

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1 AİLE EĞİTİMİ	1
BÖLÜM 2 EBEVEYNLER SUÇLU, AMA EĞİTİMSİZLER	8
BÖLÜM 3 ANA BABALAR TANRI DEĞİL, İNSANDIRLAR	11
BÖLÜM 4 ÇOCUKLARIN KONUŞMASI İÇİN ONLARI ELDE ETME YOLLARI	20
BÖLÜM 5 ETKİN DİNLEMENİN RİSKLERİ	41
BÖLÜM 6 KONUŞAMAYAN BEBEKLER NASIL DİNLENİR ?	62
BÖLÜM 7 ÇOCUKLARIN SİZİ DİNLEMELERİ İÇİN NASIL KONUŞMALISINIZ?	64
BÖLÜM 8 BEN İLETİLERİNE İŞLEV KAZANDIRMA	78
BÖLÜM 9 KABUL EDİLMİYEN DAVRANIŞI DEĞİŞTİRMEK	87
BÖLÜM 10 EBEVEYN ÇOCUK ÇATIŞMALARI	92
BÖLÜM 11 EBEVEYN GÜCÜ: GEREKLİ Mİ, HAKLI GÖRÜLEBİLİR Mİ?	100
BÖLÜM 12 ÇATIŞMALARI ÇÖZMEK İÇİN” KAYBEDEN YOK” YÖNTEMİ	120
BÖLÜM13 EBEVEYNLERİN KAYBEDEN YOK YÖNTEMİYLE İLGİLİ KAYGI VE KORKULARI	132
BÖLÜM 14 “KAYBEDEN YOK “YÖNTEMİNE İŞLERLİK KAZANDIRMAK	143
BÖLÜM 15 ANNE/BABA “İŞTEN ATILMAKTAN”NASIL KURTULUR?	167

BÖLÜM 16 EBEVEYNLER KENDİLERİNİ DEĞİŞTİREREK ÇATIŞMALARI NASIL ÖNLEYEBİLİRLER ?	179
BÖLÜM 17 ÇOCUKLARIN ÖTEKİ EBEVEYNLERİ	187
BÖLÜM 18 KISSADAN HİSSE : EBEVEYN ÇOCUK İLİŞKİLERİ	191
KAYNAKLAR	208

ÖNSÖZ

Doğum öncesi dönemle başlayan eğitim, doğumla birlikte hızlı bir biçimde devam etmektedir. Bu anlamda çocuğun eğitiminde erken çocukluk dönemi oldukça önemlidir. Başka bir ifade ile birey açısından ilk yıllar gelişim alanlarının en kritik dönemidir.

Hangi meslek dalı olursa olsun her meslekte o mesleğe ait işe yönelik malzemenin tanınması gerekir. Bir inşaat mühendisi yapacağı binanın zeminini, kullanacağı malzemeyi vs. tanımak zorundadır, bir marangoz yapacağı sandalyede hangi tür ağacı nasıl kullanacağını bilmelidir.

Bir davranış değişikliği meydana getirme işi olan anne-babalık ve öğretmenlik mesleğinde ise en önemli unsur çocuğu tanımdır. Bu nedenle çocukların eğitiminde anne-babanın ve öğretmenin rolü çok daha büyük ve önemlidir.

Hızla değişen yaşamda dünün metotlarıyla bugünün çocuklarını yetiştirmek mümkün değildir. Kültürel değişim, anne-babalık tutumlarında da değişikliği zorunlu hale getirmiştir.

Günümüzde, her mesleğin bir eğitimi ve diploması varken ne yazık ki, anne baba olmanın eğitimi de yok diploması da. Hemen hemen hepimiz, ön hazırlıksız, eğitimsiz ve diplomasız yaşamımızın büyük bir bölümünü anne-babalık mesleğinde geçiriyoruz.

Oysa ebeveyn olmak, gerçek anlamda bir sanattır. Eğitim ister, emek ister, sabır ister, çaba ister ve bitmeyen bir dolu yürek ister. Bunun için anne ve babaların kendilerini yetiştirmeleri, geliştirmeleri ve değiştirmeleri gerekir.

Yukarıda da vurgulandığı üzere özellikle erken çocukluk döneminde çocuğu gelişim alanlarıyla tanıyan, ilgi ve yeteneklerini keşfeden ve çocuğun bu yönde gelişmesi için ortam hazırlayan ana-babalar ve öğretmenler hem bireyin, hem toplumun hem de insanlığın ilerlemesine büyük bir katkı sağlamış olacaklardır.

Bu kitap Dr.Thomas GORDON'un Etkil Anne-Baba Eğitimi kitabından yararlanılarak yazılmıştır. GORDON'un Etkil Anne-Baba Eğitimi kitabı, dŸnyada 4 milyondan fazla basılmış ve 43 Ÿlkede bir milyonun Ÿzerinde ebeveyne eğitimi verilmiştir.

GŸnŸmŸzde ocuk eğitimine dair çok sayıda kitap bulunmakta ve kitaplar arasında yaklaşım farklılıkları olabilmektedir. Bu noktada ebeveynlerin iyi kitaplarla buluşması çok önemlidir.

"Etkili Ana-baba Eğitimi", ana-babaları ve çocukları bir araya getiren, ana-babalara çocuklarının sevecen, mutlu, sağlıklı olmalarına ve olgunlaşmalarına nasıl yardım edeceklerini gösteren, işlerliği kanıtlanmış bir yöntemdir.

Bu kitap özellikle de anne-babalara;

1. Çocuklara ceza vermeden sorunlarını nasıl zecekleri,
2. Çocuklarıyla, nasıl daha etkili iletişim kuracakları, çocukların anlama ve kavrama becerilerini nasıl geliştirecekleri gibi konularda ışık tutacaktır.

En zor meslek olduğu halde hiçbir eğitime tabi tutulmayan ana-babalar çocuklarını yetiştirirken bu kitaptan yalnızca yöntem ve becerileri öğrenmekle kalmayacaklar aynı zamanda onları ne zaman ve hangi amaçla kullanacaklarını da öğrenecekler.

Kitap isminden de anlaşılacağı Ÿzere anne-babalara ve eğitimcilere rehberlik eden ncŸ bir kitaptır. Etkili Anne-Baba Eğitimi kitabı uzmanlar tarafından alanında en iyi çalışma olarak kabul ediliyor.

TŸm anne-babalara ve eğitimcilere ocuk eğitiminde daha etkili olabilmek ve çocuklarıyla aralarındaki iletişimi gŸcŸlendirmek için bu kitabı okumalarını tavsiye ediyorum. İsmail ZENGİN

A. AİLE EĞİTİMİNİN ÖNEMİ VE GEREĞİ

Aile kurumu tarih boyunca değişen yapı ve işlevleriyle günümüze değin var olmuş ve toplumların yapısında meydana gelen değişimlere kendini uyarlamıştır. Bu durum, gelecekte de farklı aile türlerinin ortaya çıkarak, bu kurumun değişim ve gelişim sürecinin devam edeceğini ve varlığını sürdüreceğini göstermektedir. Toplumların geleceğini oluşturacak yeni nesillerin iyi bir şekilde yetişmesi için, aile kurumunun niteliği de en az varlığı kadar önem taşımaktadır.

Çocuk doğumla birlikte hatta doğumdan önce öğrenmeye başlar. Ev ve aile, çocukların gelişimlerinde en önemli ortamlardır. Bu nedenle çocukların eğitiminde anne babanın rolü çok daha büyük ve önemlidir. Anne babalar çocuklarının ilk eğitimcileridirler. Aile bireylerinin birbirleriyle ve çocukları ile olan ilişkileri, çocuk yetiştirme tutumları, nasıl bir model oldukları çocuğun gelişim zeminini oluşturan çok kıymetli unsurlardır. Hızla değişen yaşamda dünün metotlarıyla bugünün çocuklarını yetiştirmek mümkün değildir. Kültürel değişim, anne-babalık tutumlarında da değişikliği zorunlu hale getirmiştir. Aileyle çocuk arasında ilk yıllarda kurulan sağlıklı ilişkiler, sonraki yıllarda da devam eder. Bu sağlıklı ilişkilerin kurulabilmesi için anne-babalar en iyi okullardan mezun olsunlar da olmasınlar da çoğunlukla bir rehber ihtiyacı duyarlar. Çağımızda her mesleği icra eden eğitime tabi tutulurken, üretimi ve kaliteyi arttırmanın yolları öğretilirken; bilim ve

teknolojide olağan üstü gelişmeler yaşanırken ne yazık ki çocuk yetiştirme ve ailelerdeki sorunlarla başa çıkma konusunda günümüzde kuşaktan kuşağa aktarılan hala binlerce yıl önceki gelenek-görenek ve ilkel yöntemlere başvurularak çocuk yetiştirilmektedir.

İnsanın gelişimi; döllenenmeden doğuma, doğumdan ölümüne kadar sürüp gider. Evlilik için bugün var olan anlayışta; sürecin başlangıcında ve sonrasında anne-baba olacakların, analık-babalık mesleği için eğitilmiş olup olmadıklarının bakılmaz; biyolojik olgunluk ve duygusallık yeterli görülür. Bu mantıkla hayatlarını birleştiren çiftler yaşamlarının büyük bir bölümünü analık - babalık mesleğinde geçirirler.

Diğer mesleklerde deneme-yanılma yapılabilir; yaşanacak olumsuzlukların telafisi çoğu kez mümkün de olabilir. Ancak analık – babalık mesleğinde deneme yanılmanın sonucu telafisi mümkün olmayan sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle anne ve babalık ciddi bir meslek olarak ele alınmalı, anne baba adayları evlilik öncesi ve sonrasında eğitilmeli ve “analık-babalık sertifikası” verilmelidir.

Ne istediğini bilen, düzgün, hayatla barışık bireyler yetiştirmek için önce anne-babaların donanımlı olması gerekmektedir. Önce kendimizi eğitip gözden geçirmeliyiz. Çocuğumuza vermeye çalıştığımız ilkelere, biz ne kadar uyuyoruz? Söylediklerimizle yaptıklarımız örtüşüyor mu? Biliyoruz ki çocuklar söze değil, davranışa bakarlar. Bir başka ifade ile çocuklar sözlerimize değil attığımız adımlara bakarlar.

Freud şöyle demiş; “Gerçekleştirilmesi çok hayati ve güç olan üç meslek vardır: Ana-baba olmak, öğretmen olmak ve danışman olmak. Neden? Çünkü üçünün ortak özelliği bir insanın gelişmesine, biçim-

lenmesine ve kendini gerçekleştirmesine etki etmeleridir.” Unutmayalım ki sağlıklı toplumlar, sağlıklı bireylerle mümkündür. Çocuk yetiştirmek demek sadece, çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılamak demek değildir. Eğitim en genel anlamıyla insanları belli amaçlarına göre yetiştirme sürecidir. Bu süreçten geçen insanın kişiliği farklılaşır. Bu farklılaşma eğitim sürecinde kazanılan bilgi, beceri, tutum ve değerler yoluyla gerçekleşir. Eğitim yalnız okullarda yapılmaz; ancak ülkemizde eğitim denince akla ilk gelen yer okul olmaktadır.

Oysa, okul dışında da gençleri ve yetişkinleri bir mesleğe hazırlamak ve onların hayata uyumlarını kolaylaştırmak için açılmış kısa ve uzun süreli eğitim veren kurumlar bulunmaktadır. Camiler, iş yerleri, kışlalar, halk evleri, çocuk ve gençlik kulüpleri buna örnek gösterilebilir. Bütün bunların yanında ailede eğitim çok önemlidir. Sosyal bilimciler tarafından yapılan pek çok araştırma, öğrenmenin ana rahminde başladığını ve çok önemli bir kısmının da yaşamın çok erken yıllarında gerçekleştiğini göstermektedir. Bebeğin işitme, dokunma, koku alma, tat alma duyguları ,hafızası ve zekası anne karnında gelişmektedir. Özellikle güven duygusu anne karnında başlamakta ve bazı algılama yetenekleri ses algılaması gibi yine anne rahminde gelişmektedir.

Yapılan araştırmalar bebeklerin anne karnındayken dinlediği sesleri, doğduktan sonra da dinlediğinde hatırladığını göstermektedir. Eğer bebeğe anne karnında klasik müzik dinletilmiş ise doğduktan sonra ağladığında aynı müzik dinletildiğinde sakinleştiği gözlenmiştir. Yine yapılan araştırmalar, bebeklerin babalarının sesini tanıdığını göstermektedir.

Çocuk Psikiyatrisi Uzmanı Müjen İlnem ve Şebnem Ersoy (International Hospital-Çocuk Hastalıkları Uzmanı) bireylerde 17 yaşında ölçülen zeka miktarının, %50'sinin hamilelik ile 4 yaş arasında, %30'unun 4 - 8 yaş arasında, kalan %20'sinin de 8 - 17 yaş arasında geliştiğini öne sürmektedirler. Bir başka ifade ile zeka , yaşamın ilk dört yılında, diğer on üç yıldaki kadar bir gelişme göstermektedir. Başka çalışmalarda bu oranlar değişkenlik gösterse de ahlaki ve zihinsel gelişimi irdeleyenler uzmanlar genel olarak gelişimin, ana rahminden yedi-sekiz yaşına kadarki dönemde en büyük hıza sahip olduğunu göstermektedir.

Gelişimin böylesine hızlı olduğu bir dönemde okulöncesi eğitimin önemi ortadadır. Uzmanlar gelişim sürecinde çocuğun çevresinin çok önemli olduğunu ileri sürmekte ve anne - babanın da bu yakın çevredeki anahtar kişiler olduğunu belirtmektedirler. Çocuk sosyal hayata uyum sağlayacak davranışları küçük yaşlarda öğrenir ve öğrenmeler kolayca sökülüp atılamayacak kadar derin bir şekilde yerleşir. Huy dediğimiz karakter vasıflarının pek çoğunun temeli, çocuklukta aile vasıtasıyla atılır. Çocuk sadece insanlarla değil, eşya ile olan ilişkilerinin esasını da burada öğrenir. Cömertlik, cimrilik, temizlik, düzenlilik, bakım, çekingenlik ve sosyallik gibi alışkanlıkların kazanılması hep çocuklukta eğitime bağlıdır.

Çocukluk döneminde verilen eğitimin (Okul öncesi) amacı çocuklarda öğrenmeye ilgi uyandırmak ve çocuğun var olan yeteneklerini görünür kılmaktır. Bir anlamda okul öncesi eğitim çocukları ilköğretime hazırlamaktır. İnsan beyninin okulöncesi yaşlarda hızla geliştiğini ve

altı yaşına gelmeden önce hemen hemen olgunluk hacmine ulaştığını gösteren araştırmalar; insanın zihninin, karakterinin ve isteklerinin büyümei şekillendiren okulöncesi yıllardaki kadar hızlı bir şekilde bir daha asla gelişmeyeceğini ifade ederek zihin sağlığının temelini kurulması için böyle bir şansın bir daha yakalanamayacağını vurgulamaktadır. Kısaca okul öncesi dönem, çocuğun yaşamının temelini oluşturur. Çocuk bu dönemde temel alışkanlıklarını kazanmakta, yeteneklerini geliştirmekte, çeşitli deneyimlerde bulunarak sosyalleşmekte ve zihinsel becerilerini geliştirmektedir. Bu dönemde çocuğa verilecek olan eğitim fırsatları ve yetişkin desteği, çocuğun yaşama en iyi şekilde hazırlanmasını sağlar (Oktay, 2007). Okul öncesi eğitimin pek çok tanımı yapılmıştır. Bu tanımlara bakıldığında çoğunun ortak yanı, erken dönemde başlamasının gerekliliği ve kaçırılan fırsatların telafi edilmesinin neredeyse imkansız olduğudur (Kuday, 2007).

B. OKUL ÖNCESİ EĞİTİMDE AİLENİN YERİ VE ÖNEMİ

Ekolojik kurama göre mikro-sistem olarak açıklanan ve bireyin gelişimini doğrudan etkileyen en derin düzey, çekirdek ailedir. Bu nedenle erken çocukluk döneminde, gerek gelişimsel gerekse eğitimsel boyutta çocuğa verilecek tüm desteklerde, aileden ayrı bir girişimin başarılı olamayacağı bilinmektedir. Ancak, aile bireyleri çocuğun eğitiminde etkin olabilecek bu gücün her zaman farkında olmayabilir. Bazen de aile, çocuğun sağlıklı gelişimi ve eğitimi için gücünü nasıl kullanacağı konusunda yeterli bilgiye sahip olmayabilir. Ailelerin bu gereksinimleri, aile eğitimi çalışmalarını kapsamında planlanıp uygulanarak ve değerlendirilerek karşılanabilir.

Aile eğitimi programlarında aile bireylerinin özellikle de anne babaların çocuk yetiştirme becerilerinin geliştirilmesi ve desteklenmesi gerekir. Günümüz toplumlarında her konuda yaşanan hızlı değişimler, anne babaların eğitim gereksinimlerini de farklılaştırmaktadır. Eğitim gereksinimleri farklılaşabilmesine rağmen temelde aile eğitimi; anne babalara çocuklarının fiziksel , ruhsal, duygusal ve sosyal yönden gelişmelerinin her aşamasında gerekli olan yetenek ve anlayışı kazanmalarına yardımcı olan bir eğitimidir.

Yukarıda da vurgulandığı üzere özellikle yaşamın ilk yıllarını kapsayan bebeklik döneminde, çocuğun bütün ihtiyaçlarını karşılayan annedir, onu geliştirecek tüm uyarıcıları sağlayan annedir. Bebeklik yıllarında çocuk her şeyi anneden öğrenir, anne çocuğu, çocuk anneyi etkiler. Annenin çocuğuna gösterdiği sevgi ve ilgi, onda uyandırdığı güven duygusu, çocuğun gelecekteki yaşam biçimini etkiler. Annenin eğitim ve disiplin anlayışı, çocuğun karakter ve kişiliğini şekillendirir.

Yaşadığımız yüzyıldaki hızlı değişiklikler toplumun her alanında köklü değişikliklerle kendisini hissettirmektedir. Ancak temelde değişmeyen tek şey, ailenin çocuğun hayatının merkezinde olduğu ve olumlu ya da olumsuz çocuğun hayatına yön verdiği gerçeğidir. Bu nedenle aile eğitim programlarının gerekliliği artık tartışılmamakta; farklı aile eğitim programları geliştirme ve yaygınlaştırma çalışmaları yapılmaktadır.

Ebeveyn olmak karmaşık bir görevdir; bu görev ,toplumumuzdaki hızlı sosyal değişim ile yirmi birinci yüzyılda daha da zorlaşmıştır. Yaşamın ilk yılları bilişsel ve sosyal gelişim açısından kritik bir dönemdir. Bu

kritik dönemde aile kurumu çocuğun yaşamında önemli bir etkiye sahiptir.

Ailelerin özgüven duyguları, çocuk gelişimi ve eğitimi ile ilgili bilgileri ve yetenekleri çocuklarının sağlıklı gelişim göstermeleri üzerinde önemli etkiye sahiptir.

Bu bağlamda dikkate alınması gereken noktaları şöyle açıklayabilmek mümkündür:

Aile eğitimi, evlilik kurumu gerçekleştikten sonraki zaman dilimine bırakılmamalıdır. Küçük yaşlardan itibaren ailenin önemi üzerinde durularak, özellikle sorumluluk sahibi bireyler yetiştirmede her eğitim kademesinde ilgili konuları içeren dersler okutulmalıdır. Bilimsel bilgilere dayalı aile eğitimi (her konuda; çocuk yetiştirme, ebeveyn olma, eş olma vb.), özellikle küçük yaşlardan itibaren hem ailede hem de formal eğitimde verilmelidir. Ayrıca, doğru bilgiyi doğru zamanda alabilmek önem taşımaktadır:

Evlilik kurumu ile hayatlarını birleştirmiş her birey anne-baba adaydır. Ancak kurulan evlilik yeterince oturmadan çocuk sahibi olmamaları gerektiği bilinci eşlere verilmelidir. Eşler çocuk sahibi olmadan önce ebeveynlik kurslarına katılmalıdırlar. Gerekirse bu kurslar kadın doğum doktorları tarafından da, bebeğin hamilelikteki takibi süresince tavsiye edilebilir. Her yaş döneminin eğitimi spesifik bazı özellikler taşımaktadır. Bu nedenle ebeveynler, çocuklarının her yaş dönemine uygun eğitim programlarına katılmalıdırlar.

Ebeveynlerin çalışma koşulları dikkate alınarak, okullarda ,iş yerlerinde aile eğitim programları kurum yönetimi tarafından planlanmalıdır.

Bu programlarda özellikle meslek gruplarının özelliği ve çalışma koşulları da dikkate alınarak teorik bilginin yanı sıra uygulamalı örnekler içeren çalışmalara da yer verilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Kitle iletişim araçlarının aile kurumu üzerindeki etkisi de göz ardı edilmemelidir. Özellikle radyo ve televizyon gibi her dakika ailelerin yaşamında olan iletişim organlarında aileleri her konuda bilinçlendirecek programlar hazırlanarak uygun zaman dilimlerinde yayınlanmalıdır.

A. EBEVEYNLER KAÇ GRUBA AYRILIRLAR?

Neredeyse tüm ebeveynler genel olarak üç gruba ayrılırlar.

1. “Kazananlar”
2. “Kaybedenler”
3. “Kararsızlar”

1. KAZANANLAR

Çocukları üzerinde otorite ve güç kurmak için kendi doğrularını çok şiddetli biçimde savunurlar ve korurlar. Kısıtlamaya, limit koymaya belirli davranışlar beklemeye, emir vermeye ve itaat etmeye inanırlar. Kendi dediklerini yaptırabilmek için ceza ile tehdit eder ve kurallara uyulmadığında ceza yağdırırlar. Çocuk ile ebeveyn arasında bir anlaşmazlık olduğunda ,bu ebeveynler anlaşmazlığı ebeveynin kazanacağı ve çocuğun kaybedeceği yönde çözerler. Genellikle bu ebeveynler kendi zaferlerini “Bu ailemin beni yetiştirdiği yoldur ve oldukça da işe

yaradı”, “Bu çocuğun iyiliği için gerekli ”,

“ Çocuğun iyiliği için otorite kullanmak ebeveynin sorumluluğundadır çünkü doğruyu ve yanlışı en iyi ebeveynler bilir.” Şeklinde klişe bir anlayışla düşüncelerini mantıklı kılmaya çalışırlar.

2. KAYBEDENLER

Bu gruptaki ebeveynler “kazanan “ gruba göre daha azınlıktadır. Çoğu zaman çocuklarına özgürlük tanırırlar. Bilinçli olarak limit koymaktan kaçınırlar ve otoriter yöntemleri görmezden geldiklerini gururla kabul ederler. Anlaşmazlık çıkması durumunda çoğunlukla kazanan taraf çocuk olur. Çünkü bu tür ebeveynler çocuğun ihtiyaçlarını engellemenin zararlı olduğuna inanırlar.

3. KARARSIZLAR

Çoğunluğu bu üçüncü grup oluşturmaktadır. Bu gruptakiler yukarıdaki iki yaklaşımın bir tanesini sürekli kullanmanın imkansız olduğunu düşünen ebeveynlerden oluşur. Sonuç olarak makul bir karışıma ulaşmak için ,ebeveynler katı ve hoş görülü dayanıklı ya da kolay ve kaybeden veya kazanan olmak arasında hep tereddütte kalırlar . İleride bu konu üzerinde durulacaktır. Ancak burada şu kadarını belirtelim. Kararsız ebeveynlerin çocukları en sorunlu olan grubu oluşturmaktadır.

Günümüzde ebeveynlerin temel ikilemi çocukları ile sorunları ele alırken sadece iki yaklaşımı seçmeleridir. Çocuk yetiştirirken iki alternatif görüyorlar .Bazıları “Ben kazandım-sen kaybettin “,bazıları “Sen kazandın-ben kaybettim” yaklaşımını seçerken diğerleri de görünüşe göre bu ikisi arasında karar veremiyor.

B. KAYBEDEN YOK

Bu yöntem “kazan-kaybet” anlayışına bir alternatiftir. Bu yöntem çoğu ebeveynin çocuğuna karşı olan tavırlarında temel bir değişim gerektiriyor ve yöntemi evde kullanmak biraz zaman alıyor ve bir değişim gerektiriyor “Kaybeden yok” yönteminde öncelikle ebeveynlerin değerlendirme yapmadan dinlemeyi öğrenmeyi ve kendi duygularını dürüstçe ifade edebilmeleri gerekiyor. Ebeveyn etkinliği için asıl anahtar bu.

BÖLÜM 3

ANA BABALAR TANRI DEĞİL, İNSANDIRLAR

İnsanlar ana-baba olduklarında, garip ve talihsiz durumlar oluşabilir. Bir görev rol üstlenmeye başlarlar ve sadece insan olduklarını unuturlar. İşte o anda ebeveynliğin kutsal topraklarına girmiş olurlar ve ebeveynliğin örtüsünü üzerlerine almak zorunda olduklarını hissederler. Sonrasında ise ısrarla belirli şekillerde davranmaya çalışırlar çünkü ebeveynlerin bu şekilde davranmaları gerektiğini düşünürler. Aylin ve Aykut YILMAZ adındaki iki insan birdenbire bayan Aylin ve bay Aykut'a dönüşürler. Çok ciddi anlamda ,bu dönüşüm talihsiz bir olaydır çünkü bu durum, ebeveynlerin gerçek duygulara sahip gerçek insanlar olduklarını kişisel sınırları olduğunu, her insana has hatalar yapabileceklerini unutmalarına sebep olur. Ebeveyn olduklarında kendi insanlıklarının gerçeğini unutmaları, genellikle insan olmalarını sekteye uğratar. Artık bazı şeyleri ebeveyn olarak sıradan insanlardan farklı yapmak gibi bir sorumlulukları vardır.

Bu sorumluluğun ağır yükü insanlıktan ebeveynliğe geçen kişilerin karşısına büyük bir mücadele çıkarıyor. Ebeveynler hislerinde sürekli tutarlı olmak çocuklarını sürekli sevmek, koşulsuz kabullenici ve toleranslı olmak , kendi bencil ihtiyaçlarını bir kenara itip her şeyi çocukları için feda etmek , her zaman adil olmak ve her şeyden öte kendi ebeveynlerinin onlara karşı yaptığı hataları yapmamak zorunda hissediyorlar. Tüm bu iyi niyetler anlaşılır ve takdir edilir nitelikte ancak, bir

kişinin öncelikle insan olduğunu unutması ebeveynliğe adım atarken yapacağı ilk ciddi hatadır. Etkin bir ebeveyn bir insan olduğunu kabul eder. Çocuklar ebeveynlerinin bu gerçeklik ve insanlık özelliklerini derinden takdir ederler. Sıklıkla şunları söylerler:

“Benim babam yapmacık değil”

”Annem muhteşem bir insan”

Çocuklar ergenlik çağına geldiklerinde ise:

”Annem ve babam bana arkadaş gibi davranıyorlar. Herkes gibi hataları var ama ben onları böyle seviyorum.”

Bu çocuklar neler söylüyor ? Gayet açık onlar ebeveynlerini Tanrı değil insan oldukları için seviyorlar.

Peki ebeveynler çocuklarına karşı nasıl insan olabilirler?

Bu bölümde etkin bir ebeveyn olmak için ebeveynlerin insana ait özelliklerini bir kenara atmanın gereksiz olduğundan kendinizi çocuklara karşı olumlu olduğu kadar olumsuz hisler barındıran bir insan olarak kabul etmenizden bahsedeceğiz.

Ayrıca tüm çocuklarınızı aynı derecede sevmek ve benimsemek mecburiyetinde olmadığınızdan da söz edeceğiz. Burada en önemli şey ne hissettiğinizi öğrenmektir.

A. ONAY KAVRAMI

Bazı Anne babalar kişiliklerinden kaynaklanan onaylayıcı bir kapasiteye sahiptirler. Bu tip anne babalar genel olarak insanlara karşı da yeterli derecede onaylayan bir tutum gösterirler. Herkes bu tip insanları bilir. Onlar çevrelerinde toleranslı insanlar olarak bilinir ve herkes

onların yanında kendini rahat hisseder. Bazı anne ve babalar da kişi olarak diğerlerine karşı onaylamayan tutum içerisindedirler.

Ne olursa olsun diğer insanların davranışlarını onaylamama eğilimin dedirler. Onları çocukları ile gözlemlediğinizde size pekala kabul edilebilir görünen bir davranışın, onlar için neden kabul edilemez olduğu bilmecesiyle karşı karşıya kalırsınız.

İçinizden :”Hadi çocukları rahat bırak, kimseyi rahatsız ettikleri yok.”

Bu tür insanların yanında rahatsızlık hissedersiniz. Örneğin bir markette bir anne ve iki genç oğlu alışveriş yapıyorlar. Gençlerin çevreyi rahatsız edici davranışları olmadığı halde anne ” Ona dokunmayın” “Kardeşini rahat bırak “ şeklinde durmadan talimatlar yağdırıyor olması. Herhangi bir anda kendisini enerjik, sağlıklı ve mutlu hisseden bir ebeveynin çocuğunun çoğu davranışını kabul etmeye daha yakındır. Eğer ebeveyn kendisini iyi ve rahat hissediyorsa onun canını sıkacak çok az hareket vardır. Ebeveyn uykusuzluktan dolayı çok bitkinse çocuğun yapacağı bir çok şey onu bunaltacaktır.

Bir ebeveynin kabullenme hissi bir durumdan diğerine göre de değişir. Tüm ebeveynler evde oldukları zamanlarda çocuklarına karşı yaklaşımları arkadaşlarını ziyarete gittikleri zamanlarda çocuklarının davranışlarını daha az kabullendiklerini fark ederler. Örneğin evde misafir varken yemek sırasında çok sinirli olmalarına rağmen misafir ağırlamadıkları zaman çocuklarının aynı davranışını kabul etmeleri çocuklara çok kafa karıştırıyor olmalı. İki ebeveynin olması ailelerdeki kabul etme resmine karışıklık katar. Örneğin beş yaşındaki, güçlü ve hareketli bir erkek çocuğu bir top alır ve oturma odasında kardeşine topu

atmaya başlar. Annesi rahatsız olur ve bu davranışı kabul edilemez bulur. Ancak baba, sadece kabul etmekle kalmaz gururla “ Bu çocuk gerçek bir futbolcu olacak . İleri pasına bak “ diyecektir.

B. EBEVEYNLER ORTAK CEPHE OLUŞTURMAK ZORUNDA DEĞİLDİRLER

On altı yaşındaki bir kızın odası genellikle annesinin standartlarına uyacak kadar temiz değil. Bu kızın temizlik alışkanlıkları annesi tarafından kabul edilebilir değil. Ancak babası odayı gayet temiz ve düzenli buluyor. Anne kendisiyle aynı düşünmesi için baba üzerinde baskı yapıyor böylece ortak bir cephe oluşturabilecekler(ve kızları üzerinde daha fazla etkiye sahip olacaklar). Eğer baba bunu yaparsa gerçek duyguları konusunda sahte davranmış olur.

Altı yaşındaki bir erkek çocuğu video oyunları ile oynuyor ve babasının kabullenebileceğinden daha fazla gürültü yapıyor. Ancak anne bundan rahatsız değil. Çocuğun her zaman yaptığı gibi kendi etrafında dolaşmasındansa kendi başına oyun oynamasından oldukça mutlu. Baba anneye yaklaşır.” Bu kadar gürültü yapmasını engellemek için neden bir şey yapmıyorsun? Eğer anne bunu yaparsa ,gerçek duyguları konusunda sahte davranmış olur.

C. YANLIŞ KABULLENME

Bir arkadaşınıza yanında sigara içmenin sorun olup olmayacağını sorduğunuzu farz edin “Sorun değil” yanıtını verdi. Ancak sigaranızı yaktığınızda, gözlerinden ve yüzündeki ifadeden aslında sorun olduğu mesajını aldınız. Ne yaparsınız? ”Sorun olmadığına emin misin? diye

sorabilir ya da sigaranızı söndürür ve sinirlenirsiniz. Ya da arkadaşınızı bu davranışı hiçbir zaman beğenmediğini düşünerek uzak bir yere gidip orada sigaranızı içersiniz.

Bir ebeveynin beş yaşındaki çocuğunun geç saatlere kadar uyumamasından rahatsızlık duyduğunu düşünün. Ebeveyn zamanını çocuğuna ayırmak yerine yeni bir kitap okumak istiyor. Ama çocuk buna engel teşkil ediyor. Ve ayrıca anne çocuğun uykusuz kalması sonucu rahatsız olabileceğini de düşünüyor ancak bütün bunlara rağmen bu anne tolerans yaklaşımını izlediği ve prensipleriyle çakışmasından korktuğu için çocuğuna erken yatması konusunda bir istekte bulunamıyor. Bu ebeveyn çocuğun bu davranışını kabul ediyor gibi davranıyor ama aslında içten içe bunu kabullenemiyor ve kendi ihtiyaçları için zaman ayırması engellendiği için de sınırları bozuluyor.

Çok küçük çocuklar bile ebeveynlerinin yaptıkları bu tür davranışların şifrelerini kolayca çözerek önemli ip uçlarını yakalayabiliyorlar. İşte bu andan itibaren çocuklar ebeveynlerinin kendilerini sevmediklerini düşünmeye başlıyorlar. Çocuk böylece çıkmaza giriyor. Sonuç olarak çocukların uğraşmak zorunda olduğu en zor ebeveyn tipinin böyle “tatlı dilli “, “ toleranslı ”, “ iddiasız”, “ kabul ediyormuş “ gibi görünen ama aslında kabul etmediği mesajını veren ebeveynler olduğuna inanıyorum. Yanlış kabullenmenin ciddi anlamda ek sonuçlar doğurur uzun vadede ebeveynle çocuk arasındaki ilişkiye daha da zarar verebilir. Bu tür ailelerin çocukları:

“ Annem yapmacık. Çok sevimli görünüyor ama aslında öyle değil”

“Anne ve babama hiç güvenmiyorum çünkü söylemeseler de yaptığım pek çok şeyi onaylamıyorlar”.

“Babamın eve geliş saatimi umursamadığını düşünüyorum. Eve çok geç gelirim, ertesi gün sessiz bir muamele görürüm”.

“Burun halkamı takarak masaya gelişimde annemin yüzünde bir iğrenme ifadesi belirir. Ama hiçbir şey söylemez”.

“Annem her zaman çok tatlı ve çok anlayışlı ama benim gibi kişilerden çok hoşlanmaz. Erkek kardeşimi daha çok sever çünkü o anneme benzer.” Gibi serzenişlerde bulunurlar. Çocukların bu şekilde hissetmeleri ebeveynlerin gerçek hislerini sakladıklarını düşünmelerine rağmen aslında bunu başaramadıklarının bir kanıtıdır.

Bundan dolayı ebeveynler gerçek tavırlarının çok ötesinde, kabullenici davranmaya çalışmak için “özgürlükçü” olmaktan etkilendiklerinde çocuklarında psikolojik hasara yol açtıkları gibi çocuklarıyla aralarındaki ilişkiye de zarar verirler. Bu durumda ebeveynler için en iyisi rol yapmamalarıdır. Yani kabul etmedikleri davranışları kabul ediyor şekilde görünmemeleridir.

D. ÇOCUĞUN DAVRANIŞINI KABULLENMEYİP ÇOCUĞU KABUL EDEBİLİR MİSİNİZ?

Bir an çocuğunuzun yeni kanepenizin üzerine kirli ayakkabısı ile oturduğunu varsayalım. Şimdi anne:

“Evlat ben senin bu kirli ayakkabılarını asla kabul etmiyorum. Ancak sen benim evladımsın seni kabul ediyorum” der mi ? Tam tersine çocuk o anda yapmakta olduğu şeyle bütün olduğundan, hiç şüphesiz

annesinin kendini kabul ettiğini düşünür. Bu gibi hallerde sizin için en iyisi çocuğunuz belli zamanlarda, belli şeyler yaptığında onu bir birey olarak onaylamadığınızı kabul etmek olacaktır. Bu şekilde sizi açık sözlü ve dürüst olarak algılamayı öğrenecektir çünkü ancak bu yolla gerçekçi olursunuz.

E. GERÇEK KİŞİLER OLARAK ANNE-BABA TANIMI

Gerçekçi anne ve babalar çocuklarına karşı kaçınılmaz olarak kabul etme ve etmeme hissini yaşayacaklardır; aynı davranışa karşı tutumları tutarlı olamaz ara sıra değişir.

Gerçek duygularını saklamamalıdır. Bir ebeveyn bir davranışı onaylamazken diğerinin aynı şeyi onaylayabileceğini kabul etmelidir ve her bir ebeveynin, her bir çocuğuna karşı ister istemez farklı derecelerde kabullenme hissedeceğinin farkında olmalıdır. Kısacası ebeveynler Tanrı değil insandırlar.

F. SORUNU KİM ÜSTLENİYOR ?

Bu konuda esas kavram sorunu sahiplenme prensibidir. Sorunu sahiplenmede çok fazla sayıda ebeveyn çocuklarını, kendi problemlerini çözme konusunda cesaretlendirmek yerine, problem çözmedeki sorumluluğun kendisinde olduğu yanılgısına kapılırlar. Etkili ana-baba eğitim kurslarında ebeveynler şunları söylüyorlar:

“ Bu kursun bana kattığı en önemli şey var olan problemin kime ait olduğunu ayırt edebilme yetisiydi. Bu kesinlikle en anlamlı şeydi. Çocuklarımla sorunlarının olması ve bu sorunları sahiplenmek zorunda olmamam inanılmaz bir şeydi. Çünkü yıllardır çocuklarımla sorunlarını hep ben sahipleniyordum.

“Herkesin problemini çözmek zorunda olmadığımı fark etmek ne büyük bir ferahlık.”

Sorun Kimin ?

Çocuk yemeğe geç geleceğini söylemek için aramıyor. Genç müziğin sesini o kadar çok açıyor ki ebeveynler birbirini duyamıyor.

Bu davranışlar ebeveynlerin sorunu üstlendiğini gösteriyor.

Çocuk arkadaşları tarafından dışlandı.

Çocuk öğretmenine kızgın.

Genç fazla kilolu olduğu için mutsuz.

Bunlar çocukların, ebeveynlerinden bağımsız olan, farklı sorunları. Bu gibi durumlarda problemi çocuk üstlenir. Çocuk problemi sahiplendiğinde ebeveynlerde harekete geçme isteği uyanır. Sorunu üstlenirler ve çözemedikleri zaman da çoğunlukla kendilerini suçlarlar. Halbuki burada çocuğa probleminin çözümü için bir fırsat verilmelidir. Bırakın çocuğunuz problemini sahiplensin ve çözümünü kendi bulsun. Bu yaklaşımlar basitçe şu öğelerden oluşur:

Çocukların kendi problemlerine iyi çözümler bulmak konusunda keşfedilmemiş ve inanılmaz bir potansiyelleri vardır.

Eğer ebeveynler onlara önceden hazırlanmış çözümler sunarlarsa çocuklar kendi sorun çözme becerilerini geliştiremezler.

Sonrasında her problemle karşılaştıklarında ebeveynlerine gelmeye devam ederler. Ebeveynler çocuklarının problemlerini devraldıklarında (ya da “sahiplendiklerin de ”) ve dolayısı ile iyi bir çözüm bulma sorumluluğunu üstlendiklerinde, bu onlar için büyük bir yük olur ve ayrıca bu yerine getirilmesi imkansız bir görevdir.

Hiç kimse başkalarının kişisel sorunlarına her zaman iyi çözümler bulabilecek kadar sonsuz bir bilgeliğe sahip değildir.

Bir ebeveyn çocuğun problemini üstlenmeyeceğini kabul ettiğinde sorununu çözmeye çalışan çocuğa yardım ederken çözümcü, kolaylaştırıcı ya da yardımcı pozisyonu ile çok daha yararlı olabilir.

Çocuklar bazı problemlerde yardıma ihtiyaç duyarlar ama uzun vadede en etkili yardım biçimi çelişkili de olsa yardım edilmemesidir. Daha doğrusu bu kendi çözümünü araması ve bulması için sorumluluğu çocuğa bırakan bir yardım biçimidir.

SONUÇ:

Ebeveynlerin her zaman çocuklarıyla ilişkileri sırasında oluşan her durumu sınıflandırmaları oldukça önemlidir ,böylece etkin dinleme ya da yüzleşme becerilerinden hangisini kullanacaklarını bilebilirler.

Çocuk sorunu üstlendiğinde dinleme becerileri üzerinde durularak problem çözülmeye çalışılır.

Ebeveyn sorunu üstlendiğinde ise yüzleşme becerileri üzerinde durulur. (Yazımızın ilerleyen bölümlerinde her iki beceri üzerinde durulacaktır.)

A. KABUL DİLİ

Okul durumu kötü olan 16 yaşındaki bir erkek çocuğun anne ve babası şunları söylüyor: “Oğlumuzun bize güvenmesini nasıl sağlayabiliriz? Ne düşündüğünü hiçbir zaman bilemiyoruz. Mutsuz olduğunun farkındayız ama çocuğun içinden neler geçtiğine dair hiçbir fikrimiz yok.”

Akıllı ve etkileyici olduğu her halinden belli olan 13 yaşındaki bir kız çocuğu iki kız arkadaşıyla birlikte evden kaçmasının ardından annesi ile ilişkisi hakkında şu yorumu yapıyor :

“ Sorun, ev ödevi gibi en küçük konuları bile konuşamıyor olmamız. Bir sınavdan kaldığımda korkardım ve iyi geçmediğini ona söyledim. Bana, “Neden iyi değil ? “ diye sorardı ve çok kızardı. Ben de bu nedenle yalan söylemeye başladım. Yalan söylemekten hoşlanmazdım ama yine de yapardım ve bu durum beni gerçekten sıkıncaya kadar böyle devam etti... Sonunda farklı iki ayrı insan gibi olduk. İkimizde gerçek duygularımızı gerçekte ne düşündüğümüzü gösteremedik.” Bunlar, çocukların gerçek hislerini aileleriyle paylaşmayı reddederek onları nasıl üzdüklerinin örnekleri. Çocuklar aileleri ile konuşmanın yardımcı hatta güvenli olmadığını fark ediyorlar.

Sonuç olarak çoğu ebeveyn karşılaştıkları problemlerde çocuklarına yardım etme fırsatını kaçırıyor. Çocukların uzmanlarla konuşmayı ebeveynlerine tercih etmelerinin en önemli nedenini “kabul dilidir”.

B. KABUL DİLİNİN GÜCÜ

Bir insan başkası tarafından olduğu gibi kabullenildiğini hissettiğinde o kişi artık bulunduğu noktadan ilerlemeye, nasıl değişeceğini, gelişeceğini, farklı olacağını ve olduğundan daha iyi olabileceğini düşünmeye başlayacaktır.

Kabul, içindeki küçücük bir tohumun olabileceği en güzel çiçek olmasını sağlayan verimli bir toprak gibidir. Toprak yalnızca tohumun çiçek olmasına imkan tanır. Sadece tohumun büyüme kapasitesini salıverir ama kapasitesi tamamen tohumun içindedir. Bir tohum gibi çocuk da gelişme kapasitesini kendi oluşumunda taşır.

Birisini olduğu gibi kabul etmek gerçek anlamda sevmektir; kabullenildiğini hissetmek ise sevildiğini hissetmeye eşdeğerdir. Ve psikolojide sadece sevildiğimizi hissetmenin muhteşem gücünü algılamaya başlarız bu da zihinsel ve fiziksel ilerleme getirir ve bu muhtemelen psikolojik ve fiziksel hasarları iyileştirmek konusunda bildiğimiz en etkili tedavi yöntemidir.

C. KABULLENME GÖSTERİLMELİDİR

Bir ebeveynin çocuğunu kabullendiğini hissetmesi kadar, bu kabul lenmeyi çocuğuna hissettirmesi de önemlidir. Ebeveynleri kabullenme hissi çocuğa ulaşmıyorsa, bunun çocuk üzerinde hiçbir etkisi olmayacaktır. Aynı şey ebeveynler için de geçerlidir.

Burada önemli olan öncelikle insanların birbirleriyle yapıcı bir şekilde nasıl konuşulacağını öğrenmektir. Psikologlar buna “Terapötik İletişim” diyorlar ve bazı mesajların insanlar üzerinde sağlıklı ya da “terapötik” etkisi olduğu anlamına geliyor. İnsanlara kendilerini iyi hissettirirler

konuşmaya teşvik ederler, duygularını ifade etmesine yardım ederler, korku ve tehdit duygusunu azaltırlar, gelişmeyi sağlayıp yapıcı değişikliklere imkan verirler.

Diğer konuşma türleri “terapötik olmayan “ ya da yıkıcı olanlardır. Bu mesajlar insanların kendilerini yargılanıyormuş ya da suçluymuş gibi hissetmelerine neden olur; gerçek hisleri saklarlar, göz dağı verirler , kendine güvensizlik artar ve kişi kendini değersiz görür.

D. KABULLENDİĞİNİZİ SÖZLÜ OLARAK İLETMEK

Sözsüz mesajlar duruş, hareketler, yüz ifadeleri ve diğer davranışlarıyla iletilir.

Avuç içiniz çocuğa dönük olarak elinizi sallayın, çocuk büyük ihtimalle bu hareketinizi “Git” ,” Benden uzak dur “ ya da “ Şu an rahatsız edilmek istemiyorum” olarak yorumlayacaktır. Avuç içinizi kendinize doğru çevirin ve elinizi kendinize doğru sallayın ve çocuk bu hareketten “Buraya gel”, “Yaklaş “ ya da ”Yanıma gelmeni istiyorum “ şeklinde algılayacaktır. İlk hareket kabul etmemek, ikinci hareket ise kabul etmek olarak iletilir.

E. KABULÜ GÖSTERMEK İÇİN MÜDAHALE ETMEME

Çocuk bir şeyler ile uğraşırken ona karışmamamız , yaptığını kabullendiğinizi sözsüz olarak ileten güçlü bir iletişim yoludur. Örneğin plajda kumdan kale yapmaya çalışan bir çocuğu ele alalım. Çocuktan uzak duran ve kendi işiyle ilgilenen bir ebeveyn çocuğun kendi tasarımını oluşturmasına izin vermiş olur (Çocuğun tasarımı yanlış bile olsa ya da bu tasarım bir kaleye bile benzememiş olsa).

Çocuk ,”Yaptığım şey doğru “ ,”Kale yapmam kabul gördü “ ,”Annem

şu an yapmakta olduğum şeyi kabullendi “ şeklinde hisseder. Ancak ebeveynler böyle durumlara pek izin vermiyorlar. Kısaca “ müdahaleci olmayan “ bir davranış şekli geliştirmek biraz zor. Örneğin , çoğu anne ve baba çocuklarına sürekli müdahale ederek, karışarak onları kontrol ederek ve yapmakta oldukları şeylere katılarak ne kadar kabul etmeme mesajı verdiklerini fark etmiyorlar, “ Kaleyi sudan uzak bir yere yap, böylece dalgalar kaleyi yıkmayacaktır “ gibi.

Ebeveynler çocukların ayrı bir birey olmalarına izin vermeyi reddedererek onların odalarına ya da kişisel özel düşüncelerinin mahremiyetini ihlal ederler. Bu genellikle kendi güvensizliklerinin ebeveynler olarak kaygıların ve korkuların bir sonucudur.

F. KABULLENDİĞİNİZİ GÖSTERMEK İÇİN EDİLGEN DİNLEME (TEPKİ GÖSTERMEME)

Hiçbir söylememek de kabul mesajını kolayca verebilir. Bir kişinin suskunluğunun kendinizi kabul edilmiş hissettirmesi mükemmel bir davranış olabilir . Profesyonel danışmanlar, psikologlar ya da psikiyatrlar bunu çok iyi kullanırlar.

Aslında iletişim kurmayarak iletişimde bulunmak, lise öğrencisinin yeni eve döndüğünde babasıyla yaptığı konuşmada olduğu gibi :

Çocuk: Bugün müdür yardımcısının odasına gönderildim.

Baba : Yaa ?

Çocuk : Evet. Müdür yardımcısı sınıfta çok konuştuğumu söyledi.

Baba : Anlıyorum.

Çocuk : O yaşlı adama tahammül edemiyorum.

Öylece oturur ve sorunlarından ya da torunlarından bahseder ve bizim

bunlara ilgi duymamızı bekler .İnanmayacağıın kadar sıkıcı.

Baba : Hımm.

Çocuk : Hiçbir söylemeden sınıfta oturmanın imkanı yok! Delirirsin. O konuşuyorken sıra arkadaşım ve ben oturuyoruz ve şakalaşyoruz. Hayal edebileceğin en kötü öğretmen. Böylesine kötü bir öğretmen-den ders almak beni çok kızdırıyor.

Baba : (Sessiz)

Çocuk : Öğretmenin iyi olduğunu gerçekten sorun. Bu öğretmenden bir şey öğrendiğimi hissetmiyorum. Bunun gibi bir adamın ders vermesine neden izin veriyorlar ?

Baba : (Omuz silker)

Çocuk : Sanırım buna alışmaya çalışsam iyi olacak çünkü her zaman iyi öğretmenlerle karşılaşmayacağım. İyi olanlardan çok kötü var ve eğer bir tane kötünün beni etkilemesine izin verirsem üniversiteye girmek için ihtiyacım olan notları alamayacağım . Sanırım kendime zarar veriyorum.

Edilgen dinleme çocuğun olayı anlatmasına ve sonucun kendine zarar vereceği sonucuna kendi başına ulaşmasına imkan vermiştir. Çocuk kabul edildiği bu kısa süre zarfında büyür. Çünkü duygularının ifade edilmesine izin verilmiş , kendi başına problem çözmedeki ilk adımı atmasına imkan sağlanmıştır. Bir ebeveyn çocuğu ile konuşurken aşağıdaki gibi cümleler kullanarak konuşmaya karışırsa, çocuğun gelişimine katkı sağlamayacak olması ne büyük bir üzüntüdür:

“Ne yaptın ? Müdür yardımcısının odasına gönderildin! Oh harika “

“İyi bu sana bir ders olsun!”

“Şimdi , müdür yardımcısı o kadar da kötü değil, değil mi ?”

“Canım kendine hakim olmayı öğrenmelisin.”

“Tüm hocalara alışmayı öğrensen iyi olacak .”

Ebeveynlerin bu gibi durumlarda gönderdiği tüm bu mesajlar ve daha fazlası çocuğa sadece kabul edilmediğini iletmekle kalmaz ayrıca daha sonra çocukla iletişim kurmanızı engeller ve onun tarafında sorun çözümünü ortadan kaldırır.

Yani , hiçbir şey söylememek ya da yapmamak, kabul ettiğiniz mesajını verir. Ve kabul yapıcı değişimi ve büyümeyi teşvik eder.

G. KABULLENDİĞİNİZİ SÖZLÜ OLARAK İLETME

Çoğu ebeveyn insanlarla etkileşimde uzun süre sessiz kalınamayacağını bilir. İnsanlar sözlü olarak da etkileşimde bulunmak isterler. Yani yakın ve canlı bir ilişki kurmak için ebeveynler çocuklarıyla, çocuklara da ebeveynleri ile konuşmak isterler. Konuşmak çok önemlidir ama ebeveynlerin çocuklarıyla nasıl konuşacakları çok daha önemlidir. On beş yaşındaki çocuğunuzun yemek sırasında size şunları söylediğini farz edin:

1. “ Okul işe yaramaz .Tüm öğrendiklerin işine yaramayacak önem siz bilgiler. Artık okula gitmemeye karar verdim . Önemli birisi olmak için üniversite eğitimine gerek yok. Bunun için farklı bir sürü yol var. Şimdi aşağıdaki boşluğa bu mesaja karşı tam olarak ne yanıt vereceğinizi yazın:

.....

2. On dört yaşındaki kızınız size şunları söylüyor:

“ Sorunumun ne olduğunu bilmiyorum. Arkadaşım eskiden beni çok

severdi ama şimdi sevmiyor. Artık benimle oynamak için buraya gelmiyor. Ve ne zaman onun yanına gitsem, o başkaları ile oynuyor ve eğleniyor, ben orada sadece duruyorum. Hepsinden de nefret ediyorum.

Yine bu mesaja karşılık kızınıza neler söylediniz yazınız:

.....

3. On bir yaşındaki oğlunuzun size şunları söylediğini varsayalım :
“ Nasıl hem bahçeyi düzenlemek hem de çöpleri dışarı çıkarmak zorunda oluyorum. Arkadaşımın annesi ona bu işleri yaptırmıyor! Hiç adil değilsin! Çocuklar bu kadar çok iş yapmak zorunda olmamalıdır. Hiç kimse benim yaptığım gibi bu aptal işlerle uğraşmak zorunda kalmıyor.

Cevabınızı yazın :

.....

4. Beş yaşındaki oğlunuzun annesinden, babasından ve evdeki iki misafirden ilgi görmediği için gittikçe canı sıkılıyor. Dördünüz uzun bir aradan sonra arkadaşlığınızı tazeleyerek istekle konuşuyorsunuz. Aniden çocuğunuzun bağırmasıyla şaşkına dönüyorsunuz :
“ Hepiniz aptal ve budalasınsınız . Sizden nefret ediyorum.”

Yine bu çarpıcı mesaj karşısında tam olarak vereceğiniz cevabı yazın:

.....

Bu mesajlar karşısında verebileceğiniz çeşitli cevaplar kategorilere ayrılabilir. Bunlar aşağıda 12 başlık halinde sıralanmıştır:

Kategoriler ve Ebeveyn Yanıtları

KATEGORİ	AÇIKLAMALAR
Emir Vermek, Yönlendirmek	<ul style="list-style-type: none">✓ Arkadaşının annesinin izin vermesi beni hiç ilgilendirmez, sen gece sokağa çıkamazsın.✓ Televizyonun önünden kalk ve doğru odana gidip dersini çalış. <p><i>Korku ya da aktif direnç yaratabilir. Söylenenin tersini denemeye davet edebilir. İsyankar davranışa ya da mimsillemeye yol açabilir. Çocuk kendini önemsiz hisseder.</i></p>
Uyarmak, Gözdağı Vermek	<ul style="list-style-type: none">✓ Eğer bir cümle daha söylersen fena olacak.✓ Eve zamanında dönmezsen bir daha izin alamazsın <p><i>Korku ve boyun eğme yaratabilir. Söz konusu edilen sonuçların gerçekten olup olmayacağını denemeye yol açabilir. Gücenme, kızgınlık ve isyankarlığa neden olabilir. Kendisine saygı duyulmadığını düşündürür.</i></p>
Ahlak Dersi Vermek	<ul style="list-style-type: none">✓ Yalan söylemek çok kötü bir şeydir.✓ İki kişi konuşurken araya girmek ayıptır. <p><i>Zorunluluk ya da suçluluk duyguları yaratır. Çocuğun durumunu daha da şiddetle savunmasına yol açar. Çocuğun sorumluluk duygusuna güvenilmediği izlenimini verir. Onun değerlerinin önemli olmadığını hissettirir.</i></p>
Öğüt Vermek, Çözüm, Öneri Getirmek	<ul style="list-style-type: none">✓ Bence bu sorunu öğretmenine açmalısın.✓ Önce dersini çalış, sonra televizyon izle. <p><i>Sorunlarını kendi başına çözemeyeceğini düşündüğümüzü gösterir. Çocuğun sorununu bütünüyle düşünüp, çeşitli çözümler üretip seçenekler denemesine engel olabilir. Bağımlılık ya da direnç yaratır.</i></p>

<p>Öğretmek, Nutuk Çekmek, Mantıklı Düşünceler Önermek</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eğer çocuklar küçükken evle ilgili bazı sorumluluklar alırlarsa, büyüdüklerinde herkesin beğenisini kazanan yetişkinler olurlar. ✓ Bu konuya birde şu açıdan bak, evet test tekniği düşünceyi geliştirmiyor ama üniversiteye girebilmenin tek anahtarı olduğu da bir gerçek. <p><i>Savunucu tutumları ve karşı koymayı kışkırtır. Çoğunlukla çocuğun büyüğüyle iletişimini kesmesine ve artık onu dinlememesine neden olabilir. Bıkkınlık ve nefret uyandırabilir.</i></p>
<p>Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak, Aynı Düşüncede Olmamak</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kocaman kız oldun, odanı toplamayı hala öğrenemedin. ✓ Bu çok çocukça bir davranış. <p><i>Genellikle çocuklar yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar. Benlik saygısını aşındırır ve karşı eleştiri için kışkırtır.</i></p>
<p>Ad Takmak, Alay Etmek</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Her şeyi de sen bilirsin, bilgiç. ✓ Şu kılığına bak, tıpkı bir palyaçosun. <p><i>Çocuğun kendini değersiz hissetmesine, sevilmediği kanısına varmasına yol açabilir. Çocuğun özüne saygısı üzerinde çok olumsuz etkileri olabilir. Genellikle karşılık vermeye kışkırtır.</i></p>
<p>Övmek, Olumlu Değerlendirmeler Yapmak</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sen çok, çok güzel bir kızsın. ✓ Yaptığın resim fevkalade olmuş, geleceğin sanatçısısın. <p><i>Kendinden beklenilenin çok fazla olduğunu düşündürür . İstenilen davranışı yaptırabilmek için kullanılan bir manevra gibi algılanabilir. Çocuğun kendini algılayışı ile övgü birbirine uygun değilse kaygı ve kızgınlık yaratabilir. Alışkanlık yapar. Yokluğu eleştiri olarak algılanabilir.</i></p>

<p>Yorumlamak, Analiz Etmek, Tanı Koymak</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bu davranışı benim ilgimi çekmek için yapıyorsun. ✓ Sen aslında arkadaşını kıskanıyorsun. <i>Tehdit edici, tedirgin edici olabilir ve başarısızlık duygusu uyandırabilir. Çocuk kendisini korumasız ve köşeye kısırlanmış hisseder.</i>
<p>Güven Vermek, Desteklemek, Avutmak, Duyularını Paylaşmak</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Her şey düzelecek, yarın kendini daha iyi hissedeceksin. ✓ Merak etme, öğretmenin bunun için seni cezalandırmaz. <p><i>Çocuğun kendini anlaşılmasız hissetmesine neden olur. Kızgınlık duyguları uyandırır. Çocuk genellikle mesajı "kendimi kötü hissetmem yanlış" biçiminde algılar.</i></p>
<p>Soru Sormak, Sınamak, Çapraz Sorgulamak</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bu duyguları ilk ne zaman fark ettin? ✓ Ne kadar çalıştın, bir saat mi? Bu kadar çalışma ile iyi not alabileceğini mi düşünüyorsun? <p><i>Yarı doğru yanıtlamaya, kaçamak yapmaya, yalana yol açabilir. Korku kaygı yaratabilir. Konuşma özgürlüğünü sınırlar. Büyüğün endişesinden doğan sorunlara yanıt vermeye çalışan çocuk, kendi sorununu gözden kaçırabilir.</i></p>
<p>Sözünden Dönmek, Oyalamak, Şakacı Davranmak</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Madem okula bu kadar kıziyorsun, dinamitlemeye ne dersin? ✓ Bırak şimdi bunlarla kendini üzme, daha güzel şeylerden konuşalım. <p><i>Çocuğa sorunların önemsiz ve saçma sapan olduğu anlamını verebilir. Kendisi ile ilgilenilmediğini, saygı duyulmadığını düşündürür. Güven duygusunu yok eder.</i></p>

SONUÇ:

Çocuklar bir sorunla karşılaştıklarında ana babalar genellikle öğüt verme, kendi deneyimlerinden öğretici örnekler gösterme ya da sorunu çözümlenebilir amacıyla soru sorarak çocuğun derdine derman olmaya çalışırlar. Tüm iyi niyetlerine karşın bu tür yaklaşımlar sorunu çözmek yerine, daha fazla sorun yaratma biçimine dönüşebilir ya da çocukla büyük arasındaki iletişime “engel” oluşturur. Eğer verdiğiniz cevaplar bu on iki kategoriden hiçbirine uymuyorsa muhtemelen daha sonra ele alacağımız kategorilerden birine uyacaktır. Yapılan çalışmalar ebeveynlerin cevaplarının yüzde doksanından fazlasının bu kategoriye uyduğunu gösteriyor. Burada ebeveynler mutlaka şu soruyu sormuşlardır: “ Artık nasıl konuştuğumuzu biliyoruz, şimdi ne olacak?”

H. İLETİŞİM ENGELİ HAKKINDA

Yukarıdaki iletişim engellerinin çocuklar ya da ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerindeki etkilerini anlamak için ebeveynlerin öncelikle verdikleri sözlü yanıtların tek bir anlamdan ya da mesajdan fazlasını taşıdığını bilmeleri gerekir.

Örneğin arkadaşının kendisinden hoşlanmadığının ya da kendisiyle oynamak istemediğinden şikayet eden çocuğa “ Arkadaşına iyi davranmanı öneririm belki sora seninle oynamak isteyecektir.” Demek çocuğunuza tavsiyenizdeki niyetten çok daha fazla şey ifade edecektir.

“ Yanlış ya da kötü bir şey yaptığımı düşünüyorsun. Çocuk şu gizli mesajlardan birini ya da hepsini algılayabilir:

“ Sorunu kendi kendime çözeceğim konusunda bana güvenmiyorsun.

“ Bunun benim hatam olduğunu düşünüyorsun.”

“ Senin kadar akıllı olmadığımı düşünüyorsun.”

Ya da çocuk “ Artık okul ve okulla ilgili herhangi bir şeye tahammül edemiyorum” dediğinde ve siz onu “ Hepimiz belli bir zaman aynı şeyleri hissetmiştik – bu gerçek “ şeklinde yanıtladığınızda çocuk bu yanıtınızdan şu anlamları da çıkaracaktır.

“ Beni ve hissettiklerimi kabullenmiyorsun.”

“ Beni ciddiye almıyorsun.”

“ Okul hakkında yargılarımın mantıklı olmadığını düşünüyorsun.”

“ Görünüşe göre nasıl hissettiğimi önemsemiyorsun.”

Profesyonel terapistler ve danışmanlar çocuklarla konuşurken bu on iki çeşit sözlü yanıt türünden kaçınmaya çalışırlar. Bu tür yanıtlar potansiyel olarak “ yıkıcı “ ya da “ terapötik olmayan “ türlerdir.

Profesyoneller; çocuğun içine kapanmasına, kendisini suçlu ve yetersiz hissetmesine, kendine olan güveni kaybetmesine, savunmacı bir tavır takınmasına, öfkesinin tetiklenmesine, kabul edilmediğini hissetmesine ve buna benzer şeylere neden olmamak adına en az risk taşıyan yanıtlar vermeyi önermişlerdir.

Ebeveynler iletişime engel olan yanıtları sıklıkla kullanmakta olduklarını fark ettikleri zaman sabırsızlıkla şu soruları soruyorlar “ Başka ne şekilde yanıtlar verebiliriz ? Geriye hangi yöntemler kaldı ? “ ya da “ Soru sormazsam neler olup bittiğini başka nasıl anlayabilirim? “

I. BASİT KAPI ARALAYICILAR

Çocukların hislerine ya da problemlerine yanıt vermenin en yapıcı ve etkili yöntemlerinden bir tanesi “ **kapı aralayıcılar** “ ya da diğer bir deyişle “ **daha fazlasını söylemeye yönetticilerdir.**” Bunlar dinleyici-

nin kendi fikirlerini , yargılarını ya da hislerini iletmeyen ama çocuğu, kendi fikirlerini yargılarını ve duygularını paylaşması için teşvik eden tepkilerdir.

Çocuğa kapıları açarlar ve onu konuşmaya davet ederler. Bunların en basitleri aşağıdaki tarafsız tepkilerdir.

“ Anlıyorum.”

“ Oh.”

“ Hımm.”

“ İlginç.”

“ Gerçekten mi ?”

“ Yapma ya!”

“ Sahi mi ?”

“ Öyle yaptın, ha?”

“ Öyle mi ? “

Diğerleri ise konuşmaya ya da fazlasını söylemeye yönelten mesajlar açısından daha açıktır :

“Bana ondan söz et”

“Bunu duymak istiyorum.”

“Daha fazlasını duymak istiyorum.”

“Senin görüşlerini merak ediyorum.”

“Bu konuda konuşmak ister misin?”

“Bunu tartışalım.”

“Devam et, dinliyorum.”

“Bu konuda söyleyeceklerin varmış gibi görünüyor.”

“Bu senin için önemli bir şey sanırım.”

Bu kapı arayıcılar karşınızdaki kişinin iletişim kurması için güçlü bir kolaylaştırıcı olabilirler. İnsanları konuşmaya başlamak ve devam ettirmek için cesaretlendirirler. Bunlar ayrıca topu kendi sahalalarında tutmalarını sağlarlar. Topu ondan kapmanıza etki etmeyeceği gibi, soru sorarak, tavsiye ederek, güven aşılayarak, ahlak dersi vererek fikirlerinizi ona dayatmanıza da etki etmezler.

Bu kapı arayıcılar size ait fikirleri ve duyguları tamamen iletişim sürecinin dışında bırakır. Bu durumda çocuklar ve gençler rahat konuşmak, duygu ve düşüncelerini ortaya dökmek için daha istekli olurlar. Ve ayrıca bu kapı arayıcılar ayrıca karşınızdakine bir birey olarak saygı duyduğunuz mesajını da taşır.

Karşınızdaki birey ;

“Ne hissettiğini söyleme hakkına sahipsin.”

“Duygu ve düşüncelerine saygı duyuyorum.”

“Senden öğreneceğim bir şeyler olabilir.”

“Fikirlerini gerçekten bilmek istiyorum.” Gibi.

İ. ETKİN DİNLEME

Kapı arayıcılar çocuğu konuşmaya çekmek için sadece kapıyı açar.

Ancak ebeveynler kapıyı nasıl hep açık tutacaklarını öğrenmelidirler.

Etkin dinleme, pasif dinlemeden daha etkili olmasının yanında hem

“alıcıyı “hem de “göndericiyi” konuya dahil etme açısından fevkalade bir yoldur. Alıcı da süreç içerisinde gönderici kadar aktiftir.

Bir çocuk ne zaman ebeveynle iletişime geçmeye kara verse, bunu yapar çünkü buna ihtiyaç duyuyordur. Bu her zaman böyledir.

ÖRNEK:

Marya : Ben de Dilan gibi hemen soğuk almayı isterdim. O çok şanslı.

Baba : Kendini bir şekilde şansız hissediyorsun.

Marya : Evet. O okuldan uzaklaşmanın bir yolunu bulabiliyor ama ben yapamıyorum.

Baba : Gerçekten de okuldan biraz uzaklaşmak istiyorsun.

Marya : Evet .Her gün, her gün okula gitmekten hoşlanmıyorum. Bundan sıkıldım.

Baba : Okula gitmekten sıkılmışsın.

Marya : Bazen okuldan nefret ediyorum.

Baba : Sevmekten daha fazlası , bazen gerçekten nefret ediyorsun.

Marya : Doğru. Ödevlerden nefret ediyorum, derslerden nefret ediyorum, öğretmenlerden nefret ediyorum. Özellikle bir tanesine dayanamıyorum o en kötüsü.

Baba: Bir tanesinden nefret ediyorsun öyle mi ?

Marya : Hem de nasıl ? Bayan Barnes .Onu görmekten nefret ediyorum. Tüm yıl derse girecek.

Baba : Onu bir süre görmeye mecbursun yani.

Marya : Evet. Buna nasıl dayanacağımı bilmiyorum bile ne yaptığını tahmin bile edemezsin! Her gün uzun bir nutuk çekiyor –şu şekilde (göstererek) gülümseyerek orada duruyor ve sorumluluk sahibi öğrencinin nasıl davranması gerektiğini anlatıyor ve onun dersinde “A” alabilmek için neler yapmanız gerektiğini okuyor. Bu beni hasta ediyor.

Baba : Tüm bu şeyleri duymaktan nefret ediyorsun.

Marya : Evet . “A” almayı imkansız kılıyor-tabii bir dahi ya da öğretmenin gözdesi değilsen.

Baba : Daha başlamadan yenilmiş hissediyorsun çünkü muhtemelen “A” alamayacağını düşünüyorsun.

Marya : Evet. Ben hocanın gözdelerinden biri olmayacağım - diğer çocuklar onlardan nefret ediyorum. Zaten çocuklar arasında çok popüler değilim. Sadece kızların çoğunun benden hoşlandığını düşünüyorum (ağlar)

Baba : Popüler olmadığını düşünüyorsun ve bu seni mutsuz ediyor.

Marya : Kesinlikle öyle . Okulda çok bilinen bir kız grubu var . Onlar en popüler olanlar . Onların grubuna girebilmeye isterdim. Ama nasıl yapacağımı bilmiyorum.

Baba : Bu gruba girmeyi gerçekten istiyorsun ama nasıl yapacağın konusuna takıldın.

Marya : Doğru. Kızların bu gruba nasıl girdiklerini gerçekten bilmiyorum. Okulun en güzel kızları değiller-yani çoğu öyle değil . En iyi notlara sahip değiller. Gruptaki bazı kızlar yüksek notlar alıyorlar ama diğerlerinin notları benimkilerden de düşük. Bilmiyorum işte .

Baba : Bu gruba girilmek için ne yapılması gerektiği konusunda kafanı iyice karıştırmış.

Marya : Aslında bir şey var, gruptaki kızların hepsi çok arkadaş canlısı-çok konuşuyorlar ve bilirsin kolay arkadaş ediniyorlar.

Önce selam veriyorlar ve ardından rahatça muhabbet etmeye başlıyorlar.

Ben bunu yapamam. Bu işlerde iyi değilim.

Baba : Onlarda olan ve sende olmayan şeyin bu olabileceğini düşünüyorsun.

Marya : Konuşma konusunda iyi olmadığını biliyorum. Tek bir kızla rahatça konuşabilirim ama bir grup kızla aynı şekilde rahatça konuşmam . Sadece sessiz kalırım . Böyle ortamlarda bir şey bulmak benim için zor.

Baba : Karşında tek bir kız olunca rahat oluyorsun ama çok sayıda kız olunca durum değişiyor.

Marya : Yanlış ya da aptalca bir şeyler söyleyeceğimden korkuyorum hep. Bu nedenle orada öylece duruyorum ve kendimi dışarıda hissediyorum. Bu tamamen saçmalık.

Baba : Böyle hissetmekten nefret ediyorsun olmalısın.

Marya : Grubun dışında olmaktan nefret ediyorum ama konuşmaya dahil olmayı denemekten de korkuyorum.

Baba ve Marya arasında geçen konuşmada baba, Marya'nın duygu ve düşüncelerini dinlemek, onu çözmek ve anlamak için kendi hislerini ve düşüncelerini bir kenara bırakıyor.

Baba sürekli olarak etkin dinleme yöntemini kullanarak bir yandan Marya'nın hislerine karşı empati kurmuş ve anlayış göstermiş olurken bir yandan da sorularıyla ilgili sorumluluğu kendi üzerinde tutmasına izin vermiş oluyor.

j. EBEVEYNLER NİÇİN ETKİN DİNLEMİYİ ÖĞRENMELİLER?

Etkili Aile Eğitimi kurslarında bu yöntem anlatıldığında bazı ebeveynler şunları söylüyor :

“Bana çok yapay göründü.”

“Bu insanların genel konuşma tarzı değil.”

“Çocuğumla bir ahmak gibi konuştuğumu hissedeceğim.”

“Eğer kızım ile etkin dinleme yöntemini kullanarak konuşursam aklımı kaçırdığımı düşünür.”

Evet, ebeveynler anlatmaya vaaz vermeye, sorgulamaya, yargılamaya tehdit etmeye, göz dağı vermeye ya da güven duygusu aşılamaya o kadar alışmışlar ki bu yöntem karşısında böyle tepki vermeleri gayet normal.

Değişmenin ve etkin dinlemeyi öğrenmenin tüm bu zahmete değip değmeyeceğini sormaları da çok doğal.

E.A.E kursuna katılan kuşku babalardan biri kızı ile yaşadığı deneyimin ardından ikna oluyor ve baba on beş yaşındaki kızı ile neredeyse iki yıldır “ Ekmeği uzat “ ya da “ Tuz ve biberi alabilir miyim?” gibi şeyler dışında tek kibar bir kelime dahi konuşamazdık. Dün gece eve geldiğimde, o ve erkek arkadaşı mutfaktaki masada oturuyorlardı. Kızım erkek arkadaşına okuldan nefret ettiğini ve kız arkadaşlarının da çoğundan tiksindiğini anlatırken onlara kulak misafiri oldum. O an, orada bu beni çok zorlasa da, oturup hiç bir şey yapmamaya ve sadece etkin dinleme yöntemini karar verdim.

Şu an harika bir iş çıkardığımı söyleyemeyeceğim ama kendime şaşır-dım. Çok kötü değildim .

İnanılmaz ama her ikisi de benim konuşmaya başladılar ve iki saat boyunca hiç susmadılar. Kızım hakkında çok şey öğrendim ve bu iki saat içinde nasıl olduğunu geçen on beş yılda olduğundan çok daha iyi anladım. Bunların ötesinde tüm hafta boyunca arkadaşça davrandı.

Ne değişim ama!

Bu baba gibi kursa katılan birçok ebeveyn etkin dinleme sonucu çok şaşırtıcı sonuçlar aldıklarını anlattılar. Birçok insan duygularından onları bastırarak, unutarak ya da başka şeyler düşünerek kurtulabiliyor. Aslında insanlar canlarını sıkın duyguları açıkça ifade etmeye yönlendirildikleri zaman onlardan kurtulurlar. Etkin dinleme bu tür rahatlamalara teşvik eder. Çocukların tam olarak ne hissettiklerini anlamalarına yardımcı olur. Duygularını ifade ettikten sonra, duygular bir anda kaybolur.

K. ETKİN DİNLEME SONUNDA

1. “Çocukların olumsuz duygulardan daha az korkmalarını sağlar. “Duygular dost canlısıdır.” Ebeveyn etkin dinleme ile çocuğun duygularını kabulleneceğini gösterdiğinde, çocuğa da kendi duygularını kabul etmesi konusunda yardımcı olmuş olur. Çocuk ebeveyn tepkisinden duyguların dost canlısı olduğunu öğrenir.

2. Etkin dinleme ebeveynle çocuk arasındaki kurulacak sıcak bir ilişkiyi destekler. Başka bir kişi tarafından dinlenme ve anlaşılma deneyimi o kadar tatmin edici bir duygudur ki her koşulda göndericinin dinleyiciye yakınlık duymasını sağlar. Özellikle çocuklar buna çok hoş fikirler ve hislerle karşılık verirler.

3. Hisleri ne olursa olsun, sizinkilerden ya da size göre bir çocuğun hissetmesi gerekenlerden farklı da olsa onu bu hissettiklerini gerçekten kabul edebiliyor olmalısınız. Çocuğun duygularıyla başa çıkılabileceğine , onların üzerine gidilebileceğine ve soruna çözüm bulunabileceğine karşı derin bir güven duymamız gerektirir .

Bu güven çocuğunuzu kendi sorununa çözüm bulurken izlediğinizde elde edersiniz.

4. Duyguların kalıcı değil geçici olduklarının farkında olmalısınız.

Duygular değişir-nefret sevgiyi, heveslilik bir anda umuda dönüşebilir.

5. Çocuğunuzu sizden ayrı bir kişi olarak görebilmeniz gerekir artık sizden ayrılmış olan eşsiz bir insan, hayatı ve kişiliği sizin tarafınızdan verilmiş ayrı bir birey. Bu “ayrı” olma durumu çocuğunuzun kendine ait hisleri olmasına ve çevresini kendi açısından algılamasına “ izin vermenizi “ sağlayacaktır.

L. ETKİN DİNLEMENİN RİSKLERİ

Etkin dinleme, çok net bir ifadeyle, alıcının sadece çocuktan gelen mesaja yoğunlaşarak kendi duygu ve düşüncelerini askıya alması gerekir. Bu doğru ve net algılamayı gerektirir; ebeveyn mesajı tam olarak çocuğun ifade etmek istediği şekilde anladığında kendini çocuğun yerine koymalıdır (onun değerleri ışığında, onun gerçeklik dünyasına uygun olarak).

Etkin dinlemenin “geri bildirim” kısmı göndericinin (çocuk)kendi “mesajının” ona tam olarak geri dönmesiyle anlaşıldığına emin olunmasının yanında ebeveynin dinlediklerinin doğruluğunu son defa kontrol etmesinden başka bir şey değildir.

Etkin dinleme alıştırmaları yapan insanlar değişiyor. Diğer kişinin tam olarak ne düşündüğünü ve hissettiğini onun bakış açısından anlamak kendinize bir an için onun yerine koymak ve dünyaya onun gözüyle bakmak –bir dinleyici olarak size fikirlerinizin ve tavırlarınızın değiş-

mesi gibi riskler getirir. Başka bir deyişle, insanlar aslında gerçekten anladıkları şeylerle değışirler. “Başkasının deneyimine açık olmak” kendi deneyimlerinizi tekrar yorumlamanıza imkan tanır. Bu korkutucu olabilir. “Savunmacı” bir kişi kendisindekilerden farklı fikir ve düşüncelere maruz kalmaya cesaret edemez. Ancak esnek bir kişi değıştirilmekten korkmaz. Ve esnek ebeveynleri olan çocuklar onların değışmeye ve insani olmaya istekli olduklarını görünce olumlu tepkiler verirler.

Bu bölümde ebeveynlerin etkin dinlemeyi nasıl öğrendikleri konusu üzerinde duracağız. Yeni bir aktivite başlangıcında her zaman olduğu gibi insanlar kaçınılmaz olarak zorluklarla hatta başarısızlıklarla yüz yüze gelirler. Ancak yeteneklerini ve hassasiyetlerini geliştirmek için ciddi bir şekilde çalışan ebeveynlerin, çocuklarının bağımsızlık ve olgunlaşma doğrultusunda atacakları adımları görebilecekleri bilinmektedir.

A. ÇOCUKLAR NE ZAMAN PROBLEMİ “ ÜSTLENİRLER ? “

Etkin dinlemenin en iyi kullanım zamanı çocuğun sorun yarattığını belli ettiği zamandır. Ebeveynler çocukların duygularını ifade ediş şekillerinden bu durumu genellikle fark ederler.

Tüm çocuklar onları hayal kırıklığına uğratan, üzen, onlara acı veren ya da dengelerini bozan durumlarla karşılaşırlar :

Arkadaşlarıyla,

Kardeşleriyle ,

Ebeveynleriyle,

Öğretmenleriyle,

Çevreleriyle,

Kendileriyle olan problemler.

Bu tür sorunları çözmede yardım bulan çocuklar psikolojik sağlıklarını korumakta daha güçlü ve kendine güvenli hale gelmektedir. Böyle bir yardım bulamayanlar ise duygusal problemler yaşamaktadır.

Etkin dinlemeyi kullanmak için uygun olan zamanı bilmek, ebeveynlerin çocuklarının problemim var türdeki hislerine karşı duyarlı olmalarını gerektirir. Bu noktada problem sahipliği ilkesi devreye giriyor.

Çocuğun, bir ihtiyacını karşılamaktan yoksun olduğunda sorun yaşayacağını hatırlayın. Bu ebeveyn için problem değildir, çünkü çocuğun anlaşılır olmayan davranışı ebeveynin kendi ihtiyacını karşılamasına engel olmaz. Bu nedenle çocuk problemi üstlenir.

Bu durumda en işe yarar yol, yani çocuk problemi üstlendiği zaman Etkin Dinlemeyi kullanmaktır. Ama ebeveyn problemi üstlendiğinde bu hiç uygun bir kullanım olmaz.

Aşağıdaki gibi bazı problemler çocuk tarafından üstlenilir :

- Alex arkadaşlarından birisi tarafından kabullenilmediğini hissediyor.
- Viktor basket takımına giremediği için hayal kırıklığına uğramış
- Kimse Linda'ya birlikte okul balosuna gitme teklifinde bulunmadığı için Linda üzüntüden harap oldu.
- Steven çok kilolu olduğu için utanıyor.
- Mike'nin arkadaşları sigara içme konusunda baskı yapıyorlar...

Bu gibi problemler çocukların hayatla (kendi hayatlarıyla) başa çıkma-ya çalışırken istisnasız olarak karşılaştıkları şeyler.

Çocukların üzüntüleri, şaşkınlıkları, mahrumiyetleri, kaygıları ve evet, başarısızlıkları kendilerine aittir, ebeveynlerine değil. Bu ebeveynlerin ilk başta zor kabullenecekleri bir durumdur. Çoğu ebeveyn çocukların birçok sorununu kendi üzerlerine almaya meyillidirler. Böyle davranarak (ileride de üzerinde duracağımız üzere) kendilerine boş yere

üzüntü vermiş olurlar ve çocuklarıyla aralarındaki ilişkinin yıpranmasına sebep olurlar ve çocukları için iyi bir danışman olma fırsatını defalarca kaçırmış olurlar.

Bir ebeveyn problemin çocuğa ait olduğunu kabullendiğinde bu, ebeveynin kesinlikle endişelenmeyeceği umursamayacağı ya da yardım önermeyeceği anlamına gelmez. Profesyonel bir danışman yardımcı olmaya çalıştığı her çocuğu gerçekten önemser ve onunla ilgilenir. Ama çoğu ebeveynin aksine problemi çözme sorumluluğunu çocuğa bırakır. Çocuğun problemi sahiplenmesine olanak tanır.

Profesyonel bir danışman sadece çocuğun kendi problemine sahip çıkmasına izin verdiği için Etkin Dinlemeyi kabullenir.

Etkin Dinleme, dinleyicinin bir başkasının sahiplendiğini kabul edebilmesi ve onun kendi çözümünü bulmasına izin verebilmesi şartıyla bu kişinin kendi sorununu çözmesine yardımcı olacak güçlü bir yöntemdir

B. ETKİN DİNLEME ÖRNEKLERİ

ÖRNEK 1

Ebeveyn Çocuğa Ait Problemi Üstleniyor	Ebeveyn Etkin Dinlemede
Çocuk : Metteo benimle oynamak istemeyecek . Benim yapmak istediğim hiç bir şeyi yapmak istemeyecek.	Çocuk : Metteo benimle oynamak istemeyecek. Benim yapmak istediğim hiç bir şeyi yapmak istemeyecek.
Anne : Neden onun yapmak istediği bir şeyi öner mi yorsun? Arkadaşınla iyi geçinmeyi öğrenmelisin (Öğüt ve ahlak dersi verme)	Anne: Metteo'ya biraz kızgınsın. (Etkin Dinleme)

<p>Çocuk: Onun yaptığı şeylerden hoşlanmıyorum ve üstelik onunla iyi geçinmek de istemiyorum!</p>	<p>Çocuk: Evet. Onunla bir daha oynamak istemiyorum. Artık o benim arkadaşım değil.</p>
<p>Anne: Huysuz olacaksan git başka birini bul o zaman. (Çözüm Sunmak-İsim Takmak)</p>	<p>Anne: O kadar kızgınsın ki onu bir daha görmek istemeyeceğini düşünüyorsun (Etkin Dinleme)</p>
<p>Çocuk: Huysuz ben değilim. Ve oynayacak başka kimse de yok.</p>	<p>Çocuk: Bu doğru. Ama o benim arkadaşım olmazsa oynayacak başka kimsem de yok.</p>
<p>Anne: Yorgun olduğun için kendini mutsuz hissediyorsun .Yarın bu konuda daha iyi hissedeceksin. (Yorumlamak-Güven Verme)</p>	<p>Anne: Tek başına kalmaktan nefret ediyorsun. (Etkin Dinleme)</p>
<p>Çocuk: Yorgun değilim ve yarın daha farklı hissetmeyeceğim. On-dan ne kadar çok nefret ettiğimi anlamıyorsun.</p>	<p>Çocuk: Evet. Sanırım onunla bir şekilde anlaşmak zorundayım. Ama ona sinir olmamak benim için gerçekten zor.</p>
<p>Anne : Bu şekilde konuşmay bırak! Bir daha arkadaşın hakkında bu şekilde konuştuğunu duyarsam çok kötü olur. (Emir Vermek-Tehdit Etmek)</p>	<p>Anne : Metteo’yla daha iyi geçinmek istiyorsun ama ona sinir olmamayı başarmak senin için zor bir şey. (Etkin Dinleme)</p>
<p>Çocuk : <u>Suratını asarak uzaklaşır.</u> <u>Buradan nefret ediyorum. Keşke başka bir yere taşınsak.</u></p>	<p>Çocuk : <u>Eskiden böyle değildi.</u> <u>Ama bu benim her istediğimi yaptığım zamanlardı. Artık benim otorite olmama izin vermiyor.</u></p>

<p>Not : Tablonun sağ tarafında ebeveynin aynı çocuğa Etkin Dinleme ile nasıl yardım ettiği gösterilmiştir.</p>	<p>Anne : Matteo artık senin istediklerini kabul etmiyor. (Etkin Dinleme)</p>
	<p>Çocuk: Hayır... Şimdi bir bebek gibi davranmıyorum. Aslında şu anki haliyle daha eğlenceli birisi.</p>
	<p>Anne: Onu bu haliyle gerçekten daha çok seviyorsun (Etkin Dinleme)</p>
	<p>Çocuk: Evet. Ama onu idare etmeyi bırakmak zor oluyor buna çok alıştım. Belki onu bir an kendi haline bıraksam. Bu kadar çok kavga etmeyebiliriz. Sence bu işe yarar mı ?</p>
	<p>Anne : Onu bazen rahat bırakmanın işe yarayıp yaramayacağını düşünürsün.(Etkin Din.)</p>
	<p>Çocuk : Evet... belki işe yarar. Bunu deneyeceğim.</p>

SONUÇ

Ebeveyn Problemi Sahiplendiğinde...

Anne problemi devraldı. 12 İletişim Engelinin 8 tanesini kullandı. Çocuk annesini öfkesine direndi, öfkesi ve üzüntüsü hiç dağılmadı. Ve çocukta hiçbir gelişme sağlamadı.

Ebeveyn Etkin Dinlediğinde...

Anne sürekli olarak dinleme yaptı ve böylece problemin çocukta kalmasını sağladı. İkinci durumda çocuğun öfkesi tamamen kayboldu ve kendi çözümünü kendi buldu.

ÖRNEK 2

Ebeveyn Çocuğun Problemini Sahiplenmek İstedığında	Ebeveyn Etkin Dinlediğinde
Kız : Bu akşam canım bir şey yemek istemiyor.	Kız : Bu akşam canım bir şey yemek istemiyor.
Baba : Yapma. Senin yaşındaki çocukların günde kaç kez yemeğe ihtiyacı var ? <i>(Talimat Vermek-Mantıkla İkna Etmek)</i>	Baba : Bu akşam bir şeyler yiyemeyecek gibisin. <i>(Etkin Din.)</i>
Kız : Ama ben öğlen çok yedim.	Kız : Kesinlikle öyle. Yemek yiyemeyecek kadar gerginim.
Baba : Sadece masaya gel ve yemekte neler olduğuna bir bak. <i>(Fikir Vermek)</i>	Baba : Bir şeyler gerçekten canını sıkıyor doğru mu? <i>(Etkin Din.)</i>
Kız: Hiç bir şey yemeyeceğim.	Kız : Daha da kötü. Gerçekten çok korkuyorum.
Baba : Bugün neyin var? <i>(Araştırma)</i>	Baba : Bir şeylerden gerçekten çok korkuyorsun. <i>(Etkin Dinleme)</i>
Kız : Hiç bir şeyim yok.	Kız : Kesinlikle. Lance bugün beni aradı ve bu akşam benimle konuşmak istediğini söyledi. Sesi çok ciddi geliyordu, çok farklıydı.
Baba : Tamam o zaman masaya gel (Emir Vermek).	Baba : Bir şeylerin bittiğini hissettirdi sana öyle mi? <i>(Etkin D.)</i>
Kız : Aç değilim ve masaya da gelmek istemiyorum	Kız : Korkarım benden ayrılmak istiyor.

Not : Tablonun sağ tarafında ebeveynin aynı çocuğa Etkin Dinleme ile nasıl yardım ettiği gösterilmiştir.

Baba : Böyle olması çok canını sıkar. (Etkin Dinleme)

Kız: Bu beni öldürür! Özellikle de Alexis ile çıkmak istediğini düşününce. Bu eBaba : Bu seni asıl korkutan şey. Alexis'in onu senden alması. (Etkin Dinleme)

Kız : Evet. İyi çocukların hepsini o elde ediyor. O kız beni hasta ediyor, her zaman erkeklerle konuşuyor ve onları güldürüyor. Tüm erkekler de ona kanıyor. Her zaman koridorda ona takılan ç ya da dört erkek oluyor. Bunu nasıl yaptığını anlamıyorum. Ben erkeklerle konuşacak konu bile bulamıyorum.

Baba :Çevredeki erkeklerle Alexis kadar konuşabilmeyi isterdin. (Etkin Dinleme)

Kız : Evet. Ama şu an yaptığımдан daha kötü bir şey yapamam ki-tam bir ahmak gibi ,öylece duruyorum.

Baba : şu an hiç konuşmuyor olmaktan daha kötü durumda olduğunu hissediyorsun. (Etkin Dinleme)

Kız: Evet. Kesinlikle yleyim. Konuşmamaktan bıktım.

SONUÇ	
İLK VERSİYON	İKİNCİ VERSİYON
<i>İlk versiyonda baba başlarda kızın mesajına çözmekte başarısız oldu ve konuşma yemek sorununda takıldı.</i>	<i>İkinci versiyonda ise babanın hassas Etkin Dinlemesi sorunu aydınlattı, kızı problemi çözmeye teşvik etti ve sonunda değişiklik yapmak konusunda düşünmesine yardımcı oldu.</i>

C. ANNE-BABALAR ETKİN DİNLEMİYİ NASIL UYGULAYABİLİRLER?

Aşağıda bazı ebeveynlerin, anne-babaların karşılaştıkları türden detaylı ve karmaşık problemlerle karşılaştıklarında Etkin Dinlemeyi nasıl işleme koyduklarını görme şansını bulacaksınız.

Problem : DANNY (Çocuk) uyumaktan korkuyor (Sekiz yaşındaki çocuk beş yaşından bu yana gittikçe artan bir şekilde uyuma sorunu yaşıyor.

Danny sekiz ay önce iki küçük erkek kardeşinden ayrılarak başka bir odaya geçmiş olmasına rağmen uyku probleminin gittikçe arttığını söylüyor. Etkili Ana-baba Eğitimi kursunu tamamlamış olan anne bu durumu ele alırken 12 iletişim engelinden birkaçını kullanıyor ancak Etkin Dinlemeye de oldukça ağırlık veriyor.

Anne : Geç oldu. Işığı kapat ve yat.

Danny : Uyumayacağım.

Anne : Uyumak zorundasın, geç oldu. Yarın yorgun olacaksın.

Danny : Uyumayacağım

Anne (Sertçe): Hemen ışığı kapat.

Danny : (Açıkça): Hiç uyumayacağım

Anne : (Onu boğmak istiyorum. Çok yorgunum, bu gece buna dayanamam...Şimdi mutfağa gideceğim 10'a kadar sayacağım, ne yapacağıma karar vereceğim ve beni deli etse de Etkin Dinlemeyi kullanacağım!

Danny'nin odasına girerek): Lütfen geç oldu ama yine de bir süre yatağında oturacağım ve bulaşıkları yıkamadan önce ayaklarımı dinlendireceğim. (Kitabı ondan alır, ışığı ve kapıyı kapatır ve sırtını duvara yaslayarak yatağın kenarına oturur)

Danny :Kitabı ver! Işığı aç. Buradan çık. Seni burada istemiyorum.

Anne : Çok sinirlisin.

Danny : Evet .Okuldan nefret ediyorum ve tekrar oraya dönmeyeceğim. Asla!

Anne: Okuldan sıkıldın.

Danny : Okul korkunç. Okulda iyi değilim. Hiç bir şey bilmiyorum. İkinci sınıfta olmalıyım (Şu an üçüncü sınıfta). Matematiği bilmiyorum. (Matematikte çok iyidir)

Anne : Matematik senin için oldukça zor.

Danny : Hayır, kolay. Sadece yapamıyormuş gibi hissediyorum.

Anne : Oh!

Danny (Ani değişim): Basketbolu seviyorum. Okula gitmektense basketbol oynamayı tercih ederim.

Anne: Basketbolu gerçekten seviyorsun.

Danny: Üniversiteye gitmek zorunlu mu ? (En büyük kardeşi yakında üniversiteye gidecek bu konu ailede çok konuşuluyor.)

Anne: Hayır.

Danny: Okula ne kadar süre gidilmesi gerek?

Anne: Liseyi bitirmek zorundasın.

Danny: Öyleyse, üniversiteye gitmeyeceğim. Gitmek zorunda değilim değil mi ?

Anne : Hayır, değilsin.

Danny : İyi, o zaman basketbol oynayacağım.

Anne : Basketbol gerçekten eğlenceli.

Danny : Evet. (Tamamen sakinleşti, huzurlu konuşuyor, kızgınlık yok.)
O zaman iyi geceler.

Anne : iyi geceler

Danny : Benimle biraz daha kalabilir misin?

Anne : Evet.

Danny : (Az önce iteklediği yatak örtülerini çeker; dikkatlice annesinin dizlerini örter ve hafifçe okşar) : Rahat mısın ?

Anne : Evet, teşekkür ederim.

Danny : Bir şey değil. (Bir süre sessizlik, ardından Danny burnunu ve boğazını temizlemeye çalışırken çok abartılı sesler çıkararak homurdanır. Horul, horul horul. Danny'nin burnunun tıkalı olmasına karşı küçük bir alerjisi var ama belirtileri hiç ciddi olmamıştı . Annesi daha önce Danny 'i hiç bu kadar çok homurdanırken görmemişti.)

Anne : Burnun çok rahatsız ediyor mu ?

Danny : Evet, kesinlikle. Sanırım bunun için ilaca ihtiyacım var.

Anne : Bunun işe yarayacağını düşünüyor musun ?

Danny : Hayır (Horul ,horul)

Anne : Burnun gerçekten seni rahatsız ediyor.

Danny : Evet (Horu l) (Kederle iç çeker). Keşke uyurken burundan nefes almak zorunda olmasaydık .

Anne : (Buna çok şaşırır, bu fikrin nereden geldiğini sormaya can atar) Uyurken burnundan nefes alman gerektiğini mi düşünüyorsun?

Danny : Öyle olması gerektiğini biliyorum.

Anne : Bunun doğru olduğunu düşünüyorsun.

Danny : Öyle olması gerektiğini biliyorum.

Anne : Bunun doğru olduğunu düşünüyorsun.

Danny : Biliyorum. Uzun zaman önce Tommy söylemişti. (Ondan iki yaş büyük olan en sevdiği arkadaşı.) Öyle olduğunu söyledi. Uyurken ağzından nefes alamamışsın.

Anne : Almamalısın demek mi istiyor ?

Danny : Alamazsın anne (horul) değil mi ? demek istediğim uyurken burnundan nefes almalısın, değil mi?(Uzun açıklamalar –Danny'nin en sevdiği arkadaşı hakkında sorduğu sorular.” Bana yalan söylemezdi”)

Anne: (Arkadaşının muhtemelen yardımcı olmaya çalıştığını ama çocukların bazen yanlış bilgiler edinebileceğini anlatır. Annenin üzerinde durduğu asıl konu herkesin uyurken ağzından nefes aldığıdır.)

Danny : (Çok rahatladı) O zaman iyi geceler.

Anne : İyi geceler. (Danny ağzından kolayca nefes alır.)

Danny : (Aniden) : Horul

Anne : Hala kokuyorsun.

Danny : Evet. Anne uykuya dalarken ağzımdan nefes alırsam-burnum tıkalıyken – ve gecenin bir yarısı tamamen uykudayken –ağzımı kapatırsam ne olur?

Anne : (Yıllardır uykuda boğularak ölüyorum korkusuyla uyumaktan korktuğunu fark eder ; “Zavallı bebeğim “ diye iç geçirir) . Nefessiz kalabileceğinden mi korkuyorsun ?

Danny : Evet. Nefes almak zorundayız.(“Ölebilirim” diyemedi)

Anne : (Daha açıklayıcı bir şekilde) : Böyle bir şey olmayacaktır.

Ağzın kapanmayacak –tıpkı kalbinin kan pompalaması ve göz kırpmaları gibi

Danny : Emin misin ?

Anne : Evet, eminim

Danny : Tamam ,iyi geceler.

Anne : İyi geceler tatlım.(Öpücük .Danny birkaç dakika içinde uykuya dalar.)

*Danny örneği ,
bir ebeveynin etkin dinleme kullanarak çocuğunun duygusal sorunlarına etkili bir çözüm getirdiği tek örnek değildir.*

D. BİR EBEVEYN ETKİN DİNLEMİYİ NE ZAMAN KULLANMALI ?

Etkin Dinlemeyi kullanmak için , uyumaktan korkan Danny örneğinde olduğu gibi ciddi bir sorun ortaya çıkana kadar beklemeli miyiz ?

TAM AKSİNE. Çocuklarımız her gün sizlere kendilerini kötü hissettiklerini anlatan mesajla gönderirler.

ÖRNEK : Küçük Nate az önce annesinin saç maşasıyla parmağını yaktı.

Nate : Ah, parmağımı yaktım! Anne, parmağım yandı. Ah anne çok acı yor, çok acıyor (ağlama başlar)! Parmağım yandı. Ah, ah!

Anne : O ooo, bu gerçekten acıtır. Hem de çok.

Nate : Evet, ne kadar kötü yandığına baksana.

Anne : Gerçekten ciddi bir yanıkmiş gibi görünüyor. Bu çok acıtır.

Nate : (Ağlamayı keser) . Hemen üzerine bir şey koy.

Anne : Tamam . Acısını hafifletmek için buz getireceğim, ardından biraz da merhem süreriz.

Bu çok yaygın ev kazasına tepki verirken anne:

“Çok da kötü değil “

“Geçecek “ ya da

“Çok fazla yanmamış ” gibi güven verici cümlelerden kaçındı. Parmağının çok yandığını ve canının acıdığını hisseden Nate’in bu hislerine saygı duydu. Acıya bu gibi durumlarda en tipik ebeveyn hareketi olan şu tepkilerden uzak durdu:

Anne : “Şimdi, Nate, bebek gibi davranma. Hemen ağlamayı kes “ demedi ve böylece onu Etkin Dinleyerek çocuk için gerekli olan duygularını anlamış oldu.

SONUÇ :

Çocukların asla ebeveynleriyle paylaşmadıkları problemleri (uyuşturucu ,seks ,kürtaj ,alkol, ahlak ve diğerleri) ebeveynlerin Etkin Dinleme ile çocuklarından dinlediklerinde karmaşık ve kritik sorunların bile anlayışla tartışıldığı ve harika sonuçların alındığı görülmüştür. Oysa çocukların sorunları, ebeveynlerin geleneksel bir biçimde öğüt, vaaz ve ahlak dersi verme, öğretme, değerlendirme yargılama, iğneleme, ya da ilgi dağıtma gibi yöntemler kullanılarak çözümlenmeye çalışılıyor. Sonra yavaşça çocuk kendi zihnini sonsuza kadar ebeveynin zihninden ayıracak perdeyi indirmeye başlıyor. Bu çok şaşılacak bir şey değil. Günümüzde bu durum birçok ailede oldukça yaygın. Çünkü ebeveynler dinlemiyor-öğretiyorlar, düzeltiyorlar, itiraz ediyorlar, çocukların gelişmekte olan zihinlerinden gelen mesajları önemsemiyorlar.

E. ETKİN DİNLEME KULLANILIRKEN SIK YAPILAN HATALAR

Ebeveynler bazen Etkin Dinlemenin ne olduğunu ve 12 İletişim Engeline ne şekilde farklı olduğunu anlamakta zorlanıyorlar. Ayrıca bazı ebeveynler çocuklarla iletişim kurarken Etkin Dinlemeyi kullanmanın potansiyel yararlarını fark etmiyorlar. Yeni bir beceri öğrenmeye çalışırken, konuya ilişkin yeteneğimiz olmadığı ya da bu beceriyi uygun bir şekilde kullanmadığımız için hatalar yaparız. Ebeveynlere yardımcı olması umuduyla bu hatalardan bazılarını ele alalım.

1. “Rehberlik” Yoluyla Çocukları Yönetmek

Bazı ebeveynler Etkin Dinlemeyi kullanmaya başlarken başarısız oluyorlar çünkü kullanma amaçları yanlış.

Bu yöntemi çocuklarını olmaları gerektiğini düşündükleri davranış ya da düşünüş şekillerine göre yönetmek için kullanmak istiyorlar.

Başarısızlıkla sonuçlanan bir Etkin Dinleme :

ÖRNEK

Çocuk : Eyvah! Bugün mahvoldum. İki başarısızlık uyarısı . Birisi Matematik diğeri İngilizce.

Anne : Moralin bozulmuş gibi (Soğuk bir şekilde)

Çocuk : Tabi ki moralim bozuldu.

Anne : Hayal kırıklığına uğramışsın (hala soğuk bir şekilde)

Çocuk : Hayal kırıklığı hafif kalır. Bu mezun olmayacağım demek oluyor. Daha önce olduğu gibi.

Anne : Yeteri kadar çalışmadığın için bu konuda yapacak bir şey olmadığını düşünüyorsun.(Anne burada kendi mesajını gönderiyor)

Çocuk : Daha fazla mı çalış diyorsun? (Çocuk annenin mesajını aldı)

Anne : Evet. Hala çok geç değil, öyle değil mi? (Şimdi anne tamamıyla kendi çözümünde diretiliyor)

Çocuk : Bu zırvalara mı çalışayım ? Neden bunu yapmalıyım? Bunların hepsi saçmalık.

SONUÇ:

Etkin Dinleme görünüşü altında çocuğunu yoğun bir çalışma planına yönlendirmeye çalışan anne oğlunu köşeye sıkıştırdı. Annesi tarafından tehdit edildiğini hisseden çocuk bu tehdidi yutmadı ve hemen savunmaya geçti.

Anne birçok ebeveyn gibi Etkin Dinlemeyi, çocukları kendi istekleri doğrultusunda yönlendirmek için yeni bir teknik olarak gördü. Yani

çocukların ebeveynlerin olması gerektiğini düşündüğü şekilde olmalarını sağlamak ya da çocukların davranışlarına ve düşüncelerine yön vermek.

Peki ebeveynler çocuklarına yol göstermemeli mi?

Yol göstermek ebeveynlerin temel sorumluluklarından bir değil mi ?

Yol göstermek, belli bir tarafa doğru yön vermektir. Bu bir anlamda ebeveynin ellerinin direksiyonda olduğu anlamını taşır. Ebeveynler direksiyonu yakaladığında ve çocuğu belli bir yöne doğru yönlendirdiğinde, sürekli çocuktan direnç görecektir.

Oysa, Etkin Dinleme ebeveyn kontrollü bir değişim sağlayacak yön verme yöntemi değildir.

2. Kapıyı Açmak, Sonra da Yüzüne Kapamak

Aileler ilk defa etkin dinlemeyi uygulamaya çalıştığında, bazıları bunu çocukları ile iletişim kurmak için bir kapı olarak kullanıyor ancak daha sonra bu kapının çarpmasına izin veriyorlar. Çünkü Etkin Dinlemeyi çocuklarının kendilerini tam olarak ifade edebileceği kadar uzun sürdürmüyorlardı. Bu tıpkı çocuğa “Haydi bana ne hissettiğini anlat, anlayacağım” demek gibiydi.

ÖRN :

6 Yaşındaki Kyle üzgün ve ağlamaklı görünüyor ve annesi ona yardım etmeye çalışıyor.

ANNE : Üzgün görünüyorsun (Etkin Dinleme)

KYLE : Frankie beni itti.

ANNE : Bu da hoşuna gitmedi.(Etkin Dinleme)

KYLE : Hayır tabii ki! Onun ağzına yumruğu indireceğim.

ANNE : Bu sanki çok güzel bir fikir gibi durmuyor.(Değerlendirme)

KYLE : Umurumda değil onu böyle yumruklamak istiyorum (elleriyle göstererek)

ANNE : Kyle, arkadaşlarıyla yaşadığın sorunlarda kavga etmek asla iyi bir çözüm değildir (Ahlaki Fikir). Neden ona gidip aranızı düzeltmek istediğini söylemiyorsun? (Tavsiye, Çözüm Önerisinde Bulunma)

KYLE : Şaka mı yapıyorsun? (Sessizlik)

SONUÇ:

Kapı Kyle'in suratına çarpıldı, yani iletişim artık mümkün değil. Değerlendirme yaparak , ahlaki öğütler öne sürerek ve tavsiyelerde bulunarak anne Kyle'nin kendi problemine yapıcı çözümler getirmek için uğraşmasına yardımcı olma şansını kaybetti.

Kyle ayrıca annesinin kendisine problemlerini çözmek konusunda güvenmediğini, sinirli halini kabul edemediğini, iyi bir çocuk olduğunu düşünmediğini öğrendi ve ailesinin kendisini anlamadığını düşündü.

Etkin dinlemenin işe yaramamasını garantilemek için önce bir çocuğa gerçek düşüncelerini söylemek konusunda cesaretlendirip sonra da onu yargılamak , ona tavsiyelerde bulunmak, ahlaki öğütler vermekten daha iyi bir yol yoktur.

3. Papağanlaşan Ebeveyn”

E.A.B kursuna katılan bir baba Etkin Dinlemeye dair ilk çabalarının işe yaramamasının verdiği hayal kırıklığı ile gelir. "

Çocuğum bana gülerek onun dediklerini sürekli tekrarlamayı bırakmamı söyledi.

Bu baba birçok ailenin çocuklarının düşünceleri yerine onların gerçek-

lerini bir papağan gibi tekrarladıkları zaman yaşadığı bir tecrübeyi aktarıyordu.

Çocuğu babasına “ Sen kaba , korkak bir faresin” demişti. Elbette ki, çocuk babasıyla bir fare arasındaki farkı biliyor, yani mesajı “ Baba sen bir faresin “ değildi. Bu kod çocuğun sinirini dışa vurmasının tek yolu. Eğer, baba “ Fare olduğumu düşünüyorsun“ diye tepki gösterirse , çocuk anlatmak istediğini iletmediğini hisseder. Baba, “ Baba çok kızmışsın “ deseydi , çocuk , “ Evet, kızgınım “ der ve anlaşıldığını hissedirdi.

ÖRNEK

BİLL : Büyük çocuklar oyuna girince bana hiç top gelmiyor.

EBEVEYN :

A. Kodu Yenileme : Büyük çocuklar varken topu alma şansın hiç olmuyor.

B. Duyguyu geri iletme : Sen de oynamak istiyorsun, oyun dışı bırakılmanın haksızlık olduğunu düşünüyorsun.

4. Empatisiz Dinlemek

Etkin Dinlemeyi yalnız kitaplardan öğrenmeye çalışan ebeveynler için başlıca tehlike, çabalarına eklemek zorunda oldukları empati ve sıcaklığı duyamamalarıdır.

İnsanlar konuşurken karşısındakilerin yalnızca sözlerini değil duygularını da anlamalarını isterler. Bu nedenle anlattıklarına nefreti, neşeyi hayal kırıklığını, korkuyu, sevgiyi, kızgınlığı, endişeyi, gururu, üzüntüyü vb. katarlar. Çocuklar da iletişim kurduklarında bu ebeveynleriyle ileti-

UYARI :

Etkin Dinlemeyi doğru yapabilmek için çok sayıda uygulama gerekir.

şim kurduklarında bu duyguları için empati bekler. Empatik dinlenmeyen çocuklar anlaşılmadıklarını hissederler.

ÖRNEK

Yedi yaşındaki Janet koşarak mutfaktaki annesinin yanına gelir:

JANET : Jimmy (dokuz yaşındaki kardeşi) çok kötü. Bütün çalışmalarımı çekmecedan dışarı çıkarıyor. Onu öldürmek istiyorum .

ANNE : çalışmalarını dağıtmasını istemiyorsun.

JANET : Hiç hoşuma gitmiyor. Çok kızıyorum.

SONUÇ : *Annesi çocuğunun duygularını değil sözlerini işitiyor. O anda çocuğun ettiği kızgınlık ve nefrettir.” Eğer anne Jimmy’ye çok kızgınsın “ deseydi onun duygularını yakalamış olacaktı . Anne çok soğuk bir biçimde yalnızca çekmecelerin boşaltılmasından duyduğu sıkıntıyı geri iletince çocuk yanlış anlaşıldığını hissediyor ve verdiği iletiyle annesini düzeltiyor.” Hoşuma gitmiyor. Çok kızıyorum”.*

ÖRNEK

Altı yaşındaki Carey denize girmesi için kendisini yüreklendiren babasına yalvarır :

CAREY : Girmek istemiyorum. Çok derin . Dalgalardan korkuyorum.

BABA : Su senin için çok derin.

CAREY : Korkuyorum. Lütfen beni zorlama .

SONUÇ : Denizden korkan çocuğa karşı baba “ Korkuyorsun ve seni denize girmen için zorlamamı istiyorsun” sözleriyle anlatmalıydı.

5. Yanlış Zamanlarda Etkin Dinlemek

Siz empatik dinlemeye hazır olsanız bile çocukların duygularını söylemek istemedikleri ve onlarla baş başa kalmak istedikleri (duygula-

rıyla) zamanlar olabilir. Konuşma onlara o anda acı verebilir. Ebeveynleriyle uzun bir konuşmaya girmek için zamanları olmayabilir. Bu durumlarda ebeveynler çocukların bu duygularına saygı göstermeli ve onları konuşmaları için zorlamamalıdır.

Etkin Dinleme ne denli kapı açıcı olursa olsun, çocuklar bazen bu kapıdan geçmek istemezler.

Bazen ebeveynler çocukların duygularının tümünü dinleyecek zamanları olmadığı halde etkin dinleyerek kapıyı açarlar ve dinleme yarım kalır. Böyle vur –kaç taktikleri yalnızca çocuğa haksızlık etmekle kalmaz , ilişkiyi de zedeler. Çocuk ebeveynin kendisini dinlemek için zaman harcamak istemediğini düşünmeye başlar.

Ebeveynler bazen kendilerini Etkin Dinlemeye öyle kaptırırlar ki çocuğun gereksinim duymadığı zamanlarda bile etkin dinlemeye kalkarlar. Aşağıdaki kurmaca olaylarda Etkin Dinlemenin ne kadar gereksiz kullanıldığını görelim :

ÖRN.

ÇOCUK : Hey, anne, cumartesi günü beni çarşıya götürür müsün? Alışveriş yapmam gerekiyor.

ANNE : Cumartesi günü seni çarşıya götürmemi istiyorsun.

ÖRN

ÇOCUK : Saat kaçta döneceksiniz ?

EBEVEYN : Eve ne zaman döneceğimizi öğrenmek istiyorsun.

ÖRN.

ÇOCUK : Araba alırsam ne kadar sigorta primi öderim ?

BABA : Sigortaya çok para gideceğinden endişeleniyorsun.

SONUÇ

Bu çocukların istedikleri konuşmak değil, gerçek bilgidir. Bu nedenle iletilerinde duygu yoktur. Bu tür sorulara Etkin Dinlemeyle yaklaşmak çocuğa tuhaf gelmekle kalmaz , aynı zamanda sinirlenmesine neden olur. Çünkü istediği doğrudan bir yanıttır.

Çocuk etkin dinlenmek istemediğini yüz ifadesi, sessizlik, kalkıp gitme saatine bakma türünden işaretlerle anlatmaya çalışır. Ya da şunları söyleyebilir :

- *“Daha uzun konuşmaya zamanım yok.”*
- *“Olayları şimdi daha farklı görüyorum.”*
- *“ Bu gece çok dersim var.”*
- *“Çok zamanımı aldın.”*

Çocuğun sorununu tam olarak çözemediğini hissetse bile bu tür işaret ve iletileri alan akıllı ebeveyn hemen geri adım atar.

Etkin Dinleme yalnızca çocuğun sorun çözümünün ilk basamağını oluşturur. Yani duygular açıklanır ve sorun tanımlanır. Çocuklar genellikle bundan sonrasını kendileri getirir ve kendi çözümlerini bularak sorunlarının üstesinden gelirler.

Etkin dinlemenin yalnızca konuşabilen çocuklar için yararlı olduğu düşüncesi yanlıştır. Ancak bebeklere Etkin Dinleme kullanmak için sözsüz iletişim konusunda (hem çocukların sözsüz iletiler hem de ebeveynin bunlara nasıl etkili yanıt vereceğiyle ilgili) ek bilgiler gerekir

A. BEBEK OLMANIN ZORLUKLARI

Birincisi , bebeklerin de gereksinimleri vardır ve karşılanmadığında sorunlar yaşarlar. Üşürler, acıkları, bezleri ıslanır, yorulurlar, susarlar, hastalanırlar ve hareketleri engellenir. Onların bu sorunlarına yardımcı olmak ebeveynlerine bazı sorunlar çıkarır. İkincisi , gereksinimlerini gidermek ya da sorunlarını çözmek için ebeveynlerine çok bağımlıdırlar.

Bu konudaki yetenekleri sınırlıdır. Ancak bir bebeğin mutfağa gidip buzdolabını açarak kendine bir bardak süt doldurduğu görülmemiştir. Üçüncüsü bebekler gereksinimlerini sözlü olarak iletemezler.

Dördüncüsü bebekler canlarını sıkın şeyin ne olduğunu bilemezler. Fiziksel gereksinimlerinin yerine getirilmemesi onlarda psikolojik sorunlar yaratır. Ne yazık ki, zihin ve dil yetenekleri gelişmediği için bu sorunların ne olduğunu anlayamazlar ve anlatamazlar.

Bu nedenlerle bebeklerin gereksinimlerinin karşılanmasına ve sorunlarının çözümüne yardımcı olmak büyük çocuklara yardım etmekten farklıdır, ama pek çok ebeveynin düşündüğü kadar farklı değildir.

B. BEBEKLERİN GEREKSİNİMLERİ VE SORUNLARINI ANLAMAK

Ebeveynin sorunu bebeği rahatsız eden ve ağlatan şeyin ne olduğunu bilememektir. Ebeveynlerin çoğu kitaptan öğrendiklerini uygulamaya çalışırlar. Kitapların söylediği genel şeylerdir. Elbette kitapların bebeklerin gereksinimlerinin giderilmesi için gerekli bilgileri vermeleri ebeveynler için büyük bir iyilik olmuştur. Ne var ki bunlar bebeğin kendine özgü sorunları ve gereksinimlerine etkili biçimde yardımcı olabilmeleri için ebeveynlere çocuğu nasıl anlayacaklarını anlatmaz.

Oysa ebeveynlerin bebeklere yardım edebilmeleri için onları anlamaları zorunludur. Ebeveynler sözsüz olsa da çocuğun iletilerini doğru dinleyerek onlara yardımcı olabilirler. Ancak bebekler konuşmadığı için bu değişik türde bir dinleme olacaktır.

Bir bebek için etkili bir ebeveyn olmak, çok büyük ölçüde bebek ve ebeveyn arasındaki iletişimin doğruluğuna bağlıdır.

ÖRN.

ÇOCUK : (Ağlayarak) Kamyon, kamyon! Kamyon yok .

ANNE : Kamyonu istiyorsun , ama bulamıyorsun (Etkin Dinleme)

ÇOCUK : (Divanın altına bakar ama bulamaz)

ÇOCUK : (Düşünür, arka kapıya yönelir.)

ANNE : Kamyon beklide arka bahçededir.(Sözsüz iletiyi geri bildirir)

ÇOCUK : (Dışarı koşar , kamyonu kum havuzunda bulur, sevinir, gururlanır) Kamyon!

ANNE : Kamyonu kendin buldun.(Etkin dinleme) . Bu anne yardıma kalkışmadan, sorunu çözme sorumluluğunu hep çocuğa bıraktı. Anne çocuğun kendi yeteneklerini kullanmasına yardımcı oldu.

BÖLÜM 7

ÇOCUKLARIN SİZİ DİNLEMELERİ İÇİN NASIL KONUŞMALISINIZ ?

Ebeveynler etkin dinlemeyi öğrendikten sonra ,”Biz çocukları dinlemeyi öğrendik .Kendimizi onlara nasıl dinleteceğiz ? şeklinde düşünmektedirler. Bunda da çok haklılar çünkü çocuklar bazen ebeveynlerini canlarından bezdirirler.

Her ebeveynin bildiği gibi çocuklar:

- ✓ Aceleniz varken sizi geciktirebilirler,
- ✓ Yorgun olduğunuzda rahat vermeyebilirler,
- ✓ Sessizlik istediğinizde gürültü yapabilirler,
- ✓ Düzen istediğinizde sağı solu dağıtabilirler,
- ✓ Eşyalara zarar verebilirler vb.

Çocukların bu tür davranışları ebeveynlerin gereksinimlerini karşılamalarına engel olur. Ebeveynlerin kendi yaşamları ve varlıklarından zevk almaya hakları vardır. Ancak ebeveynlerin pek çoğunun evinde çocuklar başköşeye oturtulur.

Bu çocukların kendi gereksinimlerinin karşılanmasını istemeleri sırasında ebeveynlerinin gereksinimlerinin karşılanmasına karşı duyarlı olmamaları doğaldır. Çocukları büyürken bu davranışları fark eden ebeveynler, yalnızca kendini düşünen çocuklar yetiştirdikleri için pişmanlık duyarlar. Bencil çocuklarına kırılırlar.

Etkili Ana-baba Eğitimi kursuna katılan bayan Lloyd kızı Jean’ın gün

geçtikçe daha düşüncesiz ve bencil olduğunu söylüyordu. Bebekliğinden beri her istediği yapılan Jean , ailesi için hiçbir şey yapmamıştı. Yine de ailesinden her istediğinin yapılmasını istiyordu. İstedliğini elde edemezse olay çıkarıyor ebeveynlerine küfür ediyor evden çıkıp gidiyor ve saatlerce dönmüyordu. Kültürlü bir ailede yetişen anne kızının bu isteklerine çatışmalardan kaçınmak ve aile huzurunun bozulmaması uğruna bunlara boyun eğiyordu. Her fırsatta ebeveynlerine kendisini dünyaya getirdikleri için her istediğini yapmalarının da onların sorumlu olduğunu söylüyordu. İyi bir anne olmanın bilincinde olan Bayan Lloyd gün geçtikçe kızına karşı daha olumsuz duygular besliyordu. Yaptığı onca şeyden sonra kızının bencilliği ve ebeveynlerin gereksinimlerine karşı kayıtsızlığı onu hem kızdırıyor hem de üzüyordu. Ve ailesindeki durumu, "Hep biz veriyoruz, o alıyor." Sözleriyle anlatıyordu.

Etkili Ana-baba Eğitimi kursuna katılan Bayan Lloyd önce onun kendi gereksinimlerini karşılama hakkı olduğunu kabul etmesine yardım etti. Sonra kızının davranışını kabul edemediği zamanlarda Jean'la yüzleşme becerisini öğretti (Yazımızın ilerleyen bölümlerinde yüzleşme becerileri üzerinde durulacak)

SONUÇ:

1. *Ebeveynler çocukların davranışlarını gerçekten kabul edemedikleri zamanlarda neler yapabilirler ?*

2. *Ebeveynler gereksinimlerini çocuğun dikkate almasını nasıl sağlayabilirler ?*

Ebeveynlerin, kendi sorunu olduğu zaman başka , çocuğun sorunu

*olduğunda daha başka iletişim becerilerine gereksinimi vardır.
İkinci durumda sorun çocuğundur. Çocuk ebeveyne sorun çıkardığı
zaman sorun ebeveynindir.*

Bu bölümde ebeveynlerin sorunlarını etkili biçimde çözebilmeleri için neler yapmaları gerektiği üzerinde durulacaktır.

A. SORUN EBEVEYNDE OLUNCA UYGULANACAK STRATEJİ

Varsayalım ki çocuğunuz :

- ✓ Değerli bir porselen vazonzun yanına gidiyor.
- ✓ Yeni aldığınız sandalyenin üzerine ayaklarını koyuyor.
- ✓ Arkadaşınızla sohbetinizin arasına giriyor.
- ✓ Bahçede komşunuzla konuşurken eve gitmek için eteğinizden çekip duruyor.
- ✓ Oyuncaklarını oturma odasında bırakıyor.
- ✓ Bardaktaki sütü neredeyse halıya dökmek üzere.
- ✓ Durmadan kendisine masal okumanızı istiyor.
- ✓ Evde kendisine düşen işleri yapmıyor.
- ✓ Sizin araç gerecinizi kullanıyor ,sonra da ortada bırakıyor.
- ✓ Arabanızı çok hızlı kullanıyor.

Tüm bu ve benzeri davranışlar ebeveynin gereksinimlerini somut olarak ya da doğrudan etkiler. Ve sorun ebeveynlere aittir.

B. SORUN EBEVEYNDE OLDUĞUNDA, SORUNUN ÇÖZÜMÜ

Ebeveynin sorunu olduğunda çözüm için birkaç seçeneği vardır:

1. Doğrudan çocuğu değiştirmeyi denemek.
2. Çevreyi değiştirmeyi denemek.
3. Kendini değiştirmeyi denemek.

SORUN : Jimmy babasının alet kutusundan aletlerim alır, kullandıktan sonra onları bahçeye bırakır.

Baba bundan rahatsız olur, çocuğunun bu davranışını kabul edemez, öyleyse sorun babanıdır.

ÇÖZÜM :

1. Doğrudan çocuğu değiştirmeyi denemek : Baba Jimmy'yle yüzleşebilir .Onun davranışını değiştirmek için bazı şeyler söyleyebilir.

2. Çevreyi değiştirmeyi denemek : Jimmy'de alet olarak çevreyi değiştirebilir.

3. Kendini değiştirmeyi denemek: Jimmy'nin davranışı karşısında kendini değiştirmeye çalışır. Kendi kendine ,”Çocuktur, zamanla aletleri yerine koymayı öğrenecek” diye düşünebilir.

Bu bölümde yalnızca birinci seçenek yani ebeveynlerin çocuklarının kabul edemedikleri davranışlarını değiştirmeye yönelik olarak çocuklarla yüzleşmeleri üzerinde durulacaktır.

C. ÇOCUKLARLA YÜZLEŞMENİN ETKİSİZ YOLLARI

Çocuklarının davranışlarından rahatsız olan ebeveynlerin abartısız yüzde doksan dokuzu, rahatsızlıklarını gidermek için etkisiz iletişim becerilerini kullanırlar.

ŞÖYLE SORUNLARINIZ OLDUĞUNU DÜŞÜNÜN

SORUN

Bütün gün çalışmışsınız ve çok yorgunsunuz. Evinize geldiniz , oturup biraz dinlenmek ve bu sürede gazete okumak istiyorsunuz. Ama beş yaşındaki oğlunuz kendisiyle oynamanızı istiyor. Bunun için kolunuzdan çekiyor, kucağınıza çıkıyor gazeteyi buruşturuyor. O anda onunla

oynamak, yapmak istediğiniz en son şey. Etkin Ana-baba Eğitimi kursunda görevli eğitici yukarıdaki metni kursiyerlere okuduktan sonra iki üç senaryo daha verip her biri için bu durumlarda çocuklarına ne söyleyeceklerini yazmalarını ister.

SORUN

Dört yaşındaki çocuğunuz dolaptan kap kaçağı çıkarmış, mutfakta bunlarla oynamakta ve çalışmanıza engel olmaktadır.

SORUN

Bir saat boyunca mutfağı temizlemiştir. On iki yaşındaki çocuğunuz okuldan gelmiş, kendine bir sandviç hazırlamış ve mutfağı karmakarı-şik etmiştir. Ebeveynlerle yapılan sınıf çalışmasında birkaçı dışında hemen hepsinin davranışlarının çocuklarına karşı etkisiz olduğu görülmüştür.

SONUÇ:

Ebeveynlerin söyledikleri sözlerin çocuklarda aşağıdaki sonuçları yaratma olasılığı yüksektir.

- ✓ *Ebeveynlerine saldırgan davranırlar.*
- ✓ *Kendilerini savunmalarına neden olur.*
- ✓ *Kendilerini suçlu hissederler.*
- ✓ *Ebeveynlerinin kendilerini pek zeki bulmadığını hissederler.*
- ✓ *Kabul edilemez davranışlarını değiştirmeyi reddederek*

ebeveynlerinin etkileme çabalarına karşı koyarlar. Ebeveynler söyledikleriyle çocuklarında bu sonuçları yarattıklarını görünce çok şaşırırlar.

a. “ÇÖZÜM İLETİLERİ “ GÖNDERMEK (Yanlış Çözüm Önerileri)

İnsanlar ne yapmanız gerektiğini söylerken , sizin için çözüm üretiyorlardır. Ebeveynler de çocuklarına yaptıkları aynı şeydir.

Aşağıdaki iletilerin tümü çözüm gönderir.

1. Emir Vermek ,Yönlendirmek

“Git , oynayacak bir şey bul”

“Gazeteyi buruşturmayı bırak”

“ O tabakları kaldır ”

2. Uyarmak , Gözdağı Vermek

“ Kucağımdan inmezsen çığlık atacağım”

“ Ayaklarımın altından çekilmezsen , kızacağım”

“Mutfağı bulduğun gibi bırakmazsan, pişman olursun”

3. Ahlak Dersi Vermek

“Biri okurken rahatsız edilmez”

“Biri istemiyorsa rahatsız edilmez”

“Annenin işi varken oynamamalısın”

“İşin bitince dağıttıklarını toplamalısın”

4. Öğüt Vermek ,Çözüm ve Öneri Getirmek

“Neden dışarı çıkıp oynamıyorsun ?

“Gel , sana yapacak başka bir şey bulayım”

“İşinin bittikten sonra bunları yerine kaldıramaz mısın?

Bu tür sözlü tepkiler çocuğa sizin çözümünüzü iletir. Onun ne yapacağına siz karar verirsiniz , denetim sizdedir, kamçıyı şaklatan sizsiniz.

Onu işin dışında tutuyorsunuz. Bu gibi durumlarda ebeveynler “Çözüm göndermenin neyi yanlış, bana sorun yaratan o değil mi?” diye

sorular. Doğrudur, ama kendi sorununuz için ona çözüm yolu göstermek aşağıdaki etkileri yapabilir.

✓ Çocuklar yapacakları şeylerin söylenmesine karşı çıkarlar .

Nasil değişmesi gerektiği kendilerine söylenince bunu kabul etmezler ve sizin çözüm önerinizi beğenmeyebilirler.

✓ Çözüm önermek çocuğa başka bir ileti de gönderir.

“ Sorunuma yardım edecek bir yol bulacak kadar duyarlı olmadığını düşünüyorum.”

✓ Çocuğa çözümünüzü iletmek ona sizin gereksinimlerinizin onunkilerden daha önemli olduğunu, onun gereksinimlerine aldırmadan , sizin yapmasını düşündüğünüz şeyi yapmasını istediğinizi anlatır.

Bu durumda çocukların karşı koyup düşmanca tepkiler vermelerine kendilerini denetim altında hissetmelerine utanmalarına sorunlarının çözümüne başkalarından yardım bekleyerek büyümelerine şaşmamak gerekir.

Ebeveynler çoğu zaman çocukların aile içinde sorumluluk yüklenmelerinden yakınırlar. Onlara göre çocuklar ebeveynlerinin gereksinimlerine saygı göstermezler.

Ancak çocuklar, kendi kendilerine bir şey yapmalarına fırsat verilmezse sorumlu olmayı nasıl öğrenecekler ?

b. “ ENGELLEYİCİ İLETİ” GÖNDERMEK

Suçlayıcı, yargılayıcı, eleştirici, utandırıcı, ve alay edici iletilerin insan-
da uyandırdığı baskıyı herkes bilir. Ebeveynler çocuklarıyla yüzleşirken
bu tür iletileri çok kullanırlar . “ Engelleyici iletiler “ şöyle sınıflandırılabilir :

1. Yargılamak , Eleştirmek ,Suçlamak :

“Daha iyi öğrenmelisin”

“Çok düşüncesizsin”

“ Yaramazsın ”,“ Ölümüne neden olacaksın”

2. Ad Takmak , Alay Etmek , Utandırmak :

“Şımarık bir çocuksun”,“ Tamam ,Bay çokbilmiş”

“Beleşçilikte üstüne yok” , “Çok ayıp”

3. Yorumlamak , Tanı Koymak , Analiz Etmek

“İlgi çekmek istiyorsun”

“Beni kızdırmaya uğraşıyorsun”

“Sabrımın sınırını deniyorsun”

“Her zaman ayağımın altında oynamak istiyorsun”

4. Öğretmek , Nasıl Yapılacağını Söylemek

“Başkalarının sözünü kesmek görgü kurallarına uymaz.

“İyi çocuklar bunu yapmaz”

“Bunu ben sana yapsaydım hoşuna gider miydi?”

“Kirli tabaklarınızı masada bırakmayınız”

SONUÇ

Tüm bu iletiler çocuğun kişiliğini kabul etmeyip yargıladığı, benlik saygısını zedelediği, beceriksizliğini vurguladığı ve çocuğu suçladığı için bastırıcı etkiye sahiptir.

Bu etkiler şöyle sıralanabilir :

✓ Çocuklar suçlandıkları ya da değerlendirildikleri zaman suçluluk ve pişmanlık duyarlar.

✓ Çocuklar ebeveynlerinin tarafsız olmadığını hissederler “ Yanlış

bir şey yapmamıştım”

✓ Çocuklar çoğunlukla sevilmediklerini reddedildiklerini hisse derler. “ Kötü bir şey yaptığım için beni sevmiyor”

✓ Çocuklar bu tür iletilere karşı koyarlar . Değişime direnirler. “çocuğun tipik tepkisi şöyle olacaktır “Seni rahatsız etmiyorum”

✓ Çocuklar çoğunlukla ebeveynlerin eleştirisini onlara yansıtır. ” Sen de her zaman düzenli değilsin ki”

✓ Çocuklar yetersiz olduklarını hissederler. Engelleyici iletiler kişinin yaşamı boyunca engellenmesinin tohumlarını atar Su damlalarının mermeri delmesi gibi , her gün kullanılan bu engelleyici iletiler ve yavaş yavaş hissedilmeden çocuklar üzerinde yıkıcı etkiler bırakırlar.

D. YÜZLEŞMENİN ETKİLİ YOLLARI

Çoğu aile engelleyici iletilerin yıkıcı gücünü bir kez gördüğünde yüzleşmenin daha etkili yollarını öğrenmeye daha bir istekli oluyor.

“Sen –iletileri “ ve “Ben İletileri”

a. Sen İletileri :

- ✓ Sen kes artık şunu .
- ✓ Sen hiç...
- ✓ Senin bunu yapmaman gerekir.
- ✓ Eğer böyle davranırsan...
- ✓ Neden bunu yapmadın?
- ✓ Çok yaramazsın.
- ✓ Çocuk gibi davranıyorsun.
- ✓ İlgisi istiyorsun.
- ✓ Daha iyi bilmen gerekli.

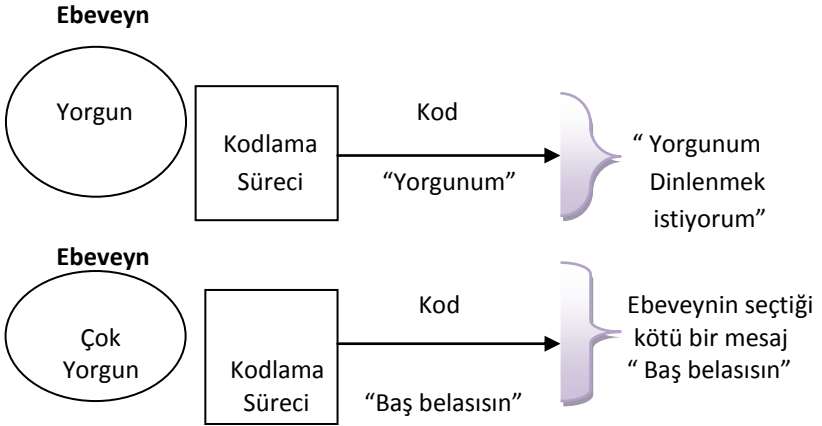
b. Ben İletileri :

- ✓ “Yorgunken oynamak istemiyorum”
- ✓ “Seni almaya geldiğim zaman burada olmadığını görünce sinirleniyorum”
- ✓ “Mutfağı henüz temizlemişken, o pisliği görmek moralimi bozuyor”

c. Sen ve Ben İletileri Arasındaki Fark

ÖRNEK

5 Yaşındaki çocuğı ile yorgun olduğundan dolayı oynamak istemeyen bir ebeveyn için iletişim süreci diyagramı aşağıdaki gibidir:



Çocuklar bu olayları nasıl yorumlarlar ?

Sen iletleri ebeveynlerin hissettiğini iletmesi açısından kötü bir tercih-
tir çünkü bu mesajlar çocuk tarafından suçlama ve değerlendirme
olarak algılanır. Çocuklar Ben-iletleri alırlarsa istenmeyen davranışı
değiştirmeye daha yatkın hale gelirler.

Çocukların kabul edilemez davranışları Ben-İletileri kullanılmasına rağmen değişmediğinde bunun sebebi bazen ailenin bir ya da daha fazla eksik Ben-İletisi gönderiyor oluşudur.

Genellikle iki parçalı bir Ben-İletisi (istenmeyen davranışın tanımı ve ebeveynin bu konuda ne hissettiği) çocuğun istenmeyen davranışını değiştirmek için yeterlidir.

ÖRN: Okuldan vaktinde gelmediğinde ve bunu haber vermediğinde, endişelendim ve yapmam gereken işlerimi yapamadım” gibi.

E. BEN-İLETİLERİ NEDEN DAHA ETKİLİDİR ?

✓ Ben iletileri çocuğun ebeveynlerinin istemediği davranışlarını değiştirmesinde etkili olduğu kadar, çocuk-ebeveyn ilişkisi açısından da daha sağlıklıdır.

✓ Ben-İletileri çocuğu direnme ve isyana yönlendirmez. Davranışının aile üzerindeki etkisini çocuğa dürüstçe söylemek ona kötü olduğunu söylemekten daha etkilidir.

ÖRN : Çocuğun babasının bacağına tekme attıktan sonra babası tarafından verilen iki farklı mesaja verdiği tepkiler arasındaki farka dikkat edelim:

“ Off, canım yandı. Bu hiç hoşuma gitmedi”

“Çok yaramaz bir çocuksun, bir daha kimseye böyle bir şey yapma.”

İlk mesajda çocuğa tekmesinden sonra ne hissettiğinizi anlatmış olursunuz, bu durumda çocuğun üzerinde tartışacağı bir şey bulamayacağı gerçek.

İkinci mesajda ise ona “ yaramaz” olduğunu iletiyorsunuz ve bir daha

yapmaması için uyarı göndermiş oluyorsunuz ki bu çocuğun muhtemelen direneceği ve üzerinde tartışma çıkarabileceği sözlerdir.

SONUÇ:

Sonuç olarak , Ben-İletileri bir çocuğun büyümesine ve kendi davranışlarının sorumluluğunu almasını öğrenmesine yardımcı olur. Ben iletile-ri davranışı değiştirme sorumluluğunu çocuğun üzerine yüklediği için çok daha etkilidir. “ Off , canım yandı. Bu hiç hoşuma gitmedi.” Sözleri çocuğa duygularınızı iletir, ancak bu konuda bir şey yapma ya da yapmama sorumluluğunu çocuğa bırakır.

Ben –İletileri çocuğa , sorumluluğu ona bıraktığımızı , yapıcı çözümler üretebileceği konusunda ona güvendiğimizi , ailenin ihtiyaçlarına saygı gösterdiğini bildiğimizi ve olumlu davranması konusunda ona bir şans verdiğimizi anlatır.

ÖRNEK

ANNE: *Kahvaltını yaptıktan sonra bulaşıkları yıkamakta her geçen gün daha sorumsuzlaşıyorsun (Sen-İletisi)*

ÇOCUK: *Her sabah sen de yıkamıyorsun ki (Sen-İletisi)*

ANNE : *O başka bu başka. Benim bir sürü işim oluyor, çocukların arkasından ev toplamak gibi mesela (Sen-İletisi)*

ÇOCUK: *Ben dağınık değilim (Savunma İletisi)*

ANNE : *Sen de diğerleri kadar dağınıksın, inkar etme biliyorsun sen de. (Sen-İletisi)*

ÇOCUK: *Herkesin mükemmel olmasını bekliyorsun (Sen-İletisi)*

ANNE: *Temizlik konusunda senin daha bir dünya yolun var (Sen-İletisi)*

ÇOCUK : *Sen de çok titizsin (Sen –İletisi)*

İşte bu çocuk ve ebeveyn arasında geçen, Sen-İletisiyle karşılaşınca başlayan ve her iki tarafın birbirlerine saldırarak kendilerini savunarak devam ettirdiği tipik bir diyalogdu.

Ben –İletilerinin bu tür bir tartışma çıkarma olasılığı daha azdır. Ancak eğer ebeveynler Ben İletileri kullanılırsa ortalık sütün liman olacak anlamı taşımaz.

Çocuklar davranışlarının problem yarattığını pek duymak istemezler (tıpkı yetişkinler gibi.) Bununla beraber birisine duygularımızı söylemek ona bu kötü duygulara neden olduğunu söylemekten daha az tehditkardır.

Ben İletisi göndermek cesaret işidir ama ödülleri genellikle riski göze almaya değer ödüllerdir. Bir kişinin Ben İletisi göndermesi demek onun karşı taraf tarafından olduğu gibi tanınma riskini doğurur. Bu kişi karşısındakine üzülebilen utanabilen ,hayal kırıklığı yaşayabilen sinirlenebilen vb. bir kişi olduğunu söylemektedir. Bu durum insan olduğunu ispatlamaktır.

Bu şekilde içini karşısındakine tamamen açan birisi , başkalarına tüm duygu ve düşüncelerini görsünler diye içini göstermiş demektir.

“Benim için ne düşünür? Reddedilir miyim ?” diye düşünen ebeveynler için çocuklarına karşı açık ve dürüst olmak gerçekten çok zordur. Çünkü zayıf , yetersiz , kötü bir yanı olmayan , güvenilir birisi olarak görünmeyi isterler ve bu hoşlarına gider.

Ebeveynlerin çoğu, insan olduklarını göstermektense, çocuklarını suçlayan Sen_ İletilerini kullanarak duygularını bunların içine saklama yolunu daha kolay bulur. Ebeveynler ve çocuklar birbirleriyle açık ve

*dürüst olmayı öğrenince, artık “aynı evde yabancılar” olmaktan çıkar-
la . Ebeveynler gerçek bir kişiye sahip olmanın mutluluğunu yaşarlar,
çocuklar ise gerçek birer anne babaları olduğu için şükran duyarlar.*

Ben İletisi kullanan ebeveynler bazen umdukları sonucu alamazlar. En azından ilk seferinde. Bu yüzden aşağıda ailelerin Ben İletisi kullanırken en çok yaptıkları hatalardan bahsedip, örnekler verilecektir.

A. KILIK DEĞİŞTİRİMİŞ SEN-İLETİLERİ

Etkili Anne-Baba kursuna katılan ve iki yetişkin çocuğu olan bir baba ilk defa denediği Ben İletisinin nasıl işe yaradığını söyledi. Paul ile baba arasındaki konuşmayı baba sınıfa tekrar anlatır:

“ Oğlum Paul bize anlattıklarınızın aksine her zaman yaptığı gibi kendi Sen İletilerini gönderdi. ” Eğitimci “ Peki sen kendi Ben –İletilerini gönderdin mi? ” diye sorunca: “ Tabii ki, ya da gönderdiğimi zannediyorum, denedim sonuçta ” diye cevap verdi .

Eğitimci Paul’u, Bay G. ise kendi rolünü üstlenecekti. Eğitimci sahneyi sınıfta canlandırmayı önerdi .

Bay G.: İşlerini ihmal ettiğini düşünüyorum.

Paul : Nasıl yani ?

Bay G : Mesela çim biçimi konusunda. Her kaydardığın zaman beni üzüyorsun. Geçen cumartesi de aynısını yaptın. Arka bahçenin çimlerini biçmeden kaçtığın için sana kızgınlım, bunun büyük bir sorumsuzluk olduğunu düşünüyorum ve bu beni üzüyor.

Bu noktada eğitimci rolünü bıraktı ve Bay G.’ ye dönerek “ Defalarca ‘ Düşünüyorum’ diyorsunuz. Sınıftakilere soralım başka bir şey duymuşlar mı? dedi. Babalardan biri hemen atıldı . “ Birkaç saniye içinde

Paul'a ihmalci , kaytarıcı, sinsi ve sorumsuz olduğunu söylediniz.“ dedi Bay G. Utangaç bir tavırla, “ Öyle mi ? Belki de söylemişimdir. Bunlar aynı Sen İletilerine benziyor “dedi.

Bay G. Haklıydı . Pek çok ebeveynin başlarda yaptığı yanlış yaptı. Ad takma iletilerinin önüne “ Hissediyorum “sözünü koyarak , “ kılık değiştirmiş “ Sen İletilerini gönderdi. Bazen bu tür gerçek bir olayı yeniden oynamak, ebeveynlerin “Beceriksiz olduğunu düşünüyorum“ tümcesinin “ Beceriksizsin “ gibi bir Sen İletisi olduğunu açıkça görmelerine neden olur. Ebeveynlere “ Düşünüyorum, hissediyorum” u bırakıp gerçek duygularını, “Düş kırıklığına uğradım pazar günü çimlerin güzel görünmesini istiyorum .” ya da “ Üzüldüm, çünkü cumartesi günü çimlerin biçilmesi konusunda anlaşmıştık sanıyordum “ tümceleriyle bildirmelerini öğretiyoruz.

B. OLUMSUZU VURGULAMAYIN

Anne kızı ile saat 24.00 ‘ ten önce evde olması konusunda anlaşmıştı. Kızı saat 01.30 ‘da eve döndü. Annesi bir buçuk saat yatmadan kızını beklemiş ve başına bir şey gelmiş olabileceğinden çok endişelenmişti.

Bu olay sınıfta dramatize edildi.

Anne : (Kızı içeri girerken) Sana çok kızdım.

Kız : Geç kaldığımı biliyorum.

Anne : Beni uykusuz bıraktığın için sana çok kızdım.

Kız : Neden uyumuyorsun? Keşke endişelenmeyip uyusaydın.

Anne : Nasıl uyuyabilirdim ? Sana kızmıştım ve başına bir şey gelebileceğinden çok korkmuştum. Anlaşmamıza uymadığın için beni düş kırıklığına uğrattın.

Eğitici anneye dđnerek, “ Fena değ, gđzel. Ben İletileri gđnderdiniz ama yalnızca olumsuzlar. Kız kapıdan girdiğinde gerçekten ne hissettiniz ? Gerçek duygunuz neydi? ”

Halbuki :

Anne : “Oh. Kızım sağ salim dđndđn. Seni gđrdđđđme sevindim. Çok rahatladım (kızını kucaklar) . Kaza geçirdin diye çok korkmuştum.

Kız : Beni gđrdđđđne çok sevindin! Anne kızına gerçek ve dđrđst duygularını sđyledikten sonra , anlaşmaya uymadığı için yaşıadığı dđş kırıklığını anlatacak çok zamanı olacaktır.

C. PATLAYAN VEZĐV

Bazı ebeveynler Ben İletilerini đđrendikleri gđn çocuklarıyla bir an önce yđzleřmek isteğiyle evlerine koşarlar ve o gđne kadar dizginledikleri duygularını salıverirler. Bir anne bir hafta sđreyle kızgınlık duyduğu çocuklarına , içindekileri bir volkan gibi pđskđrtđnce çocuklarının çok korktuğunu anlattı.

ĐRNEKLER

✓ Çocuk lokantada uygun olmayan bazı hareketler yapar.

Ebeveynin birincil duygusu utanmadır. İkinicil duygu kızgınlıktır. “ İki yaşıında çocuk gibi davranmayı bırak.”

✓ Çocuk babasının doğum gđnđnđ unuttur. Babanın ilk duygusu incimledir. İkinici duygusu kızgınlıktır. “Bugđn sen de oteki dđřđncesiz çocuklara benzedin”

✓ Çocuk C ve D ile dolu karnesini getirir. Annenin birincil duygusu hayal kırıklığıdır . İkinici duygu kızgınlıktır.

“Tđm dđnem boyunca dalga geçtiğini biliyorum. Kendinle đvđnebilir-

sin.” Ebeveynler sık sık kızgın Sen İletileri gönderdiklerini fark ederlerse , yüzlerine bir ayna tutup kendilerine “ İçimde neler oluyor? Çocuğumun davranışı hangi gereksinimimi karşılamama engel oluyor?

Kızgınlığımy yaratan gerçek duygularım ne?

Bir anne çocuklarına çok sık kızdığını anlattı. Çocuk sahibi olması onun okulunu bitirip öğretmen olmasına engel olmuştu. Bu anne kızgınlık duygusunun aslında öğretmen olamamanın hayal kırıklığının bir göstergesi olduğunu keşfetti.

Profesyonel bir danışman olan Bay J. başkalarının yanında kızına neden o denli kızdığının şimdi farkına vardığını fark etti. Kızı babasının tersine sıkılgan bir çocuktur. Onu arkadaşlarına tanıttığı zaman onlara “ Nasılsınız ? Sizi tanıdığıma memnun oldum “ türden sözler söyleyemez, ağzının içinden yuvarladığı ancak kendisinin duyabileceği bir “merhaba” sözcüğü çıkması babasını utandırırđı. Şimdi bu utancının arkasında arkadaşlarının kendisini korkak , sinmiş bir çocuk yetiştiren katı ve baskıcı bir baba olarak yargılayacakları korkusunun olduğunu itiraf etti . Bir kez bunu anlayınca böyle zamanlarda kızgınlık duygularının üstesinden gelebilecekti.

Bay J. Artık kızının kendisinden farklı bir kişiliğe sahip olduğu gerçeğini kabul etti. Kızgınlığını göstermeyince kızı da kendini rahat hissetti.

D. ETKİLİ BEN-İLETİLERİ NELER YAPABİLİR?

Bayan H. ailece bir tatile gidişlerini anlattı. Çocuklar arka koltukta gürültüyle oynuyorlarmış. Karı koca sabretmeye çalışmışlar. Sonunda Bay H. dayanamamış ve çocuklarına dönerek,“ Yaptığınız gürültüye dayanamıyorum.

Tatil yerine varmak ve araba kullanırken eğlenmek istiyorum. Ama siz arkada gürültü yaparken sinirleniyorum, araba kullanmaya hevesim kalmıyor. Benim de tatilden zevk almaya hakkım var sanırım.” Demiş . Çocuklar bu açıklamaya şaşırılmışlar ve yaptıkları yaramazlıkların babalarını rahatsız ettiğini düşünmediklerini söylemişler.

Bayan H. bu olaydan sonra çocuklarına daha düşünceli davrandıklarını anlattı. Bu olay, büyüklerin ne hissettiklerini anladıktan sonra çocukların onlara karşı anlayışlı davranacaklarını gösterdiği kadar, bu yaklaşımlarının büyükler tarafından yeterince önemsenmediğini gösterir. Yetişkinler çocukları kendi düzeylerinde görüp değer verirlerse çocuklar da duyarlı ve sorumlu olabilirler.

Suçlamayan, Utandırmayan ve Çözüm Göndermeyen Etkili Ana-baba İletileri

✓ Baba işten geldikten sonra biraz dinlenip gazete okumak ister. Çocuk babasının kucağına tırmanır, gazeteyi buruşturur. Baba “ Sen kucağımdayken gazeteyi okuyamam, çok yorgunum. Seninle oynayamam dinlenmek istiyorum.”

✓ Karı koca kendileriyle ilgili özel bir sorunu tartışmak ister. Çocuk etraflarında dolaşarak konuşmalarına engel olur. Baba, “ Annenle önemli bir konuda konuşmak istiyoruz. Sen yanıımızdayken konuşamıyoruz.”

✓ Çocuk masaya eli yüzü kirli gelir. Baba : “ Elin yüzün kirli masaya oturunca, yemekten zevk alamıyorum. Midem bulanıyor ve iştahım kaçıyor.”

✓ Çocuk akşam yemeğinde kullanılacak peçeteleri ütülemez

söz vermiş, ama bütün gün oyalanmıştır. Misafirlerin gelmesine bir saat kala hala ütüye başlamamıştır .

Anne: “ Bütün gün yemek hazırladım. Her şey hazır ama peçetelerin hazır olmaması beni düşündürüyor.”

E. BEBEKLERE SÖZSÜZ BEN İLETİLERİ GÖNDERMEK

İki yaşından küçük bebeklerin ebeveynleri çocuklarına duygularını sözsüz işaretlerle ulaştırabilirler.

Bebekler, duygularını çocuğuna ulaştırmak isteyen ebeveynlerin kullanabileceği sözsüz işaretler karşı son derece duyarlıdırlar:

ÖRNEKLER

✓ Annesi Rob’u giydirmeye çalışırken o karşı koymaktadır. Anne sertçe onu durdurur ve giyinmeyi sürdürür (İleti” Kıpırdayıp durursan seni giydirmem.”)

✓ Mary kanepenin üzerinde zıplamaktadır. Anne köşedeki lambaya çarpıp devirmesinden korkar. Mary’yi kararlı bir biçimde kanepeden indir ve onunla birlikte zıplamaya başlar. (İleti : “ Kanepede zıplamandan hoşlanmıyorum, ama yerde zıplayabilirsin.”)

✓ Annesinin acelesi varken Johnny arabaya bineceği yerde oyun oynar. Anne Johnny ‘yi iterek arabaya doğru yönlendirir. (İleti : “Acele var. Şimdi arabaya binmeni istiyorum.”)

✓ Sue uzanır ve annesinin tabağından yemek alır. Anne kendi tabağını çeker ve Sue ‘nin tabağına yemek koyar. (İleti: “Yemeğimi almanı istemiyorum.”)

Bu tür davranışsal iletiler bebekler tarafında bile anlaşılır.

F. BEN İLETİLERİ İLE İLGİLİ ÜÇ SORUN

Ebeveynler Ben İletilerini kullanırken her zaman sorunlarla karşılaşır- lar. Hiçbiri başa çıkılamayacak sorunlar değildir. Ama her biri fazladan beceri gerektirir.

Sorun -1

Çocuklar Ben İletileriyle ilk karşılaştıklarında pek önemsemezler Hiç kimse davranışının başkalarının gereksinimlerini engellediğini öğren- mekten hoşlanmaz. Çocuklar da böyledir. Bazen davranışlarının ebe- veynlerine olumsuz duygular yaşattığını “duymayı “istememezler.

Bazıları Ben İletisine duyunca omuzlarını silkip uzaklaşır. Ardından gelen daha sert ikinci bir iletisi belki yerini bulabilir.

Ya da ebeveyn şunları söylemek gereğini duyar: “ Bak, sana duygula- rımı söylüyorum. Benim için önemli. Aldırış edilmemek hoşuma gitmi- yor. Beni dinlemeden yürüyüp gitmen beni çok üzüyor. Sorunum var- ken bunu yapman haksızlık gibi geliyor.

Bu tür bir ileti bazen çocuğun geri dönüp dinlemesine neden olabilir.

Çocuklar çoğunlukla Ben İletisine kendi Ben İleti yanıt verirler. Hemen davranışlarını değiştirmektense aşağıdaki olayda olduğu gibi onun duygularınızı öğrenmenizi isterler.

ANNE : Okuldan gelir gelmez tertemiz mutfağımı kirletmeden hoş- lanmıyorum. Temizlemek için o kadar uğraştıktan sonra kirlenmesi moralimi bozuyor.

ÇOCUK : Temizlik konusunda çok titiz olduğumu düşünüyorum.

Bu durum karşısında E.A.E görmemiş bir anne çoğunlukla sinirlenir ve savunmaya geçer.

“Hayır ,titiz değilim.”

“ Seni ilgilendirmez.”

“Benim temizlik anlayışımla ilgili düşüncelerini önemsemiyorum”

Gibi sözlerle reddeder. Böyle durumlarda etkili bir biçimde başa çıkmaları için ebeveynlere birinci temel ilkemizi hatırlatmalıyız:

Çocuğun sorunu varken ya da bir duygu yaşarken Etkin Dinleme kullanımın .

Yukarıdaki olayda annenin Ben İletisi çocukta bir sorun yarattı. Bu nedenle şimdi kabul ve anlayış gösterme zamanıdır.

ANNE : Temizlik konusunu abarttığımı düşünüyorsun.

ÇOCUK : Evet.

ANNE : Belki haklısın. Bu konuyu düşüneneğim. Ama ben değişinceye kadar bütün yaptıklarımın boşa gittiğini görmek yine de beni sinirlendirecek. Mutfağın hali moralimi çok bozdu.

Çocuklar duygularının anlaşıldığını anladıktan sonra çoğunlukla davranışlarını değiştirirler. Tüm çocukların isteği, duygularının anlaşılmasıdır Ancak ondan sonra sizin duygularınız için olumlu bir şey yapmak isteğini gösterir.

Sorun-2

Ebeveynleri şaşırtan başka bir şey de şudur:

Etkin Dinlemeyle çocuğun duygularını öğrenen ebeveynlerin, onun davranışlarını kabulle ilgili olumsuz duyguları değişir ya da yok olur.

Ebeveynler çocuklarını, duygularını anlatması için yüreklendirdikten sonra tüm olayı yepyeni bir ışık altında görürler. Uyumaktan korkan

çocuğun öyküsünü hatırlayalım. Anne çocuğun uyumamasından yakı-

nıyordu ve bunu çocuğa Ben İletisi ile anlatmıştı. Çocuk da uyursa ağzının kapanıp boğulacağından korktuğunu söylemişti. Bu ileti annenin değişmeyen tavrını değiştirmişti.

BABA : Akşam bulaşıklarının yıkanmadığını görmek beni üzüyor. Yemekten hemen sonra bulaşıkların yıkanması için seninle anlaşmamış mıydık ?

JAN : Dönem ödevimi yapmak için dün gece üçe kadar oturdum. Çok yorgundum.

BABA : Bulaşıkları yıkamak içinden gelmedi.

JAN : Evet. Biraz, kestirdim. Yatmadan önce yıkayacağım. Oldu mu ?

BABA : Oldu.

Sorun-3

Ben İletileri kullanırken tüm ebeveynlerin karşılaştıkları bir sorun da çocuğun davranışının ebeveyni üzerindeki etkisini gördükten sonra onu değiştirmeyi reddetmesidir.

Bazen en açık Ben İletileri bile işe yaramaz. Çocuk ebeveyninin istemlerini engelleyen davranışını değiştirmez. Çocuğun o biçimde davranma istemi ebeveynin onun öyle davranmaması istemiyle çatışır. Buna E.A.E 'de gereksinimlerin çatışması denir. Bunlar ilişkinin en zor anlamıdır. Bu çatışmalarla nasıl başa çıkılacağı bu kitapçığın özünü oluşturmaktadır.

Ortamı değiştirerek çocukların davranışlarını değiştirmeye çalışan ebeveynlerin sayısı çok azdır.

Çevresel değişiklikler daha çok bebekler ve küçük çocuklar için yapılır. Çocuklar büyüdükçe ebeveynler onların davranışlarını değiştirmek için çevreyi değiştirmek yerine “ aşığılayan “ ya da “ gözdağı” veren sözlü iletilere daha çok başvururlar. Ebeveynler olasılıkların çeşitliliğini kavrayınca ortamı değiştirme yöntemini daha çok kullanmaya başlarlar :

1. Ortamı Zenginleştirmek,
2. Ortamı Yoksullaştırmak,
3. Ortamı yalınlaştırmak,
4. Ortamı Kısıtlamak,
5. Ortamı Çocuğa Uygun Hale Getirmek,
6. Bir Uğraş Yerine Başkasını Koymak,
7. Çocuğu Ortamdaki Değişikliğe Hazırlamak,
8. Daha Büyük Çocuklara Geleceğe Yönelik Düzenlemeler Yapmak

1. Ortamı Zenginleştirmek

Resim için sehpa, kuklalar, boyama kitapları, okuma kitapları, yap-boz gibi şeylere çocuklar çok ilgi duyarlar.

2. Ortamı Yoksunlaştırmak

Özellikle yatma zamanı çocukların çevrelerinin uyarılarla zenginleşti-

rilmesi değil uyarılardan arındırılması gerekir. Bu nedenle yatmadan önce çocukların çevrelerindeki oyuncaklar toplanmalıdır.

3. Ortamı Yalınlaştırmak

Çocukların çevreleri karmaşık olduğu zaman yardım alabilmek için ebeveynleri rahatsız ederler. Bu nedenle çocuğun çevresini çocuğa göre düzenlenmelidir.

- ✓ Çocuğun kendi kendine giyebileceği elbiseler alınabilir.
- ✓ Dolabındaki elbiselere kolayca yetişebilmesi için bir tabure veya basamak kullanılabilir.

- ✓ Boyuna uygun yerlere elbise askısı asılabilir
- ✓ Kırılmayan bardaklar kullanılabilir.
- ✓ Çocukların odasına yazı tahtaları konulabilir vb.

4. Çocuğu Ortamdaki Değişiklikle Hazırlamak

Çocuğu ortamdaki değişikliklere önceden hazırlayarak pek çok kabul edilmez davranış önlenebilir. Örneğin büyükannesi bakmaya gelmeyecekse ona kimin bakacağını önceden söylemek iyi olur.

Tatilinizi deniz kenarında geçirmek istiyorsanız haftalar öncesinden orada karşılaşacağı şeylerden söz etmeye başlanabilir. Oranın özelliklerinden karşılaşacağı arkadaşlardan, denizin özelliklerinden vb. söz edilebilir.

Ebeveynler olacakları önceden anlatırlarsa çocuklar değişikliklere rahatlıkla uyum sağlarlar. Bu çocuğun aşı için doktora ve acı çektiği olaylarda işe yarar. Olacakları onunla açıkça konuşmak, hatta kısacık da olsa duyacağı acıyı ona anlatmak böyle durumlarla baş etmesine yardımcı olacaktır.

5. Daha Büyük Çocuklarla Geleceğe Yönelik Düzenlemeler Yapmak

Çevreyi ergenler için düzenlemek de çatışmaları önleyebilir. Bu çocuk ve ergenlerle ilgili kabul alanınızı genişletmeniz için bazı öneriler:

- ✓ Ona bir çalar saat alın.
- ✓ Çok sayıda askısı olan bir dolabı olsun.
- ✓ Randevularını yazabileceği özel bir takvimi olsun.
- ✓ Yeni alınan aletlerin kullanım kılavuzunu birlikte gözden geçirin.
- ✓ Odasını toplayıp temizleyebilmesi için misafirin geleceğini önceden haber verin.
- ✓ Evin anahtarını ya anahtarlığa takın ya da bir anahtar da ona verin.
- ✓ Harçlığını haftalık değil , aylık verin.
- ✓ Harçlığıyla almasını istemediğiniz şeyler üzerinde önceden anlaşın.
- ✓ Telefon konuşmalarının hangi durumlarda faturayı kabartacağını anlatın.
- ✓ Alkol ve uyuşturucu kullanımı ,araba kullanma sorumluluğu gibi yasal olayları önceden konuşun.
- ✓ Kendi çalışmalarını yıkamaya istekliyse işini kolaylaştıracak gerekli araçları hazırlayın.
- ✓ Buzdolabında misafir için hazırladığınız yemek ve içecekleri ona gösterin.
- ✓ Gerektiği zaman onu bulabilmeniz için arkadaşlarının isim ve telefon listesini yapın.

- ✓ Misafirler için özel bir iş yapılması gerekiyorsa bunu önceden haber verin.
- ✓ Bir nedenle evden birkaç günlüğüne ayrılacaksanız kendi yaşamlarını programlayabilmeleri için bunu önceden bildirin.
- ✓ Kapısını çalmadan odasına girmeyin.
- ✓ Onu etkileyecek bir aile sorunu tartışırken söz hakkı verin.

Daha birçok öneri düşünülebilir. Ebeveynler ortamı ne kadar çok değiştirirlerse çocuklarıyla o kadar az yüzleşme gereği duyarlar. Çocuklarıyla daha zevkli anlar yaşayabilirler.

Ebeveynlerin çoğu evin kendi evleri olduğunu düşünür ve çocuklarını buna uygun yetiştirirler. Bu da çocuğun ebeveynin evinde acı çekerek kendinden beklendiği gibi davranmasını öğreninceye kadar biçimlendirilmesi anlamına gelir. Bu tür ebeveynler çocuk doğunca evde önemli değişiklikler yapmayı düşünmezler. Evi çocuk doğmadan önceki haliyle bırakırlar ve uyumu çocuktan beklerler.

6. Bir Uğraş Yerine Başkasını koymak

Çocuk keskin bıçakla oynuyorsa ona kesmeyen verilebilir. Çocuk makyaj çantanızı karıştırıyorsa ona boş şişe ve kutular verilebilir. Yerine bir başkasını vermeden çocuğun elindeki alınırsa bu göz yaşı getirir. Ama ebeveynlerin çocuğun eline sakince tutuşturdukları başka zararsız bir şey göz yaşını durdurur.

7. Ortamı Çocuğa Uydurmak

Ebeveynlerin çoğu ilaçları , keskin bıçakları ,tehlikeli kimyasal maddeleri çocuğun erişebileceği yerlerden kaldırırlar. Daha başka değişiklikler de yapılabilir:

- ✓ Gazı açmasın diye ocağın düğmesini çıkarmak.
- ✓ Kırılmayan bardaklar fincanlar almak.
- ✓ Kibritleri ve diğer tutuşturucuları saklamak.
- ✓ Prizleri yukarı kaldırmak ,aşınmış kabloları onarmak.
- ✓ Kırılabilir pahalı eşyaları çocukların erişemeyeceği yerlere kaldırmak.
- ✓ Keskin aletleri kilitli yerlerde bulundurmak.
- ✓ Kuvete lastik paspas koymak.
- ✓ Kolay kayan halı ve paspasları yollukları kaldırmak.

8. Ortamı Kısıtlamak

Küçük çocuklarıyla alışverişe giden bazı ebeveynler onları alışveriş arabasına oturturlar. Bazılarıysa evde çocuğun suyla oynayabileceği resim boyayabileceği, kağıt kesebileceği özel yerler ayırırlar.

Çocuklar kendilerine özgürlük tanıyan kısıtlamaları kabul ederler. Ancak ara sıra bu kısıtlamalara karşı çıkıp ebeveynleri ile çatışabilirler.

(Bir sonraki bölümde bu konu üzerinde durulacaktır)

A. KİM KAZANIR ?

Ebeveynlerin yüzleşmeler ve ortamı değiştirmekle çocuğun davranışını değiştiremediği zamanlar vardır. Çocuklar her zamanki davranışını sürdürür. Ebeveyn çocuk ilişkilerinde böyle durumlar kaçınılmazdır. Çünkü çocuk, davranışının ebeveynin gereksinimlerine engel olsa bile o tür davranmak onun da gereksinimidir.

- ✓ Johnny yarım saat sonra evden ayrılmaları gerektiğini bildiği halde top oynamayı sürdürür.
- ✓ Bayan J. kızına bir an önce markete gitmek için acele etmeleri gerektiğini söylemesine karşın Mary, vitrinlere uzun uzun bakarak yolda oyalanır.
- ✓ Sue, hafta sonunda arkadaşlarıyla deniz kıyısına gitmesine karşı çıkan ebeveyninin dinlemek istemez. Bu isteğinin onlar açısından ne denli kabul edilemez olduğunu bile bile gitmek ister.

Her ailede ebeveynin istekleriyle çocuğun istekleri arasında bu tür çatışmalara sık sık rastlanır. Bu çatışmalar çok önemsiz farklılıklardan ciddi tartışmalara kadar uzanabilir. Çatışma sadece çocuğun ya da ebeveynin sorunundan kaynaklanamaz. Her iki tarafın gereksinimi engellenebileceği için sorunla iki taraf da ilgilidir. Yani ilişkide sorun vardır. Çatışmalar ya insanları birbirinden uzaklaştırır ya da daha çok yakınlaştırır .

İçlerinde yıkma ve bütünleştirme tohumları barındırır. Ya şiddetli bir çatışma ya da karşılıklı bir anlayışı getirir.

Çatışmaların nasıl çözüleceği ebeveyn çocuk ilişkisindeki en önemli faktördür. Çatışmaların yaşamın bir parçası olduğu ve çok kötü olmadığı gerçeğini kabul eden ebeveynlerin sayısı oldukça azdır.

Ebeveynlerin çatışmadan kaçmalarının nedeni, çatışmaları yapıcı biçimde çözümlenmeyi bilmemeleridir. Çatışmadan kaçınmak da kolay değildir, insanların düşünce, istek ve gereksinimleri farklı olduğu için aralarında çatışma çıkması kaçınılmazdır. Bu nedenlerle çatışmaların kötü olması gerekmez. İlişkinin bir gerçeği olarak ortaya çıkar.

Bazen hiç çatışmasız bir ilişki çok sık çatışma yaşanan bir ilişkiden daha sağlıklı olabilir. Baskıcı bir kocaya boyun eğen bir eşin evliliği ya da ebeveynini kızdırmaya ödü kopan bir çocuğun ana-babasıyla olan ilişkisi sağlıklı ilişkiye örneklerdir.

Sürekli çatışan, ama yine de son derece mutlu olan ailelerin sayısı az değildir. Öte taraftan suç işleyen çocuklarının davranışlarına çok şaşırarak aileleri sık sık görsel ve yazılı medyada görürüz. Önemli olan çatışma değil çatışmaların nasıl çözüleceğidir .

B. EBEVEYN-ÇOCUK GÜÇ GÖSTERİSİ - KİM KAZANIR, KİM KAYBEDER ?

Ebeveynlerin çoğu çatışma çözümünü bir tarafın kazanıp diğerinin kaybetmesi olarak düşünürler. Bu “kazan-kaybet” günümüz ebeveynlerinin açmazının temelini oluşturur.

Çok katı mı olmalı yoksa yumuşak mı ? Şaşırıp kalırlar. Ya birine ya öbürüne kenetlenirler.

Çocuklarıyla ilişkilerini bir güç gösterisi, isteklerinin yarışması ve kimin kazanacağını gösterme savaşı olarak görürler.

Bugünün ebeveyn ve çocukları tam anlamıyla savaştadır.

1. Bir baba bunu şöyle anlatır :

“ Kimin patron olduğunu onlara öğretmek için çocuklar daha küçükken işe başlamalısınız. Aksi halde onlar size hükmetmeye başlar. Karımda böyle oluyor. Çocukların tüm savaşları kazanmalarına izin veriyor . Her zaman hoşgörülü. Çocuklar da bunu biliyor.”

2. Bir annenin anlattıkları :

“ Oğlumun istediklerini yapmasına izin veriyorum. Ama acı çeken ben oluyorum. Elimi verip kolumu alamıyorum. Ayaklarının altında paspas oldum.”

3. Konuşmayarak annesini üzen on beş yaşındaki Cathy şunları anlatıyor :

“ Tartışmanın ne yararı var? Hep onlar kazanır. Önceden bunu biliyorum. Her zaman istedikleri olur. Ne de olsa onlar ebeveyn! Kendi haklarını bilirler. Bunun için onlarla tartışmaya girmiyorum. Yürüyüp gidiyorum. Onlarla konuşmak canımı sıktığı için konuşmuyorum.”

4. Lise son sınıftaki Ken, ebeveynleriyle baş etmeyi öğrenmiş:

“ Bir şeyi yapmayı çok istiyorsam hiçbir zaman anneme gitmem, çünkü o hep hayır der. Babam eve gelinceye kadar beklerim. Onu her zaman kendi yanıma çekebiliyorum. O daha hoşgörülü. Ona istediklerimi yaptırabilirim.

Ebeveyn ve çocuklar arasında çatışma çıkınca ebeveynlerin çoğu bunu kendilerinin kazanacağı ve çocukların kaybedeceği biçimde çözmeye çalışır.

Çok az ebeveyn çocukların gereksinimlerini engellemekten ya da çatışma çıkmasından korktuğu için sürekli onlara boyun eğer. Bu ailelerde çocuk kazanır, ebeveyn kaybeder.

Günümüz ebeveynlerinin başlıca açmazı, çatışma çözümü için kazan-kaybet yaklaşımından başka bir şey bilmemeleridir.

C. KAZAN – KAYBET YÖNTEMİ

Aşağıda bir tarafın kazanıp bir tarafın kaybedeceği iki yöntemden söz edeceğiz.

Aşağıda bir baba ile on yaşındaki kızı arasındaki geçen çatışma:

Yöntem -1

JANE: Hoşça kal, baba. Ben okula gidiyorum.

BABA : Tatlım, yağmur yağıyor, ama sen yağmurluğunu giymemişsin.

JANE: Gerek yok.

BABA : Gerek yok mu ? İslanırsın, elbiselerin mahvolur. Hastalanırsın. Mahvolursun.

JANE: O kadar çok yağmıyor.

BABA : Yağıyor.

JANRE: Yağmurluk giymek istemiyorum.

BABA : Tatlım, bak biliyorsun giyersen hem üşütmez ıslanmazsın. Dön ve giy, lütfen.

JANE: O yağmurluğu hiç sevmiyorum. Giymeyeceğim.

BABA : Hemen odana git ve o yağmurluğu al. Böyle bir günde okula yağmurluksuz gitmene izin vermem.

JANE: Ama ben onu sevmiyorum.

BABA : Aması maması yok. Giymezen annenle ben sana zorla giydirmek zorunda kalacağız.

JANE: (Kızgınlıkla) Tamam, tamam siz kazandınız.

Yöntem-2

JANE : Hoşça kal, baba. Ben okula gidiyorum.

BABA : Tatlım , yağmur yağıyor, ama sen yağmurluğunu giymemişsin.

JANE: Gerek yok.

BABA : Gerek yok mu ? Islanırsın, elbiselerin mahvolur. Hastalanırsın. Mahvolursun.

JANE: O kadar çok yağmıyor.

BABA : Yağıyor

JANRE : Yağmurluk giymek istemiyorum.

BABA : Ben giymeni istiyorum.

JANE: O yağmurluğu sevmiyorum giymeyeceğim . Zorla giydirmeye kalkarsan hırkamı da çıkarır giderim.

BABA : Tamam vazgeçtim. Ne halin varsa gör. Seninle artık daha fazla tartışmak istemiyorum. Sen kazandın.

Sonuçlar tümüyle farklı olsa da yöntem I ve yöntem II ' nin benzerlikleri vardır. İkisinde de kazanmak isteyen kendi istediğini karşısındaki ne kabul ettirmeye çalışır.

D. YÖNTEM I NEDEN ETKİSİZ OLDU ?

Ebeveynler kendi çözümünü çocuğa dayatınca çocuğun çözüme hiç katkısı olmadığı için ona uyma arzusu da çok az olacaktır. Çocuk boyun eğebilir ama bunu cezalandıracağı korkusuyla yapar. Bu nedenle çocuklar çoğunlukla yöntem I sonuçlarından kaçmak için yollar ararlar.

Yöntem I'in açık olan bir sonucu da çocuğa kendini denetleme şansı vermemesidir. Ebeveynler bu konuda özellikle şunu bilmelidirler: Ebeveynler güç ve otorite kullanarak çocuğu bir şey yapmaya zorladıklarında onların kendini denetleme ve sorumluluk edinmeyi öğrenme şansını elinden almaktadırlar.

E. YÖNTEM II NEDEN ETKİSİZ OLDU ?

Bu çocukların sorunları yöntem I ile yetişen çocuklardan farklıdır. İstediklerini yapmalarına izin verildiği için isyankar düşman bağımlı, saldırgan , uyumlu, yağcı ve içe dönük olmazlar. Çünkü ebeveynlerinin güçleriyle baş etmek için yöntem geliştirmek zorunda değillerdir. Bu da çocukların ebeveynler üzerindeki güç kullanımını yüreklendirir.

Bu çocuklar ebeveynlerini denetim altında tutmak için nasıl öfke nöbetine, ebeveynlerini nasıl suçlu hissettireceklerini onlara nasıl kötü sözler söyleyeceklerini çok iyi öğrenirler. Aniden parlarlar vahşidirler denetlenemezler. Kendi gereksinimlerinin başkalarınınkinden daha önemli olduğunu öğrenmişlerdir. Davranışları denetimden yoksundur. Çok bencil ve “ hep isteyen “ dirler.

Bu çocuklar başkalarının duygularına malına mülküne saygı göstermezler. Onlar için yaşam hep almak, almaktır. “ Ben “ her şeyden öncedir.

Yöntem II 'nin en büyük etkisi büyük bir olasılıkla çocukların ebeveynlerinin sevgilerinden emin olamamalarıdır.

Yöntem I 'in uygulandığı evlerde çocuktan ebeveyne doğru, Yöntem II 'nin çocuğu ebeveyninin kendisine kırıldığını kızdığını, sinirlendiğini hisseder. Daha sonra arkadaşları ve diğer yetişkinlerden benzer iletler

alınca , sevilmediğini hissetmeye başlar.

Araştırmalar Yöntem II çocuğunun Yöntem I çocuğundan daha yaratıcı olduğunu göstermiştir .Ancak ,ebeveynlerin bu yaratıcılık için ödediği bedel çok yüksektir:

Çocuklarına dayanamamak. Ebeveynler Yöntem II ' yi kullanırken acı çekerler. Şunları söylediklerini duydum (T. GORDON)

- ✓ “ Çoğu zaman istediğini yapar. Onu denetleyemiyorum.”
- ✓ “ Çocuklar okuldayken çok mutluyum. Ancak o zaman birazcık huzur buluyorum.”
- ✓ “ Annelik bir yük. Tüm zamanlarımı onların istediklerini yapmak için harcıyorum.”
- ✓ “ Bazen onlara dayanamıyorum. Kaçıp gitmek istiyorum.”
- ✓ “ Benim de bir yaşamım olduğu akıllarına hiç gelmiyor.”
- ✓ “ Söylemekten çok rahatsız oluyorum ama bazen onları boğmak ya da başka bir yere göndermek istiyorum.”

B. YÖNTEM I ve YÖNTEM II ile İLGİLİ BAZI SORUNLAR

Tümüyle Yöntem I ya da Yöntem II' yi kullanan ebeveyn çok azdır.

Pek çok evde ebeveynlerden biri Yöntem I 'i kullanırken diğeri Yöntem II 'yi kullanmaktadır. Bu tutarsızlıkla çocukların ciddi duygusal sorunlar yaşama olasılıkları yüksektir. Bu durum belki de tutarsızlık yöntemlerinden birinin en uç noktada kullanımından daha da zararlı olabilir. Bazı ebeveynler Yöntem II ile işe başlarlar. Ama çocuk büyüdükçe, kendini denetleyebilen, bağımsız bir kişi olmaya başlayınca yavaş yavaş Yöntem I ' e geçerler. Bu geçiş istediğini yapmaya alışan çocuğa zarar verir. Bazı ebeveynler Yöntem I ile başlar işe başlar ve yavaş

yavaş Yöntem II 'ye geçerler. Küçükken ebeveynlerin otoritesine isyan edip karşı koyan çocukların ebeveynleri yavaş yavaş otoritelerinden vazgeçip çocuklarına boyun eğler.

Ebeveynlerin çoğu ya Yöntem I 'e ya da Yöntem II 'ye sıkı sıkıya bağlıdır. İşte burada ebeveynlerin açmazı ya yöntem bire ya da yöntem ikiye kilitlenmiş olmaları ya da ikisi arasında gidip gelmeleridir. Ebeveynler etkisiz "kazan-kaybet " yöntemlerinden başka bir seçenek bilmezler. Ebeveynler hangi yöntemi kullanırlarsa kullansınlar başları dertte. Onlar bunu biliyorlar ama ne tarafa döneceklerini bilmiyorlar.

Çocuk yetiştirme konusunda dünyanın her yerindeki güçlü inanışlardan biri de ebeveynlerin çocukları eğitmek, yönetmek ve denetlemek için otoritelerini kullanmalarının gerekli olduğudur.

Ebeveynleri çoğu otoritelerini kullanmada kendilerini haklı bulur ve üstelik bunu çocukların yararına olduğunu da söylerler.

Oysa ebeveynlerin çocuklara karşı otoritelerini kullanmaları gerekir inanişına takılıp kalınması, yıllardır çocukların yetiştirilme yöntemlerindeki gelişmeyi önlemiştir. Bu düşüncede ısrar edilmesinin sebebi kısmen ebeveynlerin otoritenin gerçekten ne olduğunu ve çocukları nasıl etkilediğini anlamamalarıdır. Her ebeveyn otoriteden söz eder ama onu tanımlayabilen ya da otoritelerinin kaynağını saptayabilen çok azdır.

Tüm çocuklara ebeveynleri bir tanrı gibi görünür. Küçük bir çocuk için ebeveynin bilmediği ve yapamayacağı bir şey yok gibidir. Onların bilgilerinin derinliğine, varsayımlarının doğruluğuna, yargılarındaki acıcılığa şaşır kalır. Çocukların bu algılamalarının çoğu gerçek değildi . Ancak ebeveynlerin çocuğun tüm gereksinimlerine sahip olması ve ebeveynlerin denetiminde olması çocukları ebeveynlere bağımlı hale getirir. Ve böylece çocuğun bağımlılığı ebeveynin gücünü oluşturur. Çocuklar büyüyüp kendi deneyimlerini elde ettikçe ebeveynlerini değerlendirmeye başlar ve deneyimin her zaman “ en iyi öğretmen “ ol-

madığı sonucunu çıkarırlar. Ve aklın her zaman yaşla ilgili olmadığını öğrenirler.

A. ÖDÜL ve CEZA

Çocuğun gereksinimlerini karşılayacak olanaklara sahip oldukları için, ebeveynlerin “ ödüllendirme “ gücü vardır. Çocuk açsa ve ebeveyni ona süt verirse çocuk ödüllendirilmiş olur. Aynı zamanda ebeveynlerin ceza gücü de vardır. Çocuk açken kardeşinin sütünü almak için uzattığı eline vurarak ona acı verip cezalandırmış olur.

Her ebeveyn güç kullanarak çocuğunu denetleyebileceğini bilir. Ödül ve cezaları dikkatle vererek çocuğu istediği biçimde davranmaya ya da davranmamaya yöneltir.

Herkes kendi deneyimlerinden insanların ve hayvanların ödül getiren davranışları yinelemeye, ceza getiren davranışlardan kaçınmaya eğilimli olduklarını bilir. Ebeveynler de çocuğun bazı davranışlarını ödül vererek “ yerleştirebilir” ve bazılarını da cezalandırarak “ yok edebilir.”

Örneğin çocuğun pahalı kristal vazonuz yerine kendi oyuncaklarıyla oynamasını istediğinizi düşünelim. Oyuncaklarıyla oynama davranışını yerleştirmek için oturup onunla oynayabilirsiniz.

Ona güzel sözler söyleyebilirsiniz. Vazoyla oynama davranışını yok etmek için de kaşlarınızı çatabilir, eline vurabilir ve azarlayabilirsiniz. Çocuk oyuncaklarıyla oynamasının ebeveyniyle arasında güzel ilişkiler doğurduğunu, vazoyla oynayınca böyle olmadığını hemen anlar.

Aynı yöntemi hayvan eğiticileri de kullanır. Eğitimde güç işe yarar.

Çocuklar kristal vazo yerine oyuncaklarıyla oynamaya, köpekler emirle ayakları üzerine kalkmaya, aylar bisiklete binmeye bu yolla eğitilirler. Çocuklar çok küçük yaşlarında yeteri kadar ödüllendirilip cezalandırıldıktan sonra belli bir biçimde davranırlarsa ödüllendirilecekleri, istenmeyen biçimde davranırlarsa cezalandırılacakları söylenerek denetim altında tutulabilirler. Bunun potansiyel yararı açıktır. Ebeveyn çocuğu ödüllendirmek (davranışı yerleştirmek) , cezalandırmak (davranışı yok etmek) için davranışın olmasını beklemek zorunda değildir. Koşullanmış çocuk “ Böyle davranırsan ödül alırsın. Şöyle davranırsan ceza alırsın “ denilerek etkilenebilir.

B. EBEVEYN GÜCÜNÜN (ÖDÜL ve CEZA) SINIRLARI ve TÜKENİŞİ

Siz ebeveynlerin ödüllendirme ve cezalandırma gücünün çocuğu denetim altında tutmak için etkili olduğunu düşünüyorsanız, bir anlamda haklı, başka bir anlamda haksız olursunuz; ebeveynin gücünü kullanması bazı koşullar altında görünüşte etkili, bazı koşullarda oldukça etkisizdir.

Çocuklar güç kullanılarak eğitilmeleri sonucu sinirli ve korkak olur, eğiticilere düşmanca davranırlar. Hoşlanmadıkları ya da kendilerine zor gelen davranışı öğrenmeye çabalamanın gereği altında fiziksel ve duygusal çöküntüye uğrarlar.

Güç kullanma çocuklarda zararlı etkiler ortaya çıkardığı gibi eğiticiler için de (hayvan eğiticilerinde olduğu gibi) yaşamsal tehlikeler ortaya çıkabilir.

a. Ebeveyn Gücü de Önünde Sonunda Tükendir

Çocukları denetlemek için gücün kullanılması yalnızca özel koşullarda

işe yarar. Ebeveyn güce sahip olduğundan emin olmalıdır. Ödüller çocuk tarafından istenecek kadar çekici, cezalar caydırıcılığı garanti edecek kadar güçlü olmalıdır. Çocuk da ebeveyne bağımlı olmalıdır. Çocuğun, ebeveynin sahip olduklarına ne denli gereksinimi varsa, ebeveynin gücü o denli çok olur.

Tüm insan ilişkilerinde bu böyledir. Bir şeyi çok fazla istersem (örneğin, yiyecek almak için para kazanmak) ve bunun için de bir başkasına (patronuma) bağımlıysam, elbette o kişinin benim üzerimde çok büyük bir gücü olacaktır. Yaşamım tek olarak bu kişiye bağılıysa, çok fazla istediğim şeyi (parayı) kazanmayı garantilemek için onun istediği birçok şeyi yapma eğiliminde olurum. Bir kişinin diğer kişi üzerindeki gücü, diğerinin güçsüz, umutsuz, bağımlı ve gereksinimleri olduğu sürece geçerlidir.

Ebeveyn çocuk ilişkisinde de bu böyledir. Çocuk büyüdükçe, bağımsızlaştıkça ebeveyn yavaş yavaş gücünü yitirir. Bunun için ebeveynler çocuk küçükken işe yarayan ödül ve cezaların çocuk büyüdükçe daha az etkili olduğunu üzülenek görürler.

EAE kursuna katılan iki ebeveyn kendilerini ne denli güçsüz hissettiklerini şöyle anlatıyorlar:

- Bir ebeveyn “ Oğlumuz üzerindeki etkimizi kaybettik. Otoritemize saygı duyardı. Ama şimdi onu denetleyemiyoruz.”
- Bir başkası “Otoritemizi sürdürmek için arabamızın dışında elimizde hiçbir şeyimiz kalmadı. Artık o bile işe yaramıyor. Çünkü kendisine bir anahtar yaptırmış, biz evde yokken istediği zaman arabayı alıyor. Elimizde ona gerekli hiçbir şey kalmadığı için artık onu

cezalandıramıyoruz.” Bu ebeveynler çocukları kendilerinden bağımsız olmaya başlayınca neler yaşadıklarını dile getiriyorlar. Ergenlik çağında bunun böyle olması kaçınılmazdır. Çünkü artık kendi uğraşlarından (okul, spor, arkadaş) ödüller kazanabilmekte, aynı zamanda ailesinin cezalarından kurtulmanın yollarını bilmektedir.

Güçlerini tüketip ellerinde çocuklarını etkileyecek hiçbir şey kalmayan ebeveynler büyük bir şoka uğrarlar.

b. Ergenlik Çağı

Ergenlerin sinirliliği onların bedensel değişiklikler, cinselliklerinin uyanışı toplumsal istekler, çocuk ve yetişkin olma arasında verdiği savaşımdan türünden yanlış nedenlere bağlanmaktaydı. Bu dönem, ergen ebeveyninden bağımsız olması , artık onların ödül ve cezalarıyla kolayca denetlenememesi düşmanca tavrı ve daha bağımsız tepki vermesi nedeniyle hem kendileri hem de ebeveynleri için zordur. Çoğu anne-babada ceza ve ödül sistemine inandığından, ergenler, bağımsız inatçı isyankar ve düşmanca tavırlar gösterirler. Ebeveynler ergenin düşmanca tavrını, gelişme döneminin kaçınılmaz bir gereği olarak düşünürler. Oysa bu tavır düşmanlık değil ergenin öğrendiği isyan ve karşı koymayı uygulamaya başlamasıdır.

Artık ebeveynlerin ödülleriyle denetim altında tutulamaz ve cezalar da işe yaramaz . Çünkü kendi gereksinimlerini karşılamak için yeterli gücü ve kaynakları elde ettiğinden ebeveyninin gücünden korkmasına gerek kalmaz istediği gibi davranır . Ergenler , ebeveynlerine değil onların gücüne isyan ederler.

c. Güç Kullanılarak Verilen Eğitim (ödül ve ceza vermede dikkat edilecek hususlar) Katı Koşullar İster

Çocukları etkilemek için ödül ve ceza kullanımının önemli bir zararı daha vardır .Bu tür eğitim için çok denetimli koşullar gerekir.

1. “Denek “ büyük ölçüde motive olmalıdır. Ödüle ulaşmak için çalışma gereğini şiddetle istemelidir. Çocuklara ödül çok gereksinim duydukları zamanlarda verilmelidir. Oysa ebeveynler çoğunlukla çocuğun çok gereksinim duymadığı bir ödül vererek onları etkilemeye çalışırlar.

Ceza çok şiddetliyse, denek bu kez olaydan tümüyle vazgeçer. Yaptığı bir yanlış için çocuğu şiddetle cezalandırırsanız, çocuk bir “şey “yapmaktan vazgeçmeyi “ öğrenebilir “

2. Davranışı pekiştirmek için verilecek ödül, davranışın hemen ardından deneğe verilmek hazır olmalıdır. Çocuğunuza bugünkü işlerini yaparsa üç hafta sonra arkadaşlarıyla geziye gitmesine izin vereceğinizi söylerseniz, bu çok uzaktaki ödülün bugünkü işlerini hemen yapması için onu motive etmek oldukça zor olur.

3. İstenmeyen davranış için ceza , istenen davranış için ödül verirken her zaman tutarlı olunmalıdır. Bazen çocuğun yemek aralarında bir şeyler atıştırmasına izin verilir, ama annenin akşam yemeği için özel bir şeyler hazırladığı günlerde iştahının kaçmaması için bir şeyler atıştırmasına izin verilmez.

Evcil hayvanları eğitenler ceza ve ödül kullanarak onları eğitmenin nedenli zor olduğunu bilirler.

Ancak aynı kişiler bu yöntemleri çocuklarının eğitimi için uygun olup olmadığını sorgulamazlar .

Ödül ve ceza, çocuğun sehpa üzerinden bir şey almamasını, bir şey isteyeceği zaman “ lütfen “ demesini öğrenmesinde işe yarayabilir. Ama ebeveynler bu yöntemin çocuklarına iyi çalışma alışkanlığı vermede; dürüst olmayı, arkadaşlarına karşı kibar davranmalarını, ailenin bir üyesi olarak işbölümüne katılmalarını vb. öğretmede etkili olmadığını göreceklendir.

Böyle karmaşık davranış kalıpları çocuklara öğretilemez. Çocuklar bunları kendi deneyimleri ile öğrenirler.

Çocukları eğitirken kullanılan ödül ve cezanın zararlarından yalnızca birkaçını değindik. Ama bizim için daha önemli olan bir zararı da şudur:

Güç kullanan ebeveynler ödül ve cezaya bağışıklık kazanan çocuklar üzerinde etkili olabilmek için ödül ve cezayı sürekli olarak arttırmak zorunda kalacaklardır. Ne zamana kadar ?

C. EBEVEYN GÜCÜNÜN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Gücün, görünen önemli zararlarına karşın eğitimleri, toplumsal ve ekonomik durumları ne olursa olsun çok sayıda anne / baba tarafından bir eğitim yöntemi olarak seçilmesi tuhaftır.

Gücün önemli zararlarının bilinmiş olmasına rağmen bugün hala çok sayıda anne / baba tarafından kullanıldığı bir gerçektir.

Kurslara katılan ebeveynlerin gücün zararlı etkilerini bildikleri halde çocuklarına uyguladıkları bilinmektedir. Bu çelişkili durumu onlara

gösterebilmek için, çocukluklarında anne-babaları kendilerine güç kullanınca neler hissettiklerini anımsamaları istenmiş onlar da bunların olumsuz etkilerinden söz etmişlerdir. Ancak bu ebeveynler kendi çocuklarına güç kullanırken bunu unuttuklarını söylemişlerdir.

E.A.E. kurslarında ebeveynlere çocukken anne / babaları tarafından kendilerine güç kullandıklarında neler hissettikleri sorulmuş ebeveynler tarafından şöyle bir liste oluşturulmuş:

1. Karşı koyma, baş kaldırma , meydan okuma.
2. Küskünlük , kızgınlık , düşmanlık.
3. Saldırı, o alma.
4. Yalan söyleme duyguları saklama.
5. Başkalarını suçlama , dedikodu yapma.
6. Hükmetme , zorbalık
7. Birleşik cephe oluşturma
8. Yağcılık
9. Kazanma isteği , kaybetmekten korkma.
10. Uysallık , boyun eğme.
11. Yağcılık , uyma yaratıcılığın olmaması ,yeni bir şey denemekten korkma.
12. İe dönme kaçma , hayal kurma , geri çekilme.

1. Karşı koyma , meydan okuma , başkaldırma, olumsuz davranma

E.A.E kursunda bir baba kendi babası ile yaşadığı şu olayı anlatıyor :

Baba : Konuşmayı kesmezsen tokadı yiyeceksin.

Çocuk : Vur

Baba : (Tokatlar)

Çocuk : Yine vur, daha sert vur. Çünkü susmayacağım.

Bazı çocuklar ebeveynlerinin kendilerinden beklediklerinin tam tersini yaparak onların otorite kullanmalarına isyan ederler.

▪ Bir genç terapi seansında şunları anlatır:

“ Okulda iyi not almam için uğraşmam bile. Çünkü annem / babam iyi bir öğrenci olmam için beni çok zorladılar. İyi not alırsam mutlu olacaklar. Onların mutlu olmasına izin vermeyeceğim.

▪ Bir başka genç ebeveynlerine tepkisini şöyle dile getiriyor:

“ Eğer o denli üzerime gelmeselerdi saçlarımı kestirebilirdim. Ama beni zorladıkları sürece kesmeyeceğim.”

Tarih, günümüzün gençleriyle eskileri arasında pek fark olmadığını anlatır. Yetişkinlerin otoritesine gösterilen bu tepkiler neredeyse evrenseldir. Çocuklar yüzyıllardır otoriteye isyan ederler.

2. Küskünlük, Kırgınlık, Düşmanlık

Çocuklar kendilerine karşı güç kullanan kişilere gücenirler ve ayrıca bu onları çok kızdırır. Hangi yaşta olursa olsun insanların gereksinimlerini karşılamak için bağımlı oldukları kişilere az ya da çok kırgınlık duyarlar İnsanların çoğu bağımsızlıklarını elde etmek için can atarlar.

3. Saldırı, Öç Alma, Tokada Tokatla Karşılık Verme

Çocuklar güç karşısında ebeveynlerinin psikolojik boyutunu küçültmeye çalışır ve onlardan öç alır onları şiddetle eleştirir, onlara karşılık verir ya da onlarla hiç konuşmazlar. Bu baş etme biçimi “ Canımı yakarsan , ben de senin canını yakarım.” Şeklinde dir. Bu olayların uç

göstergesi gazetelerde sık sık okuduğumuz “ ebeveyn katili “ haberlerdir. Öğretmen, polis ve son zamanlarda meydana gelen doktorlara yapılan saldırılar hep öç alma arzusundan kaynaklanır.

4. Yalan Söyleme , Duyguları Saklama

Bazı çocuklar yalan söylerse büyük ölçüde cezadan kurtulabileceklerini daha küçük yaşta öğrenirler. Ebeveynlerini değerlendirmeye başlarlar, onların neyi onaylayıp neyi onaylamayacaklarını çok iyi bilirler.

- Terapiye gelen bir genç kız şunları söylüyor:

“ Annem erkek arkadaşarımla sinemaya çıkmama izin vermiyor, ben de kız arkadaşarımla gideceğimi söylüyor ama erkek arkadaşarımla sinemaya gidiyorum.”

- Bir başkası

Annem mini etek giymeme izin vermiyor. Ben de evden birkaç blok ötede üstümü değiştirip mini eteğimi giyiyorum, eve gelmeden önce de aynı şekilde değiştiriyorum.

Ebeveynlerin ödül ve cezayı çok sık kullanmaları, çocukların yalan söylemesine neden olur. Aslında çocuklardaki bu yalan söyleme eğilimi do-

ğal değildir ancak ebeveynlerin ödül ve ceza yolu ile çocuklarını denetlemeye kalkışmalarına karşı bir baş etme yöntemi, yani öğrenilmiş bir tepkidir .



5. Başkalarını Suçlama, Dedikodu Yapma, Aldatma

Çok çocuklu ailelerde ödül almak veya cezadan kurtulmak için çocuk-

lar adeta birbirleriyle yarışrlar. Kardeşler birbirlerinin başarısını engellemek onları kötü göstererek gözden düşürme gayreti içine girerler.

Özgürlüklerine saygı duyulan ve kabul gören çocukların yalan söyleme olasılığı çok azdır. Bazen de çocuklar ebeveynlerine karşı sessiz kalarak duygularını saklarlar.

Formül basittir :

“ Başkasını kötü göstererek kendimi iyi gösterebilirim.

Çocuklarından birlik ve beraberlik içinde davranışlar bekleyen ebeveynler, ceza ve ödül kullanarak farkında olmadan çocukları arasında rekabeti ve kavgayı körüklerler Ne Acı !

“Onun dondurması benimkinden çok.”

“Önce o vurdu, kavgayı o başlattı.”

“Onun her şeyi yapmasına neden izin veriyorsun?”

“ Joe ‘ nin yaşadayken, onun yaptıklarını yaptığımda beni cezalandırıyordun, ama şimdi onu cezalandırmıyorsun.”

Çocuklar arasındaki karşılıklı suçlama ve çekişmelerin nedeni ebeveynlerin kullandığı ödül ve cezaya dayandırılabilir.

6. Hükmetme, Zorbalık Etme

Ebeveynler küçük çocuklarına neden hükmetmek isterler ?

Bunun nedeni kendi anne / babalarının onlara aynı şeyi yapmalarldır.

Bu nedenle ne zaman hükmedebilecekleri bir durumla karşılaşsalar bu fırsatı kaçırmazlar. Çocukları da onlardan aynı şeyleri öğrenir. Bebekleriyle oynarken bu durumu çok iyi gözleyebilirsiniz. Küçük kız çocuk-

ları oyuncak bebekleriyle oynarken ebeveynlerinin kendilerine davrandığı gibi davranırlar.

Psikologlar çocuğun bebekleriyle oynamasını izleyerek, ebeveynin o çocuğa nasıl davrandığını öğrenebiliyorlar. Çocuk anne rolünü oynarken bebeğine ceza veriyor ve baskıcı davranıyorsa büyük bir olasılıkla kendi annesinden aynı davranışı görüyordur.



Çocuğunu tehdit eden anne

7. Kazanma İsteği, Kaybetmekten Nefret Etme

Çocuklar ödülü ve cezası bol bir ortamda yetiştirilince “ iyi “ görünme ve kazanma ya da “ kötü “ görünmekten ve kaybetmekten kaçınma gereksinimi duyarlar. Olumlu değerlendirmeleri çok yapan, para armağan türü ödülleri bol veren ebeveynlerin evlerinde bu durumla çok karşılaşılır.

Toplumlarda ceza genellikle denetim yöntemi olarak kabul görürken, ödül kullanmayı sorgulayan ebeveynlere pek rastlanmaz. Amerika ‘da çocukların büyük bir yüzdesi ebeveynleri tarafından övgüler, şekerler, dondurmalar ve benzeri şeylerle her gün “ idare edilirler “ Bu ayrıcalıklı çocuk kuşağının kazanmaya, iyi görünmeye birinci ve her şeyden çok kaybetmekten kaçınmaya yönelmelerine şaşmamak gerekir.

Ödüle dayalı çocuk yetiştirmenin başka bir olumsuz etkisi de becerileri kısıtlı olan çocuklar üzerinde olur. Böyle bir çocuğun ödül alması zordur. Kendinden daha yetenekli ve arkadaşlarının yanında, evde oyunda ve okulda hep “ kaybeden” olarak görür.

Hemen her ailede başarısızlığın acısını yaşamı boyunca taşımaya mahkum böyle çocuklar vardır. Bu çocukların benlik saygısı azalır. Ödülün alana yararından çok, almayana zararı vardır.

8. Ebeveynlere Karşı Birleşik Cephe Oluşturma

Birleşik cephe

Ebeveynleri tarafından otorite ve güç kullanılarak denetim altında tutulan çocuklar ebeveynlerinin kabul etmeyeceğini bildikleri davranışları yaparken kendilerine yandaş olması için kardeşlerini ve diğer çocukları etkilerler.



Birleşik cephe

Günümüzün yeniyetmeleri ebeveynleri ve diğer yetişkinlerin otoritelerine karşı birlik oluşturarak gerçek bir güce eriştiklerini hissederler. Çeşitli gençlik hareketleri hep bu gücün sonucudur.

9. Uysallık, Boyun Eğme

Bazı çocuklar bilinmeyen nedenlerle ebeveynlerinin otoritelerine boyun eğmeyi seçerler. Özellikle cezanın şiddetli zamanlarda çocuklar ve gençler ceza korkusuyla boyun eğmeyi öğrenirler.



Otoriteye Karşı Boyun Eğen Genç Kız

Bu çocuk ve gençleri bazıları ergenlik dönemi ve sonrasında güç ve cesaretleri arttığından ebeveynlerine karşı davranışlarında değişiklik olabilir. Bazıları ise hiç değişmeyerek yaşamları boyu otoriteye karşı kendileri olamayan ve korkan insanlar olarak yaşarlar. Bu tipler psikologların ve psikiyatrların en iyi müşterileridirler.

10. Yağcılık

Ödül ve ceza verecek gücü olan biriyle baş etmenin bir yolu da kendinizi sevdirmek için özel çaba göstererek iyi geçinip onu kazanmaktır. Bazı çocuklar hem ebeveynlerine , hem de öbür yetişkinlere karşı bu yöntemi kullanırlar.

Formül şudur :

“ Senin için güzel bir şey yaparsam, belki o zaman bana ceza değil ödül verirsin. ” Çocuklar yetişkinlerin ödül ve cezaları eşit olarak vermediklerini bilirler. Bazı çocuklar bu yöntemden nasıl yararlanılacağını öğrenebilirler! Ebeveynlerin ve öğretmenlerine” yağcılık “yaparak onların gözbebeği olma davranışını benimserlerken bazıları ise bu duruma şiddetle kızarlar.

Yağcı çocuklar diğer grup tarafından alaya alınırlar.

11. Uyma, Yaratıcılığın Olmaması, Yeni Bir Şey Denemekten Korkma Başarının Kesin Olduğuna İnandırma İsteği

Ebeveynin otoritesi çocukta yaratıcılığı değil, “ uyma“ yı geliştirir.

Tıpkı otoritenin geçerli olduğu bir işyerinde yeniliğin olmaması gibi ... Yaratıcılık, yeni şeyleri, yeni kombinasyonları deneme özgürlüğü ister. Ödül ve ceza ortamında yetişen çocuklar bu özgürlüğü daha kabul edici ortamda yetiştirilen çocuklar kadar hissedemezler.

Güç korku üretir ve korku yaratıcılığı dondurur, uymayı yerleştirir.

Formülü basittir :

“ Ödül almak için uygun davranış neyse ona uyacağım. Ceza tehlikesi olduğu için alışılmışın dışında bir şey yapmayacağım.

12. İçe Dönme, Kaçma, Hayal Kurma, Geri Çekilme

Ebeveynin gücü çocukların baş edemeyeceği kadar baskın olduğunda, çocuklar kaçmayı ya da içe dönmeyi deneyebilirler. Ceza çocuk için çok fazlaysa , ödülleri tutarsız veriliyorsa ,ödülleri kazanmak çok zorsa ya da cezadan kurtulmak için istenilen davranışı öğrenmek çok güçse ebeveynin gücü , çocuğun içe dönmesine neden olabilir.

Çocuk, gerçeğin üstesinden gelmek için çabalamayı bırakır. Baş etme ona çok zor gelir. Güce karşı kazanamayacağını anlar ve kaçmayı kendisi için daha güvenli bulur.

İçe dönme ve kaçma , gerçeklerden ara sıra kaçmayla , tümünden kaçma arasında değişebilir :

☞ Aşırı TV izleme

☞ Hastalanma

- ☞ Hayal kurma ve fantezi üretme,
- ☞ Çocukça davranışa geri dönme,
- ☞ Aşırı roman okuma,
- ☞ Kaçma



Hayal Kurma



- ☞ Uyuşturucu kullanma
- ☞ Kendi başına oyun oynama
- ☞ Aşırı yeme,
- ☞ Hareketsizlik, edilgenlik, kayıtsızlık,
- ☞ Depresyon vb.

Aşırı Derecede Kitap Okuma

D. EBEVEYN OTORİTESİNİN YARATTIĞI DAHA DERİN SORUNLAR

a. Çocuklar Otorite ve Kısıtlama İstemezler mi ?

Eğitilmişinden eğitimsizine kadar çoğu ebeveyn, çocuklarının aslında otorite istediklerine, limitler konularak davranışlarının kısıtlanmasından yanadır. Onlara göre kısıtlama olmadan çocuklar disiplinsiz olmakla kalmaz, aynı zamanda güvensizde olurlar.

Sağduyu ve deneyimler, çocukların ebeveynleriyle ilişkilerinde kısıtlamalar istediklerini doğrular. Ebeveynlerinin kabul sınırlarını öğrenmek için ne kadar ileriye gidebileceklerini bilmeye gereksinimleri vardır.

Ancak o zaman kabul edilmez davranışları yapmazlar. Bu yalnız çocuk için değil tüm insanlar için de böyledir.

Unutmamak gerekir ki ebeveynlerce tek taraflı olarak davranışların kısıtlanması çocukların hiç hoşuna gitmez. Çocuklar ebeveynlerine kabul edilmez gelen davranışlarını değiştirebilmek için onların bu davranışlarını bilmek isterler. Ancak otorite kullanıldığı zaman davranışı değiştirmek istemezler.

Kısaca çocuklar davranışlarının değiştirilmesi ya da kısıtlanması gerektiğini anlarırsa bunu kendileri yapmak ve yetişkinler gibi davranışları üzerinde kendi otoritelerini kullanmak isterler.

Aslında çocuklar tüm davranışlarının ebeveynleri tarafından kabul edilmesini yeğlerler. Ancak bu isteklerinin tam olarak gerçekleşmesi olanaksızdır. O zaman da çocukların hangi davranışlarının ebeveynler tarafından ne zaman kabul edileceğini bilmeye hakları vardır.

b. Tutarlı Ebeveynlerin Otorite Kullanmaları Uygun Olmaz mı ?

Aslında güce dayalı otorite zararlıdır ama tutarsız kullanılması daha da zararlıdır. Güce dayalı otorite kullanılacaksa, hiç olmazsa tutarlı olarak kullanılmalıdır.

Böylece çocukların hangi davranışlarının sürekli olarak ödüllendirileceğini, hangi davranışlarının sürekli olarak cezalandırılacağını bilmeye şansları olur.

c. Çocuklarını Etkilemek Ebeveynin Sorumluluğu Değil mi ?

Ebeveynler çocuklarını kendilerinin ve toplumun düşündüğü ve istediği gibi davranmalarını için etkilemenin sorumlulukları olduğunu, bu-

nun için de güce dayalı otorite kullanmakta haklı olduklarını düşünürler. Ve “onun iyiliği için “ , “ toplumun iyiliği için” tümcelerini sık sık duyarız. Burada asıl sorun birey ve toplum için neyin iyi olduğuna kimin karar vereceğidir .

☞ Çocuğun mu ?

☞ Ebeveynin mi ?

☞ Toplumun mu ?

Bunlar zor sorulardır. Öte yandan ” en iyi “yi belirlemeyi ebeveyne bırakmanın tehlikeleri de vardır. Ebeveynler bu belirlemeyi yapacak kadar eğitilmiş ve akıllı olmayabilirler. Güç kullananlar, bunun karşısındaki iyiliği için olduğunda diretebilirler. Ama herkes gibi onlar da bu konuda yanılabilirler.

Uygarlık tarihi, güçlerini yönettikleri insanların üzerinde onların iyiliği için kullandıklarını iddia eden liderlerin öyküleriyle doludur. Güç kullanımını haklı göstermede “ Bunu senin iyiliğin için yapıyorum.” sözü hiç de inandırıcı olmaz .

☞ Lord Acton, “ Güç bozar, mutlak güç mutlaka bozar.”

☞ Shelley, “ Güç tıpkı salgın hastalık gibidir, dokunduğu her şeye bulaşır ve öldürür. “

☞ Edmund Burke “ Güç ne denli büyük olursa, yolsuzluk o denli yaygın olur” demişlerdir.

Devletler arası ilişkilerde, iş ortamlarında , karı koca ilişkilerinde güç kullanımına artık modası geçmiş bir felsefe olarak bakılıyor. İnsan ilişkilerinde güç kullanımına onay veren en son kalelerden biri ev, diğeri okuldur.

Güce dayalı otorite neden en çok çocuklara uygulanır ?

Küçük oldukları için mi, yoksa ebeveynlerin güç kullanımına ,“ ebeveynler en iyisini bilir “ , “ Senin iyiliğin için “ sözleriyle özür bulmak daha kolay olduğu için mi ?

Gücün etkilerini anlayıp onu kullanmanın insan haklarına ters düştüğünü kabul edince insanların bu anlayışı yetişkin çocuk-ilişkilerine de taşıyacaklarına inanıyorum. O zaman geldiğinde yetişkinler güç kullanmayan yeni yöntemler bulmak zorunda kalacaklar.

Ebeveynin gücü, çocukları inandırmak, eğitmek ya da istenilen biçimde davranışlarını motive etmek anlamında etkilemez. Tersine güç, davranışı zorlar ya da önler. Daha güçlü biri tarafından zorlanan ve engellenen çocuk gerçekten inandırılmaz. Gereksinimleri ve istekleri değişmeden kalan çocuk üzerindeki güç kalkar kalkmaz eski davranışına dönecektir. Hem aşağılandığı hem gereksinimleri engellendiği için ebeveynlerine kızacaktır. Bu nedenle güç , aslında kurbanlarına yetki verir, kendi karşıtlarını yaratır ve kendi yok oluşunu kolaylaştırır.

Güç kullanan ebeveynlerin çocukları üzerindeki etkileri çoğalmaz azalır. Çünkü güç isyankar davranışları kışkırtır. Bazı ebeveynlerin,“ Çocuklarımıza yapmalarını istediğimiz şeylerin tam tersini yapmak için otoritemizi kullansaydık, o zaman istediklerimizi yaparlardı.” Dedikleri çok duyulur.

Paradoksal (aykırı düşünce , çelişkili) olmakla birlikte gerçek durum şudur:

Ebeveynler güç kullanarak çocukları üzerindeki etkilerini kaybederler.

Güç kullanmaktan vazgeçtiklerinde ise etkileri artar. Ebeveynlerin çocuklarda tepkisel davranışlara neden olmayan etkileme yöntemleri onlar üzerinde daha etkili olur.

Güç kullanılmayan yöntemler, çocukları ebeveynlerinin duygu ve düşüncelerini daha ciddi bir biçimde göz önünde bulundurmaya zorlar. Bunun sonucunda çocuk ebeveyninin isteği doğrultusunda çok seyrek de olsa değiştirebilir.

Ancak isyankar çocuklar, ebeveynlerinin duygu ve düşüncelerini göz önünde bulundurma gereğini ya his duymaz ya da çok seyrek duyar ve davranışlarını ona göre düzenler. (Paradoksa örnek : Tavuk mu yumurtadan çıktı, yumurta mı tavuktan çıktı ?

d. Çocuk Yetiştirirken Güç Kullanmakta Neden Diretilir ?

Güç kullanılarak çocuk yetiştirmenin haklı gösterilmesini anlamak zor. Zor kullanan ebeveynler kendilerini haklı göstermek için çocuklarına “ Sen de ebeveyn olunca bizim yaptıklarımızı anlayacak ve bize hak vereceksin” diyerek kendilerini haklı çıkarmaya çalışırlar.

SONUÇ : *Ebeveynler kendi çocukluklarından güç kullanmayan yöntemlerle ilgili deneyimler getiremedikleri için, yıllardır çocuklarına karşı güç kullanmayı sürdürmektedirler. İnsanların çoğu çocukluklarından beri ebeveynleri, öğretmenleri, akrabaları, amirleri tarafından güçlü denetim altında tutulmuşlardır. Bu nedenle ebeveyn olduklarında, çatışma çözümünde başka yöntem bilmedikleri için güç kullanımını sürdürürler.*

A. “ KAYBEDEN YOK “ YÖNTEMİ

Yöntem III de denilen Kaybeden Yok yöntemi yöntem I ve Yöntem II'den farklıdır. Zira bu yöntemde kaybeden yoktur. Ancak bu yöntemi uygulayanların ustalaşmaları için çok sayıda uygulama yapmaları gerekmektedir.

Kaybeden Yok (Yöntem III)

İş verenler sendikalar, eşler, öğretmenler-öğrenciler ve iş ortakları aralarındaki anlaşmazlıkları bu yöntemle çözerler. Yöntem III 'de çatışmalar, hiç kimse kaybetmeden çözülür çünkü bu yöntemde uzlaşma vardır ve dolayısıyla da kaybeden taraf yoktur.

ÖRNEK 1

Daha önce gördüğümüz yağmurluk olayının Yöntem III ile nasıl çözüldüğünü görelim :

Jane : Hoşça kal, baba. Ben okula gidiyorum.

Baba : Tatlım , yağmur yağıyor.Yağmurluğunu giymemişsin.

Jane : Gerek yok.

Baba : Galiba çok yağıyor. Elbiselerin ıslanıp üşüteceksin diye endişeleniyorum.

Jale : Ama yine de yağmurluğumu giymek istemiyorum.

Baba : Yağmurluğunu giymemekte kararlısın.

Jane : Evet, öyle. Ondan hoşlanmıyorum.

Baba : Yağmurluğunu sevmiyorsun.

Jale : Evet, çünkü ekoseli.

Baba : Ekoseli yağmurluktan hoşlanmıyorsun, öyle mi ?

Jale : Okulda kimse ekoseli yağmurluk giymiyor.

Baba : Farklı bir şey giyen tek kişi olmak istemiyorsun.

Jale : İstemiyorum. Herkes tek renkli yağmurluk giyiyor. Beyaz, mavi, yeşil...

Baba : Anlıyorum. Burada bir çatışmamız var. Sen ekoseli olduğu için yağmurluğunu giymek istemiyorsun. Ama ben de üşütüp hastalanacaksın diye endişeleniyorum. Ve perişan olacak elbiselerini için temizlik parası vermek istemiyorum. İkimizin de kabul edebileceği bir çözüm düşünebilir misin? Bu sorunu ikimizi de mutlu edecek bir şekilde nasıl çözebiliriz ?

Jale : (Duraklar) Annemin pardösüsünü ödünç alabilir miyim ?

Baba : O nasıl ?

Jale : Beyaz.

Baba : Annen onu giymene izin verir mi acaba ?

Jane : Sorarım (Birkaç dakika sonra pardösüyü giymiş olarak döner.)

Kolları çok uzundur kıvrır Annem olur dedi

Baba : Beğendin mi ?

Jane : Evet, güzel.



Baba Kız Anlaşıyorlar

Baba : Bu senin ıslanmanı önler .Bu çözümden memnunsun, ben de memnunum

Jale : Peki hoşça kal.

Baba : Güle güle tatlım, iyi dersler.

Burada ne oldu ? Jane ve babası her ikisini de mutlu edecek biçimde (hem de oldukça çabuk) çatışmalarını çözdüler. Baba Yöntem I ‘deki gibi kendi çözümünü kabul ettirmek için zaman yitirmedi . İki de güç kullanmadı. Sonunda sorun çözmeyi birbirlerine sıcak duygular besleyerek bitirdiler

Baba “ İyi günler “ diledi bunda içtendi. Jane de ekoseli yağmurluğundan utanarak okula gitmek zorunda kalmadı. Yöntem III kullanılırken farklı aileler aynı soruna farklı çözümler bulacaklardır. Yağmurluk sorununu çözmeye çalışan başka bir aile Jane ‘e şemsiye alması çözümünü, başka bir aile de o gün Jaen’i okula arabayla babasının götürmesinde anlaşabilirdi. Bir diğerinde ise Jane ‘i o günlük ekoseli yağmurluğu giymesine, daha sonra yenisinin alınmasına karar verebilirdi.

ÖRNEK 2

ANNE : Cindy, odanla ilgili konuşmaktan bıktım. Eminim sen de dinlemekten bıkmışsındır. Kırk yılda bir toplayıp temizliyorsun ama çoğunlukla darmadağınık. Ben de buna çok kızıyorum. Gel, kursta öğrendiğim yeni bir yöntemi deneyelim. İkimizin de kabul edebileceği ikimizi de mutlu edecek bir çözüm bulup bulamayacağımıza bir bakalım. Sana odanı zorla temizletmek ve seni mutsuz etmek istemiyorum ama ben de rahatsız olmak, odanın dağınıklığından utanmak ve kızmak istemiyorum.

Bu sorunu kökten nasıl çözeriz ? Denemek ister misin ?

CINDY : İsterim, ama sonunda yine benim üstümde kalacağını biliyorum.

ANNE: Hayır, düşündüğün gibi değil. Sana ikimizin de kabul edebileceği bir çözüm öneriyorum.

CINDY: Bak, aklıma ne geldi ? Sen yemek pişirmeyi sevmiyorsun ama temizliği seviyorsun. Ben temizlikten nefret ediyorum ama sen yemek pişirmeyi seviyorum. Hem bu konuda daha çok şey öğrenmek istiyorum. Ben haftada iki gün yemek pişireyim, sen de benim odamı temizle, ne dersin ?

ANNE: Uygulayabilir miyiz ?

CINDY: Evet, benim için uygun.

ANNE: Tamam ,deneyelim öyleyse. Bulaşıkları da yıkayacak mısın ?

CINDY: Elbette.

ANNE : Çok iyi. Belki odan artık tam benim istediğim gibi düzenli ve temiz olur.



Anne Kız Anlaşması

Ebeveyn eğitimiyle ilgili literatürün çoğu “çözüm merkezli ”dir . Bu kitaplarda yemek tarifi verilir gibi ebeveynlere uzmanlar tarafından standart çözümler önerilir. Örneğin yatma zamanı, yemek yerken oyalanmama, TV izleme, oda toplanması , evde işlerin yapılması gibi sorunların “ en iyi çözümleri” verilir.

Oysa yapılması gerek (bence: T. Gordon) ebeveynlerin çatışmaları çözmek için gerekli yöntemleri öğrenmeleridir. Bu yöntemi her yaştaki çocukla kullanabilmeleridir. Bu yöntemde tüm ailelere uyabilecek “ en iyi ” çözüm yoktur. Bir aile için çok iyi olan bir çözüm, başka bir aile için iyi olmayabilir.

Yöntem III, her biricik ebeveyn ile biricik çocuklarının biricik çatışmalarını iki tarafında kabul edebileceği biricik çözümler bularak çözebildikleri tek yöntemdir.

B. YÖNTEM III NEDEN ETKİLİDİR ?

a. Çocuklar, Çözümü Uygulamaya Daha İsteklidirler.

Yöntem III ile çözüm çocuğu alınan kararı uygulamak için büyük ölçüde isteklendirir. Bu, katılım ilkesinin sonucudur. İnsanlar alınmasında katkıları olan kararları uygulamaya kendilerine zorla kabul ettirilen kararları uygulamaktan daha istekli olurlar.

Bu ilkenin geçerliliği sanayi sektöründeki deneyimleri ile kanıtlanmıştır. İşçiler yöneticilerle birlikte aldıkları kararları yerine getirmekte daha karalı olurlar. Çalışanlarının onları etkileyecek konularda alınacak kararlara katılmalarına izin veren yöneticiler o işyerinde yüksek üretim, yüksek iş doyumunu, yüksek moral elde ederler.

Çocuklar da Yöntem III kararlarının kendi kararları olduğu duygusunu taşırlar.

Çözüm için söz vermişlerdir ve onu yerine getirmenin sorumluluğunu hissederler. Yöntem III ile üretilen çözümler çocuğun kendi düşüncesidir. Çocuk doğal olarak kendi görüşünün işe yaradığını görmek ister.

ÖRNEK

Bir anne şunları anlatıyor :

Dört yaşındaki kızım Jane, her akşam babası işten döner dönmez onunla oynamak istiyor. Eşim eve dönünce yemeğini yiyip gazetesini okuyarak dinlenmek istiyor. Jane, babasının kucağına çıkıyor gazetesini buruşturuyor ve ısrarla oynamak istediğini yineliyor.

Eşim önce Yöntem I ve Yöntem II 'yi denedi. Oyun oynamayı reddince çocuğun hayal kırıklığı, kızıma teslim olunca da kızgınlığı onu rahatsız ediyordu.

Eşim, kızıma çatışmaları olduğundan ve buna birlikte bir çözüm bulmalarından söz etti. Sonunda anlaştilar.

Kızım, baba yemeğini yiyip gazetesini okuyuncaya kadar bekleyecek sonunda birlikte oyun oynayacaklardı. Ve de öyle oldu. İki de sözlerinde durdular. Daha sonra Jane bana “ Babamın dinlenme zamanında onu rahatsız etme” demeye başladı. Hatta birkaç gün sonra arkadaşlarından biri aynı şeyi yapınca Jane ona da babasını dinleme saatinde rahatsız etmemesini söyledi.

Bu örnek, çocuğun kendi katkısıyla alınan bir kararı uygulama isteğinin ne denli güçlü olduğunu gösteriyor. Sonuçta çocuklar kendilerine güvenildiğini hissedince bu güvene göre davranma olasılıkları artıyor.

b. Yöntem III Çocukların Düşünme Becerilerini Geliştirir

Yöntem III çocukları düşünmeye yönlendirir. Anne/ baba çocuğa şu işareti verir: Aramızda bir çatışma var, baş başa verip iyi bir çözüm bulalım. Yöntem III, hem ebeveyn hem de çocuk için sonuca ulaşmada zihinsel bir egzersizdir.

Bu bir bulmaca gibidir. Bulmacada olduğu gibi enine boyuna düşünme ve çözümlenme ister. Yapılan araştırmalar Yöntem III kullanılan evlerde yetişen çocukların zihinsel yeteneklerinin, Yöntem I ve Yöntem II kullanılan evlerde yetişen çocuklardan daha üstün olduğunu kanıtlamıştır

c. Az Düşmanlık Çok Sevgi

E.A.E . kurslarına katılan ebeveynlerden sürekli Yöntem III 'ü kullananlar çocuklarının düşmanca tavırlarının çok az olduğunu anlatıyorlar. İki insan bir çözüm üzerinde anlaşınca aralarında kırgınlık ve düşmanca tavırlara yer kalmaz. Aslında, ebeveyn ve çocuk bir çatışmayı birlikte çözünce derin bir sevgi ve şefkat duygusu yaşarlar.

Sonuç olarak çatışma birlikte çözülmüş ve her iki taraf da bir birinin haklarına saygı göstermiştir. Çözümüm hemen ardından herkesi çok özel bir sevinç dalgası kaplar. Taraflar birbirini kucaklar ve öpüşürler. Aşağıdaki alıntidan bu duyguları açıkça görmek mümkün:

ÖRNEK

E.A.E kursuna katılan bir annenin iki yıl sonra Dr . T. GORDAN 'a yazdığı mektup:

“ Aile ilişkilerimizdeki değişimlerin anlatılması zor ama değiştiğimiz de bir gerçek. Büyük çocuklar bu değişikliği özellikle takdir ediyorlar. Bir zamanlar evimiz patlamaya hazır bir bomba gibiydi. E.A.E 'de öğrendiğimiz becerilerimizi çocukların hepsiyle paylaştığımızdan beri bu gerginlik gitti. Hava berraklaştı. Günlük işlerin yapılması dışında artık gerginlik yaşamıyoruz. Sorunlar çıktıkça ilgileniyoruz. Hem kendimiz hem onların duygularının farkındayız. Birbirimizle rahatça iletişim kurabildiğimiz için çocuklarım benim değerlerimi ve yaşama bakışımı öğren-

meye açıklar. Ama onların görüşleri de beni zenginleştiriyor. Kısaca, Yöntem III kuşaklar arası çatışmayı yok etti.

d. Az Zorlama

Yöntem III' te zorlama yoktur. Çünkü çocukların üzerinde anlaştıkları çözümü uygulamak için zorlama gerekmez. Ebeveynlerin çözümü çoğu zaman çocuğa kabul edilebilir gelmediği için Yöntem I 'de zorlama vardır. Ebeveynler bir davranışı yaptırmak için çocuğu tatlı sözlerle kandırmak, dır dır etmek, hatırlatmak, yapıp yapmadığını denetlemek gibi zorlamalar kullanırlar.

ÖRNEK

E.A.E kursuna katılan ve Yöntem III 'ü kullanan bir baba anlatıyor:
“ Ailemizde her cumartesi sabahları tartışma sabahıydı. O gün görevlerini yapmaları için çocuklarla tartışmak zorunda kalırdım. Her hafta aynı şey olurdu. Büyük bir kavga ve kızgınlık. Bu iş sorununu çözmek için Yöntem III 'ü kullandıktan sonra çocuklar söylemeden işlerini kendi kendilerine yapmaya başladılar.”

e. Güç Kullanmayı Gerektirmez

Yöntem I ve Yöntem II ' nin güç savaşını beslemesine karşılık Yöntem III tümüyle değişik bir tavır gerektirir. Anne/baba birbirleriyle savaşmazlar Tersine ortak bir iş için birlikte çalışırlar

f. Yöntem III Otorite İhtiyacını Bertaraf Eder

Çocuklar karşı koyup isyan edecek bir şey bulamazlar. Boyun eğme sessizce kabul etme alışkanlığı geliştirmezler. İçe kapanıp kaçma gereksinimi duymazlar. Ebeveynlerinin psikolojik boyutunu küçültmeye ve karşı gelmeyi de düşünmezler.

g. Yöntem III Gerçek Sorunları Yakalar

Yöntem I 'i kullanan ebeveynler çocuklarını gerçekten rahatsız eden şeyi bulma şansını kaçırmazlar. Hemen kendi çözümlerini öne sürerler. Çabucak bulunan çözümleri onlara zorla kabul ettirmek için güç kullanırlar. Bu da çocuğun gelişme ve büyümesine katkıda bulunmalarına izin vermez.

Diğer yandan Yöntem III çoğunlukla bir tepki zinciri başlatır. Çocuğun o biçimde davranmasına neden olan ve canını sıkan gerçek soruna ulaşmasına izin verir. Gerçek sorun bir kez açığa çıkınca , çatışmaya uygun çözüm hemen hemen bulunmuş olur.

Önce çocuk ile ebeveyn sorunu çözecek çözümü bulma şansını artırmak için sorun tanımlanır.(Yağmurluk olayı gibi)

ÖRNEK

Beş yaşındaki Freddy anaokuluna gitmek istemiyor.

Beş yaşındaki Freddy anaokuluna başladıktan birkaç gün sonra okula gitmek istememeye başlar. Annesi önce birkaç sabah onu evden zorla çıkarır. Daha sonra Yöntem III 'ü kullanmaya karar verir. Gerçek nedene ulaşmak için ona on dakika yeter. Meğer Freddy annesinin kendisini almaya gelmeyeceğinden korkuyormuş. Ayrıca annesi onu okula göndererek kendisinden kurtulmak istediğini düşünüyormuş.

Annesi Freddy 'ye gerçek duygularını açıkladı. Ondan kurtulmaya çalışmadığını , onun evde olmasından çok hoşlandığını anlattı. Ama okulu da çok önemsedini ekledi. Annesi Freddy 'yi almak için her gün aynı saatte okula gidecekti. Anne çocuğunun bundan sonra okula mutlu gidip geldiğini söyledi.

h. Çocuğa Yetişkin Gibi Davranmak

Yöntem III çocuklara iyi gelir. Çünkü güvenilmekten ve kendilerine yetişkinmiş gibi davranılmasından çok hoşlanırlar.

ÖRNEK

E.A.E kursunu bitirmiş bir baba anlatıyor:

BABA : Zamanında yatmamanla ilgili sorunumuz var. Bunu çözmek istiyorum. Her akşam ya annen ya da ben ikimiz sana yatma zamanının geldiğini söylüyoruz. Böyle yapınca kendimi kötü hissediyorum. Sen ne hissediyorsun? Merak ediyorum.

LAURA : Durmadan bana bunu hatırlatmanızdan hoşlanmıyorum. O kadar erken yamak da istemiyorum. Ben artık büyüdüm. Greg'den daha geç yatabilmeliyim.

ANNE : Sana Greg'e davrandığımız gibi davrandığımızı ve bunun da sana haksızlık olduğunu düşünüyorsun.

LAURA : Evet.

ANNE : Daha geç saate kadar oturmana izin verirse ortalarda dolaşsın ve uyuman gecikir.

LAURA : Hayır, dolaşmam .

BABA : Birkaç gün bunu nasıl yapacağını bize gösterirsen, belki yatma saatini değiştirebiliriz.

LAURA : Bu da haksızlık.

BABA : Daha geç yatma hakkını "kazanmanı " istemek haksızlık, öyle mi?

LAURA : Ben büyüdüm, daha geç saate kadar oturabilmeliyim.

(Susar) Sekide yatsam, sekiz buçuğa kadar yatakta okusam ?

ANNE : Her zamanki saatte yatakta olacaksın, ama uyumayacaksın. Bir süre okuyacaksın, öyle mi?

LAURA : Evet yatakta okumak hoşuma gidiyor.

BABA : Bu bana uygun gibi geldi . Ama saati kim denetleyecek ?

LAURA : Ben, sekiz buçukta ışığı söndürürüm.

ANNE : İyi düşündün, Laura. Bir süre deneyelim. Bu çözüm Laura'ın " büyük kız " olmasına ve anne babası gibi yatakta uyku öncesi bir süre kitap okumasına izin veriyordu.

1. Yöntem III Çocuklar İçin " Terapi " Gibidir

Yöntem III, çocukların terapistlerden terapi aldıktan sonra davranışlarında görülen türden değişikliklere neden olur. Bu yöntemde gizli bir " iyileştirici " yan vardır.

E.A.E. kursuna katılmış bir baba anlatıyor:

Yöntem III 'ün beş yaşındaki oğlu üzerinde o anda " iyileştirici " değişiklikler oluşturduğu iki olayı şöyle anlatıyor :

Olay 1

" Paralarla çok ilgilenmeye başlamıştı. Masamdaki bozukları alıyordu. Yöntem III 'le çatışma çözme toplantısı yaptık her gün ona harçlık olarak belirli bir para vermekte anlaştık. Masamdan almayı bıraktı ve istediği şeyleri alabilmek için para biriktirmeye başladı.

Olay 2

E.A.E kursuna katılan başka bir baba anlatıyor:

" TV'deki bilimkurgu filmlerine çok düşkün. Onları izledikten sonra kabuslar görmesi bizi endişelendiriyordu. Aynı saatte yayınlanan başka bir program hem eğiticiydi hem de korkutucu değildi. Bu programı

da seviyor ama pek tercih etmiyordu. Yöntem III 'le bu programları dönüşümlü olarak izlemesine karar verildi .

Sonuçta kabusları bitti ve eğitim programını bilimkurgudan daha çok izlemeye başladı. Kursa katılan diğer ebeveynler de Yöntem III 'ü kullandıktan sonra çocuklarında gözle görülür değişiklikler olduğunu bildirdiler. Notları yükselmiş, arkadaşlarıyla ilişkileri düzelmiş duygularını daha rahat açıklamaya başlamışlar ödev sorumlulukları artmış vb.

Ebeveynin” Kaybeden yok “ çözüm yöntemi için ,” Teoride harika ama uygulamada öyle olacak mı “ şeklinde kaygı duymalı çok doğal bir durumdur. Çünkü yeni bir şeye karşı korku duymak, alıştığını fırlatıp atmadan önce yenisinden emin olma isteği insanın doğasında vardır. Ayrıca ebeveynler kendileri için çok değerli olan çocuklarının üzerinde “ deneme “ yapmaya pek gönüllü değildirler.

A. YENİ BİR BAŞLIK ALTINDA ESKİ TÜR BİR TOPLANTI MI?

Bazı ebeveynler kendi ebeveynlerinin yaptıkları “aile konferansına” benzediğini düşünerek Yöntem III’e başlarda karşı çıkarlar. Onlardan ebeveynlerinin o toplantıları nasıl yaptıklarını anlatmaları istenildiğinde hepsi aşağı yukarı benzer şeyler anlatırlar:

ÖRNEK

“ Her pazar annemle babam sorunları tartışmak için bizi yemek masasının etrafına dizerdi. Sorunların çoğunu onlar ortaya atardı. Ara sıra biz çocuklarında bir iki şey söylediği olurdu. Toplantıyı babam yönetirdi. Konuşmayı hep annemle babam yapardı. Çoğunlukla biz dinleyiciydik. Düşüncelerimizi söyleme şansımız olur ama kararı hep onlar verirdi. Başlarda eğlenceli olduğunu düşünürdük ama sonraları sıkıcı olmaya başlardı. Çünkü konuştuğumuz şeyler annemize nasıl daha fazla yardımcı olacağımız, evin içinde yapılacak ufak tefek işler ve

yatma zamanımızla ilgili olurdu.”

Bu toplantılar, başkanlığını babanın yaptığı anne/ baba merkezli kararı hep onların verdiği, çocuklara “ konferans çekildiği” sorunların çoğunlukla soyut olduğu ama yine de hoş atmosferli toplantılardır .

Yöntem III bir toplantı değildir, çatışmaların ortaya çıktığı anda çözüm için kullanılan bir yöntemdir. Çatışmaların çoğu aileyi ilgilendirmeyebilir. Bu nedenle herkesin çözüme katılmasına gerek yoktur. Ayrıca Yöntem III ebeveynlerin çocuklarını kendi istekleri yönde “ eğitirken “ kullanacakları ve tüm doğru yanıtların kendilerinde olduğunu ima eden bir “ vaaz verme “yöntemi de değildir. Yine bu yöntemde yanıtlar önceden planlanmaz ve kararlar ortak alınır.

Anne / baba ve çocuk sorunların çözümünü bulmak için yoğun biçimde çalışan eşdeğer katılımcılardır. Yöntem III çoğunlukla yerinde ve anında uygulanır. Çünkü katılımcılar sorunları bir toplantıyı beklemeden çıktığı anda ele alırlar.

B. YÖNTEM III EBEVEYNİN ZAYIFLIĞI OLARAK GÖRÜLÜR

Bazı ebeveynler özellikle babalar, Yöntem III’ ü önceleri “çocuğa teslim olma “ , “zayıf bir ebeveyn olma “ , kendi inançlarından ödün vermaye eşdeğer tutarlar.

İnsanlar çatışmaları kazan-kaybet sözcükleriyle düşünmeye öylesine alışmışlar ki, taraflardan birinin isteği gerçekleşirse ötekinin isteğinin gerçekleşmeyeceğini düşünüyorlar. Eski anlayışa göre birinin kazanması için ötekinin kaybetmesi gerekiyor. E.A.E. kursuna başlayan ebeveynler daha kursun başlarında “ Ben istediğimi yapmazsam

çocuk yapacak “ diyorlardı.

Bazı ebeveynler ise Yöntem III ‘ü “ ödün “ verme olarak algılar ve onlara göre ödün verme, istediğinden azını alma, geri geri çekilme ya da “ zayıf “ olma anlamına gelir. John K. Kennedy diyor ki , “ Müzakereden korkmayın, ama korktuğunuz için müzakereye oturmayın.” Yöntem III müzakere demektir.

Yöntem III hiçbir zaman “ ödün “ sözcüğüyle eşit tutulmamalıdır. Çünkü getirdiği çözümlerin ebeveyn ve çocuğa beklediklerinden daha fazlasını verdiği deneyimlerle ispatlanmıştır. Psikologlar bu çözümler için “ şık çözümler “ demişlerdir.

Sonuç olarak şunu söyleyebiliriz, Yöntem III ebeveynler için bir geri adım atış değildir; tam tersine tüm aileyi içine alan çocukları olduğu kadar ebeveynleri de ödüllendiren bir uzlaşma sistemidir.

C. “YÖNTEM III ÇOK ZAMAN ALIR“

Sorun çözmede çok zaman harcanması çoğu ebeveyni endişelendirir. E.A.E kursuna katılan bir baba yoğun işleri nedeniyle bireysel zamanının az olduğunu söylüyor ve “ Her sorun çıktığında çocuklarımın her birine harcayacak bir saati bulmam olanaksız. Bu çok saçma “ diyordu. Beş çocuk annesi bir bayan da “ Beş çocuğumun her biri için Yöntem III’ ü kullansam ev işi yapacak zamanım kalmaz.” demiş.

Yöntem III’ ün zaman aldığı doğrudur. Zamanın süresi soruna, anne / baba ve çocuğun kabul edebileceği bir çözümü arama isteklerine bağlıdır.

Şimdi de Yöntem III’ ü kullanmak için gerçek çaba gösteren ebeveynlerin deneyimlerinden elde edilenlere bakalım:

☞ Çatışmaların çoğu “ çok kısa “ ya da “durum” sorunlarıdır. Beş on dakikalık zaman ister.

☞ Harçlık, evdeki işler, TV ,yatma zamanı gibi bazı sorunlar daha uzun zaman ister, ama bunlar bir kez Yöntem III’ le çözümlenince bir daha sorun olmaz .Yöntem I’ le alınan kararlar gibi tekrar tekrar ortaya çıkmazlar.

☞ Ebeveynler çocuklara hatırlatmak ,onları zorlamak ve denetlemek için sayısız saatler harcamak zorunda kalmayacakları için gerçekte zaman kazanırlar.

Yöntem III aile içinde kullanılmaya başladığında önceleri genellikle uzun zaman alır. Çünkü ebeveynler ve çocuklar deneyimsizdir. E.A.E kursunu bitiren birkaç annenin Yöntem III’ le ilgili düşünceleri :

“Evde sanki çözülecek sorun kalmadı.”

“Geçtiğimiz yıl kendi ailemde de birkaç ciddi çatışma oldu. Ama birini bile anımsamıyorum. Çünkü hepsi ciddi boyutlara ulaşmadan hemen ve kolayca çözüldü.”

“ Yıllar geçtikçe çatışmaların hiç beklenmedik anda ortaya çıkıp duracaklarını sanıyordum. Sınıftaki ebeveynler de öyleydi. Ama böyle olmadı. Sorunlar azaldı. Neden?

Düşünceme göre : Yöntem III, birbirlerine karşı tavırlarında köklü değişiklikler sergileyen ebeveynler ve çocuklar yarattı . Çocuklar ebeveynlerinin isteklerini elde etmek için kendilerine baskı yapmayacaklarını bilmeleri , kendi isteklerini de ebeveynlerine yaptırmak için dayatmalarına gerek bırakmıyor.

Ebeveynler güç kullanmadığı için çocukların da güce karşı koyma

nedenleri oluşmuyor. Sonuç olarak güçlü gereksinim çatışmaları hemen hemen tümüyle yok oluyor. Onun yerine çocuklar ebeveynlerinin gereksinimlerine kendi gereksinimleri kadar saygı duyarak yardımcı olmaya başlıyorlar.

Kendi gereksinimleri olunca da bunları açıklıyor, ebeveyn yardım yollarını arıyor. Ebeveynin gereksinimi olunca , onlar açıklıyor, bu kez de çocuklar yardım yolları arıyor. İkisinden biri yardımda zorlanırsa bunu dövüşecek bir savaş olarak değil, çözülmesi gereken bir sorun olarak görüyorlar.

Başka bir şey daha oluyor: ebeveynler ve çocuklar çatışmadan kaçınacak yöntemleri kullanmaya başlıyorlar. Örneğin, genç kız akşam arabaya gereksinimi olduğunu babasına hatırlatan bir notu ön kapiya iliştirir. Ya da gelecek cuma arkadaşını yemeğe davet etmesinin ebeveynine uygun olup olmadığını daha önceden sorar. İzin istemediklerine dikkat edin Ebeveynin iznini almak Yöntem I Kullanan evlerde geçerlidir. Yöntem III kullanılan evde çocuk, “ Sizin gereksinimlerinize engel olmayacaksam , kendi gereksinimlerimi gerçekleştirmek istiyorum ” der.

D. EBEVEYNLER DAHA DENEYİMLİ OLDUKLARI İÇİN YÖNTEM İ'İ KULLANMAYA HAKLARI YOK MU?

Ebeveynler daha deneyimli ve akıllı olduklarını sandıkları için çocuklarına karşı güç kullanmakta haklı olduklarını düşünürler.

Ebeveynlerin dayanakları (daha önce bu konu üzerinde durulmuştu):

“ Deneyimli olduğumuz için en iyisini biz biliriz”,

“ Senin iyiliğin için izin vermiyoruz”,

“ Bizim yaptığımız hataları yapmanı önlemek istiyoruz ”,

“ Büyüdüğün zaman bu zorlamalarınız için bize teşekkür edeceksin”

“ Sonradan üzüleceğini bildiğimiz bir şey için sana izin vermeyiz” vb.

Çocuklarına böyle sözler söyleyen ebeveynler söylediklerine kesinlikle inanırlar. Güç kullanmakta kendilerini haklı gören ebeveynleri değiştirmek hiç kolay değildir. Çünkü onlar kendilerini çok olgun, çok bilgili, ok akıllı, çok deneyimli ve çok zeki sanırlar. Bu yalnızca ebeveynlere özgü bir tavır değildir.

Tarih boyunca diktatörler baskı kurdukları insanlar üzerinde güç kullanmalarını haklı gösterebilmek için bu tavrı benimsemişlerdir.

E.A.E kurslarında ebeveynlere, kendi ebeveynlerinin Yöntem I 'in aptal kararlarını verip vermediklerini sorulduğunda hepsi birden “ Evet “ dedikleri görülmüş. Çünkü ebeveynlerin çocukluklarında yaşadıklarını unutmaları hiç de kolay değil.

Onların ebeveynleri ne zaman uykularının geldiğini, ne zaman acıktıklarını arkadaşlarının niteliklerini kendi amaç ve isteklerini içlerinden gelen gereksinim ve dürtülerini kimi sevip kimi sevmediklerini, neye değer verip neye vermediklerini çocuklarından daha iyi biliyorlardı!

Evet, ebeveynlerin deneyimini kimse inkar edemez ancak çocuklarıyla ilgili her şeyi bilecek kadar akıllı olduklarını da kimse söyleyemez.

E.A.E kurslarına katılan ebeveynlerin Kaybeden-yok Yöntemini önceleri gözden kaçırdıkları görülüyor. Oysa Kaybeden –Yok Yönteminin (çocuğun aklını yok sayan Yöntem I ile anne / babanın aklını yok sayan Yöntem II nin tersine) hem çocuğun hem de anne / babanın dü-

şünme yeteneğini başka bir deyişle aklını harekete geçirdiği bilinmektedir.

E. YÖNTEM III KÜÇÜK ÇOCUKLARDA DA UYGULANABİLİR Mİ?

Yöntem III iki ve altı yaş arası çocuklara uygulanamaz. Çünkü onlar kendileri için neyin daha iyi olacağını bilemeyecek kadar küçüktürler. Ama E.A.E kursuna katılan ailelerden bazıları Yöntem III 'ü uyguladıklarını ve başarılı sonuçlar aldıklarını ifade ediyorlar.

ÖRNEK 1

Üç yaşında kızı olan bir annen şunları anlatıyor :

LAURIE : Artık bakıcının evine gitmek istemiyorum.

ANNE : Ben işteyken bakıcının evine gitmek istemiyorsun.

LAURIE: İstemiyorum.

ANNE: Ben işe gitmek zorundayım, sen evde yalnız kalmazsın ama oraya gitmek de seni çok mutsuz ediyor. Orada kalmanı kolaylaştırmak için yapabileceğimiz bir şey var mı ?

LAURIE: (Düşünür) Sen arabayla uzaklaşınca kadar ben kaldırımda bekleyebilirim.

ANNE: Ama bakıcı senin diğer çocuklarla birlikte evde olmanı ister.

LAURIE: O zaman pencereden seyredirim.

ANNE: Bu sana yeter mi?

LAURIE: Evet

ANNE: Tamam. Yarın deneyelim.

ÖRNEK 2

Başka bir anne de şunları anlatıyor:

“Bir akşam ben yemek hazırlarken kızım salıncak atının üzerinde oynuyordu. Sonra onu dışarıda gezdirirken kullandığım kayışı aldı ve kendini bağlamak istedi. Yapamayınca yüzü kıpkırmızı oldu ve çığlık atmaya başladı. Çığlıkları beni sinirlendirdi susması için her zaman yaptığım gibi gidip ona yardım etmeye niyetlendim. Beni itti ve daha çok bağırmaya başladı. Neredeyse onu atıyla birlikte odasına kapatmak üzereydim ki kafamda bir şimşek çaktı! Eğildim ellerimi ellerinin üzerine koydum, ‘ Kendi kendine yapamıyorsun, bunu için de kızıyor-sun’ dedim. ‘Evet’ başını salladı ve bağırmayı kesti. Sonra yine mutlu bir biçimde sallanmaya başladı.

ÖRNEK 3

Bu konu ile ilgili bir baba da şunu anlattı :

Kızımız beş aylıkken, göl kenarındaki kulübemize bir aylığına tatile gitmiştik. Gece yirmi üçten sabah yediye kadar uyuyup süt istemediği için tatilde rahat edeceğimizi düşünmüştük.

Ama öyle olmadı. Çevre değişikliği bebeği de etkilemişti. Sabah dörtte karnı acıyordu. O saatte bebeği beslemek için kalkmak çok zor geliyordu. Eylül ayındaydık ve geceleri çok soğuk oluyordu. Isınmak için bir odun sobamız vardı. Ya sobayı yakacaktık ya da beslenme süresince üşümek için bir battaniyeye sarılacaktık.

Bu, gerçek bir ‘ gereksinimlerin çatışması ‘ durumuydu ve çözüm gerektiriyordu. Karımla baş başa verip yavrumuzun kabul edebileceğini umduğumuz bir seçeneği ona sunmayı kararlaştırdık. Onu saat yirmi

üçte uyandırıp doyurmak yerine yirmi dörde kadar bekledik. O sabah saat beşe kadar uydu.

Buraya kadar iyiydi. Bir sonraki akşam ona her zamankinden fazla süt içirmek özel çaba harcadık. Yarımda yatırdık işe yaramıştı. O sabah ve daha sonraki sabahlar saat yediye kadar uyanmadı. O saat zaten bizim balığa çıkma saatimizdi . kimse kaybetmemiş, hepimiz kazanmıştık.”

F. YÖNTEM I' İN KULLANILMASI GEREKEN ZAMANLAR YOK MUDUR?

E.A.E kurslarına katılan ebeveynlerin şu şekildeki sorularıyla sık sık muhatap oluyoruz :

☞ “ Çocuk caddede otomobilin önüne atarsa ne olacak ? Yöntem I' i kullanmayacak mısınız? “

☞ “ Çocuğun apandisti patlamak üzere, hastaneye götürmek için Yöntem I' i kullanmayacak mısınız ? “

Bu iki soruya verilecek cevap “ Elbette kullanılacaktır “ olacaktır. Ancak çocuğun caddeye atılması durumu varsa anne / baba önce otomobilin tehlikelerinden söz etmeli, çocuğa kaldırımında yürütmeli ve oradan ötesinin tehlikesini anlatmalı, otomobil çarpmış bir çocuğun resmi gösterilmeli ya da bahçede oynarken birkaç gün onu gözleyip sınırları geçtiği anda uyarılmalıdır.

G. “ ÇOCUKLARIMIN SAYGISINI YİTİRMEYECEK MİYİM ?”

Bazı ebeveynler özellikle de babalar Yöntem III 'ün çocuklarının kendilerine duydukları saygıyı yok edeceğinden korkuyor.

Bu konu ile ilgili bazı ebeveyn görüşleri:

“ Çocuklarımın beni çiğneyip geçeceğinden korkuyorum.”

“ Çocukların ebeveynlerine saygı göstermeleri gerekmez mi ? “

“ Çocukların ebeveynlerine eşitlermiş gibi davranmalarını içime sindiremiyorum.”

Ebeveynlerin çoğu “ saygı “ kavramını karıştırırlar. “ otoriteye saygı “ dedikleri bazı durumlarda söylemek istedikleri saygı değil “ korku “dur Çocuklarının kendilerinden korkmayacaklarından endişe ederler. Korkmazlarsa onları denetim altına alamayacaklarını sözlerini dinletmeyeceklerini düşünürler.

E.A.E kurslarına eğiticiler ebeveynlere,” Yetenek ve bilgisi için bir insana nasıl saygı duyarsınız ? diye sorulur.

Ebeveynlerin çoğu dikkatle düşününce, saygının istenemeyeceğini bilirler. Yetenekleri ve bilgileri saygıya değişiyorsa çocukları onlara saygı gösterecek, değilmiyorsa göstermeyecektir.

ÖRNEK

Bir okul yöneticisi duygusal bir anısını şöyle anlatıyor:

“ E.A.E'nin benim için ne olduğunu benden iyi kimse anlatamaz. Ben yaşamlarına girdiğimde üvey kızım Sally iki buçuk yaşındaydı. Benden hiç hoşlanmamıştı . Beni gerçekten üzen, onun beni hor görmesiydi. Çocuklar beni severler ama o sevmemişti. Ben de ondan hoşlanmaya başladım, hatta nefret ettim. Öyle ki, bir gece gördüğüm rüyada onunla ilgili duygularım o denli tatsız ve düşmancaydı ki bu duygu yoğunluğu beni uyandırmıştı. O zaman yardıma ihtiyacım olduğunu anladım ve terapiye başladım. Biraz rahatlamıştım ama Sally hala benden nefret ediyordu.

Terapiye başladıktan sonra (Sally on yaşına gelmişti) E.A.E almaya ve

daha sonra da öğretmeye başladım. Bir yıl içinde Sally'yle hep düşünüyordum sıcak bir ilişki başladı. Sally şimdi on üç yaşında. Birbirimize saygı duyuyor birbirimizi seviyor gülüyor, tartışıyor oynuyor ve zaman zaman birlikte ağlıyoruz. Bir ay kadar önce Sally'den "diploma" aldım.

Bir Çin lokantasında yemek yiyorduk. Şans kurabiyelerimizi açarken Sally kendininkini sessizce okudu ve bana uzattı.

"Bu senin olmalıydı, baba dedi. Okudum 'Çocuklarınız sizinle, siz çocuklarınızla mutlu olacaksınız'. Görüyorsunuz bana E.A.E verdiğiniz için size teşekkür edecek nedenim var.

"Sally'nin üvey babasına duyduğu saygı ebeveynlerin çocuklarından gerçekten isteyeceği türden bir saygıdır. Yöntem III çocuklarda korkuya dayalı saygıyı yok eder. Yerine çok daha anlamlı bir saygı gelir.

Ebeveynler Kaybeden Yok Yöntemi ’ ni uygulamaya ilk başladıklarında nasıl davranacaklarını bilemez, birtakım zorluklarla karşılaşrlar.

Aşağıda ebeveynlerin karşılaştıkları sorunlarla baş edebilmek için bazı önerilere yer verilmiştir.

A. NASIL BAŞLAMALI?

Kaybeden Yok Yöntemi ’nin başarılı bir şekilde uygulanabilmesi için :

☞ Çocukların da bu yönetime ebeveynleri gibi yabancı olduklarını göz ardı etmemek.

☞ Önerilerimizi ciddiye alarak çocuklarımıza bu yöntemi ayrıntılı olarak anlatmak.

☞ Ebeveyn- çocuk çatışmalarının Yöntem I ve Yöntem II ’yle neden çözülemediğini şekil üzerinde onlara ayrıntıları ile anlatmak.

☞ Sonra da bu kazan kaybet yöntemlerini bırakıp Kaybeden Yok Yönteminin denenmesinin ve bunun daha faydalı olacağı konusunda onları ikna etmek.

B. KAYBEDEN YOK YÖNTEMİ’NİN BASAMAKLARI

1. Yöntem III için sahneyi hazırlama
2. Çatışmayı (sorunu) tanımlamak
3. Çözümler üretme
4. Çözümleri değerlendirme
5. En iyi çözüme karar verme

6. Kararın nasıl uygulanacağını belirleme
7. Değerlendirme için çözümün uygulanışını izleme.

1. Yöntem III için Sahneyi Hazırlama :

Bu ilk aşama çok kritik bir aşamadır. Çocuk gönüllü olarak mutlaka çözüme dahil edilmelidir. Aksi takdirde istenilen sonuç elde edilemez.

Hazırlık Aşamasında :

☞ Çocuğa açık bir şekilde çözülmesi gereken bir problemin olduğu ve bunun mutlaka birlikte çözülmesi gerektiği kararlı bir şekilde anlatılmalıdır. Yoksa :“ Problem çözmeden hoşlanıyor musun ? Sanırım bunu denememiz iyi olacak “ gibi etkisiz ifadeler sizin tereddütlü olduğunuzu gösterir ve çocuk bu durumda çözüm önerisine yaklaşmayabilir.

☞ “Çocuk oyunun adının” Yöntem III olduğunu ve bu oyunda kaybedenin ya da kazananın olmayacağını bilmelidir. Onun için de ona açık bir şekilde ve samimi olarak çözülmesi gereken bir problemin olduğu anlatılmalıdır.

☞ Çocuğun meşgul olmadığı ve bir yere gitmeyeceği zaman seçilmelidir. Yoksa oyuna katılmak için direnç gösterir.

2. Başlamak : Çatışmayı (sorunu) Tanımlama

Bu basamak Yöntem III 'ün en kritik aşamasıdır. Çünkü bu basamakta ebeveyn ve çocuğun sorunları tanımlanır. Çocuğunuz, “Kendime ait bir oda istiyorum” dediğinde gerçek anlamda bir çözümü dile getirir. Bir odaya sahip olmak çocuğun ne işine yarayacaktır ? Mahremiyetini korumasına kendi mekanını sessizliği hissetmesine yardımcı olacaktır. Eğer ebeveyn ve çocuğun temel ihtiyaçları net olarak anlaşılıp açık-

lanmazsa süreç sağlıklı işlemez . Öteki basamaklar da yanlış yönlendirilir ve sorun çözümsüz kalır.

a. Çocuğa açık bir biçimde duygularınızı karşılanmayan ihtiyaçlarınızı canınızı sıkın şeyleri anlatın. Burada Ben- İletisi göndermek önemlidir.

☞ “ Arabamın mahvolmasından ve senin aşırı hız yapmaya devam etmen halinde kaza yapmandan endişe ediyorum.”

☞ “ Ev işlerinin çoğunun benim yapmam bana üzüntü veriyor. Dinlenecek vaktim bile yok.” Burada çocuğu eleştiren veya suçlayan mesajlardan kaçınılmalıdır:

☞ “Arabamı pervasız kullanıyorsun.”

☞ “Evin içinde sıkıntı yaratıyorsun” vb.

b. Çocuğun ihtiyaçlarını anlamak için Etkin Dinleme yöntemini sıkça kullanın.

c. Daha sonra problemi veya çatışmayı dillendirip çocuğunuzla birlikte çözüm bulun.

3. Çözümler Üretme

Bu bölümde anahtar çeşitli çözümler üretmektir. Anne / baba “ Neler yapabiliriz ?” , “ Haydi aklımızı kullanıp bazı çözümler bulalım.” , “ Bu sorunu çözebileceğimiz çeşitli yollar olmalı” gibi önerilerde bulunulabilir.

Aşağıdaki kilit noktalar yardımcı olabilir:

☞ Önce çocukların çözümlerini anlamaya çalışın.(Küçük çocuklar ilk zamanlarda çözüm bulamayabilir) .Daha sonra da kendilerinizinkini ekleyin.

☞ Bulunan çözümleri küçümsememek ve değerlendirmemek gerekir. Çözüm için önerilerin hepsi kabul edilmeli.

☞ Bu basamakta ,sunulan çözümlerin kabul edilemez olduğunu iletecek bir dil kullanılmamalı.

☞ Birden fazla çocuğu ilgilendiren sorun varsa Kaybeden Yok Yöntemini kullanırken çözüm önermeyen çocuklar varsa onları yürekendirin.

☞ Olabildiğince çok sayıda çözüm önerisi üretmeleri için katılımları sağlamaya çalışın.

4. Çözümleri Değerlendirme

Artık çözümleri değerlendirmeye başlayabilirsiniz . “Bu çözümlerden hangisi iyi ?” ,”Şimdi bakalım hepimize uygun çözümleri bunların içinden bulabilecek miyiz?”, “Bulduğumuz çözümler konusunda ne düşünüyorsunuz?” türünden tümcelerle değerlendirme başlatılabilir. Çocuklar ve anne/babaya uygun gelmeyenler elenerek çözümler bir veya ikiye indirilir . Bu aşamada ebeveynler kendi duygularını dürüstçe açıklamalıdır :

“ Bundan hoşlanmadım”, “Bu benim gereksinimlerimi karşılamıyor”, “Bunun pek uygun olacağını sanmıyorum “ gibi .

5. En İyi Çözüme Karar Verme

Bu basamak ebeveynlerin sandıkları kadar zor değildir . Önceki basamaklar doğru uygulanınca tepkiler ,görüş alışverişleri açık ve dürüst olunca bu tartışmalardan çok iyi bir çözüm çıkması doğaldır.

İyi bir çözüm için bazı ipuçları :

a. Aşağıdaki sorular ve benzer sorularla çocukların duygu ve

düşüncelerini test edin.

“ Şimdi bu çözüm uygun mu ? “,

“ Bu çözümün sorunumuzu gidereceğini düşünüyor musunuz ?”

“ İşe yarayacak mı?”

b. Alınacak kararın son ve değiştirilmez olduğunu düşünmeyin.

Esnek olunabileceğini gösterin.

“Tamam bunu deneyelim.”

“ Bu çözümde anlaşmış görünüyoruz, uygulamaya başlayalım ve sorunumuzu gerçekten çözecek mi görelim.”

c. Çözüm birden fazla noktayı ilgilendiriyorsa unutmamak için bunların yazılması yerinde olur.

d. Herkesin bu kararı yerine getirmek için söz vermiş olduğunu açıkça belirtin. “ Tamam , şimdi bunun üzerinde anlaştık ve payımıza düşeni yapacağımıza söz veriyoruz.” Diyerek anlaşmayı güçlendirebilirsiniz.

6. Kararın Nasıl Uygulanacağını Belirleme

Bir karara vardıldıktan sonra bunun nasıl uygulanacağını ayrıntılı olarak anlatmak gerekir.

Büyükler ve çocuklar birbirine :

“ Kim neyi ne zaman yapacak?”

“Şimdi ne yapmamız gerekiyor?”

“ Ne zaman başlıyoruz?” gibi sorular sorma gereğini duyarlar.

Örneğin ev işleri ve görevlerle ilgili çatışmalarda şu sorular tartışılmalıdır:

“ Hangi günler ?”

“ Ne sıklıkla ?”

“ İşin nasıl ve ne kadar yapılması isteniyor?”

Aile yatma zamanıyla ilgili çatışmalarda yatma saatinin geldiğini kimin haber vereceğini gündeme getirebilir.

Çocukların odalarının düzeniyle ilgili çatışmalarda ,”düzenden ne anlaşıldığı “ konusu gündeme getirilebilir.

Bazı kararlar o kararlarla ilgili araçları satın almayı gerektirebilir.

Uyarılar için duyuru panosu çocuk için oyuncak sepeti, genç kız için yeni bir ütü, vb. Böyle durumlarda alışverişi kimin yapacağını ve parayı kimin ödeyeceğini de kararlaştırmak gerekebilir.

Son karar üzerinde net bir anlaşma oluncaya kadar yukarıdaki uygulama sorularının ertelenmesi iyi olur. Deneyimler son karara ulaştıktan sonra uygulamaların daha kolay olduğunu göstermiştir.

7. Değerlendirme İçin Çözümün Uygulanışını İzleme

Kaybeden Yok Yöntemiyle alınan kararın hepsi iyi olmayabilir. Ebeveynlerin alınan kararların uygulanmasından çocuğun memnun olup olmadığını denetlemeleri gerekebilir.

Çocuklar bazen uygulamasının zorluğu daha sonra ortaya çıkan bir karara kendilerini bağlı hissederler. Ya da anne / baba çeşitli nedenlerle bu anlaşmanın yerine getirilmesinin zorluğunu görebilir. Böyle durumlarda ebeveynler bir süre sonra “ Kararımız nasıl gidiyor “, “ Kararımızdan hala memnunu musunuz? ” gibi sorularla kararın doğruluğunu test etmeleri iyi olur. Bu tavır çocuklara onların gereksinimlerine duyulan ilgiyi gösterir.

Bazen bu izleme ilk kararın değiştirilmesi gerektiği sonucuna ulaşılabilir.

Çöpü her gün dökmenin gereksizliği ,

Ya da ;

Hafta sonunda çocukların sinemaya gittikleri gecelerde eve saat 23.00'ten önce dönmelerinin olanaksız olduğu görülebilir.

Bir ailede ev işleriyle ilgili yapılan sorun çözme işleminde küçük kızın akşamları bulaşıklarını yıkayarak haftada ortalama altı saat çalıştığı , büyük kızın banyoyu temizlemek için yalnızca üç saat çalıştığı görülmüştü.

Kaybeden Yok çatışma çözme toplantılarının hepsinde tüm basakların her birinin aynı sırayla uygulanması gerekmez. Bazen çatışmalar önerilen tek çözümle halledilebilir. Ancak tüm basamakları akılda tutmakta yarar vardır.

a. Etkin Dinleme ve Ben İletilerinin Gereği

Kaybeden Yok Yöntemi ,sorun çözümede ilgili tarafları bir araya getirdiği için etkili iletişim daha önceden kurulmalıdır ve ebeveynler etkin dinleyerek mutlaka ben iletileri kullanmalıdırlar. Çünkü ebeveynler çocuklarının duygu ve gereksinimlerini öğrenmelidir. Ne istiyorlar? Ebeveynlerine uygun gelmediğini bile bile neleri yapmayı istemekte direliyorlar?

Bonnie neden anaokuluna gitmemekte direliyor? Jane neden ekoseli yağmurluk giymek istemiyor ? Freddy bakıcısına gidince neden ağlıyor? Paskalya tatilinde kızın deniz kenarına gitmesinde ısrarcı davranmasının sebebi ne?

Etkin dinleme, tüm bu çocukların ve daha nicelerinin gerçek duygu ve gereksinimlerini açıklamalarına yardımcı olan bir araçtır. Ebeveynler bunları anlayınca çocuğun gereksinimleriyle kendilerine kabul edilemez gelen davranışının ilgisi olmadığını görür ve çocuğun gereksiniminin karşılanmasında başka bir yol düşünmek için bir sonraki adıma kolayca geçer.

Sorun çözme sırasında yoğun duygular yaşanabileceği için Etkin Dinleme bu duyguların boşaltılıp işlemin sağlıklı olarak sürdürülebilmesin çok önemli bir rol oynar.

Kaybeden Yok Yönteminde Ben İletileri de çok önemlidir. Bu iletilerle çocuklar kişilikleri yok sayılmadan ve aşağılanmadan ebeveynlerinin duygularını öğrenirler.

Çatışma çözümünde kullanılan Sen İletileri, karşı Sen İletilerini kışkırtır ve tartışmanın hiçbir sonuç vermeyen bir söz düellosuna dönüşmesine neden olur.

Ben İletileri ebeveynlerin de gereksinimleri olduğunu gençlerin gereksinimleri olduğu için kendi gereksinimlerinin göz ardı edilmesine izin vermeyeceklerini çocuklarının bilmeleri için kullanılmalıdır. Ben İletileri ebeveynin kendi sınırlarını (nelere hoşgörülü olmayacaklarını ve nelere özveride bulunmayacaklarını) iletir. “ Ben duyguları ve gereksinimleri olan bir insanım; yaşamdan zevk almak benim de hakkım; evimizde benim de hakkım var” gibi anlamlar iletir.

b. İlk Kaybeden Yok Denemesi

Ebeveynler ilk Kaybeden Yok oturumunda tansiyon yükseltici çatışma-

lar yerine, uzun süredir gündemde olan çatışmaları ele almaları önerilir. Yapılacak olan ilk toplantıda çocuklara kendilerini rahatsız eden sorunları tanımlama şansı verilmesi akıllıca olur.

İlk deneme aşağıdaki gibi başlatılabilir:

“ Şimdi Kaybeden Yok Yöntemini anladığımıza göre ailemizdeki çatışmaları sıralamaya başlayalım. Çocuklar önce sizden başlayalım. Ne tür sorunlarınız var ? Hangi sorunlarınızın çözülmesini istersiniz?”

Çocukların sorunlarından başlamanın yararı açıktır. Çocuklar bu yeni yöntemin kendi yararlarına olacağını görmekten mutlu olurlar. Ayrıca ebeveynlerinin kendi gereksinimlerini karşılamak için yeni bir tuzak kurmadıklarına inanırlar.

Sorun çözmeye böyle başlayan bir ailede annenin davranışlarının sorun yarattığı ortaya çıkmıştı:

- ☞ Annem çok seyrek alışveriş yapıyor ve evde yiyecek kalmıyor.
- ☞ Annem çamaşır ve çoraplarını banyoya asınca bize yer kalmıyor.
- ☞ Annem işten sonra ne zaman eve gelip yemek pişireceğini söylemiyor.
- ☞ Annem beni kız kardeşimin özel şoförü olarak görüyor.

Bu gençler sorunlarını sıraladıktan sonra annelerinin sorunlarını daha bir istekle dinlerler.

Bazen ailenin etkin bir sorun çözme toplantısını yönetmek için gerekebilecek temel kuralları konuşarak işe başlamaları iyi olur.

Bunlar ne olabilir ?

- ☞ Konuşan kişinin sözünün kesilmemesi .
- ☞ Çözüm sırasında dolaşılmayacağı.
- ☞ Telefon çalsa bile konuşmaya ara verilmeyeceği
- ☞ Karmaşık sorunlarla uğraşırken kağıt ya da yazı tahtası kullanma...

C. EBEVEYNLERİN KARŞILAŞACAĞI SORUNLAR

Ebeveynler ve gençler yıllarca kazan kaybet yöntemine alıştıklarından bu alışkanlıklarını hemen bırakıp yeni yöntemi kullanmaları kolay olmaz. Yeni uygulamada kusurların ve gecikmelerin olmasını doğal karşılamak gerekir.

E.A.E kurslarına katılan ebeveynlerin söylediklerine göre en sık yapılan hatalar :

- a. Başlardaki Güvensizlik ve Karşı Koyma
- b. “ Kabul Edilebilir Bir Çözüm Bulamazsak Ne olur?”
- c. Yöntem III Çıkmaza Girince Yöntem I ‘ e Geri Dönüş
- d. Ceza Kararın İçine Sokulmalı Mı ?
- e. Anlaşmaya Uyulmayınca
- f. Çocuklar Kazanmaya Alışık Olunca

a. Başlardaki Güvensizlik ve Karşı Koyma

Bazı ebeveynler yeni yönteme karşı dirençle karşılaşabilirler. Özellikle yıllarca ebeveynleriyle güç savaşımı yapmaya alışkın gençlerin direnciyle...

“Genny, bizimle oturmayı reddetti.”

“Billy istediğini elde edemediği için kızdı ve toplantıyı terk etti.”

“ Hannah hiç sesini çıkarmadan orada öylece oturdu.”

“Stephen her zaman olduğu gibi yine kendi istediğimizi yapacağımızı söyledi.”

Bu tür direnme ve güvensizlikle başa çıkmanın en iyi yolu ebeveynlerin sorun çözmeyi geçici olarak bir yana koyarak çocuğun söylediğini gerçek bir empatiyle anlamaya çalışmalıdır. Bunu anlamanın en etkili aracı Etkin Dinlemedir. Etkin Dinleme çocukların duygularını açığa vurmalarını yüreklendirir. Ancak çocuklar etkin dinleme sonunda da duygularını söylemez ve içlerine kapanırlarsa bu kez ebeveyn Ben İletileriyle kendi duygularını iletmelidir.

“ Artık sana karşı güç kullanmak istemiyor ama sana teslim olmakta istemiyorum.”

“Sizin de kabul edebileceğiniz bir çözüm bulmakta kararlıyız.”

“ Sizi pes ettirmeye uğraşmıyor ama biz de pes etmek istemiyoruz.”

“ Ailedeki bu çatışmadan bıktık. Çatışmaları yeni bir yolla çözebileceğimizi düşünüyoruz.”

Bu iletiler güvensizliği ve direnci yok etmede etkilidir. Etkili olmazsa ebeveynler sorun çözme işleminden o gün için vazgeçip birkaç gün sonra yeniden deneyebilir.

b. “ Kabul Edilebilir Bir Çözüm Bulamazsak Ne olur?”

Bu ebeveynlerin çok sık duydukları bir korkudur. Bazı durumlarda doğru olmasına karşın çok az sorun çözme toplantısı bir çözüm bulunamadan biter. Ailenin böyle bir çıkmazla karşılaşması onların henüz kazan kaybet yaklaşımında olduklarını gösterir.

Ebeveynlere önerimiz : Böyle durumlarda düşünebileceğiniz her şeyi deneyin .

Örneğin :

- ☞ Konuşmayı sürdürün.
- ☞ Daha çok çözüm üretin.
- ☞ İkinci toplantıya kadar toplantıyı askıya alın.
- ☞ Haydi, bunu çözecek bir yol olmalı,”
- ☞ “Uygun bir çözüm bulmak için çalışalım.
- ☞ “Biraz daha çaba gösterin.”
- ☞ “Tüm çözümler bu kadar mı ?” türünden güçlü çağrılar yapın .

Ayrıca;

Zorluğu ortaya koyun derindeki bir sorunun ya da! gizli gündemin ilerlemeyi engelleyen bir şeyler mi var? Açığa vuramadığımız ama bizi rahatsız eden başka şeyler mi var ? Çoğunlukla bu yaklaşımların biri ya da bir kaç işe yarar ve sorun çözme yeniden başlar.

c. Yöntem III Çıkmaza Girince Yöntem I ' e Geri Dönüş

Bir baba :

“Yöntem III ' ü kullandık işe yaramadı. Bunun için karımla birlikte kendi çözümümüzü getirmek zorunda kaldık.” Bazı ebeveynler Yöntem I 'e dönmeye sanki de can atarlar. Oysa Yöntem III ' ten sonra Yöntem I ve II 'ye dönmek ciddi sorunlar doğurur.

d. Ceza Kararın İçine Sokulmalı Mı ?

Ebeveynlerin Yöntem III ile alınan kararı uygulamayı başaramayan çocuklara ve gençlere cezadan söz etmekten kaçınmaları çok iyi olur. Çocuklar iyi niyetle ve dürüstlikle çok şey kazanacağını bilmelidirler.

Ceza söz konusu olduğunda “çocuk,” Zaten onların gözünde kötüyüm, zaten kaybetmişim. Neden İstedığımı yapmayayım” der. Gerçi çocuklar ve gençler de her zaman verilen sözleri yerine getirmezler ama ceza konusunda yapılacak bir konuşma güvensizlik, kuşku ve kötümserlik duygularını daha çok artırır. Burada “ Suçluluğu onaylanıncaya kadar masum,” ya da “ sorumluluk ortaya çıkıncaya kadar sorumluluk duygusu var “ felsefesini öneriyoruz.

e. Anlaşmaya Uyulmayınca

Çocukların bazen verdikleri sözleri tutmamaları kaçınılmazdır.

Bunun birkaç nedeni :

- ☞ Yerine getirilmesi çok zor bir söz verdiklerini anlamış olabilir.
- ☞ Henüz kendilerini yönetme deneyimleri yoktur.
- ☞ Kendilerini yönetmek için ebeveynlerinin güç kullanmasına alıştırlar.

☞ Unutabilirler.

☞ Ebeveynlerinin söylediklerinde ne denli ciddi olduklarını sınamak istiyor olabilirler.

☞ Sorun çözme toplantısı sırasında yoruldukları için kararı kabul etmiş olabilirler.

Ebeveynlere anlaşmaya uymayan çocuklarıyla dürüstçe ve doğrudan yüzleşmelerini öneriyoruz. Anahtar suçlamayan, aşağılamayan göz dağı vermeyen Ben İletisi göndermektir. Yüzleşme olabildiğince erken yapılmalıdır.

ÖRNEK

- ☞ “ Anlaşmaya uymadığın için hayal kırıklığına uğradım.”

☞ “Anlaştığımız halde üzerine düşeni yapmamana dorusu çok şaşırdım.”

☞ “Jimmy, ben üzerime düşeni yaparken senin payına düşeni yapmaman bana haksızlık.” “..... için anlaştığımızı düşünüyordum, ama şimdi senin buna uymadığını görüyorum. Bu da hiç hoşuma gitmiyor.”

☞ “Sorunumuzu çözdüğümüzü sanmıştım. Çözülmediğini görünce üzuldüm ve sinirlendim.”

Bu tür Ben İletileri gençlerden daha fazla bilgi alabilmenize ve anlamaya uymama nedenini anlamamıza yardımcı olacak tepkiler gelmesine yardımcı olacaktır. Tepki gelince Etkin Dinleme zamanıdır. Ancak sonunda ebeveyn Kaybeden Yok Yönteminde daima herkesin kendi sorumlu ve güvenilir olmasının beklendiğini açıkça belirtmelidir. Ciddi anlamda bir iş yapıldığı ima edilmelidir.

Çocukların ve gençlerin sözlerini tutmama nedeni olarak ebeveynler:

☞ Ben İletilerini etkili bulabilirler.

☞ Sorunu tekrar ortaya koyup daha iyi bir çözüm gereksinimi duyabilirler.

☞ Çocuğun hatırlamasına destek olacak yolları aramasına yardım etmek isteyebilirler.

Çocuk sözünü yerine getirmeyi unutursa ebeveyn bir daha unutmaması için ona ne yapacağını sorabilir. Çocuğun parmağına bir fiyonk mu bağlar bir yüzük mü takar görebileceği bir yere not mu yazar kendi bilir.

Çocuklara ve gençlere yapmaları gereken şeyi yapmalarını hatırlatmak

onların sorumlu davranabileceklerine güvenmemek demektir. Ebeveynler anlaşmayı unutan gençlere bunu hatırlatmalı mı ? Bunun ebeveynlere uygun olmaması bir yana çocuğun sorumluluk duygusu ve özdenetiminin gelişmesini yavaşlatma etkisi de yapar. Öyleyse “Ya çocuk unutursa ...” düşüncesiyle ona önceden hatırlatmaktansa, unuttuğu zaman Ben İletisi göndermek daha sağlıklıdır.

f. Çocuklar Kazanmaya Alışık Olunca

Yöntem II’yi çok kullanan ebeveynler Yöntem III’e geçmelerinin çok zor olduğundan yakınır. Çocukları istediklerini yapmaya alışkın oldukları için kendilerinden biraz vermesini ve işbirliği yapmasını isteyen Yöntem III’e kuvvetle karşı çıkarlar. Böyle çocuklar ebeveynlerinin kaybetme pahasına avantajlı durumlarından vazgeçmek istemezler. Bu gibi durumlarla karşılaşan ebeveynler bazen korkarlar ve Yöntem III’ü denemekten vazgeçerler. Bu tür ebeveynler çocuklarının göz yaşlarına ve kızgınlıklarına dayanamazlar ve Yöntem II’ye boyun eğerler.

D.YÖNTEM II’DEN YÖNTEM III’E GEÇME

Yöntem II’yi kullanan ebeveynlerin Yöntem III’ü kullanabilmeleri için daha güçlü ve kararlı olmaları gerekir. Onlar, Yöntem II’yi kullanmayı sürdürürlerse çocukların her zaman kazanmalarına izin vermenin bedellerini ileride pahalı ödeyeceklerine çocuklarının bencil ve düşüncesiz olacaklarına ebeveyn olarak kendi haklarının da olduğuna inandırılmalıdır.

Bu ebeveynler değişmeyi kendileri istemeli ve Yöntem III’e geçince çocuğun isteksizliğine hazır olmalıdır. Bu değişim süresince ebeveyn-

ler Etkin Dinleyerek çocuğun duygularıyla baş etmeyi ve etkili Ben İletileriyle de kendi duygularını iletmeyi becerebilmelidirler.

ÖRNEK

Her zaman dediğini yaptırmaya alışmış on üç yaşındaki kızım bu kez istediğini yapamayacağını anlayınca öfke nöbetine girerek odasına koştu. Hemen ben de arkasında gittim. “ Şu an sana çok kızdım. Sana anneni ve beni rahatsız eden bir şeyi anlatırken dinlemeyip kaçtın. Bu , bizim gereksinimlerimize senin hiç önem vermediğini gösteriyor. Bundan hoşlanmadım. Bu sorunun şimdi çözülmesini istiyoruz. Senin kaybetmeni istemiyoruz ama biz de kaybetmek istemiyoruz. Sanıyorum hepimizin kazanacağı bir çözüm bulabiliriz. Anacak sen yanımıza gelmedikçe bu çözümü asla bulamayız. Şimdi iyi bir çözüm bulabilmek için benimle oturma odasına gelecek misin ? dedim” Göz yaşlarını sildikten sonra benimle birlikte odaya geldi. Birkaç dakika içinde hem ona hem bize uygun gelen bir çözüm bulduk. Kızımız bir daha sorun çözme oturumundan kaçmadı. Artık kızgınlığı ile bizi denetim altında tutmasına izin vermeyeceğimizi anlamıştı.

D. ÇOCUKLAR ARASINDAKİ ÇATIŞMALARI ÇÖZMEK İÇİN

“KAYBEDEN YOK YÖNTEMİ” Nİ KULLANMAK

Ebeveynlerin çoğu çocuklar arası çatışmalara ebeveyn- çocuk çatışmalarında olduğu gibi kazan kaybet yöntemiyle yaklaşırlar. Kimin haklı kimin haksız olduğunu belirlemede ve çözümün ne olması gerektiğine ve çözümün ne olması gerektiğine karar vermede sorumluluk yüklenip hakim ya da hakem rolü oynamaları gerektiğini düşünürler.

Bunun herkes için mutsuzlukla sonuçlanmak gibi önemli sakıncaları vardır. Ebeveynler çocuk-çocuk çatışmalarına hakim ya da hakem olarak yaklaşıncı sorunu sahiplenme yarışına düşerler. Böyle olunca da çocukların kendi aralarındaki çatışmaları kendi çabalarıyla çözme şansını kaybederler. Bu da çocukların büyümesini olgunlaşmasını önler engeller ve ömür boyunca onları kendi yerlerine karar verecek bir otoriteye bağımlı kılar.

“ Anne Jimmy benimle alay ediyor. Söyle, etmesin.”

“ Baba Maggy beni oyuncaklarıyla oynatmıyor.”

“ Ben uyumak istiyorum ama Frankie durmadan konuşuyor. Onu sustur.”

“ Önce o bana vurdu. Kabahat onda. Ben ona bir şey yapmadım”. Bu “otoriteye çağrı” pek çok ailede yaygındır. Çünkü ebeveynler çocukların kendilerini de kavgalarının içine çekmesine izin verirler.

Ebeveynler bu çatışmaları şu yöntemlerle çözebilirler :

1. Çatışmadan tümüyle uzak durmak,
2. Arabulucularla konuşmaya davet etmek,
3. Etkin Dinlemeyle çocuklara yardım ederek .

1. Çatışmadan Tümüyle Uzak Durmak

İki kardeş Jimmy ve Tommy oyuncak kamyonu çekiştiriyorlar. İkisi de bağırıyor ve ağlıyor. İkisi de istediğini yapmak için gücünü kullanmayı deniyor.

Ebeveynler böyle çatışmaların dışında kalırlarsa, çocuklar bunları çözmek için kendileri bir yol bulabilirler, böylece birazcık da olsa sorunlarını çözmeyi öğrenmiş olurlar.

2. Arabulucularla Konuşmaya Davet Etmek

Çocuklar kavgayı sürdürür ve ebeveyn sorunu çözmelerini kolaylaştırmak için işlerine karışmanın yararlı olacağını düşünürse bir arabulucu yararlı olabilir. Çocuklar kavgayı sürdürüyor:

Jimmy: Kamyonu istiyorum. Bana ver. Bırak, bırak!

Tommy : Önce ben aldım ama geldi, elimden aldı. Ver!

Ebeveyn : Kamyon için kavga ediyorsunuz. Bu konuda konuşmak ister misiniz ? Tartışmak isterseniz size yardımcı olabilirim. Bazen böyle durumlarda bir arabulucu, çatışmayı o anda sonlandırır. Çocuklar sanki sorunlarını ebeveynlerinin önünde tartışarak çözüme yerine, kendi kendilerine çözüm bulmayı yeğlerler.

3. Etkin Dinlemeyle Çocuklara Yardım Ederek Soruna Çözüm Bulma

Bazı durumlarda ise ebeveynin daha etkin rol oynaması gerekebilir. Böyle durumlarda Etkin Dinlemeyle sorun çözüme özendirilebilir.

Jimmy : Kamyonu istiyorum. Bana ver. Bana ver. Bırak, bırak!

Ebeveyn : Jimmy o kamyonu çok istiyorsun.

Tommy : Ama önce ben aldım, geldi, elimden aldı . Geri versin.

Ebeveyn: Tommy, kamyonu önce sen aldığın için sen de kamyonunu istiyorsun. Jimmy elimden aldığı için ona çok kızılıyorsun. Çatışılıyorsunuz. Bunu çözümenin acaba bir yolu var mı?

Tommy : Onu verirse sorun çözümlür.

Ebeveyn: Jimmy, Tommy bu çözümü öneriyor.

Jimmy : Evet ! Çünkü kendi istediği olacak.

Ebeveyn: Tommy, Jimmy bu çözümü beğenmediğini söylüyor.

Çünkü sen kazanacaksın, o kaybedecek .

Tommy : Ben kamyonla oynarken Jimmy benim oyuncak arabamla oynayabilir.

Ebeveyn: Jimmy, Tommy başka bir çözüm öneriyor. O kamyonla oynarken sen onun oyuncak arabasıyla oynayabilirmişsin.

Jimmy : Tommy kamyonla oynadıktan sonra ben de oynayabilir miyim anne ?

Ebeveyn : Tommy, Jimmy sen oynadıktan sonra kamyonla oynamasına izin verip vermeyeceğini öğrenmek istiyor.

Tommy : Tamam . Ben çabuk oynarım.

Ebeveyn: Jimmy, Tommy olur dedi

Jimmy : Tamam o zaman

Ebeveyn: İkiniz de sorununuzu çözdünüz değil mi ?

Ebeveynler, çocuklarının okulda, oyun bahçesinde, spor karşılaşmaları gibi yerlerde karşılaştıkları birçok sorunu Kaybeden Yok Yöntemi ile çözdüklerini hatırlamalıdır.

Çocuklar bir büyüğün yanındayken ve hele de o büyük hakim ya da hakem olma hevesindeyse, onun otoritesini karşı tarafın kaybetmesi için kendi yararına çekmek isterler. Eğer ebeveynler çocuklar arasındaki çatışmayı kendi kararlarıyla çözerlerse , onlardan birinin ebeveyninin kararını haksız bulması ve direnç göstermesi hatta ona düşmanlık duyması kaçınılmazdır

Ebeveynler bazen iki tarafın düşmanlığını bile kazanabilirler. (“Madem kavga ediyorsunuz, ikiniz de kamyonla oynamayacaksınız.”)

Kaybeden Yok Yöntemini deneyip sorunlarını çözme sorunluluğun

çocuklarına bırakan bir çok ebeveyn, hakim ya da hakem rolünde olmaktan kurtulduklarını ve böylece de rahatladıklarını ifade etmişlerdir.

E.A.E kursuna katılan bir ebeveyn :

“ Tartışmaları sona erdirmek zorunda olmamak çok rahatlatıcı bir duygu. Ne karar verirsem vereyim her zaman kötü kişi ben oluyordum. ”diyerek kursun yararına vurgu yapıyor.

Ebeveynlerin çocuklara kendi çatışmalarını Kaybeden Yok Yöntemiyle çözmelerinin bir başka yararı da çocukların kavga ve anlaşmazlıklarını ebeveynlerine getirmemeleridir. Sonuç olarak çocuklar eski alışkanlıklarından vazgeçip sorunlarını kendi aralarında çözmeyi başarıyorlar.

E. EBEVEYNDEN BİRİ ÇOCUKLA ÇATIŞIRKEN DİĞERİ DE İŞE KARIŞINCA

Çatışmaya ebeveynin birlikte katılmasıyla ailelerde sorunlar yaşanabilir.

a. Herkes Tek Başına

Anne/babanın Kaybeden Yok sorun çözümüne tek başına katılması esastır. Yöntem III’le sorun çözmenin temelinde her anne / babanın kendi duygu ve gereksinimlerini doğru olarak dile getirmesi yatar. Ebeveynlerin her biri, çatışma çözümüne katılan birbirinden ayrı ve biricik kişilerdir.

Ebeveynlerin sorun çözmeyi çocuklara karşı ebeveynlerinin bir gruplaşma olarak değil , ayrı kişileri ilgilendiren bir işlem olarak düşünmelidirler.

Sorun çözüme sırasında ortaya çıkan bazı durumlar :

- ☞ Anne kabul eder, baba etmeyebilir.
- ☞ Baba ve genç oğlu belli bir konuda anlaşır , anne karşı bir düşünce de olabilir.
- ☞ Bazen de baba bir çözüm üzerinde diretirken , anne ve çocuk birleşebilir.
- ☞ Baba ve annenin birleştiği , çocukların çok farklı düşündüğü durumlar da olabilir.
- ☞ Çözüme katılan her üyenin farklı bir görüşte olması da olasıdır.

Bu konuda anne ve baba arasında şöyle bir tablonun ortaya çıktığı görülüyor :

- ☞ Babalar çocukların fiziksel yaralanmalarının kaçınılmaz olduğunu annelerden daha çok kabullenirler ve çocukları desteklerler.
 - ☞ Anneler, kızlarının erkek arkadaşlarını, makyaj yapmalarını giysilerini ve randevularını babalardan daha çok desteklerler.
 - ☞ Babalar ve anneler otomobili kimin kullanacağı konusunda çok sık anlaşmazlığa düşerler.
 - ☞ Anneler evin temizlik işlerinde babalardan daha titizdirler.
- Anne ve babalar çatışma çözümünde aralarındaki farklılıkları ortaya koyarak çocuklarına görmelerini izin verince onlardan yeni bir tür sevgi ve saygı gördüklerini keşfederler. Bu açıdan bakıldığında çocuklar yetişkinler gibidir. Onlar da insani yanlarını gösterenlere karşı sevgi duyarlar ve göstermeyenlere güvenmemeyi öğrenirler.

b. Ebeveynlerin Biri Yöntem III 'ü Kullanıyor Öteki Kullanmıyorsa

E.A.E kurslarına ebeveynlerin çift olarak katılmaları gerekirken bu

kurslara genellikle anneler katılmaktadır. Kursa katılan anneler çatışmaları Yöntem III'le çözmeye çalışırken babalarsa Yöntem I'ı tercih ederler.

Anne babalar arasındaki bu farkı anlayan çocuklar babalarının çözüm yönteminden hoşlanmadıklarını söyleyerek, sorunlarını annelerinin çözdüğü gibi çözmelerini babalarından isterler. Bazı babalar bu yakınlara E.A.E kurslarına kaydolarak son verirler. Bazı kadınlar yeni becerileri öğrenmek istemeyen veya öğrenemeyen ve kendi yöntemleriyle mutlu olan kocalarına yaşamı zehir ederler.

Genç bir anne kocasının Yöntem I'ı kullanarak çocuğunun hayatını mahvettiğini şu cümlelerle anlatıyor:

“ Çocuklarımı, incitilmelerini seyredemeyecek kadar çok seviyorum. E.A.E kursunda öğrendiklerimin çocuklar için daha iyi olduğunu biliyorum. Bu yöntemleri senin de öğrenmeni istiyorum. Bugüne kadar senden hep korktum. Şimdi de çocuklarım korkuyor.”

Bu genç annenin kocasıyla bu şekilde yüzleşmesinin etkileri bu anneyi şaşırttı. Kocasını ilk kez kendisini sonuna kadar dinledi. Çocuklarına bu denli baskıcı davrandığının farkında olduğunu söyledi. Ve E.A.E kursuna katılacağını kabul etti. Sorun her zaman bu ailede olduğu gibi kolay çözülmeyebilir. Bazı karı kocalar arasında çatışma çözme yönteminde hiçbir zaman aynı görüşe gelinmez. Ya da az da olsa bazı durumlarda E.A.E. almış bir anne bile çatışmaları çözmek için güç kullanmaktan vazgeçmeyi reddeden eşinin baskısıyla eski yönteme dönebilir.

F. “ ÜÇ YÖNTEMİ DE KULLANABİLİR MİYİZ ? ”

E.A.E kurslarına katılan bazı ebeveynler “ üç yöntemi de kullanamaz

mıyız?” diye sormaktadırlar. Hiç şüphe yok ki bu ebeveynler Yöntem III ‘ü kullandıklarında çocukları üzerindeki güçlerini kaybedeceklerinden korkmaktadırlar.

Burada hemen şunu belirtelim, böyle bir düşünce savunulamaz. “Birazcık hamile “ olunamayacağı gibi ebeveyn çocuk çatışmalarında “birazcık demokrat “ olmak da olanaksızdır. Deneyimler karma yöntem kullanmaya çalışan ebeveynlerin başarılı olamadıklarını göstermiştir. Her şeye rağmen bazı ebeveynler ufak tefek sorunların çözümünde az da olsa Yöntem I ‘i kullanırlar. Ancak çocukların duygularının yoğun olduğu önemli çatışmalarda daima Yöntem III kullanılmalıdır.

G. KAYBEDEN YOK YÖNTEMİ BAŞARISIZ OLABİLİR Mİ ?

Bu sorunun yanıtı “ Elbette olabilir” dir. Yöntem III üzerinde sistematik bir çalışma yapılmamış olmasına rağmen bazı ebeveynlerin güçlerinden vazgeçmekten korktukları için Yöntem III onlara çocuk yetiştirmede güç ve otoritenin gerekli olduğu konusundaki değer ve inançları yok eder. Bu ebeveynler Yöntem III’ü kullanmayı denemezler bile.

☞ Onlara göre insanlara güvenilmez.

☞ Çocukların üzerinden otoriteyi kaldırdığınız zaman bencilleşirler saldırganlaşırlar ve canavarlaşırlar.

Başarısız ebeveynlerin bazıları, çocuklarınının Kaybeden yok Yöntemiyle sorun çözmeye katılmayı reddettiklerini söylediler.

Reddedenlerin çoğunluğu ebeveynlerini zaten defterden silip atmış olan çocuklardır. Onlar için en iyi şeyin ebeveynlerinden kopacak cesareti bulmaları, evden ayrılmaları daha doyurucu ilişkiler aramakta

oldukları terapiye katılan gençler tarafından ifade edilmiştir.

Annesi E.A.E kursuna katılan ve kendisi terapiye katılan bir lise öğrencisi duygularını psikologla paylaşıyor: “ Annem hiçbir zaman değişmeyecek . Kursta öğrettiğiniz yöntemleri hiç kullanmaz.

Değişeceğini beklemekten vazgeçtim. Çok yazık! Artık ona yardım edilemez . Şimdi evden ayrılmak için para kazanmanın yollarını bulmak zorundayım.”

Şu bir gerçek ki kısa süreli kurslarda verilen eğitimlerle özellikle uzun yıllar etkisiz yöntemlerle iletişim kuran ebeveynlerin değişmeleri çok zordur. Bu nedenle ebeveynlerin çocuk yetiştirmedeki bu yöntemi çocukları daha küçükken öğrenmeleri çok yerinde olacaktır. Tüm insan ilişkilerinde olduğu gibi ebeveyn çocuk ilişkileri de onarılmayacak kadar kötüleşmeden...

Çocuklar ebeveynlerini çok sık işten atarlar. Ergenlik çağına yaklaştıkça anne ve babalarını defterden silerler onlarla olan ilişkilerine son verirler. Sosyal ve ekonomik sınıfları ne olursa olsun binlerce ailede bunlar yaşanmaktadır. Gençler başka yerlerde (özellikle kendi arkadaş gruplarında) daha doyurucu ilişkiler bulmak için fiziksel ya da psikolojik olarak ailelerini terk ederler.

Ebeveynler çocuklarının inanç ve değerlerini değiştirmek için sıkıcı söylevlere başlayınca “ işten atılıyorlar”. Ebeveynler çocukların kendi gelecekleri ile ilgili karar vermeleri sırasında onları etkilemeye çalışarak , etkili olma şanslarını tümüyle kaçırmış olurlar.

Ebeveynler tüm becerileri Kaybeden Yok Yöntemini kullansalar bile bazı çatışmaların çözülmeden kalma olasılığı vardır. Çünkü bunlar Yöntem III’le çözülecek türden değildir. Bu çatışmalar birer değer çatışmalarıdır. Ebeveynler bu tür çatışmaların çözümünde büyük bir olasılıkla başarısız olurlar.

Önemsenen değerler, inançlar, kişisel zevklerle ilgili konular üzerinde aile çatışmaları ortaya çıkınca ebeveynler bunlara farklı yaklaşmalıdır. Çünkü çocuklar bunları pazarlık konusu yapmak ya da sorun çözmek için uygun konular olarak görmezler. Bu, ebeveynlerin değerlerini çocuklarına öğretmekten vazgeçmeleri anlamına gelmez ama etkili olmak için farklı yöntem kullanmaları gerekecektir.

A. DEĞERLER SORUNU

Çocuklarla ebeveynler arasında :

- ☞ İnançlar,
- ☞ Değerler,
- ☞ Tercihler,

Yaşam felsefesi gibi davranışlara dayalı olarak çatışmaların çıkması kaçınılmazdır.

Örnek olarak saç uzatmayı ele alalım :

Çocukların çoğu için uzun saçın sembolik bir anlamı vardır. Ebeveynlerin uzun saçın yalnızca bu anlamı üzerinde durmaları yanlıştır. Ancak unutulmamalıdır ki uzun saç çocuk için çok önemlidir ve o da buna değer verir. Kısaca uzun saç gencin kendi istediğini yapma, kendi hayatını yaşama kendi inanç ve değerlerini belli etme ifadesidir.

Bir babanın uzun saçını kesmesi için ikna etmeye çalıştığını düşünelim:

BABA : Saçlarının böyle uzun olmasına dayanamıyorum. Berbat görünüyorsun. Neden kestirmiyorsun ?

ÇOCUK : Ben böyle seviyorum.

BABA : Ciddi olamazsın. Hippiye benziyorsun.

ÇOCUK : Benziyorsam n' olur?

BABA : Bu çatışmayı çözmek zorundayız. Saçını bu biçimde kabul edemem. Ne yapabiliriz?

ÇOCUK : Saç benim, istediğim gibi yaparım.

BABA : Neden birazcık kestirmiyorsun ?

ÇOCUK : Ben senin saçına karışıyor muyum ?

BABA : Hayır ama ben serseriye benzemiyorum. ?

ÇOCUK : Haydii ... Ben serseriye mi benziyorum? Arkadaşlarım beğeniyor, özellikle kızlar.

BABA : Beni ilgilendirmez . Midemi bulandırıyor.

ÇOCUK : Öyleyse bana bakma.

Bu çocuğun saçlarıyla ilgili bir sorun çözme işlemine katılmayacağı açıkça görülüyor. Baba saç konusunu uzatırsa sonuçta çocuk içe döner babasıyla ilişkisini keser odasına kapanır ya da çıkar gider.

Ne var ki, ebeveynler böyle bir davranışı ısrarla değiştirmek isterse, bu etkileme çabaları kavgalara direnmelere ve kırgınlığa neden olur. Ebeveyn-çocuk ilişkisini de ciddi bir biçimde kötüye götürür. Çocuklar ebeveynlerinin gereksinimlerini engellemediğinden emin oldukları davranışlarının değiştirilmek istemesine şiddetle karşı koyarlar. Bu durum yetişkinlerin davranışlarından farklı değildir. Hiçbir yetişkin başkasını incitmediğine inandığı sürece davranışını değiştirmek istemez. Yetişkinler de çocuklar gibi başkasını engellemeyen davranışlarını değiştirmek için zorlandıklarını hissedince özgürlüklerini korumak için şiddetle savaşırlar. Bu, ebeveynin yaptığı en önemli yanlışlardan ve etkisiz olmalarının en sık rastlanan nedenlerinden biridir. Ebeveynler bu konudaki çabalarını azaltırlarsa çatışmalar ve karşı koymalar azalır, ilişkiler bozulmaz. Çocuklar uzun saç olayında olduğu gibi bir şeyi yapmamaları konusunda baskı gördükçe, o şeyi daha çok yaparak tepki verirler. Bazı çocuklar ebeveynlerinin otoritesinden duydukları korkuyla ebeveynlerinin baskılarına boyun eğer ama kendilerini değiştirdikleri için de ebeveynlerine karşı öfke ve nefret duyarlar.

Aslında çocuklar yetişkinlere karşı gelmez. Onların özgürlüklerini ellerinden alma çabalarına karşı gelirler.

Onları değiştirme ya da kendi kafalarındaki kalıba sokma çabalarına, bezdirmelerine kendi doğru ve yanlışlarına göre davranmaya zorlamaya isyan ederler.

Deneyimlere göre yaptıklarının bir başkasının gereksinimlerini gerçekten engellediğini açıkça gören çocuklar davranışlarını değiştirirler. Ebeveynlerinin gereksinimlerine daha saygılı sorun çözmeye daha yatkın olurlar. Giysilerin çocuklar için sembolik değerleri vardır. Çocuklar bazı durumlarda sorun çözmeye yatkın olurlar. Çocuklar bazı konuları sorun çözmeye uygun konular olarak görürler. Daha önce de üzerinde durulan “ Jane ve ekoseli yağmurluk sorunu “ örneğinde olduğu gibi çocuğun giyinme biçiminin ebeveynlerin üzerinde somut etkisinin olduğunu anlayıp kabul edebileceği zamanlar vardır. Bu olayda Jane okula kendisini yağmurdan koruyan bir şey almadan gitseydi soğuk alıp hastalanabilirdi. Yine hatırlanacağı gibi genç bir kızın Paskalya tatiline ailesi olmadan gitmek istemesi.

Bu olayda genç kız ailesinin uykusuz geceler geçireceğini düşünerek tatile yalnız gitmemeyi kabul ediyordu.

Babası okul müdürü olan bir genç uzun saçlarının babasının meslek hayatını olumsuz olarak etkileyeceğini düşünüyor ve de saçlarını uygun bir boyda kestiriyor.

Ancak aynı koşullarda başka bir ailede sonuç böyle olmayabilirdi.

Burada ebeveynler şu dersi çıkarmalıdır:

Çocukların belirli davranışlarının kendilerine elle tutulur bir etkisinin

olduğunu çok iyi bir biçimde kanıtlayabilmelidirler. Aksi halde çocuk sorun çözmeye yanaşmayacaktır.

Aşağıda ebeveynlerin dediklerine göre oluşturulmuş çocukların somut etki bıraktığına inanmadıkları için görüşmeye yanaşmadıkları bazı davranışları göreceksiniz:

- ☞ Onlu yaşlardaki kızının mini etek giymekten hoşlanması.
- ☞ Onlu yaşlardaki oğlunun minicik güneş gözlüğü kullanmaktan hoşlanması.
- ☞ Ebeveyninin istemediği arkadaşıyla gezmesi.
- ☞ Ödev yaparken oyalanması.
- ☞ Okuldan ayrılıp müzikle uğraşmak istemesi.
- ☞ Dört yaşındaki çocuğun eski battaniyesini hala her yere götürmesi.
- ☞ Kızının kulaklarını deldirmek istemesi.
- ☞ Kızının çok koyu makyaj yapmayı sevmesi.
- ☞ Çocuğun öğretmeniyle başının derde girmesi.

Yöntem III çocukları ebeveynlerin uygun gördüğü kalıplara sokan bir yöntem olmadığı açıktır. Ebeveynler yöntemi bu amaçla kullanırlarsa, çocukların buna hemen anlayıp direnecekleri kesindir. O zaman ebeveynler kendilerini gerçekten etkileyen sorunlarda, bu yöntemi kullanma şanslarını tehlikeye atmış olurlar.

B “ÇOCUK HAKLARI “ SORUNU

Çocukların ebeveynlerini somut olarak etkilemediği davranışları üzerindeki çatışmalar gençlerin haklarını gündeme getiriyor.

Gençler:

- ☞ Saçlarını istedikleri boyda uzatmaya,
- ☞ Kendi arkadaşlarını seçmeye, istedikleri elbiseleri giymeye vs.

hakları olduğunu düşünürler.

Ebeveynler bunu neden görmezler ? Kızlarının ve oğullarının insan olduklarını ve insan doğasının gereği olarak başkası tarafından tehdit edildikleri zamanlarda özgürlükleri için savaşıacaklarını , insan haklarının **EVDE** başlaması gerektiğini neden anlamazlar?

Ebeveynler çocuklarının haklarının olduğunu pek düşünmezler, çünkü kendilerini çocuklarının “ sahipleri “ sanırlar. Oysa, çocuk dünyaya gelip göbek bağının kesilmesi ile artık bir birey olmuştur.

Bu nedenle onları ;

- ☞ Biçimlendirme,
- ☞ Kalıplama,
- ☞ Öğretme,
- ☞ Değiştirme,
- ☞ Denetleme ve beyinlerini yıkama vb. çabalarında kendilerini

haklı görürler. Çocuklara haklarını ya da özgürlüklerini vermek, onları kendi yaşamları olan bağımsız kişiler olarak görmeyi kabul etmektir.

C. “ DEĞERLERİMİ ÖĞRETEMEZ MİYİM ? “

Çok sayıda ebeveyn en çok önem verdikleri değerlerini çocuklarına geçirmeye istekli olduklarını düşünürler ve bu konuda çok soru sorarlar. “Değerlerimizi çocuklarımıza öğretmeyecek miyiz?”

Yanıt : “ Elbette. Değerlerinizi öğretebilmekle kalmayacaksınız, kaçınılmaz olarak öğreteceksiniz de. ”Çocuklar ebeveynlerinin yaptıklarını

izleyip söylediklerini duyarak onların değerlerini öğrenmek zorunda kalırlar.

a. Model Anne / Baba

Ebeveynler çocuklarını büyütürken değerleri ve inançlarıyla ilgili konuşarak davranışlarıyla göstererek sürekli çocuklarına modellik yaparlar. Değerlerini yaşayarak öğretebilirler. Çocuklarının dürüstlüğü değer olarak almalarını istiyorlarsa, kendi dürüstlüklerini onlara göstermelidirler.

Cömertliğe değer vermelerini istiyorlarsa, kendileri de cömert olmalıdırlar. Ebeveynlerinin çocuklarına kendi değerlerini “ öğretilmeleri “ için en iyi, belki de tek yol budur.

Çocuklarının dürüst olmasını isteyen ebeveynler, telefonla istemedikleri bir çağrı alınca onların önünde, “ Gelmeyi çok isterdik ama bu akşam konuklarımız gelecek “ yanıtıyla amaçlarını yok ederler.

Baba gelir vergisini az ödemek için kazancını nasıl düşük gösterdiğini yemek sırasında çocuklarının yanında anlatırsa ; anne, “ Giysisini kaçça aldığını babana söylemeyelim “ derse; ebeveyn yaşam cinsellik ve sordukları her konuda tüm gerçeği anlatmazlarsa çocuklarına dürüstlük konusunda hiçbir şey öğretmezler. Çocuklarına her hangi bir konuda bir kurala uymanın gereğinden söz eden ebeveyn çocuğu ile birlikte yürürken sokakta trafik kuralını ihlal ediyor, kırmızı ışıkta durmuyorsa çocuğuna nasıl kural öğretecek ? Çocuklarının insan ilişkilerinde şiddet kullanmalarını istemeyen ebeveynler disiplin amacıyla kendileri fiziksel ceza kullanırlarsa iki yüzlü görüneceklerdir Oğlunu dizlerine yatırıp

döven baba bir yandan da bağıırıyor : “ Bir daha kardeşini dövecek misin ?

Ebeveynler çocuklarına kendi değerlerini baskı yaparak değil, onlara uygun yaşayarak öğretebilirler.

Evet , ebeveynler kendi değerlerine göre yaşıyorlarsa, çocuklarına bunları öğretebilirler. Ama bunu kaç ebeveyn yapabiliyor ?

Ebeveynler çocuklarının kendi değerlerini kabul etmeyeceklerinden korktukları için, değerlerini güç kullanarak öğretmeye hakları olduklarını sanırlar.

Şöyle düşünürler : “ Onlar kendi kendilerine karar veremeyecek kadar genç “ sözünü kendilerini haklı göstermek için sık sık kullanırlar. Değerleri yetişkin birine güç kullanarak benimsetmek olası mıdır? Böyle bir durumla karşılaşan genç / yetişkin büyük bir olasılıkla kendi inanç ve değerlerini çok daha şiddetle savunarak güce karşı güçle karşı koyacaktır.

Güç ve otorite başkalarının davranışlarını denetim altına alabilir ama düşüncelerini ve inançlarını asla alamaz.

b. Danışman Anne / Baba

Ebeveynler çocuklarının değerlerini kabul etmeleri için modellik ederek onları etkilemenin yanı sıra “ doğruyu- yanlış” öğretmek için başka bir yöntem de kullanabilirler. Düşüncelerini, bilgilerini deneyimlerini çocuklarıyla paylaşabilirler.

Danışmanların da yaptığı budur. Başarılı danışmanlar nutuk çekmekten çok paylaşırlar, zorla kabul ettirmek yerine sunar, istemekten çok önerir.

Çok daha önemlisi bunları bir kereden fazla yinelemez. Etkili bir danışmanın danışanlarına bilgi ve deneyimlerinin yararını sunar, evet, ama haftalar boyunca onlarla tartışmaz; görüşlerini kabul etmezlerse onları utandırmaz; direndiklerini anlayınca kendi görüşünü zorla kabul ettirmeye çalışmaz.

Özetle başarılı bir danışman düşüncelerini sunar, ama onları kabul etme ya da reddetme hakkını danışanına bırakır. Danışmanlar ebeveynlerin yaptıklarını yapsalar, danışılmak için kapıları hiç çalınmaz.

Günümüz gençliği ebeveynlerini artık yardımını istemediklerini söyleyerek “ işten çıkarırlar “. Çünkü ebeveynlerin çoğu çocuklarına etkili danışmanlık yapacakları yerde nutuk çekerler, gözdağı verirler, uyarırlar inandırmaya çalışırlar, ahlak dersi verirler, utandırır ve tüm bunları doğru diye düşündükleri şeyleri onlara yaptırmak için başvururlar.

Ebeveynler günlerce ahlak dersi ya da emirler veren iletileriyle çocuklarının üzerine giderler. Çocuğun kabul etme ya da reddetme sorumluluğunu almasına izin vermezler, bu sorumluluğu kendileri yüklenirler. Çocuklarının kendilerini danışman olarak kabul etme zorunda olduklarını düşünürler. Çocuklar kabul etmezse kendilerini başarısız görürler.

Bu, “**zorla satışın**” suçlusuz ebeveynidir. Birçok ailede çocukların ebeveynlerine aşağıdaki sözleri söylemelerine şaşmamak gerekir:

- ☞ “ Beni rahat bırakın.”
- ☞ “ Benimle tartışmayın.”
- ☞ “ Ne düşündüğümü biliyorum. Her gün söylemene gerek yok.”

☞ “ Nutuk çekmeyi kes.”

☞ “ Hoş kal.”

Ebeveynler buradan bir ders çıkarmalıdır. Yardım etmek istedikleri çocukları tarafından “ işten atılmamaları “ için , etkili bir danışman gibi hareket etmeyi anımsarlarsa , akıllarını, deneyimlerini , düşüncelerini çocuklarıyla paylaşabilir ve onlar için yardımcı bir danışman olabilirler.

Sigaranın insan sağlığına etkileri konusunda yararlı bilgileriniz olduğuna inanıyorsanız, bunları çocuklarınıza söyleyin. Dinin yaşamınızda önemli bir etkisi varsa, ara sıra bunu da çocuklarınıza söyleyin.

Meslek seçimi ile ilgili görüşleriniz varsa bunu çocuklarınızla paylaşın. Öğrenciliğinizde ödevleri sıkılmadan nasıl yapılacağını öğrendiyse, yönteminizi çocuklarınıza sunun.

Ebeveynlerin dikkat etmesi gereken diğer bir husus ise, çocukların sorunlarının çözümünde Etkin Dinlemenin çok değerli bir araç olduğunu göz önünde bulundurmalarıdır. Siz ebeveynler kendi görüşlerinizi onlara sunmada ısrarcı olursanız, size direnirler ve kendilerini savunurlar. Çünkü sizin görüşleriniz onların inanç ve alışkanlıklarına ters gelebilir. İşte bu nedenle onları Etkin Dinleme aracını kullanarak dinlerseniz dirençlerinin kırıldığını ve sizin görüşlerinizi kabul etmeye başladıklarını göreceksiniz. Çocuklarına inanç ve değerlerini öğretmek isteyen ebeveynler onların dirençleri ve görüşlerine karşı koymalarına hazırlıklı olmalıdırlar.

Özet olarak: Ebeveynler çocuklarına elbette değerlerini öğreteceklerdir. Ancak düşüncelerini çocuklarına zorla kabul ettirmeye kalkmamalılar ve onların kafalarına vurmaktan vazgeçmelidirler. Bir sorunla

karşılaştığında Etkin Dinleme Yöntemine başvurulmalı ve sorunlar Etkin Dinleme yolu ile çözülmeye çalışılmalıdır. Bu durumda çocukların yeniden sizden yardım almak isteyeceklerdir.

“Değiştiremeyeceklerimi kabul edebilmem için huzur” tümcesi şu an için yukarıda anlatılanlar için geçerlidir. Çünkü çocukların ebeveynlerinin değiştiremeyeceği pek çok davranışları vardır. Tek seçenek bu gerçeği kabul etmektir.

Ebeveynlerin çoğu çocuklarına yalnızca danışman olma düşüncesine karşı çıkarlar.

*Değiştiremeyeceğimi
Kabul Etmek !*

“Tanrım, bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirebilmem için yüreklilik;

Değiştiremeyeceklerimi kabul edebilmem için huzur;

İkisini birbirinden ayırt edebilmem için akıl ver.”

Ata sözü

Söyledikleri şunlardır:

☞ “ Ama çocuklarımın sigara içmemelerini gözetmek benim sorumluluğumdur.”

☞ “Kızımın evlilik öncesi cinsel ilişkiye girmesini önlemek için otoritemi kullanmalıyım.”

☞ “ Uyuşturucu kullanma konusunda yalnızca bir danışman olmak istemiyorum. Çocuklarımı korumak için daha fazlasını yapmalıyım. Çok sayıda ebeveynin belli davranışları çocuklarına kabul ettirmek için onları etkilemekten vazgeçmek istemeleri anlaşılabilir. Ama değiştiremeyecekleri şeyleri kabul etmek zorunda oldukları için vazgeçmekten başka geçerli seçeneklerinin olmaması daha objektif bir görüştür.

Ailelerde çatışmaya neden olan ev ödevini örnek olarak ele alalım .

Çocuk ödevini yapmazsa ebeveyn ne yapabilir? Odasına gönderse, ya müzik dinleyecek ya da başka bir şeyle zaman geçirecek . Birisine zorla bir şey yaptırılmazsınız.

“ Atı suya götürürsünüz ama istemezse su içiremezsiniz”

Çocuğa zorla ödev yaptırmaya uygun bir sözdür.

Ebeveynler, çocukları ödev yapmaya zorlayabilirler ama çocuk istemezse ödev yapmaz.

Ebeveynlerin değiştirmeye güçlerinin yetmeyeceği davranışlar listesine eklenecek başka davranışlar da vardır.

Aşırı makyaj içki, kötü çocuklarla arkadaşlık, okulda başının derde girmesi, uyuşturucu kullanımı gibi.

Ebeveynlerin yapmaları gereken şey onlara model oluşturmak, etkili bir danışman olmak ve çocuklara “ terapötik” (iyileştirici) ilişki geliştirmekten başka ne olabilir ?

Eğer bir çift çocuk yapmaya kararlıysa, yukarıdaki davranışları önleyebilecek güçlerinin olmadığı gerçeğini en baştan kabullenmeleri yapabilecekleri en iyi şeydir. Belki de bu ebeveyn olmanın bedellerinden biridir. Siz elinizden geleni yapabilirsiniz, sonra da olacak en iyiyi beklersiniz. Ama uzun gelecekte en iyi niyetli çabalarınızın yeteri kadar iyi olmama tehlikesiyle de karşılaşrsınız . Önünde sonunda siz de “Tanrım, bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul edebilmem için huzur ver” diye yakarabilirsiniz.

Toplumumuzda ebeveynliğe, ebeveynliğin gelişiminden daha çok, çocukların gelişim ve büyümesini etkileyen bir görev olarak bakılır. Ebeveynlik çocuk “ yetiştirmek “demektir. Uyum göstermesi gereken çocuklardır.

Sorunlu çocuklar vardır ama sorunlu ebeveynler yoktur! Hatta sorunlu anne / baba - çocuk ilişkileri bile yoktur.

Yine de her anne / baba, eşi, kardeşi, arkadaşı, akrabası ya da patronuyla ilişkilerinde ciddi çatışmaları önlemek ya da ilişkiyi sağlıklı tutmak için değişimin gerektiği zamanlar olduğunu bilir. Herkesin bir başkasının davranışı yüzünden kendi davranışını değiştirdiği olmuştur.

Bir arkadaşınızın buluşmaya geç gelme alışkanlığına kızıyor olabilirsiniz. Yıllar geçtikçe bu huyunu kabul etmeye başlarsınız. Belki kendi kendinize güler ve arkadaşınızın bu huyuyla alay edersiniz, ama artık ona kızmıyorsunuzdur. Artık bunu arkadaşınızın özelliklerinden biri olarak kabul etmişsinizdir.

Burada arkadaşınızın davranışı değişmemiş aslında uyum sağlayan sizsiniz. Yani değişen sizsiniz. Öyleyse çocuklarınızın davranışlarını kabul konusunda da tavrınızı değiştirebilirsiniz.

A. KENDİNİZİ DAHA ÇOK KABUL EDEBİLİR MİSİNİZ ?

Çalışmalar insanların kendilerini kabul etmeleriyle başkalarını kabul

etmeleri arasında doğrudan bir ilişki olduğunu gösteriyor. Kendileri hakkında pek çok şeye hoşgörü göstermeyenler başkalarına da hoşgörülü davranmakta zorlanırlar.

Bir anne, gençliğinde annesini dehşete düşürmesi pahasına mini eteğini ve konçları kıvrılmış çoraplarını giymeyi ne denli istediğini hatırlayınca kızının kısa etek giymesini daha kolay kabullendiğini söylüyor. Aslında her ebeveyn kendini değiştirerek kabul etmediği davranışların sayısını azaltabileceğini anlayacak kadar akıllıdır. Bu görüldüğü kadar zor da değildir. Ebeveynler çocukları hakkına bir kitap okuduktan, ebeveyn eğitimi ile ilgili bir konferans dinledikten sonra çocuklarına karşı daha kabul edici olabilirler. Ebeveynlerin daha kabul edici yolları vardır.

Bir anne / babanın kendine şu soruyu sorması gerekir :

“ Kendimden ne kadar hoşnut um ? “

Bu soruya dürüstçe verilecek yanıt kişinin kendini kabul etmediğini gösterirse, o kişinin kendi yaptıklarından daha çok doyum sağlamanın yollarını yeniden gözden geçirmesi gerekir.

Kendilerini kabullenen ve saygı duyan kişiler çoğunlukla yeteneklerini kullanan, potansiyellerini gerçekleştiren , üretici başarılı kişilerdir.

Böyle kişiler ihtiyaçlarını gidermek için çocuklarının davranışlarını değiştirmelerini istemez, kendilerini değerli bulmak için çocuklarına ihtiyaç duymaz. Kendilerine saygısı olan ve güvenen ebeveynler çocuklarının davranışlarını daha kabul edici olurlar.

Diğer taraftan yaşamından hoşnut olmayan, özsaygısı yetersiz ve

mutluluğu kendi çocuklarını başkalarının değerlendirmelerine bağlı bir anne / babanın çocukların kendini kötü anne / baba olarak gösterdiğinden korktuğu davranışlarını kabul etmeme olasılığı yüksektir. Bu ebeveynler için okulda başarılı, sporda becerikli çocuklar yetiştirmek statü sembolü olur. Onlar çocuklarıyla gururlanma gereksinimi duymaktadırlar. Çocuklarının, kendilerinin iyi anne / baba olduğunu gösterecek biçimde davranmalarını isterler. Çok sayıda ebeveyn çocuklarını kendilerine benlik saygısı vermeleri için kullanırlar.

B. ONLAR KİMİN ÇOCUKLARI ?

a. Birçok ebeveyn, "Onlar benim çocuklarım değil mi ?" ya da ebeveynlerin çocuklarını en iyisi olduğunu düşündükleri biçimde etkilemeye hakları yok mu" diyerek çocuklarını kendi değerlerine göre kalıplama çabalarını haklı göstermeye çalışırlar. Bu görüşteki ebeveynler çocuğun kendi modellerine uymayan davranışlarını kabul etmezler.

b. Çocuğunu ayrı ve farklı bir kişilik olarak bir anne / baba onun davranışlarının çoğunu kabullenir. Çünkü onun çocuğu için düşündüğü bir kalıp yoktur. Böyle bir anne / baba çocuğunun biricikliğini kabullenmeye hazırdır ve olabileceği en iyiyi olmasına izin verir.

c. Kabul edici bir anne / baba çocuğun kendi yaşam " programını " geliştirmesine izin verir; daha az kabul edici bir anne - babaysa çocuğun yaşamını, onun adına kendisi programlamak gereğini hisseder. Ebeveynlerin çoğu çocuklarını " kendi uzantıları " olarak görürler.

Bu nedenle :

☞ Yapamadıkları şeyleri yapmaları,

☞ Olamadıklarını olmaları,

☞ Kendi “iyi çocuk” tanımlarına uymalarını için çocuklarını etkilemeye çok çaba gösterirler.

Psikologlar son yıllarda “ ayrılık ”tan çokça söz ediyorlar. Sağlıklı insan ilişkilerinde her kişi karşısındakinin kendisinden “ayrı” olmasına izin verebilir.

Ebeveynlere burada şunu hatırlatmakta fayda var : Çocuğunuza bir yaşam verdiniz şimdi ona sahip olmasına izin verin. Verdiğiniz yaşamda ne yapacağına kendisi kara versin.

Çocuklarınız Sizin Çocuklarınız Değil!

Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil,
Onlar kendi yolunu izleyen Hayat'ın oğulları ve kızları.
Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler
Ve sizinle birlikte olsalar da sizin değiller.
Onlara sevginizi verebilirsiniz, düşüncelerinizi değil.
Çünkü onların da kendi düşünceleri vardır.
Bedenlerini tutabilirsiniz, ruhlarını değil. ...

Halil Cibran

Halil CİBRAN ; “Peygamber” adlı kitabında bu ilkeyi çok güzel dile getirmiştir :

“ Çocuklarınız sizin çocuklarınız değildir. Onlar yaşamın kendi için özlediği kız ve oğlanlardır. Sizden değil, sizin aracılığınızla dünyaya gelmişlerdir. Sizinle birlikte olmalarına karşın size ait değillerdir. Onlara

sevginizi verebilirsiniz, ama düşüncelerinizi hayır. Çünkü onların kendi düşünceleri vardır...

Onlara benzemek için çabalayabilirsiniz, ama onları kendinize benzetemezsiniz. Çünkü yaşam dün ile oyalanmaz ve geriye doğru gitmez.” Ebeveynler çocuklarının , kendi uzantıları olmadığını , ayrı ve biricik olduğunu görmeye başlayarak daha çok davranışını kabul edebilir ve kendilerini değiştirebilirler.

C. ÇOCUKLARI GERÇEKTEN SEVİYOR MUSUNUZ, YOKSA BELİRLİ TİP ÇOCUKLARI MI SEVİYORSUNUZ ?

Çocuklarını sevdiğini savunan, ama davranışlarıyla yalnızca belli tip çocukları sevdiğini gösteren ebeveynler vardır.

ÖRNEKLER

☞ Spora değer veren ebeveynler, çocuğunun spora karşı yeteksiz olmasını kabul edemez.

☞ Güzelliğe değer veren anneler , güzel olmayan kızlarını kabul edemez.

☞ Yaşamlarını müzikle zenginleştiren ebeveynler , müziğe ilgi duymayan bir çocuğa sahip olunca hayal kırıklığına uğurlarlar.

☞ Akademik becerilere değer veren anne / babalar bu konuda başarılı olamayan çocuklarında onarılamayacak duygusal yaralara neden olabilirler.

Ebeveynler bu dünyaya çok çeşitli çocukların geldiğini ve onlarında gidebileceği çok çeşitli yolların olduğunu kavrarlarsa kabul edemeyecekleri davranış sayısı çok azalır.

Ebeveynlere her zaman çocuğunuzun özel bir şey olmasını değil, yalnızca olmasını istemelidirler. Böyle olursa ebeveynler her çocuğa karşı daha çok kabul edici davranırlar.

D. TEK DOĞRU OLAN SİZİN DEĞER VE İNANÇLARINIZ MI ?

Ebeveynlerin çocuklarından daha deneyimli oldukları bir gerçektir; ama bu deneyimin onlara her zaman gerçeği gösterdiği neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar verecek akılı bahsettiği pek de belli değildir.

Deneyim iyi bir öğretmendir ama her zaman neyin doğru olduğunu öğretmez; bilgi bilgisizlikten iyidir, ama bilgili kişi her zaman akıllı değildir.

Yapılan çalışmalarda, neyin doğru neyin yanlış olduğu konusunda değişmez ve çok güçlü düşünceleri olan ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde derin sıkıntılar çektikleri görülmüştür. Ebeveynler kendi değer ve inançlarının doğruluğundan ne denli eminlerse onları çocuklarına (ve başkalarına da) zorla kabul ettirmeye o denli eğilimlidirler.

Değer ve inanç sistemleri daha esnek, daha geçirgen , daha değişime yatkın, daha az uçlarda olan ebeveynler kendi değer ve inançlarından farklı davranışları kabul etmeye daha yatkındırlar. Böyle ebeveynlerin planlarını zorla kabul ettirme ya da çocuklarını biçimlendirme olasılıkları çok daha azdır. Değerlerine uymasa bile oğullarının saçlarını uzatmasını, kızlarının mini eteklerini, cinselliğe bakışlarını, moda anlayışlarını, okuldaki otoriteye karşı isyanı vb. konularda daha kabullenen ebeveynlerdir.

Değişimin kaçınılmaz olduğunu “ yaşamın dün ile oyalanmadığını ve

geriye doğru gitmediğini”, bir kuşağın inanç ve değerleri olması gerektiğinin kendinden sonra gelen kuşağın da inanç ve değerleri olması gerekmediği ve toplumumuzun gelişmeye gereksinimi olduğunu kabul edenler, bu ebeveynlerdir. Bunlar gençlerin davranışlarının pek çoğunu farklı, anlaşılabilir ve gerçekten kabul edilebilir bulurlar.

E. ÖNCELİKLİ İLİŞKİNİZ EŞİNİZLE Mİ ?

Çok sayıda ebeveyn çocuklarıyla olan ilişkilerine eşleriyle olan ilişkilerinden daha çok öncelik tanır. Özellikle anneler evlilik ilişkilerinden alamadıkları mutluluğu ve doyumunu çocuklarından almayı bekler ve bunu da çok önemserler.

Bu da onları çocuklarını ön plana almayı ve onlar için fedakarlık yapmaya götürür.

Çocukları onlar için çok önemlidir. Bu nedenle onları sürekli izlemek, yönlendirmek, yol göstermek gerektiğini düşünürler. Onlara göre çocukların olası tehlikelere ve başarısız deneyimlere karşı korunmaları gerekir.

Etkili ebeveynler çocuklarıyla daha sıradan ilişki sürdürebilirler. Onlar için evlilik ilişkileri her şeyden önce gelir.

Çocuklarının yaşamlarında önemli bir yeri vardır ama bu eşlerinin yerinden daha önemli değildir. Böyle ebeveynler çocuklarına daha çok özgürlük tanır.

Çocuklarıyla belle zamanlarda birlikte olmaktan hoşlanırlar; eşleriyle de baş başa olmak isterler. Yalnızca çocuklarına değil, evliliklerine de yatırım yaparlar. Çocuklarının davranışlarını daha az düzeltir ve uğraşlarını daha az denetlerler. Onlar için endişe ederler ama sık boğaz

etmezler. Eşleriyle doyurucu ilişkileri olmayan ebeveynlerin çocuklarını kabul etme nedeni evlilik ilişkisinde bulamadıkları doyum ve sevinç çocuklarında aramaya gereksinim duymalarındandır.

F. EBEVEYNLER TAVIRLARINI DEĞİŞTİREBİLİRLER Mİ ?

Ebeveynlerin bir bölümü evliliklerinin doyurucu olmadığını, karı koca olarak birbirlerini kabul edemedikleri için tüm enerjilerini çatışmalarında harcadıklarını ve bu nedenle çocukları üzerinde etkili olamamaktadırlar. Öteki ebeveynlerse, kendi ebeveynlerinden edindikleri ve şimdi kendi çocuklarını kabullenmemeye ve aşırı yargılamaya neden olan bunaltıcı değer sistemlerini fırlatıp atmakta zorlanmaktadır. Çocukların beyinlerini yıkayarak düşüncelerini denetim altında tutmakla eş olan etkileme yöntemlerini kullanan ya da ebeveynin güç ve otoritesini kullanmasını isteyen dinsel dogmaların güçlü biçimde etkisinde olan ebeveynler de vardır. Nedeni ne olursa olsun temel tavırlarını değiştirmekte zorlanan ebeveynler :

1. Grup terapisi,
2. Aile terapisi,
3. Aile danışmanlığı gibi grup toplantıları,
4. Bireysel danışmanlık ,
5. Bir psikologdan ve psikiyatrya yardımı,
6. Kitap okuma gibi yardımlarla ebeveynler kendileriyle ilgili

farkındalık yaratırlar. İster kitap okuyarak ister grup ve bireysel yardım alarak ya da hepsini birden yaparak ama mutlaka çok çalışarak sorumlu çocuk yetiştirmek mümkündür.

Çocuklarımız yaşamları boyunca, kendilerine ebeveyn sorumluluğunu yüklediğimiz bazı yetişkinlerin başka bir deyişle, öteki ebeveynlerin etkisinde kalacaktır. Bu kişiler çocuklarımıza karşı bizim işlevimizi görürler. Onların büyümesi ve gelişmesinde güçlü etkileri vardır.

Bunlar; büyükanneler, büyükbabalar, akrabalar, çocuk bakıcıları, öğretmenler, okul müdürleri , danışmanlar ve antrenörlerdir.

Çocuklarımızı böyle “ yedek ebeveynler “e devredince onların etkisi konusunda düşünmemiz gerekiyor.

- ☞ Onların çocuklarımızla olan ilişkileri iyileştirici ve yapıcı mı olacak , yoksa yıkıcı mı ?
- ☞ Çocuklarımızı ne derece etkileyecekler?
- ☞ Çocuklarımıza zarar vermeyeceklerini kim söyleyebilir?

Bunlar önemli sorular. Çünkü çocuklarımızın yaşamları ilişki kurdukları yetişkinler tarafından önemli ölçüde etkilenecektir.

Yapılan bir çalışmada “yedek ebeveynler “den çoğunun çocuklara karşı tavırları ve onlarla ilgilenme yöntemlerinin dikkat çekecek biçimde asıl ebeveynlerinden farklı olmadığı görülmüştür. Onlar da çocukları dinlemiyorlar, benlik saygısını zedeleyecek biçimde konuşuyorlar, sorun çözmede kazan- kaybet yöntemine sıkı sıkıya bağlılar. Çocukları düşündükleri kalıba sokmak, değer ve inançları kabul ettirmek için vaaz vermek sıkıcı söylevler çekmek ve tartışmak.

Doğal olarak asil ebeveynler arasında olduğu gibi yedek ebeveynler arasında da istisnalar vardır. Ama çoğunlukla çocukların yaşamlarına giren yetişkinlerin, etkili yardımcı kişiler olmak için temel tavır ve becerileri yoktur. Bu nedenle çocuklara zarar verebilirler.

Burada örnek olarak okul müdürleri ve öğretmenlerden söz edilecektir . Bunun nedeni de çocuklarla çok birlikte olmaları iyi ya da kötü yönde yetişmelerinde gizil güce sahip olmalarıdır.

Okullardaki çalışmalardan edinilen deneyimlere göre belki de okulların tamamı yapısını ve felsefesini askeri örgütlerden almış çok otoriter kurumlardır.

Okullardaki kural ve yönetmelikler hiyerarşinin en üstündekilerce tek yanlı olarak hazırlanmıştır. Bunlara uyulmaması cezayı getirir .

Kuralları uygulaması gereken öğretmenlere bile bunların saptanmasında söz hakkı verilmez.

Ama bu öğretmenler öğrenmeyi yüreklendirmede ne kadar etkili olduklarından çok, sınıfta düzeni ne kadar etkili biçimde koruyup koruyamadıkları konusunda yargılanırlar.

Okullarda aynı zamanda çocukların sıkıcı bulduğu ve pratik yaşamla ilgisi olmayan programlar yürürlüktedir. Böyle bir programın çocukların ilgisini çekmeyeceği anlaşılınca neredeyse her yerde çocukların büyük bir yüzdesini etkileyecek ödül ve ceza sistemi uygulanır.

Bu baskıcı ortamda çocuk, olması doğal yaramazlığı yapınca öğretmen çatışmaları Yöntem I ile çok azını da Yöntem II ile çözmeye çalışır.

Öğretmenle çocuk arasında bir çatışma çıktığında öğretmen çocuğun düşüncesini sormadan kendi kafasına göre çatışmayı çözmek ister ya

da çocuğu çatışmayı çözeceğini sandığı kişiye gönderir. Çocuğun gittiği müdür ya da danışman çoğunlukla çocuğu hatalı bulur, ona bir nutuk çeker, bir daha yapmayacağına söz vermesini ister ya da hemen cezalandırır.

Pek çok okulda çocukların özgürce konuşmalarına, giyim kuşamlarına düşüncelerine, kısaca her şeylerine karışılır ve söz hakkı verilmez.

Hemen hemen bütün öğrenciler okullarda kendilerine saygısızca davranıldığını söyler. Hemen hepsi okula gitmek zorunda oldukları için gittiklerini söylerler. Öğrenmek eğlenceli değildir. Çalışmak tekdüzedir. Öğrenciler öğretmenlerini " düşmanca" davranan polisler gibi görürler.

Çocuklarla ilgilenmesi gereken yetişkinlerin davranışları böyle olumsuz tepkiler doğurunca, ebeveynlerin de suçlamaları tek başlarına yüklenmeleri beklenemez.

Ebeveynler de suçlanabilir. Evet, ama öteki yetişkinler de suçu paylaşmalıdır.

Ebeveynler ne yapabilirler ? Çocuklarının öteki ebeveynlerini yapıcı olarak etkileyebilirler mi ? Onların çocuklarına nasıl davranacaklarını ve çocuklarıyla nasıl konuşacaklarını kararlaştırmada söz sahibi olabilirler mi ? Ebeveynler bu konuda söz sahibi olmalıdırlar. Olmamalarını gerektiren bir neden de yoktur.

İlk önce çocuğuyla ilgilenen kurumlarda yetişkinler tarafından uygulanan güç ve otoritenin keyfi olduğunun kanıtlarını bulmalıdırlar. Bunu yapan kişilerle savaşmalıdırlar. Kısacası ebeveynler çocukların haklarını gözetmeyen yetişkinlere karşı çocuklarını korumalıdırlar .

Okullarda reform yapacak program değişimi, not sisteminin kaldırılması yapıcı öğretim yöntemleri, öğrencilere kendi kendilerine ve kendi hızlarında öğrenme özgürlüğü, okul yönetimine yetişkinlerle birlikte katılma şansı verilmesi, öğretmenlerin çocuklarla ilişkilerinde daha insancıl ve iyileştirici olmaları için eğitilmeleri gibi yenilikçi yöntemlere destek verebilirler.

Bu tür programlar okullarını geliştirmek isteyen toplumlarda kullanılmaya hazırdır. Birçoklarında da planlama aşamasındadır.

Ebeveynler bu tür yeni eğitimden korkmamalı, tersine onlara kucak açarak yöneticileri yenilikleri denemeleri ve etkilerini test etmeleri için cesaretlendirmelidirler.

BİR BABA ANLATIYOR

"Geçenlerde her işimin ters gittiği bir günden sonra eve dönmüştüm. Yorgunluktan bitkin haldeydim, keyfim hiç yerinde değildi. Otomobil-den indiğim zaman 9 yaşındaki oğlum bana koştu. Oğlumun genellikle yüzü güler ve bana sarılmak için havalara hoplar. Ama bu kez farklıydı. Yüzünde umutsuz bir anlam vardı. O güzel mavi gözleriyle bana mahsun mahsun bakarak, 'Baba sana bir şey söylemem lazım' dedi. O andaki ruh halim müsait olmadığı için, 'Bunu sonra konuşuruz oğlum, olmaz mı?' dedim. Gözlerimin içine bakarak ısrar etti. 'Şimdi konuşamaz mıyız baba?' Tam arka kapıyı açmaya hazırlandığım sırada evin pencere camlarından birinin kırık olduğunu fark ettim. Meseleyi anlamıştım. Ama pek sinirli olduğum için, bu sorunu biraz rahatladıktan sonra ele almanın daha doğru olacağına karar verdim.

Oğlum yatak odama kadar gelmişti. Yalvardı. 'Ne olur şimdi konuşalım, baba!', yüzündeki o yalvarışa dayanamadım. 'Pekala, benimle ne konuşmak istiyorsun?' diye sordum. (Sanki bilmiyormuşum gibi) Oğlum, arkadaşlarıyla eve yakın bir yerde nasıl futbol oynadıklarını ve bir şutun nasıl camı kırıldığını anlattı. Yanlış bir şey yaptığını biliyordu ve çok üzgündü.

Davranışlarıyla bana 'bu yaptığımdan sonra beni hala seviyor mu

sun?’ diye sordu. Bunun üzerine oğlumu kucağıma oturttum ve bir süre onu kollarımın arasında tutarak öylece kaldım. Sonra ‘üzülme yavrucuğum’ dedim. Top oynandığı zaman böyle şeyler olur. Pencereye yeni bir cam taktırırız. Ama bir dahaki sefere eve daha uzak yerde oynayın, olmaz mı?’

İşte bu aramızda çok özel bir andı. Oğlum anında ferahladı. Hafifçe ağladı ve bir iki dakika kollarımın arasında oturdu. O çocuk kalbinin sevgiyle dolup taşıtığını hissediyordum. Hayatımın en olağanüstü güzellikteki anlarından biriydi bu. Sonucunda çocuk yine o çok iyi tanıdığım şen ve mutlu çocuk oldu. Kucağımdan atlayıp koşarak arkadaşlarının yanına gitti."

“BİR BİLİM ADAMI“

“Geçenlerde Stephen Glenn’den ünlü bir araştırmacı bilim adamı hakkında bir öykü dinledim. Bir bilim adamının tıp konusunda yeni ve çok önemli buluşları olmuştu.

Bir gazete muhabiri röportaj yaparken kendisine, ortalama bir insandan nasıl olup da daha farklı ve yaratıcı bir insan olduğunu sormuş. Bilim adamı bu soruyu ‘çocukken annem sayesinde yaşadığım bir deneyim nedeniyle’ diye yanıtlamış:

Bilim adamı (çocukken) buzdolabından süt şişesini çıkartmaya çalışırken, şişe elinden kayıp yere düşmüş ve ortalık süt gölüne dönmüş.

Annesi mutfağa geldiğinde, ona bağırarak, söylenmek ya da cezalandırmak yerine, ‘Robert, ne kadar güzel bir hata yaptın! Daha önce bu kadar büyük bir süt gölü görmemiştin.

Evet, olan olmuş . Şimdi birlikte burayı temizlemeden önce biraz yerdeki sütle oynamak ister misin?’ demiş. O da eğilip, oynamış yere dökülen sütle. Birkaç dakika sonra annesi, ‘Robert, bu tür bir şey yaptığında, bunu senin temizlemen ve her şeyi eski haline getirmen gerektiğini biliyor musun? Bunu nasıl yapmak istersin? Bir sünger mi kullanalım, bir havlu ya da bir bez mi? Hangisini istersin?’ demiş. Robert süngeri seçmiş ve birlikte yere dökülen sütü temizlemişler.

Daha sonra annesi, ‘Biliyor musun, burada yaşadığımız olay, senin iki minik elinle bir süt şişesini taşıyamadığın kötü bir deneyimdi. Şimdi arka bahçeye çikalım ve şişeyi suyla doldurup, senin dolu bir şişeyi düşürmeden taşımanı sağlayalım’ demiş. Küçük çocuk şişeyi boğazından iki eliyle tutarsa düşürmeden taşıyabileceğini öğrenmiş. Ne güzel bir ders!

Bu ünlü bilim adamı daha sonra, o anda bir hata yaptığı zaman bundan korkmaması gerektiğini öğrenmiş. Yapılan hataların yeni bir şeyler öğrenmek için çok güzel fırsatlar olduğunu anlamış. Bilimsel araştırmalardaki deneyler de bu temele dayanır zaten. Bir deney başarısız olsa bile, o deneyden çok değerli bilgiler elde edilir. Bütün anne babalar çocuklarına, annesinin Robert’a davrandığı gibi davranmalar çok daha iyi olmaz mı?

Çocukluk boyunca edindiğimiz deneyimler ileriki yaşamımız üzerinde önemli etkileri olup yetişkinlikteki tutumlarımızı etkiler. Kişiliğin yapılanmasının temelinde çocukluk döneminin önemli etkileri olduğu düşünülmektedir.

Yukarıdaki öyküde anne ile çocuğu arasında yaşanan bu deneyimin

çocuğun ileriki yaşantısına nasıl etki ettiği görülmektedir. Öyküde görüldüğü üzere; çocuk bir şişe sütü döktüğü için annesi klasik yöntemimiz olan bağırıp, çağırmak veya söylenmek yerine, yol göstererek kişiliğini zedelemeyen, özgüvenini sarsmadan, olumlu bir tutumla çocuğuna yaklaşıyor.

Annesi çocuğa bu küçük deneyimden yola çıkarak hata yaptığında korkmaması gerektiğini belirtmiş, her yapılan hatanın öğrenmek için yeni bir fırsat olduğunu öğretmeye çalışmıştır.

Ama günümüzde kendi anne babasından gördükleri olumsuz tutumları çocuklarına yansıtmaya çalışan anne babalar maalesef çocuğun özgüvenini zedelemektedirler.

Bunun sonucu olarak ileriki yaşamlarında pısrık, korkak, girişimci olmayan, bireyler yetiştirilmektedir.

Anne baba tarafından çocuğa yöneltilen davranış ve yaklaşım tarzı, ilk yaşantıların örülmesinde büyük önem taşımakta, çocuğun davranışını biçimlendirmede psikolojik ve sosyal gelişiminde kalıcı etkiler bırakmaktadır.

Anne babaların çocuklarına karşı tutumlarının yanı sıra kendi aralarındaki iletişimleri de çocuğun sağlıklı kişilik gelişimi açısından önemli bir etkidir.”

“ BABA BANA 2 TL BORÇ VERİR MİSİN?”

Adam yorgun argın eve döndüğünde 5 yaşındaki oğlunu; kapının önünde beklerken bulmuş. Çocuk babasına:

-“Baba bir saatte ne kadar para kazanıyorsun?” diye sormuş. Zaten yorgun gelen adam,

-”Bu senin işin değil” diye yanıtlamış.

Bunun üzerine çocuk:

-”Babacığım lütfen bilmek istiyorum” diye yanıt vermiş.

Adam:

-“ İllaki bilmek istiyorsan 5 TL “diye yanıt vermiş.

Bunun üzerine çocuk:

-“Peki bana 2 TL borç verir misin?” diye sormuş.

Adam iyice sinirlenip:

-“Benim, senin saçma oyuncaklarına veya benzeri şeylerine ayıracak param yok, hadi derhal odana git ve kapını kapat” demiş.

Çocuk sessizce odasına çıkıp kapısını kapatmış adam sinirli sinirli “Bu çocuk nasıl böyle şeylere cesaret eder?” diye söylenmiş. Aradan bir saat geçtikten sonra adam biraz daha sakinleşmiş ve çocuğa parayı neden istediğini bile sormadığını düşünmüş.

Yukarıya çocuğun odasına çıkmış. Yatağında olan çocuğa:

-“ Uyuyor musun ? ” diye sormuş. Çocuk sorusunu cevaplayınca,

-“Al bakalım istediğin 2 TL...Uzun ve yorucu bir gün geçirdim” demiş.

Çocuk sevinçle haykırarak “Teşekkürler babacığım”. Yatağının altından diğer buruşuk paraları çıkarmış, babasının suratına bakmış ve yavaşça paraları saymış. Bunu gören adam iyice sinirlenerek,

-“Paran olduğu halde neden benden para istiyorsun, benim senin saçma çocuk oyunlarına ayıracak vaktim yok “demiş. Çocuk:

-“Ama yeterince yoktu” demiş ve paraları babasına uzatarak

-“ İşte 5 TL, bir saatini alabilir miyim? ”

KOZASINDAN ÇIKMAYA ÇALIŞAN KELEBEK

Bir gün, adamın biri ormanda gezerken bir kelebeğin kozasından çıkmaya çalıştığını görür. Kozadaki küçük delikten çıkmaya çabalayan **kelebeği** saatlerce izler.

Kelebek bir ara çabalamaktan vazgeçer. Adam kelebeğin gücünün kalmadığını ve bu nedenle de hareket edemediğini düşünerek kelebeğe yardım etmeye karar verir. Dikkatlice kozanın liflerini sıyrır, deliği büyütür. Bu sayede kelebek kozasından kolayca çıkar. Fakat bütün çabasına rağmen uçamaz ve yerde sürünmeye başlar.

Adam iyi niyetle kelebeğe yardım etmek istemiştir ama şu önemli şeyi bilememiştir;

Kelebek kozadaki daracık delikten çıkarken gösterdiği çabayla bir taraftan bedenindeki sıvıyı kanatlarına gönderecek, diğer taraftan kaslarını geliştirerek güç kazanacak ve doğru bir zamanda kozasından çıkarak uçacaktı.

kıssadan hisse...

Koza öyküsünde olduğu gibi, aşırı koruma hissi ile çocuklarına sahip çıkan anne-babalar, çocuklarına iyilik yaptıklarını zannederek onlara çok büyük zararlar verirler. Onların hayata hazırlanmasına izin veremeyerek, sosyal hayatlarını başkalarına bağımlı hale getirirler.

Aşırı koruyucu aile içinde yetişen çocuklar, kozadan suni müdahale ile çıkartılan kelebek gibi, sosyal hayata atılmak için gerekli olan donanıma sahip olamazlar. Çevremizde kozasından çıkmaya çalışan kelebeğe yardım eden iyi niyetli genç adam gibi pek çok kişi görürüz.

devam

Çocuklarımızı pek tabii ki sevip kollayacağız ancak onların da bir birey olduğunu, hata yapma, yanılma ve hayata dair bazı konularda kendilerinin karar vermelerine engel olmamalıyız. Zira hata yaparak güçlendirecekleri kendi kanatları, tüm yaşamları boyunca onları taşıyacak ya da asla kendileri gibi olmayıp uçamayacaklar.

BİR ANNE ANLATIYOR

“Oğlumuz çekirdek yedi ve kabuklarını biz toplardık. Tuvalete gider sifonu basmaz, biz basardık. Hep arkasından topladık, yaptığı olumsuz şeylerin faturasını hep biz överdik “.

40 yaşına geldiğinde kredi kartı yüzünden bizi çok zor durumda bırakmıştı. Emekli maaşımızdan kredi kartı borcunu güçbela ödedik “.

Oğulları, aile dostlarından birine “ Anne benim baba benim, öderlerse biricik oğullarının borcunu ödüyorlar, başkalarına ne oluyor ki “şeklinde serzenişte bulunmuştu.

Acaba bu aile çocuklarına yardım ederken, kozadan çıkmaya çalışan kelebek yavrusu gibi hayata hazırlanma becerilerini mi yok etmişlerdi?

“ÇİÇEK DEĞİL, ÇOCUK YETİŞTİRDİĞİNİ UNUTMA!”

“Kapı komşum David’in beş ve yedi yaşında iki çocuğu var. Bir gün yedi yaşındaki oğlu Kelly’ ye benzinle çalışan çim biçme makinasıyla nasıl çim biçildiğini öğretiyordu. Makinayı çim üzerinde nasıl döndüreceğini öğretirken eşi Jane, David’e bir soru sormak için içeri çağırırdı.

David içeri girince Kelly makinayı çalıştırdı ve çimlerin ortasındaki çiçek tarhına daldı. Çiçek tarhı bir anda mahvolmuştu.

David döndüğünde gördüğü manzara karşısında çılgına döndü. Bütün komşuların çok beğendiği emekle kendi elleriyle yaptığı çiçek tarhı yoktu artık. David tam sesini yükseltmeye başlamıştı ki Jane dışarıya çıktı ve David'e 'David, çiçek değil, çocuk yetiştirdiğini unutma!' dedi. Jane bu sözleriyle bana ana-baba olarak önceliklerimizin ne olduğunu çok güzel anımsattı.

Çocukların kendileri ve benlik saygıları, kırabilecekleri ya da hasar verebilecekleri herhangi bir fiziksel nesneden çok daha önemlidir.

Bir futbol topunun kırdığı bir cam, dikkat edilmediği için kırılan bir lamba ya da mutfakta elden kayıp, kırılan bir tabak zaten kırılmıştır. Çiçekler zaten ölmüştür. Verilen bu zararı, bir de ben çocuğumu inciterek, yaşam sevincini öldürerek iki katına çıkartmamalıyım."

DÜNYAYI DÜZELTMEK – İNSANI DÜZELTMEK!

Adam, bir haftanın yorgunluğundan sonra pazar sabahı kalktığında, bütün haftanın yorgunluğunu çıkarmak için eline gazetesini aldı ve bütün gün miskinlik yapıp evde oturacağını düşündü. Tam bunları düşünürken, çocuğu koşarak geldi ve parka ne zaman gideceklerini sordu.

Baba çocuğuna söz vermişti; bu hafta sonu onu parka götürecekti. Ama hiç dışarıya çıkmak istemediğinden bir bahane uydurması gerekiyordu. Sonra gazetenin promosyon olarak dağıttığı dünya haritası gözüne ilişti. Önce dünya haritasını küçük parçalara ayırdı ve oğluna;

“Eğer bu haritayı düzeltebilirsen seni parka götüreceğim .” dedi ve sonra kendi kendine düşündü :

Oh be kurtuldum, en iyi coğrafya profesörünü bile getirsen bu haritayı akşama kadar düzeltemez.”

Aradan 10 dakika geçer geçmez, çocuk koşarak babasını yanına gelip dedi ki:

– Baba haritayı düzelttim; artık parka gidebiliriz. Adam önce inanamadı ve görmek istedi. Gördüğünde de hayretler içinde kaldı ve bunu nasıl yaptığını sordu.

Çocuk şöyle cevap verdi : Bana verdiğin haritanın arkasında bir insan resmi vardı. İnsanı düzelttiğim zaman, dünya kendiliğinden düzeldi...

LİSE YILLARI BAŞARILARLA DOLU BİR KIZIN HAZİN ÖLÜM ÖYKÜSÜ

Annesi hekim babası başarılı bir işadamı olan Ayşe için anne ve baba ellerinden gelen her şeyi yaptılar. Onun için en iyi eğitim olanakları hazırladılar, zeki ve çalışkan kız da derslerinde başarılıydı ve bir değil iki yabancı dil öğrenerek eğitimine devam ediyordu. Ayşe üniversite giriş sınavında yüksek puan alarak gözde bir üniversitenin istediği bölümüne burslu olarak girdi.

Ayşe bu üniversitede bir yıl okuduktan sonra ikinci yılında ayrıldı. Öyle arkadaş grubuna girmişti ki arkadaşlarıyla birlikte esrar içmeye başlamıştı ve esrar bağımlısı olmuştu .

Ana-baba bunun farkına varınca çocuklarını o gözde üniversiteden alarak kendi buldukları yerde bir üniversiteye yazdırdılar. Ne yazık ki bağımlılık çok ilerlemişti . Bir yıl sonra yüksek dozda komaya giren Ayşe kurtarılamadı ; henüz yirmi yaşındaydı.

Eğer Ayşe'nin annesi ve babası ileride kızlarının başına gelecekleri birazcık düşünmüş olsalardı, Ayşe daha küçükken kendilerini günlük işlerinin hengamesine bu kadar kaptırmaz ve onunla birlikte zaman geçirirlerdi . Onu küçükken bol bol kucaklar baş başa zaman geçirirler ve sürekli can cana olurlardı.

Böylece Ayşe de özgüveni, özsaygısı ve sorumluluk bilinci gelişmiş olur ve uyuşturucu tutsağı olmazdı. (Prof.Doğan Cüceloğlu'ndan)

DESTEKLEYEN AİLE

Pınar, destekleyen aile ortamında büyümektedir. Pınar'ın önüne annesinin koyduğu dört köfteden Pınar ikisini yedikten sonra annesine doyduğunu söyler.

Annesi :”Peki kızım” der. Pınar bilir ki, bir sonraki yemek saatine kadar ıvrır zıvrır yeme hakkı yoktur. Yemek zamanı gelince yenir ve bu ailede birlikte yapılan bir iştir. Bu ailede hiç kimse her istediğini istediği zaman yiyemez.

Pınar ne kadar yiyeceğinde serbesttir; ama yemek yenirken bu ailenin üyesi olduğu ve bu ailenin üyesi olmanın getirdiği sorumlulukları bulunduğu, ona sevgiyle ve açık seçik anlatılmıştır.

Bir kişi arabanın direksiyonuna oturduğu zaman, aklına geldiği gibi araba kullanamaz. Uyması gereken trafik kuralları vardır. Trafik kuralları hem sürücüyü hem de yoldaki diğer insanları korumak için vardır.

Küçük Pınar, kendi yaşamının direksiyonundadır; ama direksiyonda olmanın her istediğini aklına geldiği gibi yapmak olmadığını da bilmektedir. Kendi yaşamının direksiyonunda olmanın bir sorumluluğu

vardır ve Pınar’dan bu sorumluluğun bilincine varması beklenir. Aynen şoförün direksiyonun başına oturmasının bir sorumluluğu olduğunu bilmesi gibi. (*Cüceloğlu, Başarıya Götüren Aile*)

TÜRKİYE’YE YERLEŞMİŞ ALMAN BİR ANNENİN GÖZÜNDEN TÜRK ANNELER

Eşi Türk olan ve altı yıldır İstanbul’da yaşayan 9 yaşında bir kız çocuk annesi Alman bir bayan Türk annelik “stili “ ile ilgili Türkiye’deki izlenimlerini anlatıyor.

Türk anneler neyi farklı yapar?

Sorusunu yanıtlıyor: “Arkadaşım Elif bana bu soruyu sorduğunda, ilk tepkim ‘neredeyse her şeyi’ oldu. Bu tabii ki abartılıdır. Ancak gerçekten, bir yabancı olarak izleyebildiğim kadarıyla, Türk annelik ‘stili’ Avrupa’dakinden önemli bir derecede farklıdır.

Mesela, birçok Türk anne, Avrupa standartlarına göre aşırı koruyucudur. ‘Aman üşümesin çocuk’ dışarısı on beş derece ise ve 7-8 yaşında bir çocuk kar montu, bere, atkı ve eldiven ile dolaşıyorsa, onun annesinin Türk olduğundan gayet emin olabilirsiniz.

Çocuğun kendisinin, bu arada, çok ufak olmazsa da, genellikle fazla sözü geçmiyor bu konuda: ‘Sen çocuksun, ne anlarsın ki? ‘. Burada tanıştığım birçok anne, çocuklarını sadece giyim konusunda değil, genel anlamda da fazla ciddiye almıyor gibime geliyor maalesef. Çocuklara sık sık çok güzel, çok değerli, ama bilinçsiz biblo oldukları gibi yaklaşıyorlar.

Çok güzel, değerli ve bilinçsiz olduğundan, çocuğu tabii ki hiç bir şekil

de üzmemek gerekir. Çocuk evde kral/prenses oluyor. Zor olabilecek herhangi duruma sokulmuyor: tek başına uyumak istemiyor mu canım – anne tabii ki yanında yatar (okul çağına kadar gerekirse). Çocuk okula alışmakta zorlanıyor mu – anne haftalarca okul bahçesinde bekliyor. Çocuk ne isterse, o alınır. Çocuk ne zaman yatmak isterse, o zaman yatar. ‘Keşke benimki biraz daha erken yatsaydı, akşamları biraz daha fazla zaman bize de kalsaydı...’

Böyle bir şikayet ilk defa Türkiye’de duydum. Kusura bakmayın, ama çocuğun yatma saatine hala anne-baba karar veriyor...

Bazı tanıdıklarım ciddi ciddi iddia ederler ki, çocuklara sınır koymak onların yaratıcılığını ve ilerideki başarılarını kısıtlamak demektir. O çocukların ‘yaratıcılığı’ (terbiyesizliği), tatil köylerin restoranlarında sonra çok güzel bir şekilde izlenebilir.

İlginç bir şekilde, Türk annelerin koruyuculuğu, çok önemli bir alanda devamını bulamıyor. Trafikte, yani araçların içinde, çocukların güvenliğine genel olarak çok az önem veriliyor. Bu konuda, benim çevremdeki ‘A/B’ anneler biraz ortalamasının üstüne çıkarlar, çünkü buralar da en azından bebekler genellikle çocuk koltuklarının içine oturtulur. Ancak genel olarak, annelerin kucağında oturan ufaklıkları veya arka (ya da ön) koltuğunda tırmanış egzersizlerinde bulunan ilkokul çağındaki çocukları sürekli görürüm.

O da beni bir anne olarak çok üzüyor. Ve sık sık, asıl nedenin yine ‘üzmemekte’ olduğunu düşünüyorum. Çünkü küçük bir çocuk, çoğu zaman çocuk koltuğun içine oturmak istemez – onun güvenliği için

onu üzmemek gerekir işte ve birçok anne buna kıyamıyor. Aynı şekilde, anneler kıyamadığı için, birçok çocuk, sorumluluk almayı hiç bir zaman öğrenemiyor.

Unutulan ödevi, liseli çocuğun bile peşinden okula götürülür. Üniversiteli bile, sabahları anne tarafından uyandırılır.

Çocuk, kendi hatalı davranışların sonuçları yaşamadığı için, onlardan öğrenemiyor ve bir noktada – belki yurtdışındaki üniversitesinde, belki de iş hayatına başladığında – aniden çok sert bir ‘gerçek dünya’ ile yüzleşmek zorunda.

Evdeki bibloları nasıl yardımcı bayan temizlerse, çocukların bakımı da mümkün olduğu kadarıyla ‘dışarı yaptırılır’. Birçok ailede, bebek gece ağlarsa, anne (ya da baba) değil, bakıcı kalkıp onu tekrar uyutur.

Bence bu korkunç bir şey ve sadece ikisinin çalıştığı ailelerde de olmuyor.

Bazen aile tatillerine bile dadı götürülür ki anne-baba gece hayatından vazgeçmek zorunda kalmaması diye. Bakıcılara da çoğu zaman gerçek anlamda otorite verilmez; çocukları meşgul etsinler yeter.

Bazı çocukların ‘ablalarıyla’ konuşmalarını duyduğumda ağzım açık durdum: ‘Getir şunu. Ne kadar aptalsın ya...’. Bu şekilde otoritesiz dadıların tarafından büyütülen çocuklarıyla, tabii ki bir noktadan sonra anne-babaların da otoritesi kalmaz. Öylece, çocuk daha ikinci-üçüncü sınıftayken, ona ders çalıştırmak için eve hoca tutuluyor: ‘Ben oturamam ki...’ diyor.

Bazen onun da bahane olduğundan şüpheleniyorum. Çünkü okul konusunda, benim bahsettiğim anne tipi, ikiye bölünüyor. Bir kısım,

çocuğu ciddiye almadıkları gibi, onun okul sürecine de öyle yaklaşır, ve okulu evdeki bakıcının bir uzantısını gibi algılıyor. Okuldan şikayetçi olabilirler ‘yine çok az kişi Robert’e sokmuşlar!’, ama aslında bütün okul meselesiyle meşgul olmak istemezler. Ben yıllardır kızımın okulundan yeterince geri bildirim almadığım için şikayetçiydim; mesela, ben yazılı sınavın kendisini görmek isterdim ve kızımın verdiği cevapları – sorun varsa, onun tam nerede olduğunu anlayabilmek için. Meğer, bunu isteyen çok az veli varmış; ilgisizlik işte.

Öbür ucunda, annelerin ikinci kısmı var: ‘süper çocuk’ yetiştirmeyi çalışanlar. Dört yaşından itibaren eve İngilizce hocası geliyor, dokuz yaşına geldiğinde çocuğun hafta içi bir tane olsa da ‘boş’ gün kalmıyor: tenisten basketbola, piyanodan resim dersine. Sonra hocalar, dershaneler... Öyle anneler varmış ki, her hafta sonu çocukla beraber dershaneye gidip oturuyorlar, çocuk için not alıyorlar, kendi yetişemez diye. Tabii ki, bunlara bulduğumuz sistemin büyük bir katkısı var, bir şey demiyorum. Ben de, hiç istemediğim halde, kızıma okul ve not konusunda belli bir baskı uygulamak zorundayım – belki de gerçekten liseyi burslu okuyabilir? (Almanya’da, kesinlikle öyle olmazdım, çünkü okul bedava ya...) Yurtdışında iyi bir üniversiteye girmek için de okul dışında yapılan etkinliklerin belli bir önemi vardır. Ama o kadar da değil, lütfen!

Son olarak, çocuklar için en iyisini istediklerinden, Türk annelerin birçoğu da (bana göre) aşırı bir derecede doktorlara, psikologlara, öğretmenlere vs. dayanıyor. Uzmanların dedikleri kesinlikle tartışılmaz, sorgulanamaz. Bu doğum yapmakta başlıyor. Çocuğumu

Hollanda’da normal, ilaçsız ve doktorsuz bir şekilde, ebenin yardımı ile doğurduğumu anlattığımda, bana genellikle başka bir gezegenden geliyormuşum gibi bakıyorlar. (Alıntı)

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çocuk ilk eğitimini ailede alır. Çocuğun kişilik gelişiminde, olumlu davranış kazanımında, ruhsal ve fiziksel yönden sağlıklı, kendi kendine yetebilen, kendine ve yaşadığı dünyaya faydalı bir birey olarak yetişmesinde ailenin rolü önemlidir.

Toplumlarda ağırlıklı olarak anne, çocuğun bakımını üstlenen birinci kişi olarak görülmekte ve çocukla biyolojik ve psikolojik olarak derin bir etkileşim içine girmektedir. Anne çocuk arasında kurulacak iletişim ile birlikte çocuğun, sevgi ve şefkatle gereksinimlerinin ve güvenlik ihtiyacının doğal biçimde anne tarafından karşılanması onun hayat boyu kuracağı ilişkilerinin temelini oluşturur.

Çocuğun annesi ile kurduğu ilk ilişki biçimi onun sağlıklı gelişim gösterebilmesi ve başkalarına karşı olumlu tutum ve davranışları için belirleyici unsurdur.

Annenin erken yıllardan itibaren çocuğu desteklemesi, çocuğa sevgi ve ilgi göstermesi, çocuğun çevreyi keşfetmesinde, sağlıklı gelişim göstermesinde, olumlu ilişkiler geliştirmesinde büyük önem taşır (Dönmezer 2001).

Anne çocuk arasındaki ilişkinin niteliği, çevresel tehditler, erken deneyimlerin gelişimsel etkileri üzerindeki bilimsel bulgular gelişimin her yönüyle erken yıllardaki etkililiğini ortaya koymaktadır.

Hızla gelişen dünyamızda, bilim ve teknolojideki gelişmelerle, toplumların aile ve çocuğa bakış açısı değişmektedir. Ailelerin, çocuk yetiştirme konusunda geleneksel tutumlardan uzaklaşması gerektiği görüşü tartışmasız bir şekilde kabul edilmektedir.

Bunun yanı sıra, aileler de çocuklarını tanıma, çocuklarının gelişimini destekleme ve anne-babalıkla ilgili olumlu duygular geliştirme konusunda daha çok yardıma gereksinim duymaktadırlar.

Son yıllarda, dünyada, aile eğitiminin önemi daha çok anlaşılmış ve bununla ilgili yapılan çalışmalara ağırlık verilmeye başlanmıştır.

Dünyanın bir çok gelişmiş ülkesinde çeşitli kuruluşlar tarafından, çocuk gelişimi, eğitimi, olumsuz davranışların giderilmesi, ailenin çocuk yetiştirme ile ilgili bilinçlendirilmesi, çocuğa karşı olumlu tutum geliştirmesi gibi konularda ailelere yönelik planlı ve sistemli bir şekilde programlar düzenlenmektedir. Tesadüflere bırakılmayacak kadar ciddi, bilimsel ve sistematik bir organizasyon ile yönlendirilmesi gereken erken çocukluk dönemi, tüm eğitim sisteminin en kritik basamağını oluşturmaktadır.

Erken çocukluk dönemindeki deneyimlerin çocuğun tüm yaşamında belirleyici olması nedeni ile onun yeterli beslenmesi, sağlık ve güvenlik koşullarının oluşturulması, etkileşimde bulunması, gelişimini destekleyen ortamların sağlanması gerekmektedir. Gelişmiş ülkeler ; “ yaşamın ilk yıllarına yapılan yatırımlar, toplumların geleceğine yapılan yatırımlardır.” Felsefesinden hareket ederek çocukluk dönemindeki ebeveyn çocuk ilişkilerini ve okul öncesine eğitim politikalarını bilimsel ve sistematik olarak organize etmektedirler.

Türkiye’de de son yıllarda ailelerin desteklenmesi konusunda devlet politikaları geliştirilmekte, özellikle aile eğitimi konusunda çeşitli uygulamalar yapılmakta ve anne babaların, özellikle de çocuk ile daha fazla zaman geçiren annelerin sağlıklı insan ilişkileri ile iletişim becerileri konusunda bilinçlendirilmeleri, belirli bir program çerçevesinde ele alınmaktadır.

Ancak bu programlara genellikle annelerin katıldığı gözlenmektedir. Oysa çocuğun sağlıklı gelişimi ve eğitiminde babanın da etkin rol oynadığı düşünülürse eğitim programlarına babaların da katılımını sağlayacak yeni düzenlemelere yer verilmelidir.

Anne-baba eğitimi giderek yaygınlaştırılmalıdır. Bu eğitim süreci alanında uzman kişilerle, eğitim kurumları ile işbirliği çerçevesinde yürütülmelidir. Bu eğitime katılımın yüksek olması ve verimin daha yüksek oranda olması için gerekli teşvikler yapılmalıdır. Anne baba adaylarının iletişim becerileri kazanabilmeleri için orta dereceli okullarda ve üniversitelerde iletişim derslerinin ağırlığı artırılmalıdır. Anne-baba tutumlarından bireyi olumsuz etkileyen tutumlara karşı, okul rehberlik hizmetleri öğrencilerin velilerinin tutumlarını tespit etmeli ve bu durumun olumsuz yönlerini gidermek için önlemler almalı ve öğrencilere gerekli rehabilitasyon çalışmalarını yapmalıdır.

SON SÖZ

Özellikle anneler çocuk sahibi olduğu zaman başka meslekte eşi görülmemiş gecesı-gündüzü belirsiz bir iş üstlenmiş olurlar. Annelik. Çocuk yetiştirmek güç ve karmaşık bir iştir. Ne var ki, dünyanın en mutluluk getiren, insana huzur veren en tatlı uğraşlarından biridir.

Annelik etmek, özel bir tür psikolog olmak ve özel bir tür öğretmen olmak demektir.

Çocuklarınızın psikolojisini anlayabilmek için bir anda çocuk psikoloğu olursunuz. İsteseniz de istemeseniz de artık bu görevini üstlenmişsinizdir. Öte yandan, çocuklarınızın bütün yaşamları boyunca en önemli öğretmeni de siz olursunuz. Sizin onlara (öğrettiğinizin farkında bile olmadan) öğrettiğiniz şeyler okulda öğrenecekleri bütün derslerden daha önemlidir. Bundan dolayı çocuklarınıza ayıracağınız zaman, başka bir şeye harcayacağınız zamandan çok daha farklı ve değerli ve de önemlidir. Çünkü sizin yetiştireceğiniz iyi eğitilmiş bir genç topluma kazandırılmış bir servet olacaktır.

Bu bağlamda anne babaların kendilerini yetiştirerek eğitilmiş birer kişiler olmaları gereklidir.

Kaynakça

Departmanı, D. B. (2011). Türkiye’de Temel Eğitimde Kalite ve Eşitliğin Geliştirilmesi Zorlukları ve Seçenekler.

G.TOMAS (11. Baskı: 2015)Etkili Anne-Baba Eğitimi-Çeviri: Dilek TEKİN ve Nazlı ÖZKAN –Profil Yayıncılık- İSTANBUL

KILINÇ, F. E. Anne Eğitim Programı ile Anne Çocuk Etkileşim Programı . KONYA.