandalye vardı. Yolda yüzden fazla

Çocuğunuza Sınır Koyma

çocuk geliyordu böyle.

Sizce Heather ne yaptı? Çoğu çocuğun yaptığını elbette. Test etti. Hemen değil ama birkaç dakika sonra koltuğu döndürmeye başlayıp tepkimi bekledi. Bu davranışıyla soruyordu. Dediğinde ciddi misin? Kural bu mu? Ciddi olup olmadığımı anlamak için bilgi topluyordu.

Bu durumlarda yaptığım gibi turuncu sandalyeyi çekip, sakın bir sesle, "Artık bunda oturacaksın. Bir dahaki gelişinde dönen koltukta oturabilirsin" dedim. Sonra ayağa kalkıp Heater'ın turuncu sandalyeye geçmesini bekledim. İstemese de kalkıp sandalyeye geçti. Gözlerini devirerek sinirle bana baktı ama tercihini doğru yönde yapmıştı.

Heather'la neyi halletmiş olduk? Onun araştırma sorularına cevap verdim. Artık ne kadar ileri gidebileceğini biliyordu ve daha fazla ileri giderse neler olacağını gördü. Kurallarımın neler olduğunu ve ondan ne beklediğimi anlıyor. Uygun seçimi yapabilmesi için ihtiyacı olan bilgiyi almış oldu. Bu yüzleşmeden sonra Heather'ın tavırları konusunda ailesiyle konuşmaya geçtik.

Mizaç ve Araştırma Tarzı

Bütün çocuklar, kurallarımızı ve beklentilerimizi belirlemek için sınırları zorlar. Bu normaldir ama tüm çocuklar aynı denemeleri yapmazlar. Huyları, araştırma yöntemlerini etkiler. Örneğin uysal çocuklar karşısındakini memnun etmek ister. Kurallarımıza uymak için ikna edici, açık ve net mesajlar almalarına gerek yoktur. "Dur" dediğimizde durmaları gerektiğini düşünerek dururlar. İhtiyaç duydukları bilgiyi sözlerimizden

alırlar. Uysal çocuklar sınırları zorlamazlar ve istenen sonuca ulaşmak için fazla bilgiye ihtiyaç duymazlar.

İradesi güçlü çocuklar ise saldırgan tipte araştırmacılarıdır. Sınırların kesin olduğunu anlayana kadar zorlamaya devam ederler. Kurallarımıza uymak için çok fazla bilgiye ihtiyaçları vardır. “Dur” dediğimizde durmazlarsa ne olacağını merak ederler. Heather gibi hep sınırları zorlamaya devam ederler. Yeterli bilgiyi topladıklarında istenen sonuca ulaşırlar ama bu, uzun zaman alır. İradesi güçlü çocuklar daha çok bilgi toplamak ister. Bunu gerçek bir örnekle anlatalım:

Büyük oğlum Scott genelde uyumlu bir çocuktur. Ona söylenenleri yapıyordu. Küçük oğlum Ian ise iradesi güçlü bir çocuktur. Ciddi olduğumu anlaması için çok fazla bilgiye ihtiyaç duyuyordu. Çocuklarım araştırmalarını farklı biçimlerde yapıyordu, ben de tepkilerimi onlara göre ayarlıyordum.

İkisi de televizyonun sesini çok açmayı sever. Scott’a, “Televizyonun sesi çok açık, biraz kısar mısın?” dediğimde hemen kısar. Onun işbirlikçi yapısına güvenmeyi öğrendim. Sözleri mi, ihtiyacı olan bilgiler olarak kabul eder.

Aynı mesajı Ian’a verdiğimde bazen beni duymazdan gelir ve daha net bir mesaj bekler. Ya da, “Tamam” deyip bildiğini okur. Bunun anlamı şudur: “Kıstarım ama mecbur kalırsam ve şu an kendimi mecbur hissetmiyorum.”

İradesi güçlü pek çok çocuk gibi Ian da davranışlarına nereye kadar tahammül gösterileceğini görmek için bilgi toplamak ister. Ben de onun ihtiyacı olan bilgileri vermeyi yıllar içinde öğrendim. Televizyonun sesi çok açıksa, “Ian, sesini kıs, yoksa kapatmak zorunda kalacağım” derim.

Artık Ian, uygun bir seçim yapabilmek için gerekli bilgiye sahiptir. Ne beklediğimi biliyor, işbirliği yapmazsa ne olacağını

Çocuğunuza Sınır Koyma

da. Teoride de olsa araştırma sorusunun cevabını aldı. Ama teorik cevaplar Ian'a yetmez. Sınırı zorlamaya devam eder.

Küçükken isteklerimi görmezden gelirdi, ben de kalkıp televizyonu kapatmak zorunda kalırdım. Mızızlanırdı, kötü kalpli bir baba olduğumu söylerdi ama on-yirmi denemeden sonra Ian öğrendi ki televizyonun sesini kismasını istiyorsam bunda ciddiymim. Bu süreç hiç de eğlenceli geçmedi ama Ian sınırlarımın kesin olduğunu öğrendi ve işbirliği yapmaya başladı. Sonunda sorunu halletmiştik.

Uysal mizaçlı ebeveynler, iradesi güçlü çocukların düşünme ve davranış biçimlerini anlamakta güçlük çekerler. Ben Ian'la bunu yaşamıştım; ben onu eğiteceğime, o beni eğitiyordu sanki. Bakış açılarımız çok farklıydı. Çoğunlukla onun davranışlarına anlam veremiyordum. O, saldırgan araştırma yöntemlerini sürdürürken ben, *"Neden hep sınırları zorlamak zorunda? Bir defa da dediğimi yapsa olmaz mı? Tek istediğim bu"* diye düşünürdüm.

Ama Ian dünyayı benim gözümle görmüyordu. Huylarımız farklıydı, araştırmalarımızı farklı şekillerde yapıyorduk. Beklediğim işbirliğini görmek istiyorsam Ian'a, araştırması için ihtiyacı olan bilgileri vermem gerektiğini yıllar içinde öğrenmiştim.

İradesi güçlü bir çocuğunuz varsa sınırlarınızı kesin olarak koymalısınız. Saldırgan araştırmacıların çok bilgiye ihtiyaçları vardır. Kurallarınızı öğretmek için hangi yöntemi kullanırsanız kullanın, sık sık tekrar yapmak zorunda kalacaksınız. Cezacı ya da yumuşak, iki yöntemde de kırılmalar olacağını bilmelisiniz.

Cezacı Kurallar

Kuralları öğretmek için cezacı yöntemi uygulayanlar, genellikle istediklerinden farklı şeyler öğretir. Steven'ın ailesinde de bu olmuştur. Onlarla ilk tanıştığımda dördüncü sınıfa giden çocukları, kavga ettiği ve vurduğu için dört kez okuldan uzaklaştırma cezası almıştı ve daha ekim ayındaydık. Okul yılı epeyce zorlu başlamıştı.

“Steven'la yaşamak, patlamaya hazır bir bombayla yaşamak gibi” demişti annesi. “Vurmanın yanlış olduğunu biliyor ama yine de yapıyor. Kardeşine, okuldaki ve mahalledeki çocuklara vuruyor. Onunla defalarca konuştuk ama vazgeçmiyor.”

“Kardeşine vurduğunda ona ne diyorsunuz?” diye sordum. Sözlü mesajı merak ediyordum.

“Sesimi yükseltiyorum” dedi babası. “Steven'ın kardeşine kötü davrandığını görünce çok sinirleniyorum. Buna izin vermeyeceğimi açıkça anlatıyorum.”

“Nasıl açıklıyorsunuz?”

“Gerektiğinde ona vuruyorum. Yumuşak yaklaşımın doğruluğuna inanmıyoruz. Çocuklar ciddi olduğumuzu anlamak zorunda.”

“Steven haftada kaç kez böyle uyarılıyor?”

“İki ya da üç kez. Mesela bu hafta okuldan ceza alınca da vurduk. İleri gittiğinde ne olacağını bilmesi gerek” dedi annesi.

“Bu kadar sık hatırlatma yapılmasına rağmen Steven neden kurallarınızı öğrenemiyor?” diye sordum.

“Öğrenme güçlüğü olduğunu düşünüyoruz” dedi annesi. “Bu konuda test yaptırmak istiyoruz.”

Çocuğuna Sınır Koyma

Steven'ı tanıdıkça onun teste falan ihtiyacı olmadığını gördüm. Öğrenme güçlüğü yoktu. Asıl sorun öğretme güçlüğüydü. Steven çok zeki bir çocuktur. Ailesinin, kaba kuvvetle sorun çözme konusunda öğrettiği her şeyi kavriyordu. Bağırıp çağırma, tehdit etme ve korkutma konusunda çok iyiydi. Nasıl vuracağını ve hasar vereceğini iyi biliyor, yakalandığında suç başkalarına ustaca atıveriyordu.

Steven, ailesinin ona, vurma konusunda söylediklerini anlıyordu ama ailenin sözleriyle davranışları uyuşmuyordu. Ne yapıyorlardı? Onlar da vuruyorlardı. Sorun çözme yöntemleri buydu ve Steven da bu kuralı öğrenmişti. Ailesi Steven'a istediklerinden farklı bir ders öğretmişti.

┌ - - - - - ┐
| Sözlerimizle |
| davranışlarımız |
| birbirine uymazsa |
| öğretme-öğrenme |
| süreci kolayca |
| kırılabilir. |
└ - - - - - ┘

Yumuşak Kurallar

Yumuşak yöntem de öğretme-öğrenme sürecinde kırılmalara sebep olur. Bu yaklaşımı uygulayan ebeveynler, sözleriyle davranışlarını karıştırırlar ve mesajları alınmayınca da sinirlenirler. Bekâr bir anne olan Natalie'nin annesi buna iyi bir örnektir. Ofisime gelme sebebi, kızından sürekli direniş görmesiydi.

“Natalie on iki yaşında, çok bencil, saygısız bir çocuk” diye şikâyet etti. “Kurallarımı biliyor ama uyma zahmetine kadamıyor. O kuralları neden koyduğumu açıklamaya çalışıyorum ama beni umursamıyor ve bildiğini okuyor.” Natalie'nin annesi, her sabah yaşadıkları şeyi benimle paylaştı.

“Sabahları yüksek sesle müzik dinlememesi gerektiğini biliyor. Ama her sabah aynı Şey. Sesi o kadar çok açıyor ki karşı evden bile duyuluyor. Bu da beni delirtiyor.”

“Ne tepki veriyorsunuz?”

“nce odasına gidip sesi kısımasını söylüyorum. Ama işe yaramıyor. Defalarca söylememe rağmen beni dinlemiyor.”

“Sonra ne yapıyorsunuz?”

“Sinirleniyorum. Odasına gidip sesi kısımazsa müzik setini kapatacağımı söylüyorum.”

“İŞbirliği yapıyor mu?”

“Genellikle azıcık kısıyor ama ses yine de çok yüksek oluyor. Bütün evde duyuluyor. Biraz sonra yeniden açıyor.”

“O zaman elinden alıyor musunuz?” Annenin, davranışlarının sonucuna katlanma yöntemini uygulayıp uygulamadığını merak ediyordum.

“Henüz yle bir Şey yapmadım. Ama yakındır. Sadece kapısını kapatıyorum. Kendi kulaklarını sağır etsin.”

Natalie'nin annesi, bu konuda iki farklı mesaj verdiğinin farkında değildi. Biri sözlü, bir davranışsal mesajdı. Sözleri, “Sesi kıs” diyordu ama davranışları, “Aslında mecbur değilsin, istediğini yapabilirsin” diyordu. Natalie'nin seçimi belliydi. O yüksek sesle müzik dinlemek istiyor ve öyle de yapıyordu. Annesi ona farklı bir bilgi verene kadar da bu böyle gidecekti.

Steven ve Natalie örneklerinden anladığımız gibi sözlerimizle davranışlarımız birbirine uymazsa öğretme-öğrenme süreci kolayca kırılabilir. İki örnekte de çocuklar bilgi toplar, sonuçlara ulaŐır ve ebeveynlerinin vermek istemediği dersleri

Çocuğunuza Sınır Koyma

öğrenirler. Ebeveynler sözleriyle kurallarını öğrettiklerini sanırken aslında davranışlarıyla öğretmektedirler.

Etkili Öğretme

Steven ve Natalie'nin ebeveynleri gibi siz de aynı dersi defalarca öğretmeye çalışıp başarısız oluyor musunuz? O halde etkili öğretme yönteminin, şu anda kullandığınız yöntemden daha az zaman ve enerji harcadığını söylersek epeyce rahatlayacaksınız. Doğru araçları kullanırsak kuralları öğretmek çok kolaylaşır: Net ve anlaşılır sözler ve etkin davranışlar. Şimdi bu iki örneğe bakalım:

Sekiz yaşındaki Kenny, çok istediği on vitesli dağ bisikletine doğum gününde kavuşmuştu. Bisikleti denemeden önce babası ona kuralları anlattı. "Bisikletin çok güzel, herkes böyle bir bisikleti olsun ister. Okula gidince kilitleneni akşam eve gelince de garaja koymanı istiyorum."

"Tamam" dedi Kenny. Ama iki gün sonra işten eve döndüğünde bisikleti bahçede buldu. Hava kararmıştı.

Belki yemekten sonra garaja koyar, diye düşündü babası. Yemeklerini yediler ama bisiklet hâlâ dışarıdaydı. Kenny yattıktan sonra babası bisikleti alıp garajın duvarına astı.

Kenny sabah kalkıp da bisikletini bahçede göremeyince garaja gitti, duvarda asılı olduğunu gördü. "Bisikletime ne oldu?" dedi heyecanla.

"Cumartesi günü geri alabilirsin. Dün gece bahçede unutmuşsun."

"Çok özür dilerim" dedi Kenny pişmanlıkla. "Bir daha yapmam. Söz veriyorum. Bugünlük alsam, okula gideceğim ya?"

Kenny'nin babası kararlıydı. "Cumartesi alabilirsin." Kenny otobüse yetişmek için koşarak evden çıktı.

Çoğumuz gibi Kenny'nin babası da kararından dönebilirdi ama kuralları hakkında yanlış bir mesaj vereceğini biliyordu. Vazgeçmek yerine kararlılığını korudu ve mesajını verdi. Sözleri, "Bisikletini alırım" diyordu ve davranışları da bunu destekledi. Kenny net bir mesaj almıştı ve bisikletine sahip çıkmayı öğrendi.

Kızı okuldan eve iki saat geç geldiğinde Shelly'nin annesi de kurallarını net bir biçimde anlattı. On altı yaşındaki Shelly, hafta içi 18:00'de evde olması gerektiğini biliyordu ama kendi arabası olduğundan beri sık sık eve geç gelmeye başlamıştı.

Hep bir bahanesi vardı ve evdekiler önceleri bu gecikmeleri pek önemsememişti. İki saat geç kaldığı gün ise haber vermek için telefon bile etmemişti.

"Neredeydin?" diye sordu annesi. Hem rahatlamış, hem de tedirgin görünüyordu. "Başına bir şey geldi sandım."

"Carolyn'lerdeydim. Saati fark etmemişim. Hem ne var ki bunda? Kendi arabam var. Evin yolunu da biliyorum."

"Bildiğini biliyorum. Ama hafta içi 18:00'de evde olman gerek. Gecikecek olursan da haber vermelisin. Bu hafta arabayı kullanamayacaksın. Kurallara uyarsan pazartesi günü arabayı geri alabilirsin. Anahtarı verir misin lütfen?"

Shelly istemese de anahtarı annesine verdi. Sonraki günlerde eve hep zamanında geldi ve gecikeceği zaman telefon etti.

Shelly'nin annesi kuralını etkin bir biçimde öğretmişti. Shelly uygun seçimi yapabilmek için gerekli bilgiyi almıştı.

Özet

Çocuklar yetişkinlerden farklı biçimde somut şeylerle öğrenirler. Duyduklarını ve yaşadıklarını test ederek aktif bir araştırma yaparlar. Ama kurallarımıza uymaları, duyduklarına değil; yaşadıklarına bağlıdır. Bu da bize, kurallarımızı öğretme yöntemleriyle ilgili önemli ipuçları verir. İki temel yöntem vardır: Sözler ve davranışlar. İkisi de ders öğretir ama somut olan davranışlardır. Davranışlar, kurallarımızı belirler.

Sözlerimizle davranışlarımız uyumlu ise çocuklarımız sözlerimize güvenmeyi öğrenir ve bu sözlerin ardındaki kuralları kavrar. Sözlerimizle davranışlarımız uymazsa çocuklar sözlerimizi dikkate almaz ve davranışlarımızdan çıkardıklarına göre tepki verirler. İki aşamada kural öğrenirler: Teorideki ve pratikteki.

Kurallar ve beklentilerle ilgili bu temel iletişim eksikliği, iyi niyetle ders verme çabalarımızın boşa çıkmasının en büyük sebebidir. Çoğumuz bunun farkına bile varmayız. Steven ve Natalie'nin ebeveynleri gibi sözlerle mesaj vermeye çalışırken onların davranışlarımızdan öğrendiğini göremeyiz. Net mesajlar ve etkin davranışlar, derslerimizi öğretmenin en iyi yoludur.

Kurallar Hakkında Sorular

1. *Altı yaşındaki çocuğumdan bir şey yapmasını istediğimde bana, "Neden?" diye soruyor. Ona açıklama yaparsam kurallarımı anlayacağını düşünüyorum. Bu işe yarar mı?*

Cevap: Üç-yedi yaş arasındaki çocuklar, bir kuralın mantığını anlayacak yaşta değildir. Daha temel kuralları bile anlamakta zorlanırlar. Neden, diye sorduklarında o kuralın ardındaki mantığı anlamak peşinde değildirler; sadece ne kadar kararlı olduğumuzu merak eder, sınırları test ederler.

Uzun açıklamalar, tartışma ve münazaralar içine girersek bizi vazgeçirebileceklerini düşünürler ve sınırlarımızın pazarlığa tabi olduğu sonucuna varırlar. Açıklama yaptıktan sonra kararlılığınızı korursanız çocuğunuzun daha ender soru sorduğunu göreceksiniz. Demek istediğim; neden, diye sormasının asıl sebebi sınırlarınızı test etmek ve ne kadar ciddi olduğumuzu görmek istemesidir.

Küçük çocuğunuza açıklama yapmayı seçtiyseniz bunu, kuralları çiğnemesine izin vermeden önce yapmalısınız. Açıklamayı yanlış davranış sırasında yaparsanız sınırların test edilmesine ve pazarlığa açık olduğunuza dair bir mesaj iletmış olursunuz.

2. *Sözlerimizle davranışlarımız arasında uyumluluk gerekliyse hayır, sözünün ardından gelen bir tokat, net bir mesaj vermiş olmuyor mu?*

Cevap: Bu, öğretmeye çalıştığınız kurala bağlı. Belli bir davranışı durdurmaya çalışıyorsanız, mesela taş atmak gibi, bu etkili olabilir.

Ancak dayağı düzenli olarak kullanırsanız farklı bir mesaj iletirsiniz: Dayak, sorun çözmenin tek yoludur. Böyle bir mesaj mı vermek istemiştiniz?

3. *Kuralları öğretirken anne-baba arasındaki tutarlılık ne kadar önemlidir?*

Cevap: Kuralları net bir şekilde öğretmek istiyorsak anne-baba arasında tutarlılık olması çok önemlidir. Anne ve baba, “Ev işlerini oynamadan önce bitirmen gerek” derse ve bu sözleri davranışlarıyla desteklerse çocuklar ebeveynlerinin mesajını net bir şekilde almış olurlar.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Ama aynı Şeyi söyledikten sonra sadece anne davranışlarıyla bu kuralı desteklerse çocuklar, sadece annelerinin ev işi yapmalarını beklediğini düşünür. Aslında iki kural vardır: Annenin ve babanın kuralı. Zorunlu olan annenin kuralına uymaktır. Ama babanın kuralı test edilebilir.

Ebeveynler için alışma Grubu Soruları

1. Piaget'in araştırmaları, çocukların somut Şeylerle ğren-diğini göstermiştir. Bu ne demektir? Sınır koyma konu-sunda ne önemi vardır?
2. Dört yaşındaki Nicholas'a TV seyretmeden önce oyun-caklarını toplaması üç kez üst üste söylendi. Birazını top-ladı ama program başlayınca TV'nin karşısına kuruldu, kalan oyuncakları annesi topladı. Annesi sözleriyle ne mesaj verdi? Davranışıyla ne mesaj verdi? Kural neydi? Nicholas gelecek sefer oyuncaklarını toplayacak mı?
3. Yumuşak yöntemi uygularsanız çocuklarınız ne öğrenir? Sizin öğretmek istediğiniz de aynı Şey midir?
4. Cezacı yöntemi uygularsanız çocuklarınız ne öğrenir? Si-zin öğretmek istediğiniz de aynı Şey midir?
5. Sözlerimizle davranışlarımız uyuşmadığında çocuklar hangisini dikkate alır?
6. Dayak atmak çocuklara ne ğretir?
7. Uzun uzun anlatarak işbirliği sağlamaya çalışırsak ocuk-lar ne öğrenir?
8. Kurallarımızı en açık Şekilde ğretmenin anahtarı nedir?

4

Aile Dansı

~~~~~  
*Aile dansları; nesilden nesile geçen iletişim,  
problem çözüme süreçlerinin yıkıcı modellerini  
oluşturur.*  
~~~~~


Net olmayan ve etkisiz sınırlar geliştirmiş ailelerin neredeyse tümü, anlaşmazlık durumunda defalarca tekrar eden bir iletişimsizlik dansı yaparlar. Etkisiz sorun çözenin bu öğrenilmiş modeli, tartışma ve güç savaşlarının artmasına yol açar. Zamanla bu dans alışılmış, kanıksanmış hale gelir ve aile üyeleri sürekli bunu yaşamaya başlar. Dans etkilerinin farkına bile varmazlar.

Bu bölümde inceleyeceğimiz ailelerin durumunda olanlar, iletişimin yıkıcı modelleri içinde sıkışıp kalırlar. Farkındalık ve yeni beceriler olmayınca dansa devam etmekten başka çareleri de yoktur. Bu döngüyü kırmanın ilk aşaması farkındalıktır.

Aile dansı içinde sıkışıp kaldığınızı hissediyorsanız bu bölüm, kurtulmanız için size yardımcı olabilir. İlerleyen sayfalarda dansın nasıl başladığını, nasıl bittiğini, neden devam ettiğini öğreneceksiniz. En önemlisi de dans pistinden nasıl uzaklaşacağınızı ve problem çözenin etkin yollarını göreceksiniz. Bir çiftin, danslarını nasıl keşfettiklerine bakalım:

Yumuşak Bir Dans

Paul ve Julie tam zamanlı çalışan; dört, altı ve sekiz yaşlarında üç çocuk sahibi bir çifttir. Evleri daima çok hareketlidir. Danışmaya gelmelerinin sebebi Julie'nin, evdeki bağırışlardan ve tartışmalardan dolayı çok gerilmiş olmasıydı.

“Ne dersek diyelim, hep kendi bildiklerini okuyorlar. Her şeyi bir savaşı halinde yapıyoruz. Biz onlara bağırırsak, onlar birbirlerine bağırıyorlar. Artık dayanamıyorum!” dedi anne.

Paul de çok bezmişti. “Çocuklarımızı çok seviyoruz ama itiraf edeyim ki artık onlardan hoşlanmıyorum. Onlara adil davranmaya çalışıyoruz ama sürekli üstümüze geliyorlar.”

Farkında değillerdi ama Paul ve Julie çocuklarıyla dans ediyorlardı. Çatışma ve güç savaşlarının artan modeli arasında sıkışıp kalmışlardı. İlk amacım, bu dansın farkına varmalarını sağlamak oldu.

“Evinizde yaşanan yanlış bir davranışı, ne tepki verdiğiniz, çocukların ne yaptığını adım adım anlatın.”

İkisi de aynı anda, “Kahvaltı saati” dedi.

“Peki. Kahvaltıda neler oluyor?” Önce Julie başladı. Olanları anlatırken iletişim aşamalarını şemalandırdım. Görsel şemalar, ebeveynlerin dans ettiklerini açıkça görmelerini sağlar. Julie sözünü bitirince beraber şemayı inceledik (Şekil 4A).

Çocuğunuza Sınır Koyma

Şekil 4A. Julie'nin Şeması

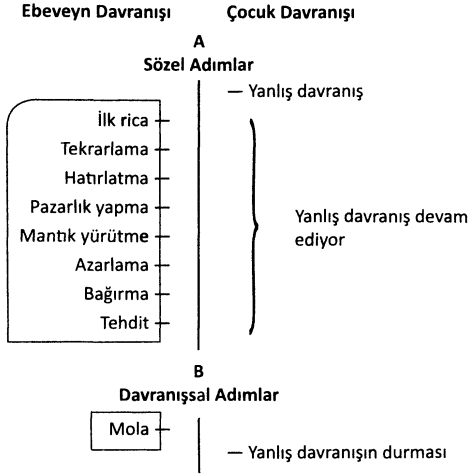


“Bu kadar çok konuştuğumun farkında değildim. Neden çok yorulduğumu şimdi anlıyorum! Ev işleri, ödevler, akşam yemeği, banyo, yatma zamanı derken aynı şeyleri her gün defalarca yapıyormuşum demek” dedi Julie.

“Evet. İşte buna dans etmek diyoruz” dedim.

Ebeveynlerin çoğu için aile dansları, stres kuponları biriktirmek gibidir. Yeterince kupon birikince ödül alırsınız: Baş ağrısı, mide ağrısı ve buna benzer şikâyetler. Bütün bunlar, çocuklarımızla birlikte olmaktan keyfi almamıza engel olur.

Şekil 4B. Sözel ve Davranışsal Aşamalara Bölünmüş Olarak Julie'nin Şeması



Julie'nin şeması her şeyi açıklıyordu. Müdahale ettiği ilk andan son ana kadar ikna etmek için türlü yollar deniyor ama hiçbiri, yanlış davranışın durmasına yetmiyordu.

Çoğu yumuşak ebeveyn gibi Julie de hatırlatma ve tekrarlama ile başlıyor ama sözleri duymazdan geliniyordu. Sonra pazarlık etmeye başlıyor, mantık yürütüyor ve azarlıyordu ama direniş devam ediyordu.

O, konuşukça sinirleniyor; sonunda bağırıp çağırmaya, tehditler savurmaya başlıyordu. Sonunda kırılma noktasına geldiğinde çocukları odalarına gönderiyor (mola), böylece yanlış davranış sona eriyor ama Julie kendini suçlu hissediyordu.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Onlar şemaya bakarlarken ben de sözlerin kullanıldığı adımları işaretledim. Şemanın neredeyse tümü daire içine alınmıştı. Bunları sözel adımlar olarak niteledim. Mola adımını kutu içine aldım. Bu kutu, şemada çok az bir yer tutuyordu (Şekil 4B).

“Yanlış davranışı durduran neydi?” diye sordum. Yüzündeki ifadeden, nereye varmak istediğimi anlamış görünüyordu. Julie bütün zamanını ve enerjisini işe yaramayan şeyler yaparak harcıyordu. Kendini tükenmiş ve umutsuz hissetmesi çok normaldi. Çabaları onu bir yere götürmüyordu.

“Bu dansın hangi noktasında sinirlenmeye başladın?” diye sordum.

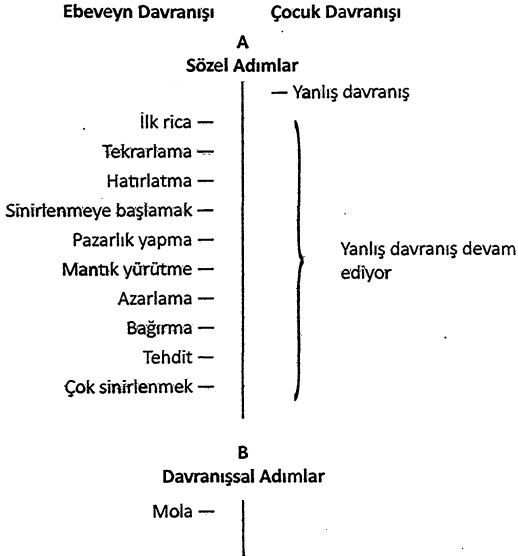
“Açıkçası her noktasında. Zaten sinirle başlamıştım. Sözümlü dinlemeyeceklerini biliyordum ama dayanamayacak hale gelene kadar sinirime hâkim oldum.” Julie şemayı gösterdi. “İşte burası. Pazarlıkla azarlama arasında bir yerde artık gücüm kalmıyor ve kontrolümü kaybetmeye başlıyorum.”

Julie'nin şemasının başına “öfkelenmeye başlıyor” sonuna da “öfkeden kuduruyor” yazdım.

Model açıldı (Şekil 4C). Julie'nin şemasını özetlemiştim. “Anlaşılan, sen konuştuğça çocuklar direniş gösteriyor, sen de gittikçe sinirleniyorsun. Dansınız gittikçe hızlanıyor ve sonunda dansı sen bitiriyorsun.” Julie başını sallayarak onay verdi.

“Şimdi biraz da sizin anne babanızın yöntemlerini hatırlayalım. Siz yanlış bir şey yaptığınızda onlar ne yaparlardı?” Julie anlatırken ben de yeni bir şema çizdim.

Şekil 4C. Julie'nin Öfke Şeması



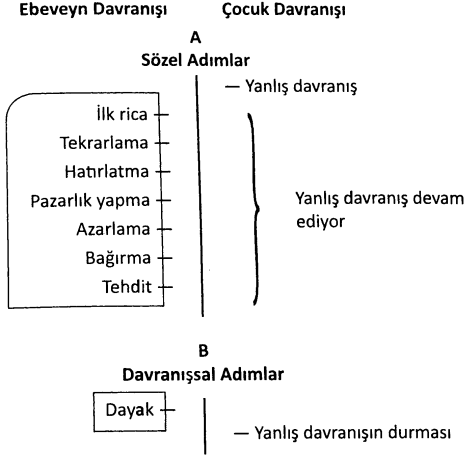
“Ben çocukken evde disiplini annem sağlardı. Sürekli tekrarlar, hatırlatır, pazarlık eder, azarlayıp bağırırdı. İşler çığırından çıkarsa akşam babam geldiğinde bizi ona şikâyet etmekle tehdit ederdi. Babam bizi döverdi, bu yüzden işi oraya kadar götürmemeye çalışırdık.”

“Annem ne zaman çok sinirlenirdi?” diye sordum.

“Nasihatlerini dikkate almadığımız zaman” Julie, benzer bir davranış modelini fark etmişti.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Şekil 4D. Julie'nin Ebeveyninin Şeması



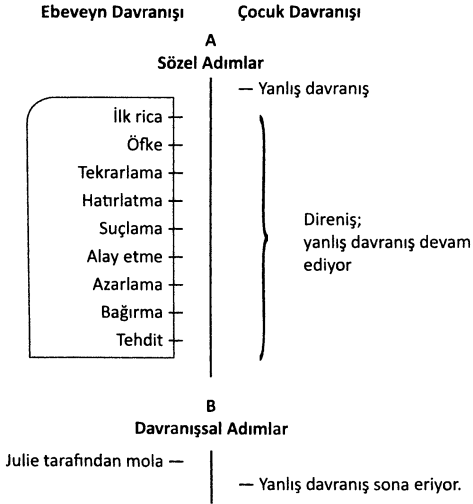
Bütün sözel adımları daire içine aldım, sonra da Julie'nin şemasıyla yan yana koydum. Son kısmı dışında, iki şema birbirinin aynıydı.

“Çok şaşırdım. Onlardan farklı davrandığımı sanıyordum” dedi.

Julie'nin tepkisi normaldi. Ebeveynlerin çoğu, kendi anne ve babaları gibi davrandıklarını fark ettiklerinde çok şaşırır. Onlarda hata olarak gördüğümüz şeyleri değiştirebiliriz. Kendi ebeveynimizin katı olduğunu düşünüyorsak yumuşak davranırız, onların çok yumuşak olduklarını düşünürsek biraz katı davranırız. Çoğumuz ise, Julie gibi, farklı bir sonla biten ama geneline bakıldığında aynı konuşmaları içeren, aynı dansı yaparız.

Sıra Paul'ün şemalarına gelmişti. "Paul, çocuklar sabah yaramazlık ettiğinde sen ne yapıyorsun? Julie'yle yaptığımız gibi en başından başlayalım." O kahvaltı savaşlarını anlatırken ben de şemasını çizdim (Şekil 4E).

Şekil 4E. Paul'ün Şeması



Paul'ün şeması bitince durup onlara da gösterdim. "Tanıdık geldi mi?" diye sordum.

"Hem de çok" dedi Paul. "Bu dansı o kadar çok yaptım ki ne diyeceğimi daha söylemeden biliyorum."

Çocuğunuza Sınır Koyma

“Çocuklarınız da biliyordur” dedim. (Bu durumlarda bazen çocuklar da yanımızda olur, onlara ebeveynlerinin bir aşamadan sonra ne diyeceklerini sorarım ve doğru cevap vermeleri beni hiç şaşırtmaz.)

Paul’ün şeması çok açıktı. Julie gibi o da yumuşak bir ebeveynydi ama Julie’den farklı olarak o asla sonuca ulaşamıyordu. Bu yüzden çocuklar onu daha çok zorluyor, onunla dansları daha uzun sürüyordu.

Paul’ün dansı tipik olarak fazlaca tekrarlama ve hatırlatmayla başlıyor; suçlama, alay etme, azarlama ve tehditlerle devam ediyordu. İşler çığırından çıkınca Julie geliyor ve mola vererek yangını söndürüyordu.

Paul’ün şemasında sözel adımları daire içine aldım. Bütün şema daire içindeydi. Dansı sonlandıran davranışsal adım Julie’ye aitti.

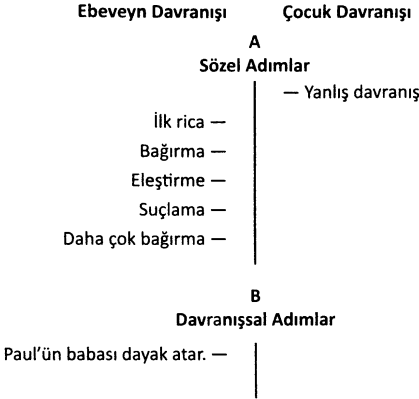
“Paul, ne zaman sinirleniyorsun?” diye sordum.

“Son zamanlarda öfkeyle başlıyorum ve öyle devam ediyorum” dedi. “Önceleri böyle değildi. Birkaç ay öncesine kadar ben de Julie gibi sakin başlıyordum ama kimse beni dinlemiyordu. Ben de sinirlenip bağırıma başladım.”

Paul’ün şemasının başına, “öfkeyle başlıyor” diye yazdım. Onun dansı öfkeliydi.

Paul’ün şeması tamamlanmıştı ama ona özetlememe gerek yoktu. Model çok belirgindi. O konuştuğça çocuklar direniyor, onu zorluyor; Paul de daha çok sinirleniyordu.

Şekil 4F. Paul'ün Ebeveyninin Şeması



Julie'nin neden üzgün olduğunu da anlıyordu. Paul'ün bütün danslarında o da vardı. Dansı bitirmek onun göreviydi.

“Siz çocukken yaramazlık yapınca anne ve babanız ne yaptılar?” diye sordum. Paul'ün kendi yöntemiyle onlar arasında da bir benzerlik kurmasını bekliyordum.

“Benim ailem sürekli bağırır, eleştirir, suçlar, döverdi. Babamın, akşam eve gelince ilk işi anneme o gün ne yaptığımızı sormak olurdu. Annem olumsuz şeyler söylerse hemen keme-rine davranırdı. Sürekli korku içinde yaşırdık.”

Paul babasını asabi, sürekli patlamaya hazır biri olarak tanımlamıştı. Onun öfkesinden kaçmak için her şeyi yapabili-lerdi. Mutfağın bir duvarında asılı duran kalın deri kemer, onun otoritesini temsil ederdi. O kemerin ve yediği dayakların anısı o kadar acı veriyordu ki Paul kendi çocuklarına asla vur-mayacağına ve kötü davranmayacağına yemin etmişti.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Pek çok ebeveyn gibi Paul de acı dolu aile dansından duygusal yaralarla çıkmıştı ve bu dansı tekrar etmek istemiyordu. Acıyı, dansın sonundaki dayakla özdeşleştirmiş; ona yol açan aşamaları göz ardı etmişti. Paul kendi aile dansını, acı dolu sonu yaşamayarak değiştirmeye çalışıyordu. Ona, kendi ebeveyninin şemasını gösterdim (Şekil 4F). Yüzündeki ifadeyi görünce, “Şaşırdın mı?” diye sordum.

“Evet. Kendi annemle babamın bana yaptıklarını yapacağımı hiç düşünmezdim.”

Şemalar, Paul ve Julie'nin kendi ailelerinde öğrendiklerini tekrar ettiklerini kanıtlıyordu. Bildikleri tek dansı yapıyorlardı ve bu dansı kendi çocuklarına da öğretiyorlardı.

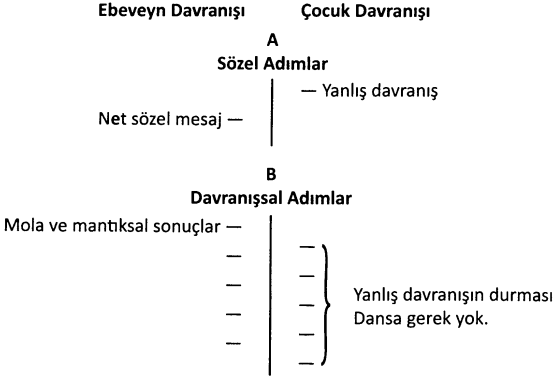
Dans Pistinden İnmek

“Peki, bu döngüyü nasıl kıracağız?” dedi Paul.

“Dansınızı fark ederek en önemli adımı attınız zaten” dedim. “Bundan sonra sözel adımlarınızla davranışsal adımlarınızı daha çok yaklaştıracaksınız. Julie'nin şemasıyla bu süreci özetleyelim.

Julie'nin etkisiz sözel aşamada bütün enerjisini ve zamanını tükettiğini hatırlayalım. Çok fazla konuşmuş, yeterince davranış göstermemişti. Davranış adımına gelene kadar dansına devam etti. A ve B noktasındaki bütün etkisiz sözel adımları atlayarak dansa bir son verebilirsiniz. A noktasında net bir mesaj vererek başlar ve doğrudan B noktasındaki davranış adımına geçerseniz net ve anlaşılır bir iletişim sağlamış oluruz. Dans etmeye gerek kalmaz.” Bir süre sonra Julie ve Paul'ün şeması aşağıdaki gibi olmuştu (Şekil 4G). Sizinki de böyle olabilir.

Şekil 4G. Julie ve Paul'ün Yeni Şeması



Cezacı Dans

Yedi ve on üç yaşlarında iki çocuk sahibi olan Rick ve Linda'nın danslarını hiç unutmuyacağım. Daha bekleme odasında ilk izlenimi almıştım.

Görüşme sırası onlara gelince annesi on üç yaşındaki kızına, “Haydi, Lisa” dedi. Ama Lisa kollarını kavuşturmuş oturuyor, yerinden kıılmıyordu.

“Siz girin” dedi annesiyle babasına. “Danışmana ihtiyacı olan sizsiniz.”

“Biraz söz dinleseydin burada olmazdık” dedi annesi öfkeyle.

“Laf sokacak bir şey daha buldun, değil mi?” diye karşılık verdi Lisa. “Çok iyi beceriyorsun zaten.”

“Senin saygısızlıklarını çekecek değilim” dedi Linda.

Çocuğuna Sınır Koyma

“Ya! Ne yapacaksın? Cezalandıracak mısın? Senin bana saygısızlık yapman umurunda değil, değil mi?”

“Ben senin annenim.”

“Hayır, sen diktatörsün!”

“Yeter artık, Lisa” diye araya girdi Rick. “Hadi, gel içeri girelim.” Lisa istemese de peşlerinden odama geldi. Ama daha oturmadan dansları başlamıştı.

“Görüyor musunuz?” dedi Linda. Beni yanına çekmeye çalışıyordu.

Ben daha tarafsız tavrımı ortaya koyamadan Lisa laf sokmaya başladı. “Ben de senden çok haz ediyor sayılmam.”

“Hepinizin çok öfkeli ve bıkkın olduğunu görüyorum” diyerek dikkatleri Lisa’dan uzaklaştırmaya çalıştım. “Böyle durumlarda sorun çözmede ben de çok başarısız olurum. Birkaç dakika durup sakinleşmeye çalışalım.” Lisa’nın annesiyle babasına doldurmaları için birer form verdim.

Seansımız yeni başlamasına rağmen danslarını kesmek için ihtiyaçları olan tekniğe alışmışlardı: Sakinleşmek. Herkes sakinleşince Rick’e döndüm. “Az önce yaşadığınız tartışma evde de oluyor mu?”

“Lisa altı hafta önce dışarı çıkmama cezası aldığından beri sürekli yaşanıyor.” Rick, danışmaya gelmelerine sebep olan olayları anlatmaya başladı.

Sorun, Lisa’nın birinci dönem karnesini getirmesiyle başlamıştı. En zor dersler olan fen ve matematikten D almıştı. Linda karneyi görünce çok kızmış, “Bu evde D diye bir not olamaz!” demişti.

Lisa, “Dönem sonuna kadar altı hafta var, notlarımı düzeltirim” diye karşılık vermişti.

“Çok zamanın olacak, merak etme çünkü notların yükselene kadar evden okula, okuldan eve. Dışarı çıkmayacaksın.” Lisa ceza almıştı.

Annesinin bu kararına karşı çıkmaya kalkınca Linda cezayı arttırmakla tehdit etmiş, tartışmayacağını söylemişti. Lisa çok öfkelenmiş, “Çok kötüsün!” diye bağırmıştı. Annesi de bir süreligine telefon etmeme cezası vermişti.

“Daha çok ceza istiyorsan, böyle devam et” diye azarlamıştı Lisa’yı.

O akşam Rick ara bulmaya çalışmış ama her şey daha kötüye gitmişti. Linda kızını tembel ve saygısız olmakla suçlamış, Lisa da annesinin kötü kalpli biri olduğunu söylemişti. Linda bağıınca Lisa da ona bağırarak karşılık vermişti. Tartışma alevlenince Lisa annesine, “Kaltak!” diye bağırmış, sonradan çok pişman olmuş ama geç kalmıştı. Annesi Lisa’ya tokat atmak üzereyken Rick araya girmiş, Lisa’nın en sevdiği şeylerden birini daha elinden almıştı: Cumartesi günleri paten kayması süresiz yasaklanmıştı.

“Ne yapacağımı bilemedim” dedi Rick bezgin bir sesle. Lisa hafta içi hâlâ cezalıydı ve telefonu kullanması da yasaktı. “Dayak yiyecek yaşta değil, artık büyüdü ama yaptığının yanma kalmasına da dayanamazdım.” Linda gibi Rick de yol açtığı sonuçlarla işleri daha da kötü hale getirmişti.

“Lisa ya da diğer çocuğunuz Cody yanlış bir şey yapınca ne tepki verirsiniz?” diye sordum. Rick anlatırken ben de şemayı çizdim.

“Önce durmasını söylerim.”

“Şu andaki ses tonunuzla mı?” Rick başını salladı. “Sözünüzü dinlerler mi?”

“Hayır, genellikle sesimi yükseltmem ve birkaç kez tekrar etmem gerekir.”

Çocuğunuza Sınır Koyma

“Sonra ne yaparsınız?”

“Yaptıkları şeyin neden yanlış olduğunu anlatmaya çalışırım.”

“Anlarlar mı?”

“Her zaman değil. Genellikle tartışmaya başlarız.”

“O zaman ne hissedersiniz?”

“Öfkelenirim. Bir defa olsun sözümü dinlesen ölür müsün, derim.”

“Tehditleri ve azarları unutma” diye araya girdi Linda.

“Evet, biraz o da var.”

“Biraz mı?” Lisa gözlerini devirdi.

“Peki, epeyce var ama ilk dediğimde sözümü dinleseler sorun çıkmayacak.”

“Sonra ne olur?” diye sordum.

“Cody çok ileri giderse dayak yer ya da bir hafta ceza alır. Çok kötü bir şey yapmışsa hem dayak yer hem ceza alır. On iki yaşma gelince Lisa’ya vurmaya bıraktım. Artık daha çok telefon, TV, müzik mahrumiyetleri; arkadaşlarla görüşmeme; paten kaymama gibi cezalar veriyorum.”

“Bunlar yanlış davranışı önlüyor mu?”

“O anda önlüyor. Ama cezaları bitene kadar öfkeleri geçmiyor, bize surat asıyorlar. Bazen bu işin bizim için daha zor olduğunu düşünüyorum.” Linda, kocasının dediklerini onaylıyordu.

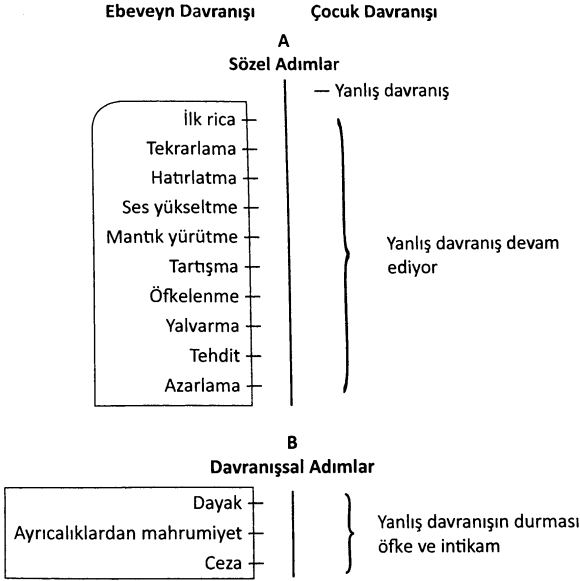
Şekil 4H. Rick'in Şeması



Rick'in şeması bitmişti (Şekil 4H). Beraberce incelemeye başladık. "Tanıdık geliyor mu?" dedim.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Şekil 4I. Sözel ve Davranışsal Adımlara Göre Rick'in Şeması



“Önemli bir şey yakalamışsınız” dedi. “Ne olduğunu bilmiyorum ama çok sık yaptığım bir şey.”

“Ben buna dans derim. Merak etmeyin, sadece siz değilsiniz. Çocuklarına söz dinletmek için dans eden çok ebeveyn var. Şimdi dansınızdaki adımlara bakalım” dedim.

Rick'in şemasına döndüm ve sözel adımları daire içine aldım. Bu daire, şemanın büyük bir bölümünü kapsıyordu. Sonra da davranışsal adımları kutu içine aldım. Bu da şemanın az bir kısmını kapladı (Şekil 4I).

Robert J. MacKenzie

“Çocuklarınıza söz dinletmek için iki yöntem kullanıyorsunuz: Sözel ve davranışsal adımlar. Hangisi yanlış davranışı sona erdiriyor?” diye sordum.

“Tamam. Davranışsal adımınız dansı bir müddet durduruyor. Bu adımları atarken neler hissettiğinize bakalım. Az önce mantıklı açıklamalar yapmaya kalktığınızda çocuklar tartışmaya başlayınca sinirlendiğinizi söylemişsiniz. Tartışmalar azarlama ve tehditlere dönüşüyor. Davranışsal adıma geçip dansı bitirene kadar da işler iyice kızışıyor.”

Rick başını salladı. Konuştukça daha çok direnişle karşılaştığını, bu yüzden de sinirlendiğini fark etmişti. Zamanının çoğunu işe yaramayan şeyler yaparak geçiriyordu.

“Davranışsal adımlarına bakalım” dedim. “Çocuklar yanlış davranıştan o anda vazgeçiyorlar ama sonra ne oluyor? Size öfkelenip alınganlık gösteriyorlar. Siz de aynı dansa yeniden başlıyorsunuz.”

“İşte tam bu noktada sıkışıp kalıyoruz” dedi Rick. “Ne yapacağımı bilemiyorum. Artık mahrum edeceğim bir şey de kalmamış oluyor. Ama yaptıklarının cezasız kalmasına da göz yumamam. Yanlış davranışlarda bulunamayacaklarını ve sözümü dinlemeleri gerektiğini öğrenmeleri gerek.” Haklıydı.

“Onları kızdırmadan ve gücendirmeden mesajınızı iletecek bir yol olduğunu söylesem bunu uygular mıydınız?”

“Elbette. Tartışıp durmaktan bıktım artık.”

Çocuğunuza Sınır Koyma

Şekil 4J. Rick'in Ailesinin Şeması



“Çok güzel” dedim. “Şimdi size bu yöntemi anlatacağım. Önce dansınızın nasıl başladığını görelim. Çocukken yaramazlık yaptığınızda sizin aileniz ne yapardı?” Rick onların tepkilerini anlatırken ben de şemasını çizdim (Şekil 4J).

“Benim ailem, Linda’yla kurduğumuz aileden çok farklıydı. Cezayı babam verirdi. Annem de bizi ona şikâyet etmekle tehdit ederdi. Babam çok sıkı bir disiplin uygulardı. Bugün olsa çocuk istismarı yaptığı için suçlanırdı mutlaka.”

“Çok döver miydi?” dedim.

“Dayak işin kolay yanıydı. Yaramazlık yaptığımızda öfkeli, soğuk gözlerini üstümüze diker; bağırıp tehditler savururdu. Korkuyla çılgınlıklar atarak odamıza kaçardık. Bizi daha da korkutmak için kemerini çıkarır, sandalyeye ya da masaya vurur, sonra da peşimize düşerdi.”

Rick’in gözlerindeki yaşlardan, o şiddet aile dansının acı

ve öfkesini hâlâ taşıdığını anlamıştım. Linda'yla kendisinin neden farklı davrandığına inandığı da açıktı. Kendi ailesiyle karşılaştırıldığında onların yöntemi çok daha yumuşak görünüyordu ama iki şemaya da bakınca benzerlikleri Rick de fark etmişti. Lisa'nın alınganlığı daha tanıdık gelmeye başlamıştı.

Rick'le ailesinin şemasını alt alta koyup Linda'ya döndüm. "Linda, çocuklar yaramazlık edince sen ne tepki veriyorsun?"

"Ben de Rick gibi davranıyorum. Ama onun kadar sabırlı değilim. Dansa öfkeyle başlıyorum, bağıriyorum ve dans boyunca da sinirli oluyorum."

Linda'nın şeması Rick'inkiyle aynıydı ama farklı olarak onun başına, "öfkeyle başlıyor" diye yazdım. Şemayı bitirince ona gösterdim. "Böyle mi?"

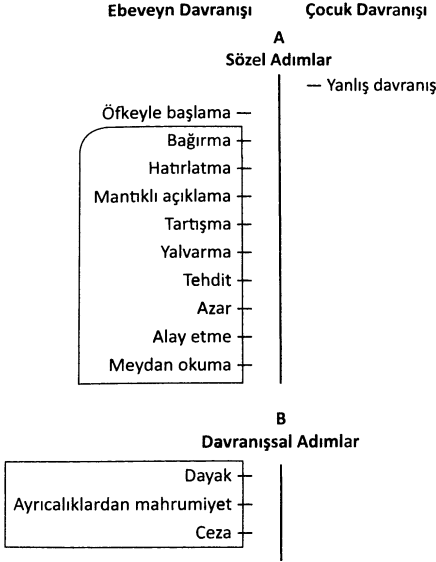
"Unuttuğunuz şeyler var sanırım" dedi Lisa. "Alay ederek azarlama ve meydan okuma kısmı yok. Sen bize hep, 'Haydi yapabiliyorsanız yapın bakalım' diyorsun ama babam öyle söylemiyor."

"Evet, galiba bazen kendimi fazla kaptırıyorum" dedi Linda. "En çok da onları bir şeylerden mahrum bırakmakla tehdit ettiğimde benimle tartıştıkları zaman."

Linda'nın şemasındaki düzeltmeleri yaptım. Sonra da her zamanki gibi sözel adımları daire içine, davranışsal adımları da kutu içine aldım. Şema tamamlanmıştı (Şekil 4K). "Böyle mi?" Linda başını salladı. Beraberce şemayı incelemeye başladık.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Şekil 4K. Linda'nın Şeması



Linda'nın dansı Rick'e göre daha duygusaldı ama benzerlikler de gösteriyordu. O da Rick gibi zamanının çoğunu sözel adımlarla harcıyordu. Konuştukça direnişle karşılaşılıyor ve daha çok sinirleniyordu. Olay iyice uzayınca acı verici sonuçlarla son veriyordu: Dayak, mahrumiyet ve ceza.

Linda şemayı incelerken, "Sözel adımı atlayıp doğruca davranışsal adıma geçseydin ne olurdu?" diye sordum.

"Daha az tartışma olurdu" dedi.

Robert J. MacKenzie

“Sen de daha az sinirlenirdin. O adımları atlayınca yanlış davranışın bitmesi daha az zaman ve enerji alır. Ama çocuklar davranışsal adımda yine öfkeli ve alıngan olacaktır. Şimdi varsayalım ki hem onları hem de seni öfkelenlendirmeyecek bir davranışsal adım olsun. O zaman dansa gerek kalır mıydı?” Linda başını iki yana salladı.

“Çok basit anlattınız” dedi.

“Sana öğreteceğim yöntemleri nasıl kullanacağını öğrenince de çok basit bulacaksın. En zor kısım, danstan vazgeçmektir. Bunun farkına vararak en önemli adımı attınız bile. Şimdi siz bu dansı nasıl öğrendiniz, ona bakalım. Çocukken yaramazlık ettiğinizde aileniz size nasıl davranırdı?”

“Bu yeteneğimin kaynağını biliyorum sanırım. Annem sürekli bize bağırıp çağırırdı. Söylenip durur, tekrar tekrar aynı şeyleri söylerdi. Sonunda dediğine gelirdik ama sözünü dinlemezsek bizi sevdiğimiz şeylerden mahrum bırakır ya da ceza verirdi. Çok küçük şeyler yüzünden haftalarca evden çıkmama cezası aldığımızı hatırlarım.”

“O zamanlarda ne hissederdin?”

“Öfkeli ve gücenmiş.”

“Lisa gibi mi?”

Linda nereye varmak istediğini anlamıştı. “Ben de Lisa gibiydim. İsyankardım ve annemin bana adil davranmadığını düşünürdüm. Onu çok severdim ama fırtınalı bir ilişkimiz vardı.”

Çocuğunuza Sınır Koyma

Şekil 4L. Linda'nın Annesinin Şeması



“Lisa’yla ilişkinize benziyor muydu?” diye sordum.

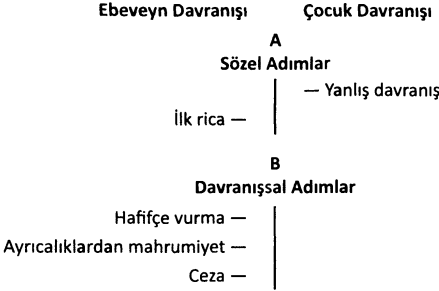
Linda yine gülümsedi. Annesiyle dansının, Lisa’yla dansına çok benzediğini şemada görüyordu (Şekil 4L). Dansın çevresinde gelişen ilişkiler de benzerdi.

“Baban nasıl tepki verirdi?” dedim.

“Babam cezalandırırdı ama asla sesini yükseltmez, sinirlenmezdi. Bize durmamızı söyler, sözünü dinlemezsek döverdi. Çok şiddetli değil ama bizi durdurmaya yeterdi. Büyüdükçe bizi sevdiğimiz şeylerden mahrum etmeye de başladı, evden çıkmama cezası verdi ama annem kadar sık değil. Adil davranmaya çalışırdı (Şekil 4M).

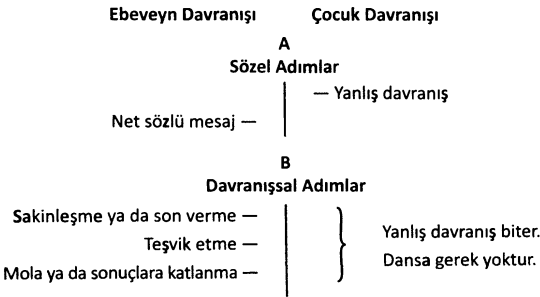
Linda şemalara bakınca annesiyle babasının karışımı olan bir yöntem kullandığını anlamıştı. Sözel adımları annesine, davranışsal adımları ise anne ve babasına benziyordu.

Şekil 4M. Linda'nın Babasının Şeması



Rick'le Linda o gün seansı bitirdiklerinde yöntemlerinin işlemedikleri taraflarını görmüşlerdi. Danslarının ve bu dansa eşlik eden konuşmaların farkına varmışlardı. Artık yeni bir şey denemeye hazırdılar.

Şekil 4N. Rick ve Linda'nın Yeni Şeması



Çocuğunuza Sınır Koyma

Daha sonraki seanslarda net mesajlarla başlamayı, işler kızınca sakinleşmeyi ve son verme tekniklerini (6. Bölüm) kullanmayı öğrendiler. Tehditlerin ve azarlamaların yerini net mesajlar ve olumlu teşvikler almıştı. Dayak ve cezanın yerinde de molalar ve sonuçlara katlanma aşaması vardı. Yeni şemaları şekil 4N gibiydi ve bu çok fazla zaman almamıştı. Sizin şemanız da böyle olabilir.

Özet

Aile dansları; nesilden nesile geçen iletişim, problem çözme süreçlerinin yıkıcı modellerini oluşturur. Daima kurallar hakkında net olmayan ve etkisiz mesajlarla başlarlar. Öfke, direniş ve yanlış anlama ile kamçılanır ve çatışmalara, güç savaşlarına yol açar.

Zaman geçtikçe bu, aile üyelerinin gayet normal bir şeymiş gibi algıladığı tanıdık ve içselleştirilmiş bir dans haline gelir. Bu bölümde incelediğimiz aileler gibi onlar da dans ettiklerinin farkında değildir. Farkına varmak, bu döngüyü kırmanın ilk adımıdır.

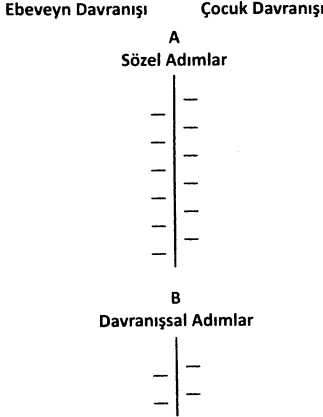
Dansa son vermenin en iyi yolu, hiç başlamamış olmaktır. Ebeveynler kuralları ve beklentileri hakkında net mesajlar vererek danstan kurtulabilirler.

Basit görünüyor, değil mi? İşinize yaramayan mesajları keşfettiğinizde bu süreç daha da kolaylaşacaktır. Bir sonraki bölümde bu konuda bilgiler bulacaksınız.

Ebeveynler için Çalışma Grubu Soruları

1. Siz de çocuğunuzla dans ediyor musunuz? Bu yumuşak mı, cezacı mı, yoksa ikisinin karışımı bir dans mı? Ne zamandır devam ediyor?
2. Dansınızdaki adımlarını açıklayın. Belli bir yanlış davranış karşısında nasıl davrandığınızı anlatın. Sürece nasıl son veriyorsunuz? Siz ve çocuğunuz bunun devamı için neler yapıyorsunuz? 40 numaralı şemayı doldurun. Bu faaliyet ayrı ayrı yapıp sonradan sonuçlar karşılaştırılabilir.

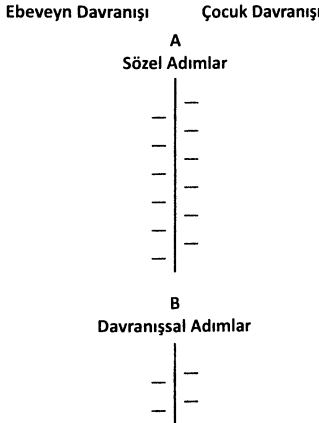
Şekil 40. Sizin Şemanız



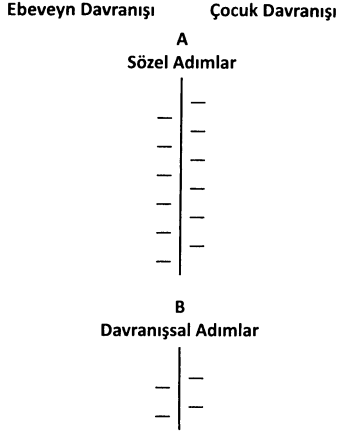
Çocuğunuza Sınır Koyma

3. Şemanızdaki sözel adımları daire, davranışsal adımları kutu içine alın. Hangi adımda daha çok zaman ve enerji harcıyorsunuz? Hangi adım yanlış davranışa son veriyor?
4. Dansınızın hangi noktasında sinirleniyorsunuz? O noktayı şemada işaretleyin. Bu noktada çocuklarınıza öfkeli, eleştirel, cesaret kırıcı sözler söylüyor musunuz? ("Bir kere de dediğimi yapsan ölür müsün?" gibi.)
5. Öfkeli olduğunuzda dansa son vermek için kullandığınız sonuçlar değişiyor mu?
6. Sizin aileniz hangi yöntemi kullanırdı (Şekil 4P ve 4Q)? Nasıl başlarlar ve nasıl bitirirlerdi? Siz nasıl tepki verirdiniz?

Şekil 4P. Annenizin Yöntemleri



Şekil 4Q. Babanızın Yöntemleri



7. Sizin yöntemleriniz anne ve babanızın yöntemlerine benziyor mu? Benziyorsa hangi yönlerden?
8. Çocuklarınızla çatıştığınız noktalar, sizin ailenizle çatıştığınız noktalara benziyor mu? Kendi yöntemlerinizi kullandığınıza inanıyor musunuz?

5

Sınırlarınız Sert mi, Yumuşak mı?

Yumuşak sınırlar karmaşık mesajlar iletir, sert sınırlar çocuğu yanlış yönlendirebilir.

Arabanızla giderken trafik ışıklarına yaklaştığınızda ışık sarıya dönerse ve ışıktan geçecek zamanınız da varsa yine de durur musunuz? Çoğu yetişkin bunu yapmaz. Çocuklar da bu tür bir sinyal aldıklarında yanlış davranışlarını durdurmazlar. Yetişkinler sarı ışıkta neden durmuyorlarsa çocuklar da aynı sebepten durmazlar. Yani, durmak isteğe bağlıdır; zorunlu değildir.

Günümüzde ebeveynlerin çoğu, çocuklarının yanlış davranışlarını durdurmak için yanlış sinyaller göndermektedir. Dur işaretinin gerçekten durmayı zorunlu kılmadığını, “hayır”ların aslında “evet” ya da “olabilir” anlamına geldiğini göremezler. Çoğu durumda sorun, sınırlar konusunda net olmayan iletişimden kaynaklanır.

Sınırların iki temel biçimi vardır: Sert ve yumuşak. Her biri de istediğimiz mesajı verirken kurduğumuz iletişimin etkinliğinde farklılık gösterir. Bu bölümde hangi sınırları kullandığınızı ve çocukların bu sınırlara verdikleri tepkilerin sebebini göreceksiniz. Kural ve

Çoğu durumda sorun, sınırlar konusunda net olmayan iletişimden kaynaklanır.

Çocuğuna Sınır Koyma

gazoz içebileceğini öğrenmişti. Bu örnekte Kevin'in annesi, vermek istediği mesajdan çok daha farklı bir mesaj vermiştir.

Yumuşak sınırlar teoriktir, pratik değildir. Karmaşık mesajlar içerdiğinden sınırların zorlanmasına yol açarlar. Sözlü mesaj, dur der ama davranışsal mesaj durmanın

gerekli ya da zorunlu olmadığını söyler. Kevin bu durumu net bir şekilde kavramış ve sarı ışığa denk gelen çoğu yetişkinin verdiği tepkiyi vermiştir. Sinyali görmüş ama yoluna devam etmiştir. Kevin'le annesi, gazoz içme konusunda muhtemelen daha önce de defalarca aynı dansı yapmışlardır.

Eğitim açısından yumuşak sınırlar etkisizdir çünkü temel eğitim amaçlarımızı karşılamazlar. Yanlış davranışa son vermez, kurallarla ve beklentilerimizle ilgili olumlu öğrenmeyi sağlamazlar. Yani işe yaramazlar.

Daha da kötüsü, asıl istenen şeyin tam tersine sebep olurlar. Sınırların zorlanmasına, yanlış davranışın ve güç savaşlarının artmasına yol açarlar. Pek çok aile dansının sebebi yumuşak sınırlardır.

Yumuşak sınırlarla eğitilen çocuklar, karmaşık mesajlarla iletişim kurmayı ailelerinden daha iyi becerirler. Ev işi ya da ödev yapmaları istendiğinde, "Tamam" ya da "Biraz sonra" derler ama aslında, "Yapmayacağım" ya da "Asla yapmam" demek isterler. Alışveriş merkezine gitmek isterler ve izin alamayacaklarını bilirlerse bisikletle dolaşmaya çıkacaklarını söylerler. Kabul edilebilir sözlü mesajların; asıl niyetlerini gizleyeceğini, sorumluluktan kurtulacaklarını ve bildiklerini okuyabileceklerini bilirler.

Yumuşak sınırların türleri vardır. Etkisiz sözel mesajlar ya da etkisiz davranışsal mesajlar şeklinde görülebilirler. Bazen ikisi de aynı anda görülür. İki türde de istenen mesajı verirken etkisiz kalma gibi ortak bir nokta vardır. Söz dinlemek beklenmemektedir ve zorunlu değildir. Belli bazı örneklere bakalım.

İstekler, Umutlar ve Gereklilikler

Dört yaşındaki Jessica, babasının bilgisayarıyla oynayamayacağını biliyordu ama tuşlara hiç dayanamıyordu. Annesi içeri girdiğinde bilgisayarı açmış, klavyeyle oynuyordu.

“Jessica, keşke babanın bilgisayarıyla oynamasaydın.” Jessica onu duymazdan geldi.

Annesi devam etti. “Jessica, baban bilgisayarıyla oynamasına çok kızıyor, biliyorsun.” Ama Jessica tuşlara basmaya devam etti.

“Jessica! Kızmaya başlıyorum. Beni daha fazla kızdırmadan dursan iyi olur!” Ama Jessica durmadı.

Bilgisayarı bırakması için verilmiş net bir mesaj var mı? Jessica böyle bir şey duymadı. İstekler, umutlar ve gereklilikler, “Dursan iyi olur ama mecbur değilsin” anlamına gelir. Söz dinlemek isteğe bağlıdır, zorunlu değildir. Çocuklar böyle bir mesaj aldıklarında genellikle test etmek isterler. Jessica da bilgisayarla oynamaya devam ederken test ediyordu.

Tekrarlama ve Hatırlatma

Terry oturma odasında oturmuş, yüksek sesle televizyon izliyordu. Babası sinirle içeri girip, “Terry, şunun sesini kıs!” dedi ama Terry onu duymazdan geldi. Biraz sonra babası yine bağırdı. “Terry, kaç defa söyleyeceğim? Sesini kıs! Sağır mısınız?”

Çocuğunuza Sınır Koyma

Terry yine duymazdan geldi. İyice sinirlenen babası içeri gelip TV'nin önüne geçti, kumandayı eline alıp, "Ya sesini kısarsın ya da kapatırım" dedi. Terry sesi kıstı.

Terry'nin, babasını ilk duymazdan gelişinde bir şey olmadı. Terry istediğini almıştı. İkincisinde de bir şey olmadı. Babası ciddi olduğunu ilk seferde belli edebilseydi, Terry neden ikinci ya da üçüncü tekrarı beklesin ki? Elbette beklemezdi.

Sözlü mesaj, sesi kısmasını söylerken davranışsal mesaj, bir şey yapmayacağını söylüyordu. Yüksek sesle TV izlemeyi sevsediniz, hangi mesajı dikkate alırdınız?

Sürekli tekrarlayan ve hatırlatan ebeveynler, çocuklarını duymazdan gelmeye alıştırmaktadırlar. Çoğu çocuk gibi Terry de mecbur kalmadığı sürece babasının sözünü dinlemiyor.

Konuşmalar, Nasihatler, Nutuk Çekmeler

Dokuz yaşındaki Sandra, 18:00'de akşam yemeği yeneceğini ve evde olması gerektiğini biliyordu ama arkadaşlarıyla o kadar eğleniyordu ki eve kırk beş dakika geç geldi.

"Neredeydin bakalım, küçük hanım?" dedi annesi sinirle. "Eve geliş saatini bilmiyor musun? Babanla kardeşin açlıktan öldü, seni beklerken yemekler soğumasın diye fırına koydum. Herkes istediği saatte eve gelirse ne olur o evin hali? Haydi, çabuk elini yüzünü yıka da sofraya gel. Yemeğe oturalım artık."

Yemeğe geç kalmanın hoş görülemeyeceğine dair bir mesaj aldınız mı? Sandra da almadı. Bu nasihatler Sandra'nın eve zamanında gelmesini sağlayacak mı? Pek sayılmaz. Sandra bütün bunlardan ne öğrendi?

Eve geç kalmanın o kadar da kötü bir şey olmadığını, fazladan kırk beş dakika daha oynayabileceğini öğrendi. Hatıra

annesi, onu beklerken yemeği soğutmamak için çaba bile gösteriyordu. Annenin verdiği mesaj sarı ışıktı.

Yanlış Davranışı Görmezden Gelme

Net olmayan, ucu açık yönlendirmeler sınırları zorlamaya davetiye çıkarır ve ebeveynler ile çocuklar arasında çatışmalara sebep olur.

Üç yaşındaki Tina, sofradayken pipetinden baloncuklar çıkarabileceğini keşfetti. Annesiyle babasına göre ise bu sinir bozucu bir davranıştı ve kendiliğinden bırakmasını bekliyorlardı. Tina'nın ağabeyleri ise bu oyundan çok hoşlanmışlardı. Ebeveynleri onlara, Tina'yı teşvik etmemelerini söylediyse de Tina durmadı. Annesiyle babası, yemek saatinde artık hep gergin oluyorlardı.

Yeşil ışığın olmaması, kırmızı ışığın yandığı anlamına mı gelir? Öyle olsaydı Tina baloncuk yapmayı çoktan bırakmış olurdu. Görmezden gelerek yanlış davranışı durdurabileceğimize neden inanırız? Yanlış davranışı görmezden gelmek, "Evet, yapabilirsin. Devam et. Durmana gerek yok" demektir.

Tina'nın ailesi, baloncuklara son vermeyi gerçekten istiyorsa doğru sinyali yakmak zorundadır. Sözleriyle durmasını söylemeli, gerekirse etkin davranışsal adımlar atarak bardağı elinden almalıdır.

Net Olmayan Mesajlar

On altı yaşındaki Janet erkek arkadaşıyla buluşmaya gitmiştir. Kapıdan çıkarken babası, "Çok geç kalma" diye seslenir.

Çocuğunuza Sınır Koyma

“Çok geç”ten kasıt nedir? 23:00 mü? Gece yarısı mı? Sabah karşı bir mi? Yoksa daha geç bir saat mi? Buna kim karar veriyor? Babası, eve zamanında gelme konusunda Janet’in kendisiyle aynı şeyi düşündüğünü varsayıyor.

Net olmayan, ucu açık yönlendirmeler sınırları zorlamaya davetiye çıkarır ve ebeveynler ile çocuklar arasında çatışmalara sebep olur.

Dört yaşındaki Tyler’ın, ninjacılık oynarken arkadaşı Harold’un üstüne uçtuğunda neler öğrendiğine bakalım. Tyler becerabiliyordu! Harold midesine bir tekme yemiş, ağlayarak iki büklüm olmuştu. Tyler’ın annesi olanları görünce hemen müdahale etti.

“Tyler! Çok sert oynuyorsun. Kibar ol.” Harold nefes almaya çalışırken onunla ilgilendi, sonra mutfağa döndü. Ama Tyler karate numaralarına devam ediyordu.

Tekme atmaktan vazgeçmesi gerektiğine dair bir mesaj almış mıydı? Hayır. Ona “çok sert” oynadığı, daha “kibar” olması gerektiği söylenmişti. Dört yaşındaki bir çocuk bunlardan ne anlar? Çok sert olmanın derecesini kim belirler?

Tekme atmaması konusunda net bir mesaj almadığı için eğlenceli oyununa devam etti. Yanlış davranışa son vermek istiyorsak doğrudan ve net mesajlarla yönlendirme yapmamız gerekir.

Etkisiz Örnek Oluşturma

Paul ve Chris adındaki iki kardeş, uzaktan kumandalı arabanın başında çekişip duruyordu. Kavga yüzünden yan odada gazete okuyan babaları çok rahatsız oldu, sinirle yanlarına gitti, oğlanların birbirlerine girmek üzere olduklarını gördü.

Yüksek sesle, “Bıktım sizin kavgalarınızı ayırmaktan!” dedi. İkisinin de poposuna birer şaplak atıp, “Sessiz olun bakalım” diyerek odadan çıktı.

Çocuklar bu durumdan ne öğrendi? Aralarındaki çatışmayı bağırarak ve vurarak çözmeye çalışırken babaları rahatsız olmuştu. Ne yaptı? Çatışmayı çözmek için daha çok bağırdı ve o da vurdu.

Bu yöntem kavgayı ayırmıştı ama süreç içinde çocuklar ne öğrenmiş oldu? Babaları, vermek istemediği bir mesaj vermişti: Bağırarak ve vurarak çatışmaları çözeriz. Aslında, onlara cezalandırmasına neden olan davranışı teşvik etmiş oldu.

Pazarlık

Nathan cumartesi günü çimleri biçecekti ama arkadaşlarıyla dışarı çıkmayı tercih etti ve ailesine haber vermeyi unuttu. Tam kapıdan çıkarken annesi, “Çimleri biçmeden bir yere gitme” dedi.

“Anne, mecbur muyum?” dedi Nathan. “Çimler o kadar da uzamadı.”

“İki haftadır biçilmiyor. Bence uzadı.”

“Yemekten sonra yapsam? Söz veriyorum.”

“İşlerini bitirirsen akşam geç yatmana izin verebilirim.”

“Peki, şimdi ön bahçeyi biçsem, arkayı da sonra bitirsem, yine de bir saat geç yatabilir miyim?”

Elinin zayıfladığını görerek sinirlenen annesi, “Sıkılmaya başlıyorum artık!” dedi.

“N’olur anne, bir kerelik. Söz veriyorum.” Nathan annesini ikna etmeye çalışıyordu.

Çocuğunuza Sınır Koyma

“Peki, ama sadece bu seferlik. Haftaya iki tarafı da biçmeden dışarı çıkmak yok.”

“Tamam.”

Dışarı çıkmadan önce çimlerin biçilmesinin zorunlu olduğuna dair bir mesaj aldınız mı? Nathan almadı. Annesi onu işbirliğine ikna edebilmek için pazarlık yöntemini kullandı. Böyle yaparak kurallarının pazarlığa açık olduğunu söylemiş oldu.

Çocuklara göre pazarlık, isteğe bağlı olmakla aynı gibidir. Nathan bu konuda ne kadar ileri gidebileceğini görmek istedi. Sonuç olarak, pazarlık ederek kaçış yolu bulamadığı bazı hafta sonları çimleri biçmesi gerektiğini öğrenmişti. Sınırlar üzerine pazarlık etmeye meyilli olan ebeveynler, çocuklarını sınırları zorlamaları ve kuralları yeniden belirlemeleri için teşvik ederler.

Tartışma ve Çekişme

Dokuz yaşındaki Karen, oynamaya çıkmadan önce odasını temizlemek zorundaydı. “Neden ben temizliyorum da sen kendi odanı temizlemiyorsun?” dedi.

“Bizim odamız temiz. Şimdi söz dinle de odanı temizle” dedi babası.

“Ama yatağınızı yapmamışsınız. Hiç de temiz değil.”

“Çünkü annen çarşafı değiştirecek. Haydi, söz dinle.”

“Ama olmaz ki! Siz istediğiniz zaman yatağınızı yapabiliyorsunuz ama ben yapamıyorum!”

“Şımarıklığı kes! Mızızlanmalarından bıktım artık! Kuralları biliyorsun. Ne diyorsak o.”

“İğrenç kurallarınız var!” Karen istemese de odasına gidip temizledi.

Robert J. MacKenzie

Babası kurallar üzerinde tartışıp çekişerek Karen'a nasıl bir mesaj verdi? Ne sebeple tartışmışlardı? Karen odasını temizlemiyordu. Tartışma bitene kadar da temizlemeyecekti ve bazı tartışmalar çok uzun sürebilirdi.

Kızıyla laf dalaşına giren baba, kurallarının tartışma ve çekişmeye açık olduğunu söylemiş oldu. Karen'ı sınırları zorlamaya ve yanlış davranışını devam ettirmeye teşvik ederek istemediği halde bir güç savaşı başlatmıştı.

Rüşvet ve Özel Ödüller

Justin'in annesi çok sinirliydi çünkü oğlu hiç söz dinlemiyordu. Komşusu bütün iyi niyetiyle, "O yaştaki çocuklar parayı çok sever. Sözü dinlemesi için ona para vermeyi dene-sene" dedi.

Justin'in annesi, *belki de haklı*, diye düşündü. *Justin sürekli harçlık ister*. Böylece bir deneme yapmaya karar verdi.

Ertesi gün oturma odasını dağıtan Justin'e ortalığı toplamasını söyledi. "Olmaz" dedi Justin. "Charlie'lere gideceğim, komandoculuk oynayacağız."

"Ortalığı toplarsan sana 75 kuruş veririm."

"Bir lira verirsen toplarım."

"Peki, bir lira. Ama hemen toplayacaksın." Justin annesinin sözünü dinledi, o da oğluna parasını verdi.

Koşarak dışarı çıkan Justin, *fena değilmiş*, diye geçirdi içinden.

Annesi o hafta, bu yönteme defalarca başvurdu ve her seferinde başarılı oldu. Ya da öyle zannetti. Sonuçta, daha önce yaptıramadığı bir sürü işi artık yaptırabiliyordu. Ama daha hafta bitmeden yirmi liraya yakın para vermiş olduğunu fark etti. İkinci hafta ödemeler 25 liraya, üçüncü hafta ise 30 liraya

Çocuğunuza Sınır Koyma

kadar çıkmıştı. Justin parayı seviyordu ama annesi ona ne öğ-retmiş oluyordu?

Bu yönteme başladıktan bir hafta sonra Justin'in annesi, ona görevi olan işleri yaptırabilmek için 90 liraya yakın para öde-mişti. Yaptığı şeyin doğruluğundan endişe duymaya başladı.

"Ben çocukken bir iş yaptığımda kimse bana para vermez-di" dedi. Bu konuda düşündükçe daha çok sinirleniyordu.

O gün Justin'e, ön bahçedeki oyuncaklarını toplamasını söyledi. "Kaç para vereceksin?" diye sordu Justin.

"Zaten görevin olan şeyleri yapman için sana para verme-yeceğim."

"O zaman ben de yapmam!" dedi Justin öfkeyle. "Para ver-mezsen yapmayacağım."

Annesi, Justin'e yanlış bir mesaj verdiğini anlamıştı. Söz dinlemeleri için çocuklara rüşvet ya da özel ödüller vaat ettiğimizde bu davranışımızla aslında, para vermezsek söz din-lememeleri gerektiğini söylemiş olmuyor muyuz? Rüşvet ve özel ödüller, işbirliği yapmanın isteğe ve şarta bağlı olduğunu söylemek demektir.

Justin'in annesi gibi rüşvet ve özel ödüller vaat eden birçok ebeveyn; çocuklarına işbirliği yapmayı, sorumluluk almayı, kurallara uymayı öğrettiklerine inanır. Ancak asıl öğrettikleri, sadece karşılığında para alınan işlerin yapılmaya değer olduğudur. Para ödülü ortadan kalkınca Justin işbirliğine son ver-miştir.

Ebeveynler Arasındaki Tutarlılık

Annesi, "Oynamaya gitmeden önce odanı topla, Jimmy" derken babası, "Bırak gitsin, canım. Arkadaşları bekliyor" der

ve kapıyı açıp Jimmy'yi dışarı gönderir. Jimmy bu durumdan ne öğrenmiştir?

Bu olayda iki kural işlemektedir: Annenin kuralı, o işin yapılmasını söyler; babanın kuralı ise yapılmamasını. Jimmy oyuncaklarını toplamadan çıkmak istediği için davranışsal mesaj, babanın kuralının geçerli olduğudur.

Gelecek sefer Jimmy'ye oyuncaklarını toplaması söylendiğinde ebeveynlerini birbirlerine karşı kullanacak, hangisinin kuralının geçerli olduğunu görmek için sınırları zorlayacaktır. Annesi ondan bir şey yapmasını istediğinde, "Babam diyor ki yapmayacaktım" diyecektir. Babası ondan bir şey istediğinde de, "Geçen sefer yapmasam da olur, demiştin?" diyecek. Her halükârda bu üç kişi arasında çatışmalar çıkacaktır.

Etkisiz Takip

Jake yemekten önce kurabiye ve şeker yememesi gerektiğini biliyor ama haftada en az üç, dört kez gizlice kurabiye kavanozuna dalıyor, bazen de yakalanıyordu. Annesi yemekten önce kurabiye yiyemeyeceğini hatırlatırken Jake o anda elinde ne varsa çarçabuk midesine indiriyordu.

Jake'in annesinin sözleri durmasını söylüyor ama davranışları, yakalanana kadar kurabiye aşırmasına yeşil ışık yakıyordu. Kurabiye seven biri için bu kötü bir durum değildir. Jake'in annesi onun yemekten önce kurabiye yemesini istemeseydi, kuralını net bir şekilde ortaya koyacak davranışsal mesajları vermesi gerekirdi (Jake kuralı her çiğnediğinde kurabiye kavanozunu bir hafta boyunca boş bırakmak gibi).

Etkisiz Sözel Mesajlara Diğer Örnekler
(Yumuşak Sınırlar)

- “Banyo zamanı geldi, tamam mı?”
“Bir kerecik uslu olsan, ölür müsün?”
“Haydi, gel anlaşalım.”
“Bir kerecik sözümü dinlesen, neyin eksilir?”
“Telefondayım, görmüyor musun?”
“Kısık sesle konuşur musun? Bebeği uyandıracaksın.”
“Kendine gelsen iyi olur.”
“Bu davranışını hiç beğenmiyorum.”
“Ödevlerini erkenden bitirsen ne güzel olurdu.”
“Ben senin sözünü kessem hoşuna gider mi?”
“Pislik yapma!”
“Bir adım da sen atsan? Çok şey mi istiyorum?”
“Yettin artık.”

Etkisiz Davranışsal Mesajlara Diğer Örnekler
(Yumuşak Sınırlar)

- Çocukların ortalığı dağıtıp toplamadan gitmelerine göz yummak
Çocukların dağıttıklarını arkalarından toplamak
Kendisi giyinebilen çocuğu giydirmek
Yanlış davranışın kendiliğinden sona ereceğini umarak görmezden gelmek
Keyfiniz yerindeyken onaylanmayan davranışa göz yummak
Birini döven çocuğu döverek ona bunun nasıl bir şey olduğunu göstermek

Sert Sınırlar: Hayır, hayır demektir

Sekiz yaşındaki Patrick kahvaltılık sofrasında mısır gevreği kutusundan çıkan düdükle oynuyordu. Bütün çocuklar gibi o da hevesle düdüğü öttürmek istiyordu. Birkaç kez üfleterek denedi. Çok güzel öttüyordu. İki kardeşi ise kulaklarını kapatmış, durması için ona bağıyorlardı. Patrick bu gürültüden çok hoşlanmıştı. Düdüğü hızla öttürmeye devam etti.

Babası gürültüye koşup geldi. Kesin bir ifadeyle, "Patrick, o düdüğü evde öttürme. Dışarıda oynayabilirsin" dedi. Patrick ters ters babasına baktı, sonra düdüğü bıraktı.

Ama babası gider gitmez derhâl düdüğü kapıp üst üste birkaç kez hızla öttürdü. Niyeti tepkisini ortaya koymaktı. Babası geri geldi, hiçbir şey söylemeden düdüğü Patrick'in elinden aldı.

Patrick'in babası, düdük kuralını öğretmek için sert sınırlar kullanıyordu. Sözleriyle dur diyor, davranışlarıyla da bunu destekleyerek düdüğü elinden alıyordu. Patrick gayet net bir mesaj almıştı. Kurala uyması bekleniyordu ve buna mecburdu. Bir dahaki sefere daha uygun davranması için ihtiyacı olan bilgiyi almıştı.

Sert sınırlar, kural ve beklentilerimizle ilgili net sinyaller gönderir. Bu sinyallerle eğitilen çocuklar ne dediğimizi anlarlar çünkü dediklerimizi yaptığımızı görmüşlerdir. Sözlerimizi

┌ - - - - - ┐	ciddiye almayı öğrenirler ve işbir-
Sert sınırlar, kural	liği yaparlar. Bunun sonucu daha
ve beklentilerimizle	iyi bir iletişim, sınırların daha az
ilgili net sinyaller	zorlanması ve aile dansına ihtiyaç
gönderir.	duyulmamasıdır. Sert sınırlar, ol-
└ - - - - - ┘	dukça etkin eğitim araçlarıdır.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Sert Sınırlar Belirlemenin Yolları

Etkili bir yönlendirme, kural ve beklentilerimiz hakkında net mesajlar vererek başlar. Bu adıma sözlerimizle ve çoğunlukla iletişimin koptuğu noktada başlarız. Aşağıdaki ipuçları, sözlü mesajlarınızı etkinleştirmenize yardımcı olacaktır.

1. Mesajı davranış üzerinde yoğunlaştırın.

Asıl amaç, onaylanmayan davranışı reddetmektir; o davranışta bulunan çocuğu değil. Bu yüzden vereceğimiz mesaj, davranışı düzeltmeye yönelik olmalıdır. Tavır, duygular ya da çocuğun değerine vurgu yapılmamalıdır.

Örneğin altı yaşındaki Kenny'nin kardeşini rahatsız etmesini istemiyorsanız mesajınız, "Kenny, kardeşini rahat bırak" şeklinde olmalıdır. "Kenny, bela mısın, nesin?", "Bu çirkin hareketlerini kimse sevmiyor", "Kenny, kardeşin ne kadar üzüldü bak" şeklinde değil.

Sekiz yaşındaki Melinda'nın sizi telefondaiken rahatsız etmemesini istiyorsanız mesajınızı, "Melinda, sözümü kesme lütfen" ya da "Melinda, telefonu kapatana kadar bekle" şeklinde vermelisiniz. "Görmüyor musun, meşgulüm!" "Bela mısın, nesin?", "Ne kadar düşüncesizsin!" şeklinde mesajlar vermeliyiz.

2. Açık, anlaşılır ve kesin olun.

Sınır koyan kesin bir mesaj, çocuktan ne yapmasını istediğinizi açık ve anlaşılır biçimde belirtir. İhtiyaç duyulduğu hallerde yapılacak şeyin ne zaman ve nasıl yapılması gerektiğini de belirtmelisiniz. Ne kadar az konuşursanız o kadar net olursunuz.

Örneğin on iki yaşındaki çocuğunuzun 18:30'da evde olmasını istiyorsanız, "Akşam 18:30'da evde ol" cümlesi yeterlidir. "Fazla geç kalma", "Zamanında gel" gibi mesajlar etkisizdir. Bu mesajlardaki "fazla geç" ve "zamanında" sözlerinin neyi kast ettiği açık değildir. Eve geliş saatine sizin mi, çocuğunuzun mu karar verdiği belirsizdir. Bu iki mesaj da sınırları zorlamaya teşvik eder.

On yaşındaki çocuğunuz banyoyu baştan savma temizlemişse, "Jill, banyoyu güzelce temizlemen gerek. Havluları yerden al, kirlileri sepete koy, dökülen saçları topla, diş macununu kapat" demeniz gerekir.

Bunun yerine, "Jill, banyoyu daha iyi temizleseydin ya", "Banyoyu daha özenli temizleyebilirdin" gibi mesajlar verirseniz temizliğin derecesi belirsiz kalacaktır. "Daha temiz" ne demektir, temizliğin derecesine siz mi, çocuğunuz mu karar verecektir? Açık ve anlaşılır bir mesaj vermezseniz Jill'in yaptığı işten memnun kalmayabilirsiniz.

3. Normal ses tonunuzla konuşun.

Sesinizin tonu çok önemlidir. Yüksek ses yanlış mesaj verebilir: Kontrol kaybı. Kontrolü elinizde bulundurduğunuz, beklentilerinizde kesin ve kararlı olduğunuzu belli etmek için sesinizi yükseltmemeniz gerekir. Mesajınızı vermenin en iyi yolu, kararlı ve normal bir ses tonuyla konuşmaktır.

Kesin sınırlar sert bir sesle belirtilmemelidir. Çocuğu ikna etmek için bağırıma gerek yoktur. Davranışlarınız, sözlerinizden daha etkili olabilir. Normal ses tonunuzla yapması gereken şeyi söyleyin ve gerekirse davranışsal adıma geçin.

4. Gerekli durumlarda sonuçları belirleyin.

Çocuklar sınırlarınızı zorluyor, kurallarınıza uymuyorsa onlara katlanacakları sonuçları anlatmanız gerekir. Bu bir tehdit değildir. Siz inanırlığınızı korumalı ve çocuklarınızın onaylanabilir seçimler yapmaları için gerekli olan bilgiyi vermelisiniz.

Örneğin; çocuğunuzun sokakta bisiklete binmesini istemiyorsanız ve sözünüzü dinlemeyeceğini de biliyorsanız, “Sokakta bisiklete binme, yoksa elinden alırım” demelisiniz.

Böylece çocuğunuz işbirliği yapmak için gereken bilgiyi almış olur. Sınırı zorlamak isteyebilir, o zaman da davranışsal adıma geçerek sözünüzün arkasında durmalı ve bisikleti elinden almalısınız. Birkaç kez aynı şeyi yaşadıkten sonra çocuğunuz sizin ciddi olduğunuzu anlayacak. Siz de her seferinde katlanacağı sonucu belirtmek zorunda kalmayacaksınız.

5. Sözlerinizi davranışlarınızla destekleyin.

Sözleriniz, mesajınızın sadece bir bölümünü oluşturur. Pek çok durumda sadece sözlü mesaj yeterli olabilir ancak açık mesaj bile davranışlarla desteklenmediği sürece etkisiz kalacaktır.

Örneğin oğluma, “İşler bitmeden oyun oynamak yok” dersem ama oynamalarına izin verirsem bir dahaki sefere sözlerimi ciddiye alırlar mı? Elbette almazlar. Sözlerin, davranışlarla desteklendiği sürece inanılır olduğunu onlar da bilirler.

Etkili Sözel Mesajlara Örnekler (Kesin Sınırlar)

“Vurma!”

“Oturma odasında cips yeme.”

Robert J. MacKenzie

“Ayaklarını kanepeden indir.”

“Oyuncaklarını topla, kutusuna koy. Sonra sokağa çıkabilirsin.”

“17:30’da evde ol.”

“Ya kuralına göre oynarsın ya da başka bir oyun bulursun. Ne yapmak istiyorsun?”

“TV’nin sesini kıs, yoksa kapatacağım.”

“Oyuncağıyla kırmadan oyna, yoksa elinden alırım.”

Etkili Davranışsal Mesajlara Örnekler (Kesin Sınırlar)

Vuran çocuğa mola yöntemi uygulamak

Sözünüzü dinlemeyen çocuğun elinden cips paketini almak

■ - - - - - ■ Oyuncaklarını toplamayan çocuğa, birkaç gün o oyuncakları
| Sınırlar, kurallarımızı | iletir ve | vermemek
| ilişkilerimizdeki güç | Eve zamanında gelmeyen çocuğun geliş saatini erkene almak
| ve otorite dengesini | sağlar. | Kurallarına göre oynamak istemeyen çocuğa bir süre oyun oynatmamak
└ - - - - - ┘

Çocuk, TV’nin sesini kısmıyorsa TV’yi kapatmak

Oyuncağıyla kırmadan oynamayan çocuğun elinden o oyuncuğı almak

Çocuğun kirli sepetine koymadığı kıyafetlerini yıkamamak
Dikkatsizlik yüzünden kırılan oyuncuğın yenisini almamak

Özet

Bu bölümde, çocuk yetiştirmede sınırların önemini öğrendik. Sınırlar, kurallarımızı iletir ve ilişkilerimizdeki güç ve otorite dengesini sağlar. Açık olmayan kuralları netleştirmek için çocukların sınırları nasıl zorladığını gördük.

Sınırların başlıca iki türü vardır: Kesin ve yumuşak (Şekil 5A). Kesin sınırlar çok etkilidir. Kural ve beklentilerimizle ilgili net mesajlar verir. Kesin kurallarla yetiştirilen çocuklar sınırları daha az zorlar çünkü söz dinlemeleri gerektiğini, ebeveynlerinin bunu beklediklerini bilirler.

Yumuşak sınırlar teoriktir, pratik değildir. Çocuklar bizim aslında ne demek istediğimizi net bir şekilde anlamak istediklerinden yumuşak sınırlar direnişle karşılaşır ve zorlanır. Yumuşak sınırlar farklı türlerde olabilir ama hepsi de zorlanır ve söz dinlememeye yol açar. Çatışmaların, güç savaşlarının ve yıkıcı aile danslarının sebebi yumuşak sınırlardır.

Bu bölümde hangi tür sınırlar kullandığınızı ve çocukların bu sınırlara tepkisi hakkındaki düşünceleriniz biraz daha netleşmiş oldu. Kesin ve yumuşak sınırlar hakkında en çok sorulan sorular şunlardır:

Şekil 5A. Kesin ve Yumuşak Sınırların Karşılaştırılması

	Kesin Sınırlar	Yumuşak Sınırlar
Özellikler	Net, anlaşılır, somut Sözler davranışlarla desteklenir. Onaylanabilir davranış için bilgi verir. Sorumluluk yükler.	Belirsiz, anlaşılmaz Sözler davranışlarla desteklenmez. Onaylanabilir davranış için bilgi vermez. Sorumluluk yüklemes.
Tahmini Sonuçlar	İşbirliği Sınırları daha az zorlama Kural ve beklentileri net bir şekilde anlama Ebeveynin sözlerini ciddiye alma	Direnış Sınırları çok zorlama Kural ve beklentilerde belirsizlik Ebeveynin sözlerini dikkate almama
Çocukların Öğrendiği	Hayır, hayır demektir. Kurallara uyma gerekiyor. Kurallar herkes içindir. Davranışlarımdan sorumluyum. Yetişkinler dediklerini yaparlar.	Hayır; 'evet', 'belki', 'olabilir' demektir. Kurallara uyma gerekmiyor. Kurallar başkaları içindir. Benim kendi kuralları var. Yetişkinler dediklerini yapmazlar. Davranışlarımdan büyükler sorumludur.

Kesin ve Yumuşak Sınırlarla İlgili Sorular

1. *Çocuklarımda bazı davranışlarını yanlış buluyorum ama eşim bunları görmezden geliyor. Bu konuda ortak karara nasıl varacağız? Sınırları belirlemenin kuralları var mıdır?*

Cevap: Ev, çocukları hayata hazırlar. Çocuğunuz evin dışın-da da onaylanmayan davranışlarda bulunuyorsa o davranış-lara sınır konmalıdır. Evdeki ve ev dışındaki onaylanabilir davranışlarda tutarlılık olmalıdır.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Yanlış davranışı görmezden gelirsek o davranışın onaylanabilir olduğu mesajını vermiş oluruz. Çocuklara göre kırmızı ışığın yanmaması, yeşil ya da sarı ışığın yanması demektir. Sarı ışık yanlış davranışa son vermez. Yeterli ve gerekli tepkiyi göstermezsek kurallarımız hakkında farklı mesajlar vermiş oluruz.

2. Çocuklarıma hangi tür sınırlar koyduğumu nasıl anlarım?

Cevap: Bunun en iyi göstergesi, çocukların sınırlar karşısında verdikleri tepkidir. Direnerek ve sınırları zorlayarak karşılık veriyorlarsa yumuşak sınırlar kullanıyorsunuz demektir. Mesajınızı verdikten sonra doğrudan geri bildirim almanın farklı yolları vardır:

- Eşinizden ya da arkadaşınızdan sizi izlemesini, sınır koyarken ne dediğinizi ve ne yaptığınızı söylemesini isteyin.
- Çatışma çıkabilecek anlarda konuşmalarınızı teybe kaydedin.
- Kontrol sürecini kullanın.

3. Çocukların, koyduğum sınırları anladıklarından emin olmadığım zaman uyguladığım tekrarlama ve hatırlatma yönteminden nasıl kurtulacağım?

Cevap: Tekrar ve hatırlatma yaptıkça çocuklar bizi duymazdan gelirler ve sürekli aynı şeyleri söylememiz işlerine gelir. Bundan kurtulmak için bazı özel yöntemlere ihtiyacınız olacak. Sonraki bölümde tekrardan kurtulmak için gereken üç önemli tekniği öğreneceksiniz.

4. *Kesin sınırları istikrarlı bir şekilde uygulamaya başladığımda çocukların sınırları zorlama alışkanlıkları ne kadar sürede azalır?*

Cevap: Bu, çocuğun yaşına ve yumuşak sınırları kullanma sürenize göre değişir. Yaşı küçük olanlar daha kolay alışırlar.

5. *Ebeveynlerin kurallarının esnek ve tartışmaya açık olması gerektiğini savunan kitaplar okudum ama kesin kurallar hiç esnek değil!*

Cevap: Buna katılıyorum. Ebeveynlerin kuralları, çocukların kapasitelerine ve koşullara göre değişecek şekilde esnek olmalıdır. Ancak sınırlar zorlandığında ya da itaat edilmediğinde esneklik gösterilmemelidir.

Kesin sınırlar bu gibi durumlarda yıkılmazlar. Bu bağlamda esneklikleri yoktur ama uygun zamanlarda tartışılma ve gözden geçirilme esneklikleri vardır.

Ebeveynler için Çalışma Grubu Soruları

1. Net mesajlar verememişsek çocuklar bu mesajları netleştirmek için neler yapar? Bu durum öğrenmenin bir parçası mıdır, neden? Çocuklarınızın, kural ve beklentilerinizi netleştirmeye çalıştığı örnekleri paylaşın.
2. Çocuklar yumuşak sınırlara nasıl tepki verir? Neler öğrenirler? Sizin çocuklarınız da aynı tepkileri mi veriyor? Hangi olaylarda? Eğitim aracı olarak yumuşak sınırlar neden etkisiz kalır?
3. Çocuklar kesin sınırlara ne tepki verir? Bu mesajları etkili eğitim araçları yapan şey nedir?

Çocuğunuza Sınır Koyma

4. Siz hangi sınır türünü kullanıyorsunuz? Verdiğiniz mesajlardan bazılarını diğer üyelerle paylaşın ve çocuklarınızın tepkisini anlatın. Sizin çocuklarınız da diğer örneklerdeki gibi mi tepki veriyor?
5. Sözel mesajlarınızın etkinliğini artırmak için neler yapacaksınız? Kesin sınırlar uygulamanın yöntemlerini tartışın. Yapacağınız şeyleri diğer üyelerle paylaşın.

Alıştırma: Çocuklarınıza net mesajlar verme alıştırması yapın. Tepkilerine bakın ve bu mesajlarla ne ölçüde işbirliği yaptıklarını inceleyin. Bir sonraki seansta bu deneyimlerinizi paylaşın.

6

Dans Pistinden inmek



*Başlangıçta, ne kadar net mesajlar verirseniz
verin, sizi zorlamaya ve dansa çekmeye
çalışacaklardır.*



Sherman daha beş yaşındaydı ama aile dansı konusunda, sanırsınız Fred Astaire*. Sabahları giyinirken nasıl ağırdan alacağını, ebeveynlerinin yumuşadığı anı yakalayıp ağlamaya başlamayı çok iyi beceriyordu. Sherman, hayırları evet yapmada mahallenin en hızlı çocuğuydu.

Ancak Sharman; anne babasının bu numaraları anlamaya başladıklarının farkında değildi. Davranışlarını anlıyorlar ve buna bir son vermeye hazırlanıyorlardı.

Yine bir sabah, Sherman işleri ağırdan almaya başlayınca annesi, “Sherman, giyinmek için on beş dakikan var. Giyinmiş olsan da olmasan da dışarı çıkacaksın. Saati kuruyorum” dedi.

Ciddi değildir, diye düşündü Sherman. *Birkaç kere daha söyleyecek, sonra gelip beni giydirecek*. Ağırdan almaya devam etti. On beş dakikanın sonunda üstünde sadece çorapları, iç çamaşırları ve tişörtü vardı. Alarm çalmaya başladı.

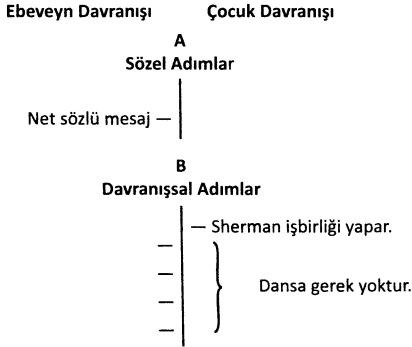
“Gitme zamanı” dedi annesi. Giymediği kıyafetlerini bir poşete koyup onu kapıya götürdü. Tekrarlama ve hatırlatma yoktu. Yalvarmak, ikna etmeye çalışmak da. Sherman inanamıyordu. Şaşkınlık içindeydi.

* Amerikalı ünlü dansçı, şarkıcı ve oyuncu. (e.n.)

“Yapma!” diye bağırdı. Ama bu arada çoktan dışarı çıkmışlardı bile. Kapının önünde yaşanan kargaşa, okula giden diğer çocukların dikkatini çekmişti. *Olamaz*, diye düşündü Sherman. Utanç içindeydi. Bu numaraları arkadaşları için yapmıyordu, onlar Sherman’ın kendi başına giyinip çıkabilecek becerisi olduğunu biliyorlardı. Koşarak arabaya gitti.

“İşte torban burada” dedi annesi. Sherman gözyaşları içinde giyinmeye çalışıyordu. Araba daha park yerinden çıkmadan pantolonunu, gömleğini ve ayakkabılarını giymişti bile. Kimse tek laf etmemiştir. Ertesi sabah Sherman tam zamanında giyinip dışarı çıktı.

Şekil 6A. Sherman’ın Şeması



Şimdi şemaya bakalım (Şekil 6A). Dansa son vermenin en iyi yolu hiç başlamamaktır. Beklentilerimizi net bir sözlü mesajla verip doğrudan davranışsal mesaja geçmeliyiz. Sherman’ın

Çocuğunuzla Sınır Koyma

annesi bunu gayet etkin bir biçimde yaptı. Siz de yapabilirsiniz ama çocuğunuzun sınırları zorlamaktan kolayca vazgeçmesini beklemeyin.

Başlangıçta, ne kadar net mesajlar verirseniz verin, sizi zorlamaya ve dansa çekmeye çalışacaklardır. Siz de buna dayanamayabilirsiniz. Bu bölümde öğreneceğiniz üç yöntem, dansa karşı koymanızı ve başlamadan son vermenizi sağlayacaktır. Bu yöntemlerin nasıl işlediğine bakalım.

Kontrol Tekniği

Kesin bir sınır koyduğumuzda çocuğumuz beklediğimiz tepkiyi vermez ya da bizi dikkate almazsa verdiğimiz mesajın alınıp alınmadığından emin olamayız. Mesajımı aldı mı? Beni duymazdan mı geldi? Davranışsal adıma geçmenin zamanı geldi mi?

Kontrol süreci, tekrar ve hatırlatma yapmadan, bu soruların cevaplarını bulabileceğiniz basit bir tekniktir. Şüpheye düştüğünüzde şunlardan birini söyleyerek kontrol edin:

“Ne dediğimi anladın mı?”

“Söylediklerim yeterince açık mı?”

“Ben ne dedim?”

“Duyduklarını bir de sen söyler misin?”

Akşam yemeği vaktiydi ve altı yaşındaki David televizyon izliyordu. Annesi ona seslendi: “David, TV’yi kapatıp ellerini yıka, yemeğe oturacağız.” David boş boş annesine bakıp TV izlemeye devam etti.

Annesi, *beni duydu mu*, diye düşündü. Kontrol etmeye ka-

rar verdi. İçeri girip TV'nin önüne geçti. Kesin bir sesle, "Az önce senden ne istedim?" diye sordu.

"TV'yi kapatıp ellerini yıka, dedin" dedi David.

"Yap o zaman." David, TV'yi kapatıp ellerini yıkamaya gitti.

Nesi var bunun, diye düşündü David. Hiç böyle yapmazdı. Tekrarlar, hatırlatmalar nerede? En az beş dakika daha TV seyredebilirdim.

Bu örnekte David annesinin mesajını almış ama duymazdan gelmeyi tercih etmiştir. Sınırları zorlamıştır. Annesinin tekrar ve hatırlatma yapmasını ve TV'yi kapatıp ellerini yıkayana kadar onu ikna etmek için uzun uzun konuşmasını beklemiştir. David'in annesi ise kontrol sürecini kullanarak dansa ve duymazdan gelmelere son vermiştir (Şekil 6B).

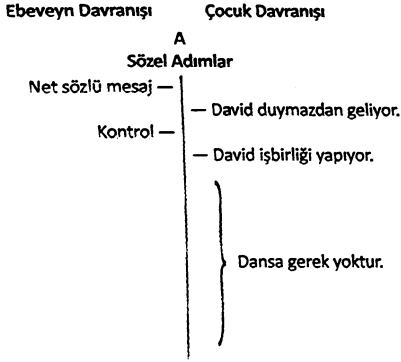
Bu örneğe bir ilave yapalım. Annesi kontrol sürecine girdiğinde, David onu dikkate almamayı seçtiği için boş boş bakmaya devam etseydi, annesi ne yapmalıydı?

İlk söylediğinde duymadığı bilgiyi ona vermeli ve sözlerini desteklemek için TV'yi kapatmalıydı. Böylece mesajın yerine ulaştığından emin olacaktır. David de mesajı etkin bir şekilde alacaktır.

Kontrol tekniği, çocuklar mesajı almalarına rağmen bildiklerini okuduklarında da yardımcı olur.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Şekil 6B. Kontrol Tekniği



On yaşındaki Hillary, bu konuda tam bir profesyoneldi. Cumartesi akşamı pijama partisine davetliydi. Yirmi dakika sonra gelip onu alacaklardı. TV'nin karşısında beklerken babası, "Hillary, gitmeden dağınıklığını toplayacaksın" dedi.

"Tamam." Ama on beş dakika geçmiş, Hillary yerinden kıpırdamamıştı. Dağınıklığını toplamaktan kurtulacağını umuyordu. Babası da bundan şüphelenmiş olacak ki kontrol etmek istedi.

"Hillary, ben senden ne istedim?" diye sordu.

"Toplayacağım." Ama Hillary hâlâ TV izliyordu.

Babası mesajını netleştirdi. "Tamam diyorsun ama yapmıyorsun. Daha açık olayım. Ortalığı toplayana kadar evden çıkmazsın." Artık mesaj daha netti.

Kahretsin! Rahat bırakmadı bir türlü, dedi Hillary kendi kendine. Dansın bittiğini anlayınca koş a koş a oturma odasına gidip etrafı toplamaya başladı.

Son Verme Tekniği

Çocuklar bizi tartışma ve pazarlığa sürüklemeye çalıştıklarında kullanacağımız yöntem, sona erdirmektir. Adından da anlaşıldığı gibi bu teknik, katlanılacak sonucu belirterek etki-leşimi bitirmek için kullanılır. Çocuğunuz sınırları zorlamaya devam ederse sonucu uygularsınız. Her halükârda dans sona erecektir.

Çocuğunuz sizi tartışma, pazarlık ya da diğer sözel çatışmaların içine çekmeye çalıştığında şöyle yapmalısınız:

“Konuşma bitmiştir. Devam edecek olursan...” Katlanacağı sonucu belirteceksiniz.

“Tartışma bitti. Ya söz dinlersin ya da söz dinlemek için on dakika odanda beklersin. Hangisini seçiyorsun?”

On üç yaşındaki Erin, izin almadan annesinin takılarını takamayacağını biliyordu ama küpelerinin kıyafetine çok uyacağını fark etti. Denemek için taktı ama çıkarmayı unuttu.

Tam dışarı çıkacakken annesi, “Erin, yeni küpelerimi mi taktın?” diye sordu. “Hani izin almadan takılarımı takmıyacaktın?”

“Unutmuşum” dedi Erin pişmanlık dolu bir ifadeyle. “Takabilir miyim? Lütfen anne. Kıyafetime çok yakıştı.”

Haklı, diye düşündü annesi. *Kıyafetine çok yakıştı. Ama uymasını gereken kurallar var. Benim ne giyeceğimi düşünmedi. Şimdi vazgeçersem ileride yine aynı şeyi yapacak.*

Çocuğunuza Sınır Koyma

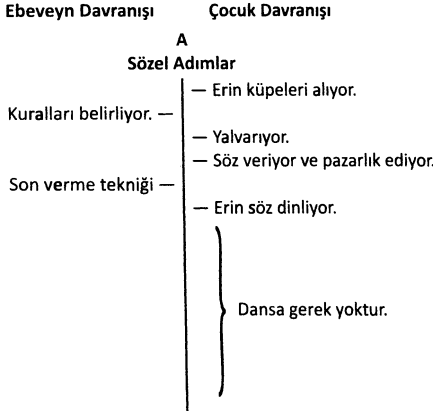
Erin'in annesini kararlıydı. "Bugün olmaz. Belki bir dahaki sefere izin alırsan takabilirsin."

"Ama anne!" diye yalvardı Erin. "İzin istiyorum işte. Takamaz mıyım? Lütfen! Bir dahaki sefere izin isterim. Söz." Erin kuralları yıkmak için her şeyi denedi, pazarlık etmeye çalıştı. Annesini ikna etmek için biraz esnekliğe ihtiyacı vardı.

Erin ustaca tuzak kurmuştu, annesi de bu tuzağa düşmek üzereydi. Ama atölye çalışmasında öğrendiklerini hatırladı. *Buna izin vermeyeceğim, dans pistinden ineceğim*, dedi kendi kendine.

"Çıkar onları Erin. Tartışma bitmiştir." Annesi mutfağa dönerken Erin de küpeleri çıkardı. Erin'in annesi, dansa son vermek adına çok önemli bir adım atmıştı (Şekil 6C).

Şekil 6C. Son Verme Tekniği



On altı yaşındaki Zack ev işlerinden kaçmaya çalışınca babası son verme tekniğini gayet etkin biçimde kullandı. “Cumartesi dışarı çıkmadan önce garajı temizle” demişti hafta başında.

“Tamam” diye cevap veren Zack, cumartesi geldiğinde akşama kadar aylak aylak gezindi, TV’de basket maçı izledi. Akşam olurken garaj hâlâ temizlenmemişti.

“Baba, bu akşam maça giderken arabayı alabilir miyim?” diye sordu Zack.

“Garajı temizlemeden alamazsın.”

“Ama baba, saat beş oluyor. Garajı temizlemek iki saat sürer. Yarın yapsam?” Zack pazarlık etmeye çalışıyordu. Böylece işten sıyrılacağını düşünürken babasının buna hazırlıklı olduğunu gördü. Kararlıydı.

“Dışarı çıkmak istiyorsan temizliğe başlasan iyi olur.”

“Ama baba! Haksızlık ediyorsun!” Zack, babasının direneceği bir tuzak kurarak onu dansa çekmeye çalışıyordu. “Eve gelir gelmez garajı temizleyeceğim. Söz!”

Zack’ın babası gerçekten haksızlık ettiğini düşünüyordu ki son verme tekniği ile ilgili okuduklarını hatırladı. “Konuşma bitmiştir, Zack. Devam edecek olursan garajı temizledikten sonra bile dışarı çıkamazsın.”

Zack sınırları zorlayacak olursa kötü şeyler olacağını biliyordu. Dışarı çıkmayı da çok istiyordu. Şansını denemiş ama başarısız olmuştu. İstemese de gidip garajı temizledi.

Sakinleşme

Ebeveyn için de, çocuklar için de öfke anında etkin bir şekilde problem çözmek zor bir iştir. Sakinleşmek, kendimizi kontrol etmek ve öfkeli aile dansını başlamadan bitirmek için mükemmel bir tekniktir. Bu yöntem iki tarafında pistten inmesini ve sorunun çözülmesi için uygun zamanın gelmesini sağlar.

Bu kolay bir tekniktir. Öfke anında şunları söyleyerek çocuktan uzaklaşmanız gerekir:

(İki taraf da öfkeliyken) “İkimiz de biraz sakinleşelim. Beni odanda bekle. Beş dakika sonra devam ederiz” diyerek saati kurun.

(Çocuk öfkeliyken) “Bana çok kızdın. Beş dakika bekleyip sakinleşelim. Saati kuruyorum. Gidip biraz sakinleş.”

(Ebeveyn öfkeliyken) “Çok sinirliyim, biraz sakinleşmem gerek. Odama gidiyorum. Sakinleştiğimde kaldığımız yerden devam ederiz.”

Bu tekniğin işe yaraması için sakinleşme sürecinde iki tarafında ayrı odalarda olması ve sakinleşmek için yeterli zaman gerekir. Daha sonra sorun çözmeye sürecine geçilebilir. Siz sakinleştiğinizde çocuğunuzun da sakinleşmiş olduğunu sanmayın. “Konuşmaya hazır mısınız?” diyerek sakinleştiğinden emin olun. İşler yine kızıyorsa aynı tekniği yine uygulayın. Bunu istediğiniz kadar yapabilirsiniz. Aşağıdaki örneğe bakalım:

Dokuz yaşındaki Sam ve babasıyla tanıştığımda öfkeli bir dansa sıkışıp kalmışlardı. Sam ne zaman yaramazlık yapsa babası bağırıyor, sonradan pişman olacağı laflar ediyordu.

Sam buna çok kızıyor, güceniyor ve aynı karşılığı o da babasına veriyordu. Bu acı verici dansa bir son vermeleri gerekliydi. Onlara sakinleşme tekniğini önerdim ve nasıl yapacaklarını gösterdim. Denemeye karar verdiler.

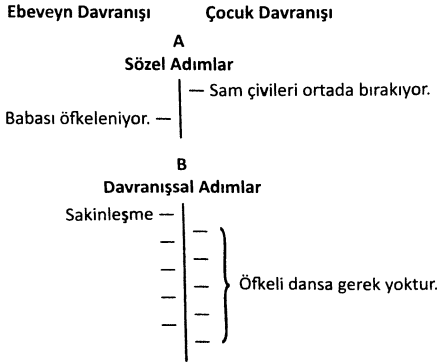
İlk randevumuzdan kısa bir süre sonra Sam garajda çivilerle bir şey yapıyordu. Projesi bitince kalan çivileri ortada bıraktı. Babası çivileri yerde görünce çok sinirlendi.

“Sam! Çabuk buraya gel!” diye bağırdı ama hemen sonra konuştuklarımızı hatırladı.

Sam kötü bir şeyler olacağı endişesiyle babasının yanına gitti ama babası, “Sam, biraz sakinleşmem gerek. Beni odanda bekler misin?” deyince çok şaşırıldı.

Sam’in babasının sakinleşmesi beş dakika kadar sürdü. Sonra oğlunun odasına gidip sakince, çivileri toplamasını söyledi. Bağırmamış, aşağılamamış, oğlunun hislerini incitmemişti. Kendisine saygıyla yaklaşılması Sam’in tuhafına gitmiş ama aynı zamanda çok da mutlu olmuştu. İki de öfkeli danslarına son vermek ve aralarındaki iletişimi güçlendirmek için önemli bir adım atmıştı (Şekil 6D).

Şekil 6D. Sakinleşme Tekniği



Çocuğunuza Sınır Koyma

Danışmanlık çalışmalarım, ailelerinde şiddet ve taciz döngüsüne son vermek isteyen ebeveynleri de kapsamaktadır. Bu ebeveynlerin çoğu, çocukken istismar edilmişlerdir. Öfke ve şiddet dolu danslarla büyümüş, bu dansları kendi çocuklarıyla tekrar etmektedirler.

İlk amacım, öfkeleri şiddete dönüşmeden, bu ebeveynlerin dans pistinden inmelerini sağlamaktır.

Sakinleşmek, genellikle sorunu çözer. Şimdi, kendi ailesindeki şiddet döngüsünü kırmak için bu tekniği kullanan bir anneyi inceleyelim.

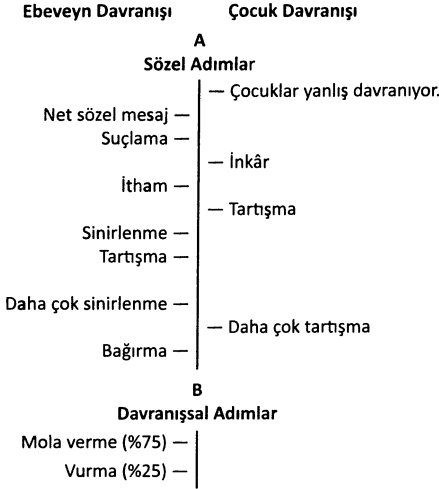
Sandra'yla ilk karşılaştığımda yıllar sonra yeniden çocuklarına kavuşmuştu. Birçok ebeveynlik kursuna devam etmiş, bazı faydalı teknikler öğrenmişti. Mola verme ve teşvik etme tekniklerini kullanmayı biliyordu ama nedense bu teknikler yeterli gelmiyordu.

“Olmuyor” dedi. “Onca tartışmaya ve huzursuzluğa dayanamıyorum, kontrolümü kaybediyorum ve ani tepkiler veriyorum.”

Sandra'dan, kullandığı yöntemleri baştan sona anlatmasını istedim. O anlatırken ben de şemasını çizdim (Şekil 6E).

Sandra çok cezacı bir dans uyguluyordu çünkü o da böyle bir dansla büyümüştü. Tipik olarak suçlama ve ithamlarla başlıyordu. Çocuklar inkâr edip karşılık verince sinirleniyor, tartışma büyüdükçe öfkesi artıyordu. Konuşmalar bağırışlara dönüşüyor, Sandra ne olduğunu anlamadan kontrolünü kaybetmiş oluyordu. Dayağa başlamadan önce mola sürecini kullanmayı deniyor ama çoğu zaman bunun için çok geç oluyordu.

Şekil 6E. Sandra'nın Dansı



Onun anlattıklarından bu dansın onu çok zorladığını görüyordum. Patlama noktasına gelmeden önce pistten inmenin bir yolunu bulmalıydı. Mola vermek doğru bir yaklaşımdı ama çok geç kalıyordu.

Başlangıçta suçlamadan ve ithamlarda bulunmadan, çocuklara net mesajlar vermenin yollarını konuştuk. Garip ama çok hevesliydi. Sonra ona son verme tekniğini anlattım ve sakinleşme tekniğiyle devam ettim. O bütün bunları iyice sindirene kadar alıştırılmalar yaptık.

“İhtiyacın olduğu her an bu teknikleri kullanabilirsin” dedim. “Özellikle de tartışma başladığı anda.” Denemesi için ona bir hafta verdim ve sorun çıkarsa beni aramasını söyledim.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Sandra bir hafta sonra geldiğinde çok mutluydu. “İŖe yaradı!” dedi. “TartıŖmaya baŖladıklarında konuŖmanın bittiğini söyledim. Devam etmeye kalktıklarında da sakinleŖmeleri için odalarına gönderdim. Bu arada ben de sakinleŖtim.” BađırmamıŖ, tehditler savurmamıŖ, dayak atmamıŖtı. Sandra, öfkeli dansa bir son vermek için gayet güzel bir yöntem bulmuŖtu.

Ebeveynler için ÇalıŖma Grubu Soruları

1. Son seansımızdan bu yana uyguladığınız net sözel mesajlar (kesin sınırlar) verme konusunda yaŖadıklarınızı anlatın. İŖbirliđinin arttığını fark ettiniz mi?
2. Dansa son vermenin en iyi yolu nedir? Bu bölümdeki stratejiler nasıl baŖlıyor?
3. On beŖ yaŖındaki Karen, tartıŖma çıkarmakta çok ustadır. Ebeveynleri ondan bir Ŗey yapmasını istediğinde Karen gayet ikna edici argümanlar öne sürerek neden yapamayacağını açıklar. Dansları genellikle yapması gereken iŖlerle ilgili bezdirici tartıŖmalarla geçer. Karen’in ailesi bu yıkıcı modeli kırmak için ne yapmalıdır?

AlıŖtırma: Bir grup üyesini seçin ve Karen’in ailesinin dansa son vermek için kullandığı tekniği deneyin. Karen ve ebeveyn rollerini dönüşümlü olarak oynayın.

4. Sekiz yaŖındaki Kevin, ailesinin isteklerini duymazdan gelir ve onları hiç dikkate almaz. Ailesi ise sürekli tekrar ve hatırlatma yapmaktadır. Bu dansa nasıl son verebilirler?

AlıŖtırma: Bir grup üyesi seçin. Ailesi, Kevin’i sofraya çağırdığında boş boş bakması karşısında ne yapılması gerektiğini tartıŖın. Çocuk ve ebeveyn rollerini dönüşümlü olarak oynayın.

5. Christy'nin annesi çok çabuk öfkelenmektedir. Christy ne zaman ona karşı gelse öfkeli sözler sarf eder, ağır cezalar verir. Christy'nin annesi bu öfkeli dansına nasıl son verebilir?

Alıştırma: Bir grup üyesi seçin ve Christy'nin annesinin dansa son vermek için kullanacağı teknikleri tartışın. Christy ve annesi rollerini dönüşümlü olarak oynayın.

Alıştırma: Evde, kendi dansınıza son vermek için alıştırmalar yapın. Dansa başlamamanın nasıl bir şey olduğunu düşünün. Garip geliyor mu? Dansa başlamak için güçlü bir istek duyuyor musunuz? Gelecek seansta yaşadıklarınızı paylaşın.

7

Teşvik Etme: İşbirliğinin Dili

~~~~~  
*Kullandığınız mesaj türü, kullandığınız sınır  
türüyle doğrudan ilişkilidir.*  
~~~~~

Bildiğiniz en iyi yolu kullanarak, birinin işbirliğini istediğinizde direnişle karşılaşırsanız ne hissedersiniz? Öfke, bozulma? Hevesinizin kırılması? Yoksa hepsi mi?

Yumuşak sınırları uygulayan ebeveynler işte böyle hissederler. Bekledikleri cevabı alamayınca öfkelenir, bozulurlar ve çocuklarına cesaret kırıcı sözler söylerler. Sorunun, çocuklarının işbirliği yapmak istememesi olduğunu düşünürler ama işbirliği istemenin yolu hakkında kafa yormazlar. Cesaret kırıcı mesajlar ve yumuşak sınırlar el eledir.

Diğer yandan kesin sınırlar uygulayan ebeveynler işbirliği bekler ama çocukların da saygı beklediğinin farkındadırlar. Kesin sınırlar işbirliğine teşvik eder. Kesin sınırlar ve teşvik edici mesajlar el eledir.

Teşvik edici ve cesaret kırıcı mesajların, çocuk davranışı üzerinde farklı etkileri vardır. Biri işbirliği sağlarken, diğeri direniş göstermeye sebep olur. Bu bölümde, teşvik edici mesajların etkin motivasyon araçları olarak nasıl kullanılacağını göreceksiniz. Kullandığınız mesaj türünün, kullandığınız sınır türüyle doğrudan ilişkili olduğunu fark edeceksiniz.

Cesaret Kırıcı Mesajlar Direnişi Teşvik Eder

Dokuz yaşındaki Randy kardeşini huzursuz edip duruyordu ve sonunda beklenen tepki geldi. Kardeşi, yan odadaki annesini çağırıyordu. Randy'nin annesi olanları tahmin ediyordu.

“Randy, yine kardeşinle mi uğraşıyorsun yoksa? Ne dediğimi biliyorsun.” Ama Randy durmadı, kardeşi de bağırma devam etti.

Oğlu söz dinlemediği için sinirlenen anne yanlarına geldi ve cesaret kırıcı mesajları sıralamaya başladı: “Kardeşin ne kadar üzüldü, görmüyor musun? Bir kerecik söz dinlesen ölür müsün? Üç yaşında çocuklar bile senin yaptıklarını yapmaz. Artık büyüdün, herkesin canını sıkmaktan vazgeç.”

“Cadılık etmek hoşuna mı gidiyor?” diye karşılık verdi Randy. Acı veren dans iyice kızışmıştı.

“Yeter artık küçük bey! Bıktım usandım senden!” Randy'nin eline bir kâğıtla kalem tutuşturdu. “Şimdi otur, yüz kere yaz: Anneme karşılık vermeyeceğim.”

“Zorla yazdıramazsın.”

“Yazmazsan bir hafta TV yasak.”

“Ne olmuş? Sanki umurumda” dedi Randy, annesi odadan çıkarken.

Çoğu ebeveyn gibi Randy'nin annesi de oğlunun cesaretini kırmak ya da bir güç savaşı başlatmak niyetinde değildi. Onun amacı yanlış davranışa son vermek ve işbirliği yapmasını sağlamaktı. Ama bu amaca hizmet etmeyen bütün yöntemleri kullandı.

Cesaret kırıcı mesajlar, genellikle istenen etkinin tersine yol açarlar. Direnişi ve işbirliğinden uzaklaşmayı teşvik eder, yanlış davranışın artarak devamına ve güç savaşlarına sebep

Çocuğunuza Sınır Koyma

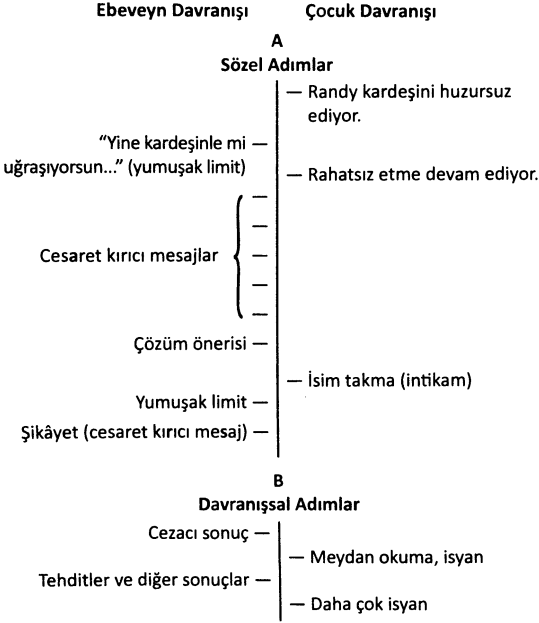
olurlar. Cesaret kırıcı mesajlar, acı veren aile danslarının en büyük besnidir. Bu danstaki adımlara daha yakından bakalım (Şekil 7A).

Randy'nin annesi dansa yumuşak sınırlarla başlıyor ve beklenen karşılığı alınca sinirleniyor. Randy söz dinlemiyor. Annesi cesaret kırıcı mesajlarla onu utandırmaya çalışarak işbirliği yapmasını sağlamaya çalışıyor. Tartışmanın odak noktası davranıştan, Randy'nin değerine ve yeteneklerine kayıyor. Mesajlar, onun onaylanabilir şekilde davranma yeteneğinden yoksun olduğunu ima ediyor. Annesinin asıl söylediği şey şudur: "Sen beceriksizsin. Sana güvenmiyorum. Senden işbirliği beklemiyorum." O da işbirliği yapmıyor.

Aynı şeyler size söylense işbirliği yapar mıydınız? Yoksa kalbiniz kırılır ve aynı şekilde karşılık vermek mi isterdiniz? Randy de pek çoğumuzun yapacağı şeyi yapıyor: Direniş gösteriyor ve aynı şekilde karşılık veriyor. Annesinin mesajını kişisel bir saldırı olarak algılıyor.

Cesaret kırıcı mesajlar verirken buna eşlik eden davranışsal mesajları da unutmayalım. Anne, sorun çözme konusunda Randy'ye bu şekilde örnek olarak, işbirliği sağlamak için cesaret kırıcı sözler söylemenin doğru bir şey olduğunu öğretmiş olmuyor mu? Fark etmeden de olsa durdurmak istediği yanlış davranışı teşvik ediyor.

Şekil 7A. Randy'nin Dansı



Cesaret Kırıcı Sözel Mesajlar

Bunlar farklı biçimlerde görülebilir. Fazla karışan, aşırı yardım eden ebeveynlerde olduğu gibi, bazıları çok belirgin değildir. Bazıları da Randy ve annesi örneğindeki gibi gayet açık ve nettir. Bütün cesaret kırıcı mesajlar, çocuğun doğru seçimler yapmasına ve onaylanabilir davranışlar sergilemesine inanmamayı yansıtır. Cesaret kırıcı pek çok mesaj

Çocuğunuza Sınır Koyma

yanlış davranışı kişiselleştirir ve altında utanç ya da suçlama duyguları taşır. Aşağıdaki örneklerin altında yatan mesajları inceleyelim:

“*Bir kerecik söz dinlesen ölür müsün?*” Altta yatan mesaj, “Söz dinleyeceğine inanmıyorum.” Bu mesaj suçlama, küçültme, dışlama ve aşağılama etkisi yapar.

“*Bir kere de doğru olanı yap da beynin olduğunu anlayalım.*” Alta yatan mesaj: “Sen aptalsın, doğruyu yapacağına inanmıyorum.” Bu mesaj küçültme, utandırma ve aşağılama etkisi yapar.

“*Senden saygı beklemek suç mu?*” Altta yatan mesaj: “Sen saygısızsın.” Suçlama ve küçültme etkisi yapar.

“*İnanmıyorum! İşlerini bitirmişsin!*” Altta yatan mesaj: “Senden işbirliği beklemiyorum.” Mahcup etme, küçültme, dışlama etkisi yapar.

“*Hadi bir dene bakalım.*” Altta yatan mesaj: Yanlış davranışına devam et çünkü zaten söz dinlemeni beklemiyorum ama sana gününü göstereceğim.” Meydan okuma, kıskırtma, suçlama, küçültme, tehdit etkisi yapar.

“*Her ailede bir baş belası vardır zaten.*” Altta yatan mesaj: “Değerli değilsin, kimse seni onaylamıyor.” Reddedilme, aşağılanma, utanç, dışlanma, küçültme etkisi yapar.

“*Aman ne de zekiymiş!*” Altta yatan mesaj: “Sen yanlış kararlar verirsin. Aptalsın.” Aşağılama, utanç, bozulma, küçültme etkisi yapar.

“*Yalnız kalınca başına iş açacağın belliydi.*” Altta yatan mesaj: “Kendi başının çaresine bakamazsın.” Suçlama, utanç, aşağılama, küçültme etkisi yaratır.

Cesaret Kırıcı Davranışsal Mesajlar

Yukarıdaki örneklerdeki sözel mesajlar gayet açıktır, anlaşılması hiç de zor değildir ancak daha belirgin ve zarar verici türleri de vardır. Bunlar davranışsal mesajlardır. Bu mesajların cesaret kırıcı etkileri, çoğunlukla iyi niyetimizle maskelenir.

Bunu bize ilk gösterenler iki yaşındaki çocuklardır. İyi niyetle yardım teklif ettiğimizde, “Ben yaparım!” derler.

Kendi yapabilecekleri şeyleri onların yerine biz yaparsak cesaret kırıcı etki yaratmış oluruz. Bunun altında, “Bana ihtiyacın var çünkü kendi işini kendin yapamıyorsun” şeklinde bir mesaj yatar. Aşağıdaki örneklerle bakalım:

Dört yaşındaki bir çocuk, bir kutu sütü mısır gevreğinin üstüne boşaltmaya çalışıyor. Babası sütün döküleceğinden korkuyor. Kutuyu çocuğun elinden alıp kendisi boşaltıyor. Burada altta yatan mesaj şudur: “Kendi başına bir şey yapamazsın. Senin işini benim yapmam gerekir.”

Sekiz yaşındaki çocuk, annesi yemeği hazırlarken mutfak masasında ödevini yapıyor. Annesi sürekli yardım teklif ediyor. Altta yatan mesaj şudur: “Tek başına ödev yapamazsın. Yardıma ihtiyacın var.”

Yedi ve dokuz yaşlarındaki iki kardeş bir oyuncakçı paylaşmıyor. Babaları koşarak geliyor, sorunu çözüyor. Altta yatan mesaj şudur: “Kendi başınıza sorun çözemezsiniz. Yardıma ihtiyacınız var.”

Beş yaşındaki çocuk ailesiyle hamburgerciye gidiyor. Ailesi ne istediğini sormadan, onun adına sipariş veriyor. Altta yatan mesaj şudur: “Ne yiyeceğine kendi başına karar vermeyi beceremezsın.”

Çocuğunuza Sınır Koyma

Dört yaşındaki çocuk mutfak işlerine yardım etmek istiyor. Annesi onu tersliyor, etrafı daha çok dağıttığını söylüyor. Altra yatan mesaj şudur: “Sen beceriksizsin. Bu işi sadece ben yapabilirim.”

Altı yaşındaki çocuk evden çıkarken kıyafetlerini kendi seçmek istiyor. Ama annesi buna izin vermiyor. Altra yatan mesaj şudur: “Ben olmazsam karar veremezsin.”

Teşvik Edici Mesajlar İşbirliği Yaratır

Jamie ve Leah, dokuz ve on bir yaşlarında iki kardeştir. Yerde monopol oynarlarken evin köpeği içeri girer, çocukların ilgisini çekmek için oyun kartonuna oturur.

“Çekil oradan Buck!” diye bağırır kızlar. Ama köpek oyunu bozmuştur bile. Piyonlar, kartlar, paralar etrafa saçılır. İki kardeş oyunu düzeltmeye çalışırlarken tartışmaya başlarlar.

“O benim param! Bunlar da benim evlerim!” der Leah.

“Hayır, değil! Benim onlar” diye karşılık verir Jamie.

“Mızıkçılık ediyorsun.” Leah paraları kardeşinin elinden almaya çalışır, çekişmeye başlarlar.

Babaları gürültüyü duyunca müdahale etmek için yanlarına gidecekken vazgeçer. *Kendi başlarına halletmeleri için fırsat vermeliyim*, diye düşünür. Ama tartışma büyür, kızlar çılgık almaya başlar.

Baba, neler olduğuna bakmak için kızların yanına gittiğinde iki kardeşin birbirine girdiğini görür. Leah, Jamie'nin saçını çekmekte; paraları elinden almaya çalışmaktadır. Jamie de onu

tekmelerken bir yandan da paralara sımsıkı yapışmıştır. İki de çok öfkeli.

“Kardeşini bırak, Leah” der babaları sert bir sesle. Leah olanları anlatmaya kalkınca, “Önce gidin biraz sakinleşin bakalım. Size on beş dakika veriyorum” diye devam eder.

Süre dolunca kızlar geri gelirler. “Şimdi anlatacak mısınız?” diye sorar babaları.

“Köpek oyunumuzu bozunca Jamie paralarımı aldı” der Leah.

“Hayır, almadım. Zaten benimdi onlar.”

Babaları sorunu böyle çözemeyeceğini anlamıştır. “Başka türlü nasıl anlaşabilirdiniz?” diye sorar.

“Onunla oynamayabilirdim” der Leah.

“Evet, bu bir seçenek. Peki başka?” Babaları Jamie’ye döner.

“Buck oyunu bozunca yeniden başlayabilirdik” der Jamie.

“Bu güzel bir seçenek. Bir daha başınıza gelirse artık ne yapacağınızı biliyorsunuz.” Gülümseyerek kızlarına bakar ve odasına çekilir.

“Yeniden başlayalım mı?” der Leah.

“Tamam. Ama önce Buck’ı dışarı çıkaralım.”

Leah ve Jamie’nin babaları, teşvik yöntemini gayet etkin bir biçimde uyguladı. Başarısının asıl sebebi başlangıç yöntemindeydi. Kesin sınırlar koydu ve sorunun çözmeden önce sakinleşme sürecini başlattı. Kimse suçlanmadı, kimse dışlanmadı. Babalarının teşvik edici sözleri çok büyük bir etki yarattı.

Kızların babası teşvik edici mesajı hangi noktada yoğunlaştırdı? Seçenekler ve davranışlar noktasında. Sorunu çözmeleri ve etkin kararlar verebilmeleri için kızlara yardımcı oldu.

Çocuğunuza Sınır Koyma

Sonra da benzer sorunlarla karşılaştıklarında başlarının çaresine bakabileceklerine inandığını belirtti. Teşvik edici mesajlar verdi: “Siz beceriklisiniz. Size güveniyorum, sizden işbirliği bekliyorum.”

Biri sizinle böyle konuşsa ne hissederdiniz? Onaylandığınızı ve desteklendiğinizi düşünür müydünüz? İşbirliği yapar mıydınız? Pek çoğumuz yapardı. Jamie ve Leah da yaptı.

Teşvik edici mesajlar bizi işbirliğine götürür. Aidiyet, yeterlilik ve değerlilik duygularımızı besler; çözülmesi zor sorunlarla başa çıkma becerimize güvenmemizi sağlar. Değişim için motive edici bir güçtür. Teşvik etme, işbirliği ve direniş arasındaki farkı gösterir.

Freud’la birlikte psikiyatrinin gelişmesine büyük hizmetler veren Alfred Adler; teşvik edilmeyi, insan gelişimin temel faktörü olarak görür. Adler ve Adler’in Dreikurs, Dinkemeyer gibi takipçileri eğitim, uygulamalı psikoloji gibi birçok alanda bunun büyük etkileri olduğunu görmüşlerdir. Teşvik etme, işbirlikçi davranışın motive edilmesinde önemli bir araç olarak görülmektedir. Bu aracı etkin bir şekilde kullanmanın yollarına bakalım.

Teşvik Edici Mesajları Kullanmanın Yolları

Teşvik etmeyi etkin biçimde kullanmanın yolu, neyi teşvik edeceğinizi iyi bilmektir. Mesajların ana fikri, temel amaçlarımıza hizmet etmelidir. Şimdi bu amaçları görelim.

Neyi öğretmeye çalışıyoruz? İyi seçimler yapabilme, onaylanabilir davranışlar, işbirliği, bağımsızlık ve gelişme. Bütün bunlar da sorumluluk duygusunun artmasına yol açar. Teşvik

edici mesajlarımızın ana fikri bunlar olmalıdır. Şimdi örnekleri inceleyelim.

İyi Seçimler Yapmayı Teşvik Etme

Sorumluluk sahibi olmak, nasıl davranacağımızı seçmek ve bu seçimin olumlu ya da olumsuz sonuçlarına katlanmak demektir. Çocuklar yanlış bir şey yaptıklarında seçimlerinin hatalı olduğunu ya da daha iyi seçimler yapabileceklerinin farkında değildirler. Çocuklara, yaptıkları seçimleri keşfetmelerinde yardımcı olur ve daha iyi seçimler yapmaları için onları teşvik edersek sorumluluk duygularını geliştirmiş oluruz. Aşağıdaki örneği inceleyelim:

On yaşındaki Toby, öğretmeninden bir not getirmişti. Notta, Toby'nin ertesi gün iki saat cezaya kalacağı çünkü sınıfta yaramazlık yaptığı yazıyordu.

“Ne oldu Toby?” dedi annesi.

“Arkamdaki çocuk bir kızdan hoşlandığını söyleyip duruyordu. Ona sinir oldum! Sus dedim, susmadı. Ben de arkama dönüp ona pislik, diye bağırardım.”

“Seni çok kızdırmış anlaşılın. Bir daha yaparsa ne yaparsın?”

“Öğretmenime söyleyeceğim. O halledecekmiş, öyle dedi.”

“İyi seçim. Başka ne yapabilirsin?”

“Duymazdan gelebilirim. Ama çok zor. O çocuk çok gıcık!”

“Evet, çok zor. Ama işe yarar belki. Seni kızdıramadığım anlayınca vazgeçer. Bir daha yaparsa artık önünde iki seçenek var. Eminim sen en iyisine karar verirsin.”

Çocuğunuza Sınır Koyma

Toby desteklendiğini, teşvik edildiğini hissetti. Seçenekleri olduğunu görebiliyordu ve bir daha onu kızdırmaya kalkarlarsa farklı şekilde davranacaktı.

Onaylanabilir Davranışları Cesaretlendirme

Onaylanabilir bir seçim yapmak ilk ve en önemli adımdır ama o seçimi uygulamak daha büyük bir eğitim amacıdır. Bazen doğrudan davranışlara odaklanırsak daha çok cesaret verebiliriz.

Arkadaşı, yedi yaşındaki Penny'yi yüzmeye çağırmıştı. Penny koşu koşu annesinden izin istemeye geldi. Aceleyle içeri daldığında annesinin misafiriyle sohbet etmekte olduğunu gördü. Sözlerini kesmemesi gerektiğini biliyordu ama yüzmeye gideceği için çok heyecanlıydı. Dayanamayıp büyüklerin sözünü kesti.

“Anne, Paula’yla yüzmeye gidebilir miyim?” Annesinin bakışından, sözünün kesilmesine kızdığı belliydi.

“Penny, ben biriyle konuşurken ne yapman gerekiyordu?”

“Sözünün bitmesini bekleyip konuşmak için izin alacaktım.”

“Çok doğru. Şimdi dışarı çık, yeniden gel, düzgünce izin iste.”

Penny yeniden eve girip annesine yaklaştı, sabırla sözünün bitmesini bekledi. “Selam Penny, ne haber?” dedi annesi.

“Paula’yla yüzmeye gidebilir miyim? Annesi de yanımızda olacak.”

“Tabii. Düzgünce sorduğun için teşekkür ederim.” Annesi Penny’ye gülmüseddi, o da gidip mayosunu giydi. Bir dahaki sefere annesinin sözünü kesmeyecekti.

Üç yaşındaki Ted, sofradaki davranışları konusunda yeterince cesaretlendirilmemişti. “Susadım. Su ver” dedi emreder gibi.

“Nasıl soracaktık?” dedi babası sert bir sesle.

“Su verir misin?” dedi Ted.

“Tabii. Böyle soracaksın işte. Al bakalım suyunu.”

Ted hızlı, basit ve etkin bir ders almıştı. Bir şey istiyorsa düzgünce sorması gerektiğini artık biliyordu.

İşbirliğini Cesaretlendirme

Cesaretlendirmek için mutlaka yanlış bir davranışın olmasını beklemek zorunda değiliz. Çocuk yardımcı olduğunda, işbirliği yaptığında, katkıda bulunduğu da cesaretlendirici mesajlar verebiliriz. Bu mesajlar işbirliği potansiyelini daha da artıracaktır.

Altı yaşındaki Mel, annesi telefondaiken kardeşine yardım etmişti. Annesini buna çok sevinmiş, telefonu kapattıktan sonra ona söylemişti:

“Mel, Sarah’ya yardım ettiğin için teşekkür ederim. Çok memnun oldum.” Annesi, Mel’e gülümseyerek göz kırptı.

Mel gururlanmış, koltukları kabarmıştı. Katkısının fark edilmesinden çok hoşlanmıştı. Annesi yine telefonda konuşurken aynı şeyi tekrar yapacaktı.

Doğru zamanda söylenen cesaret verici bir iki söz, çok etkili olabilir. Çocuklar, çabaları takdir edildiğinde işbirliği yapmaya daha meyilli olurlar. Aşağıda bu mesajlara bazı örnekler göreceksiniz.

Çocuğunuza Sınır Koyma

“Bu işi halletme şeklini çok beğendim.”

“Odan bugün çok güzel olmuş.”

“Sen yardım edince her şey çabucak bitiyor.”

“Aferin.”

“Sana güvenebileceğimi biliyordum.”

“Teşekkür ederim, seni çok takdir ettim.”

Bağımsızlığı Cesaretlendirme

Eğitim hedeflerimizden biri de çocukların kendi başlarının çaresine bakabilmelerini sağlamaktır. Onlara beceriler kazandırarak ve daha az müdahalede bulunarak becerilerini uygulama fırsatı tanımamız gerekir. Bu; çocuklara, risk alma ve bağımsız hareket etme cesareti verir.

Lee dört yaşına henüz basmıştı. Kahvaltı sofrasında sürahiye bardağına meyve suyu koymaya karar verdi. Sürahiye uzanırken babasına baktı.

“Alabilirsin, Lee” dedi babası.

Lee iki eliyle sürahiyi kavrayıp bardağına doğru kaldırdı, meyve suyunu koydu. Ama sürahi o kadar büyüktü ki bardağını tam görememiş, meyve suyunun birazını masaya dökmüştü. Üzgün bir tavırla sürahiyi bıraktı. Babası ona cesaret verdi.

“Neredeyse oluyordu. Bir daha dene. Yalnız, bardağı biraz kenara çek ki rahatça görebilesin.” Bardağı çekip sürahiyi Lee’ye verdi.

Lee tedirginlik içinde ona baktı ama sonra sürahiyi alıp bardağı boşalttı. Evet! Başarmıştı.

“Aferin Lee” dedi babası. “Yapacağını biliyordum.” Lee’nin gözleri parladı, kendisiyle gurur duydu. Artık bağımsız davranma cesareti var.

Cesaret verme tekniği, Allison’un kardeşiyle yaşadığı sorunu çözmeye de yardım etti. Yedi yaşındaki Allison, kendisine doğum gününde hediye gelen doktor setiyle oynayan kardeşini görünce koşup annesine şikâyet etti.

“Anne, Gwen yine benim doktor setimle oynuyor. Kıracak şimdi.”

“Geri vermesini istedin mi?” dedi annesi.

“Hayır.” Allison, sorunu annesinin çözmeye bekliyordu.

“İşte o zaman. Eminim başaracaksın.” Allison başardı. O da sorun çözmeye bağımsız davranma konusunda bir ders öğrenmişti.

Gelişmeyi Cesaretlendirme

Ödev yapma ve ev işleri gibi beceriler, ancak defalarca tekrarlandıktan sonra yerleşir. Aşama aşama gelişme kaydedilir. Ebeveynlerin sabırsız olmaları ve bu becerilerin kısa sürede yerleşmesini beklemeleri cesaret kırıcı olabilir. Enerjimizi, gelişmeyi cesaretlendirme yönünde kullanmalı; dikkatimizi sonuç yerine çabaya ve sürece vermeliyiz.

Glenn ve Dana, beş ve yedi yaşlarında iki kardeşdir. Ebeveynleri, onlara yemekten sonra sofraya toplama alışkanlığı edinirmeye çalışmaktadır. Üç haftadır bununla uğraşmalarına rağmen pek bir sonuç alamamışlardır.

Bir akşam baba, anneye, “Bu iş epey uzun sürecek galiba” diye dert yanar. “Sofrayı toplamayı unuttuklarında erken yatılarak ceza verelim bence.”

Çocuğunuza Sınır Koyma

“Bence biraz cesaret verelim, ne olacak görelim. Sofrayı her topladıklarında aferin diyelim. Unuttuklarında hatırlatalım, sonra da teşekkür edelim.”

Ertesi sabah, kahvaltı bitince Dana görevini hatırladı. “Tabağını kaldırdığın için teşekkür ederim, Dana. Çok memnun oldum.” Glenn bunları duyunca aferin alma fırsatını kaçırmak istemedi, o da tabağını kaldırdı.

“Teşekkür ederim, Glenn” dedi annesi. “Görevini hatırladığın için çok memnun oldum.” Glenn muhtemelen, Dana’nın cesaretlendirildiğini görmese o işi yapmayacaktı. Ama takdir edildiği için artık çok mutluydu.

Çocuklar okula gittikten sonra, *Oluyor galiba*, dedi anneleri kendi kendine. Sonraki günlerde de aynı taktiği kullandı ve sonuç aldı. Görevlerini bazen unutuyorlardı ama eskisine göre daha düzenliydi.

Bir hafta sonra neredeyse hiç aksatmadan sofrayı toplamaya yardım etmeye başladılar. Üç gün üst üste hiç aksatmadan görevlerini yapmışlardı. Bu yeni alışkanlığı içlerine sindirmeye başlamışlardı. Ceza vermek yerine cesaretlendirmek işe yaramıştı.

Özet

Bu bölümde, çocukları işbirliği yapmaya teşvik etmek için kullanılan iki zıt yöntemi inceledik. Yumuşak sınırlar ile birlikte verilen cesaret kırıcı mesajların yarattığı ters etkiyi gördük. Cesaret verici mesajlar çocukların aidiyet, yeterlilik ve değerlilik duygularını beslemekte ve sorunları kendi başlarına çözmelerine yardımcı olmaktadır. Cesaret verici mesajlar, işbirliği ile direniş arasındaki farkı gösterir (Şekil 7B).

Şekil 7B. Cesaret Verici ve Cesaret Kırıcı Mesajlar

Cesaret Verici Mesajlar	Cesaret Kırıcı Mesajlar
İşbirliğine yöneltilir. Teşvik eder, güç verir. Saygı, güven ve destek verir. Aidiyet, yeterlilik ve değerlilik duygularını besler. Seçenekler ve davranışlar üzerinde yoğunlaşır.	Direnış ve intikam almaya yöneltilir. Cesaret kırar, aşağılar. Alçaltır, suçlar, reddeder. Kişisel saldırı olarak algılanır. Çocuğun değeri ve kapasitesi üzerinde yoğunlaşır.

Cesaretlendirmeyi etkin bir şekilde kullanmanın yolu, neye cesaret vereceğinizi bilmektir. Daha iyi seçimler, onaylanabilir davranışlar ve gelişme üzerinde yoğunlaşan mesajlar daha etkili olur.

Ebeveynler için Çalışma Grubu Soruları

1. Dansa son vermek için kullandığınız yöntemleri anlatın. Duygularınızı ve çocuklarınızın tepkisini anlatın. Önceden yaptıklarını yapmak için güçlü bir istek duyduunuz mu?
2. Çocuklarınızı işbirliğine yöneltmek için ne tür mesajlar kullanıyordunuz? Beklediğiniz tepkileri alıyor muydunuz?
3. Üç kere kirlileri toplaması söylendiği halde Cindy yerinden kıınıldamamıştı. Babası sinirlenmeye başlıyordu. “Bir kere de söz dinlesen? Çok şey mi istiyorum? Sana bir iş yaptırmak için ille de kavga mı etmek lazım?”

Cindy'nin direniş göstermesine sebep olan şey neydi? Babası onu nasıl bir davranışa yönlendirmişti? Verdiği mesaj nerede odaklanmıştı? Cindy'nin davranışına mı, yoksa kişiliğine mi? Biri size aynı şeyleri söylese işbirliği yapar mıydınız?

Çocuğunuza Sınır Koyma

Alıştırma: Cindy'nin daha çok işbirliği yapması için babası başka ne yöntemler kullanabilirdi? İstedığınız şeyi daha etkin biçimde belirtmek için net, kesin ve cesaretlendirici mesajlar kullanın.

4. Sekiz yaşındaki Chris, arka bahçenin çitini tamir eden babasına yardım ediyordu. Babası, "Ben tahtayı tutayım, sen de çiviye çak" dedi. Chris çekici isabet ettiremeyince çivi hafifçe eğildi. Babası ters ters bakarak, "Tahtayı sen tut, ben çıkarım" dedi. Chris'in babası ne tür bir davranışsal mesaj kullandı. Altta yatan mesaj neydi? Sizce Chris neler hissetti? Babası başka nasıl davranabilirdi?
5. Dört yaşındaki Emily kendi başına giyinmeyi çok güzel beceriyordu. Çamaşırlarını ve çoraplarını giyip elbisesini giyeceği sırada annesi gelip onu giydirdi. Emily nasıl bir mesaj aldı? Annesi başka nasıl davranabilirdi?
6. Sekiz yaşındaki Ted, kek yaparken annesine yardım etmek istedi. Unu kâseye boşalttı, iki yumurta kırdı, kabukları kâseden çıkarıp elini üstüne sildi. "Ne yaptın sen?" diye bağırdı annesi. "Üstünü kirletmeden duramıyor musun?" Annesi Ted'e daha olumlu bir mesaj vermek için ne yapabiliirdi? Mesajı nereye odaklanmalıydı? Yanlış davranışa mı, yoksa cesaretlendirilecek olan doğru davranışa mı?
7. Çocuklarınızı işbirliğine yöneltmek için neler yapabilirsiniz? Cesaret verici mesajlar nereye odaklanmalı? Diğer grup üyeleriyle tartışın.

Alıştırma: Evde çocuğunuza cesaret verici mesajlar vermeye çalışın. Ceza vermediğiniz halde işbirliği yapma oranını gözlemleyin. Bir sonraki seansta bu gözlemlerinizi diğer üyelerle paylaşın.

Sorun Çözme Becerilerini Öğretme



Sınırlı seçenekler verme yöntemi, çocuklara sorumluluğu ve karar vermeyi öğreten çok etkili bir yöntemdir.



Yüzme bilmiyorsanız ve size yüzme hakkında iki saat boyunca bilgi versem, yüzmeyi öğrenir misiniz? Hayır. Havuza girip defalarca alıştıırma yapmanız ve bir sürü talimat almanız gerekir.

Çocuklar da bu şekilde öğrenir. Sözler öğrenmeye yardımcı olur ama bilgi vermek yeterli değildir. Bazen alıştıırma yapmak ve talimat almak zorunda kalırlar.

Bu bölümde karar verme ve sorun çözme becerilerini kazandırmak için kullanılan dört basit ve son derece etkin yolu öğreneceksiniz. Bu teknikleri düzenli olarak uygulayarak çocuklarınıza alıştıırma yaptırmış olacaksınız.

Sadece Bilgi Vermek Yetmeyebilir

Altı yaşındaki Kaley ve annesi çok enteresan bir çelişki yaşıyorlardı. Bana danışmaya gelmişlerdi. Kaley okula giderken çok güzel bir beslenme çantası götürüyor ama yemeğini hep öbür çocuklar alıyordu. Kaley her gün ağlayarak eve geliyordu.

“Hiç anlamıyorum” dedi annesi. “Ne yapması gerektiğini biliyor, çocuklar ondan yemeğini istediğinde hayır demesini

defalarca söyledim ama her seferinde veriyor. Öğretmeni, eğer Kaley vermek istiyorsa bir şey yapamayacağım söyledi.”

Annesinin sözlerinden kuşku duydum. Kaley’in ne yapması gerektiğini bildiğinden emin olmak istedim.

“Kaley, çocuklar senden yemeğini istediklerinde ne yapacaksın?” diye sordum. Annesinin dediklerini kelimesi kelimesine tekrarlardı.

“Hayır diyeceğim ve öğretmene söyleyeceğim.”

Annesi haklıydı. Kaley zihinsel seviyede yapması gerekeni biliyordu ama bilmekle yapmak arasında fark vardır. Bu becerisinin yeterince gelişmediğini düşündüm ve biraz daha derine inmeye karar verdim.

“Büyük çocuklara hayır demek çok zor bir şeydir.” Kaley başını salladı.

“Korkuyorum” dedi.

“Şimdi seninle büyük bir çocuğa hayır demeyi öğreneceğiz. Bakalım sana yardım edebilecek miyim?” Kaley’in, ondan istenen şeyin ne olduğunu görmesini, duymasını ve hissetmesini istiyordum.

Annesine büyük çocuk olmasını söyledim. Ben de Kaley olacaktım. Annesi yanıma yaklaşıp yemeğimi almak isteyince, “Hayır” dedim. “Kusura bakma ama bu benim. Yemeğimi alamazsın.” Bunu birkaç kez tekrarladık. Her seferinde farklı şekillerde hayır dedim.

“Şimdi sıra sende Kaley. Ben büyük çocuk olacağım. Sen de beslenme çantasını al.” Ona yaklaşıp yemeğini almak istedim. Gözlerime bakamadı ama kesin bir sesle, “Hayır” dedi.

“Çok sert bir hayır dedin, çok güzel. Hadi bir daha deneyselim.”

Çocuğunuza Sınır Koyma

Olayı defalarca canlandırdık. Nasıl rahat ettiğini anlaması için farklı yollar denemesini söyledim. Kaley üç kelimeyle karşılık vermeyi tercih etti. “Hayır, kusura bakma.” Gözlerime bakmadığında daha rahat olduğunu anladı. Güveni yerine gelmeye başlamıştı.

“Artık okulda da böyle yapacaksın. Hazır mısın?”

“Galiba.”

Kaley ertesi gün okula gitmeden önce annesinin, onunla birkaç deneme daha yapmasını istedim. O hafta için yeniden randevulaştık.

İkinci gelişlerinde neler olduğunu sordum. Kaley’e bakınca başardığını anlamıştım.

“İyiymi” dedi annesi. “Alıştırmalar işe yaradı. Bu hafta yemeğini kimseye vermedi.” Kaley kendisiyle gurur duyuyordu.

“Tebrikler!” dedim. Başka durumlarda da kullanabileceği bir beceri kazanmıştı.

Kaley bana ilk geldiğinde bu beceri eğitimi tamamlanmamıştı. Bilgi vermek, ilk adım olarak faydalı olabilir ama bunu uygulamak için alıştırma yapması ve yönlendirilmesi gerekiyordu. Annesi ona örnek olup onu cesaretlendirince başladığı bu dersi başarıyla bitirmiş oldu.

Örnek Olarak Doğru Davranışı Öğretme

Doğru davranışa örnek olma, farklı uygulamaları olan basit ve etkili bir eğitim tekniğidir. Yukarıdaki örnekte olduğu gibi kendi başına sorun çözme becerisinin kazandırılmasında ya da yanlış davranışta bulunan çocuğa doğrusunu öğretmede kullanılabilir.

Bu somut bir yöntem olduğu için özellikle iki ile yedi yaşlar arasında çok etkilidir. Çocuklar, kazanmalarını istediğimiz doğru davranışı görme, duyma, hissetme ve tekrarlama fırsatı bulurlar. Davranışsal adım, beklentilerimiz hakkında net bir mesaj verir.

Yanlış bir davranış yoksa ve bir beceri kazandırmak istiyorsanız şu adımları uygulayabilirsiniz:

1. Çocuğunuzun hangi davranışı öğrenmesini istiyorsanız önce siz yaparak ona örnek olun.
2. Çocuğunuzun, alıştırmaya başlaması için teşvik edin.
3. Çabalarını ve gelişimini cesaretlendirin.

Bu tekniğin kullanımı hakkında birkaç örneğe bakalım:

Üç yaşındaki Tyler, sabahları köpeğin mamasını verirken babasına yardım etmeyi çok seviyordu. Babası mamayı kaba boşaltıp ıslatıyor, Tyler da karıştırıyordu. Sonra babası mama kabını bahçeye çıkarıyordu.

Tyler bir sabah, “Bu sefer ben götürüyüm mi?” diye sordu. Mama kabı epeyce ağırdı ama babası denemesine izin verdi.

“Al bakalım. Ama dikkatli ol.”

Tyler çok dikkatliydi. Kabı iki eliyle sıkıca tutmuş giderken kap bir anda elinden kaydı ve yere döküldü. Tyler’ın gözleri dolmuştu, çok büyük hayal kırıklığı içindeydi.

“Neredeyse oluyordu” dedi babası. Birlikte yerleri sildiler, babası yeniden mama koydu. “Bir dahaki sefere yapacaksın ama önce beni seyret.” Babası mama kabını nasıl taşıyacağını göstererek Tyler’a örnek oldu. “Bak, ellerimi kabın altına koyuyorum. Böyle yaparsan düşürmezsin.” Kabı Tyler’a uzattı.

Çocuğunuza Sınır Koyma

“Hadi, bir daha dene.” Babası başını sallayarak ona cesaret verdi. Tyler iki eliyle kabı altından kavrayıp bahçeye çıktı. Başarmıştı.

“Aferin!” dedi babası. “Artık bu işi kendin yapabilirsin.”

Şimdi bu tekniğin ikinci uygulamasına bakalım. Yanlış bir davranışın ardından doğru davranışı öğretmek istiyorsanız şunları yapın:

1. Kesin sınırlar koyan bir mesaj verin.
2. Onaylanabilir davranışla ilgili örnek olun.
3. Çocuğun bu davranışı tekrarlamasını sağlayın.
4. Çabalarını ve gelişimini cesaretlendirin.

Dört yaşındaki Trent, önüne geçti diye arkadaşını iteklemişti. Babası hemen müdahale etti.

“Trent, önümüze biri çıkınca onu iteklemeyiz. Çekilir misin, deriz. Bak, böyle. (Babası doğru davranışı göstererek ona örnek olur.) Şimdi bir de sen yap bakalım.”

Trent arkadaşına yaklaşmış, “Çekilir misin?” dedi.

“Teşekkürler, Trent” dedi babası.

Yedi yaşındaki Brian, babasının onu kucaklamasını, saçlarını okşamasını istiyor ama bunu nasıl isteyeceğini bilmiyordu. Sabahları ona gizlice yaklaşmış, sırtına vurmaya, gıdıklamaya başlamıştı, dikkatini çekmeye çalışıyordu. Babası ise bu durumdan çok rahatsız oluyordu. Hatta bir defasında babası tıraş olurken yüzünü kesmişti.

“Brian, bana gizlice yaklaşmış, gıdıklaman hoş bir şey değil. Kucak istiyorsan söylemen yeter. Baba, kucak istiyoro-

rum, diyeceksin. (Babası doğru davranışı göstererek ona örnek olur.) Şimdi de sen dene, bakalım işe yarayacak mı?”

“Baba, kucak istiyorum” dedi Brian, utanarak.

“Al sana kucak.” Babası, Brian’ı sevgiyle kucakladı. “Böyle istersen seni hep kucaklarım.”

Yeniden Dene

Yeniden deneme, basit yanlış davranışları düzeltmek için okul öncesi öğretmenler tarafından kullanılan basit bir tekniktir. Bu tekniğin daha büyük çocuklarda, hatta yetişkinlerde bile uygulanması mümkündür.

Uygulaması kolay bir yöntemdir. Yanlış davranıştan sonra kesin bir sınır koyun ve çocuğun yeniden denemesine fırsat verin. Direniş gösterirse sınırlı seçimler ve sonuçlara katlanma adımlarına geçebilirsiniz. Bu teknikler 9. Bölüm’ün konularıdır. Şimdi örneklerle bakalım:

Altı yaşındaki Claire okuldan eve geldi. İçeri girer girmez, beslenme çantasını yere, ceketıyla eldivenlerini koltuğa attı.

“Claire, eşyalarının yeri orası mı?” dedi annesi. “Ceketini dolabına koy. Eldivenlerini de rafa.” Eşyalarını Claire’in eline tutuşturdu ve onu sokak kapısına götürdü. “Şimdi bir daha dene.” Claire ikinci denemesinde doğru davrandı.

On altı yaşındaki Jim arkadaşına gidecekti ama babası bulaşık makinesini boşaltmasını istemişti. “Küçük köleniz Dave’lere giderken arabayı alabilir mi?” dedi Jim alaycı ve saygısız bir tavırla.

Çocuğunuza Sınır Koyma

“Bu şekilde konuşursan alamazsın” dedi babası. “Düzgünce sormayı dene.”

“Dave’e giderken arabayı alabilir miyim?” dedi Jim daha saygılı bir şekilde.

“Tabii. Düzgünce sorduğun için teşekkür ederim.”

Üç kız bahçede ip atlıyordu ama iki tanesi ipi tehlikeli olacak şekilde sallıyordu. Ebeveynlerden biri müdahale etti.

“Öyle ip atlanmaz, kızlar” dedi. “Doğrusunu hepimiz biliyorsunuz, değil mi?” Kızlar başlarını salladılar. “Güzel, o zaman bir daha deneyelim.”

Dokuz yaşındaki Nate, mutfakta annesine yardım ediyordu. “Nate, kardeşlerini sofraya çağırır mısın? Yukarıda oynuyorlar.”

Nate yukarı bağırdı: “Kirk! Beth! Hadi sofraya!”

“Nate, ben öyle demedim; yukarı çıkıp çağırmanı söyledim. Hadi, bir daha dene.” Nate yukarı çıkıp kardeşlerini çağırdı.

Seçenekleri Keşfetmek

Çocuklar, sorun çözmenin ve doğru davranmanın daha etkili seçenekleri olduğunun farkında değildir. Seçenekleri keşfetmek, onlara alternatif davranış biçimleri olduğunu öğretir ve bu seçenekleri sorumluluk içinde denemeleri için teşvik eder. Seçeneklerin keşfedilmesi adımı, sonuçların uygulanmasından sonraki adımdır. Yanlış bir davranışın olmadığı durumlarda sorun çözme becerisini kazandırmak için de kullanılır.

Gelişimsel açıdan bakıldığında seçeneklerin keşfedilmesi büyük çocuklar ve ergenler için daha uygun bir tekniktir. Çünkü bu teknik soyut düşünmeyi gerektirir: Geleceğe yönelik düşünme yetisi. Tekniği küçük çocuklarda da uygulayabilirsiniz ancak öğrenme sürecini somut hale getirmek için seçenekleri sizin sunmanız, davranışlarda bulunarak örnek olmanız ve tekrar deneme tekniğiyle birleştirmeniz gerekir. Aşağıdaki adımları inceleyelim:

1. Sorun çözmek ya da durumu daha etkili bir şekilde sonuçlandırmak için gerekli seçenekleri, çocuğa sorular sorarak birlikte keşfedin.
2. Çocuğunuzun, en iyi çözümlerden birini uygulamasını sağlayın.

Şimdi örneklere bakalım:

Sekiz yaşındaki Pete kardeşine vurmuş, on dakika mola cezası almış ve cezası bitmişti. Pete'in benzer bir durumla karşılaşsa uygulayabileceği seçenekleri keşfetmesi için babası onunla konuştu.

“Radyonu geri almak için Meg’e vurman doğru bir seçenek değildi. Vurursan daima mola cezası alacaksın. Şimdi, Meg yine radyonu alırsa ne yapacaksın?”

“Bilmiyorum.”

“Kibarca geri isteyebilirsin. Vermezse bizden yardım isteyebilirsin. Bunlar doğru seçenekler. Hangisini yapacaksın?”

“Kibarca isteyeceğim. Vermezse sizden yardım isteyeceğim.”

“Doğruyu seçtin. Emin ol işe yarayacak. Başaracaksın.”

Çocuğunuza Sınır Koyma

On beş yaşındaki Mark, hafta sonları 23:00'e kadar izinliydi. Ancak bir cumartesi gecesi eve partiden 01:00'de geldi. Sonuç olarak ailesi ona üç hafta boyunca partiye gitmeme ve saat 22:30'da eve dönme cezası verdi.

“Benim suçum değildi” dedi Mark. “Beni götüren arkadaş kalmak isteyince mecburen kaldım.”

Ailesi, diğer seçenekleri keşfedebilmesi için ona yardım etti. “Hiçbir şey yapmamak iyi bir seçim değil. Arkadaşını ikna etmeye çalışabilirdin çünkü 23:00'de evde olman gerektiğini o da biliyordu. Bizi de arayabilirdin, gelip seni alırdık. Bir daha aynı şey başına gelirse ne yapacaksın?”

“Aracağım.”

“Güzel, işte bu iyi bir seçim” dedi babası.

Altı yaşındaki Tim ağlayarak eve geldi. Arkadaşı ona isim takmıştı. Annesi onu teselli etti, sonra da bu konuda neler yapabileceğini konuşmaya başladı.

“Jason sana yaptığı şeyin yanlış olduğunu biliyordur mutlaka ama yine de yapmış. Sana bir daha isim takarsa ne yapacaksın?”

“Onu ispiyonlarım, başı derde girer.”

“Bu bir seçenek, evet. Ama Jason kızıp daha çok üstüne gelebilir. Başka ne yapabilirsin?”

“Bilmiyorum.”

“Onu duymazdan gelebilirsin. Durmazsa onunla oynamayacağını, yanından gideceğini söylersin. Hangisini seçtin?”

“Duymazdan geleceğim. Olmazsa yanından gideceğim.”

“Güzel. Bunları bir deneyelim. Ben Jason olacağım. Sana isim taktığımı farzet. Ne yapacaksın?”

Tim onu duymazdan geldi. Sonra da, “Susmazsan seninle oynamam” dedi.

“Jason mesajını alır artık.”

Sekiz yaşındaki Alex’e, yılbaşında uzaktan kumandalı bir kamyon gelmişti. Bir an önce oynamak istiyordu ama babasının bazı kuralları vardı.

“Alex, kamyonunla bahçede oynayabilirsin ama çiçekleri ezmeyeceksin. Çiçeklerden uzak duracaksın.”

“Tamam, baba.” Bir süre için kurala uydu. Ama sonra çiçeklerin olduğu yerde kamyonun çok güzel gittiğini fark etti. Kamyonunu sürebileceği tümsekler, ağaç kabukları, türlü türlü çiçekler, çalılar vardı. Dayanamadı. Babası dışarı çıktığında Alex kamyonu çiçeklerin üstüne sürüyordu.

“Alex, sana söylediğim gibi oyna, yoksa kamyonunu alırım. Seçeneklerin bunlar. Hangisini seçiyorsun?” dedi babası.

“Çiçeklerden uzak duracağım.”

“Söz dinlediğin için teşekkür ederim.”

Alex’in babası sınırlı seçenekler verme yöntemini kullandı. Bu, çocuklara sorumluluğu ve karar vermeyi öğretene çok etkili bir yöntemdir. Babasının sunduğu seçenekler karşısında, Alex’in davranışının sonucuna katlanmaktan başka çaresi yoktur. Kurallar da, bu kurallara uyulmadığında ne olacağı da gayet açıktır. Alex kabul edilebilir bir karar vermek için ihtiyacı olan bilgiyi almıştır.

Bu olayda Alex, babasının kuralına uyararak işbirliği yapmayı seçmiştir. Peki ya sınırları zorlamayı seçseydi? O zaman babası davranışının sonucu olarak kamyonu elinden alacak-

Çocuğunuza Sınır Koyma

11. Her halükârda, Alex babasının vermek istediği dersi almış olacaktır.

Sınırlı Seçenekleri Kullanmanın Kuralları

1. İki ya da üç seçenekten fazlasını sunmayın. Atılmasını istediğiniz adım, bu seçeneklerden biri olsun. Örneğin çocukların evin içinde frizbi oynamalarını istemiyorsanız, “Ya bahçede oynarsınız ya da elinizden alırım. Hangisini seçiyorsunuz?” demelisiniz.
2. Seçenekler sınırlarınızdır. Bunları kesin olarak belirleyin, açık kapı bırakmayın. Örneğin çocukların masadan başka yerde çubuk dondurma yemelerini istemiyorsanız, “Ya masada yiyin ya da dışarı çıkın” demelisiniz. Yumuşak sınırları olan seçenekler (keşke şunu masada ya da dışarıda yeseniz, gibi) sunduğunuzda bu tekniğin etkinliği azalır.
3. Sınırlı seçenekleri sunduktan sonra çocuğa, “Hangisini seçiyorsun?” diye sorun. Böylece karar verme ve doğruyu yapma sorumluluğunu doğru yere yönlendirmiş olursunuz: Seçim yapan kişi çocuğunuz olur.
4. Çocuğunuz kabul edilebilir seçeneği kabul etmesine rağmen bunu yapmazsa kurallarınızı destekleyen sonuca katlanma yöntemini uygulayın. Örneğin, “Patenle sadece kaldırımda gidebilirsin, caddeye inme” demenize rağmen çocuğunuz sizi dinlemiyorsa bir süreliğine patenleri elinden almanın vakti gelmiştir. Seçenekleri tekrarlama ya da uygun olanı yapması için ikna etmeye çalışma gibi hatalara düşmeyin. Artık tavır almanız gerekmektedir.