

ÇOCUĞUNUZA SINIR KOYMA

ROBERT J. MACKENZIE

Çeviren: Dr. Hande Günel

"Evdeki disiplin ve davranış sorunlarını çözebilmek için pratik ve anlaşılır bir yaklaşım. Bütün ailelere tavsiye ediyorum."
Dr. Welton Jordan



ŞEHİT ONUR İLKHAN İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ
MELİKE EKREN

ÇOCUĞUNUZA SINIR KOYMA(K)

- “Oyundan önce odanı topla” sözcüklerimiz, davranışlarımızla(çocuk oyun oynamaya gidiyor ve anne odasını topluyor) uyuşmuyorsa, çocuk bizim kurallarımız ve beklentilerimiz konusunda karmaşık ve açık olmayan bir mesaj alır.

Çocuğun hayatındaki önemli kişilerin ve ailenin uyguladığı yöntemler arasındaki tutarlılık ne kadar fazla olursa, çocuğunuzun davranışı o kadar çabuk değişecektir.

Çocuklar, yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler ve buna ihtiyaçları vardır.onlardan ne beklediğini, diğer insanlarla birlikteyken durdukları yeri, ne kadar ileri gidebileceklerini ve çok ileri gittikleri zaman neler olacağını bilmek isterler.

Çocuklara net sinyaller göndermek gerekiyor.

Hiç işaret ve levhaların çok az olduğu bir yolda ilerlemeye çalıştınız mı? Çok kafa karıştırıcıdır!

Sınırlar anlaşılır ve tutarlı olduğu sürece, çocuklar için onu anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır.

1. Çok Kısıtlayıcı Sınırlar

- Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller.
- İsyani körükler

2. Çok Geniş Olan Sınırlar

- Öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engeller.
- Aşırı denemeyi körükler.

3. Tutarsız Olan Sınırlar

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

4. Dengeli Sınırlar

- Öğrenmeyi ve sorumluluk kazanmayı artırır.
- İşbirliğini yüreklendirir.

Çocuklar dünyalarındaki kuralları anlamak istek ve ihtiyacıdadırlar. Kendilerinden ne beklediğini, kontrolün kimde olduğunu, ne kadar ileri gidebileceklerini ve çok ileri gittiklerinde ne olabileceğini bilmek isterler.

Sınırları belirleme dinamik bir süreçtir. Çocuklar büyüdükçe değişir. Çocukların sağlıklı gelişimlerini sürdüreceği şekilde genişleme ve ayarlama yapmak gerekir.

Örnek: 9 yaşındaki bir çocuğun arkadaşına vurduğu için okuldan eve gönderildiğini düşünelim.babası bunu öğrendiğinde, çocuk işbirliği yapma konusunda çok sert bir vaaz dinliyor ve okul kurallarını ihlal ettiği için de bir tokat yiyor.Bu çocuk, babasının kuralları hakkında gerçekte ne öğreniyor?Babası sözleriyle “okulda işbirliği yapmak gerekiyor”diyor ama dayak farklı bir mesaj iletiyor: Vurmak, sorunları çözmeye ve işbirliği yapma yöntemimizdir. Bu çocuk bir dahaki sefere oyun bahçesindeki tartışmayı büyük bir olasılıkla nasıl çözecektir? Tabiki ona öğretilen yöntemleri kullanmaya devam edecektir!

ANABABALAR KURALLARINI NASIL ÖĞRETİRLER

SERBEST YAKLAŞIM

- Sınırlar olmaksızın özgürlük
- İkna yolu ile problem çözme
- Kazanan-Kaybeden

Trafik kurallarından örnekleyelim:Aracınızla eve gidiyorsunuz.Çok fazla trafik yok ve dur levhası olan her kavşakta araba olmadığını görünce hiç duruş yapmadan yolunuza devam ediyorsunuz.Sizi gören bir trafik polisi sizi kenara çekiyor.”Dört tane dur levhasında durmadınız”diyor.”Bu yasalara aykırı ve yasalarda sizin güvenliğiniz için var.Lütfen bundan sonra onlara uymaya çalışın”Arabasına biniyor ve gidiyor,bütün olanlar bundan ibaret.Böyle bir durum sizin gelecekte dur levhalarına uymanızı sağlarmı?!

Serbestlik, sarı ışıklara dayanan bir sisteme ve gevşek anababalarda, bu örnekteki trafik polisine benziyor.Çocukları onların dur levhalarına uymadıkları zaman her türlü uyarı,hatırlatma ve ikna etme yöntemini kullanıyorlar.

Sözlerimiz davranışlarımız tarafından desteklendiğinde,çocuklar kural ve beklentilerimiz konusunda çok net mesajlar alırlar.

Aldıkları mesaj şudur;“Yaptığın şeyden hoşlanmıyorum ama bu davranıştan vazgeçmen için çok ısrar etmeyeceğim.”

Anababaların İnancı:Çocuklar işbirliğinin en doğru yol olduğunu anladıkları zaman işbirliği yaparlar.Benim görevim çocuklara hizmet vermek ve onları mutlu etmektir.Çocuklarımı üzen sonuçlar etkili olmazlar.

Güç ve Kontrol: Hepsı çocuklarda!

Problem Çözme Süreci: İkna ederek problem çözme.Kazanan kaybeden(çocuk kazanır).Problem çözme aşamalarının çoğunu anababalar gerçekleştirir.

Cocuklar Ne Öğrenir: “Kurallar benim için değil,başkaları için vardır.Ben istediğimi yaparım.”Anababalar çocuklarının sorunlarının çözümünden sorumludurlar.Bağımsızlığı,saygısızlığı,benmerkezciliği öğrenirler.

Cocuklar Nasıl Tepki Verir:Sınırları test ederler.Kuralları ve otoriteyi zorlar ve reddederler.Söylenenleri duymazdan gelirler.Sözleriyle anababalarını yıpratırlar.

DEMOKRATİK YAKLAŞIM(SINIRLAR İÇİNDE ÖZGÜRÜK)

- Sınırlar içinde özgürlük
- İşbirliği ve güven ile problem çözme
- Kazanan-Kazanan

Yanlış davranışı durdurur,sorumluluk kazandırır ve kabul edilebilir davranışlarla ilgili öğretmek istediğimiz kuralların en açık şekilde iletilmesini sağlar.

Bu yaklaşım duygular incinmeden,ilişkiler zedelenmeden ve süreç boyunca, öfkeli güç mücadelelerine fırsat vermeden, amacımıza daha az zaman ve enerji harcayarak ulaşmamızı sağlar.

Açıkça belirlenmiş sınırlar içinde özgürlük ve seçenek sunmaktır.

Anababaların İnancı:Çocuklar problemlerini kendi başlarına çözebilirler.Çocuklara seçenekler sunulmalıdır ve bu seçtikleri davranışların sonuçlarından ders almalarına izin verilmelidir.Yüreklendirme işbirliğini arttırmanın etkili bir yoludur.

Güç ve Kontrol: Çocuklara ancak sorumlulukla taşıyabilecekleri kadar güç ve kontrol verilmelidir.

Problem Çözme Süreci: İşbirliği.Kazanan-Kazanan.Karşılıklı saygıya dayanır.Çocuklar problem çözme sürecinin aktif katılımcılarıdır.

Çocuklar Nasıl Tepki Verir: Daha çok işbirliği,sınırların daha az test edilmesi,kendi başlarına problemlerin çözülmesi,anababaların sözlerini ciddiye alma.

Çocuklar Ne Öğrenir: Sorumluluk,işbirliği,bağımsızlık,kurallara ve otoriteye saygı,benlik kontrolü.

Örnek: Kardeş çatışması yaşanır: Anababa (kararlı bir ses tonuyla);”Çocuklar,bağırma ve tartışma kesin.Eminim o oyuncuğu paylaşmanın kavga etmenin dışında bir yolunu bulabiliriz.Konuşmaya başlamadan önce biraz sakinleşmeye ihtiyacımız var mı?”

1.Kardeş: Ben konuşabilirim.

2.Kardeş: Bende.

Anababa:Bu sorunu bağırmadan tartışmadan halletmenin başka bir yolu ne olabilir?

1.Kardeş: Bilmiyorum, ama önce ben aldım ve o benden aldı.

2.Kardeş: Hayır o bıraktı. Bende oynamaya başladım.

Anababa: Evet çocuklar isterseniz her biriniz onar dakika süreyle oyuncuğu paylaşabilirsiniz ya da ben onu kaldırabilirim. Hangisini yapmak istersiniz?

1.Kardeş: Ben paylaşacağım.

2.Kardeş: Ben de ama önce ben alacağım.

Anababa: Çok güzel bir seçim ve önce kimin oynayacağına karar vermek için yazı tura atacağım. Saati de kuracağım.

Örnek: 3 yaşındaki Amanda yemek masasında bardağına üfleyerek hava kabarcıkları çıkarıyordu.Kararlı bir sesle babası:”Amanda masada baloncuklar çıkarmıyoruz.O bardağı doğru düzgün kullanabileceğini biliyorum, ama bunu yapmazsan bardağını almak zorunda kalacağım.” Dedi.Amanda babasına meydan okurcasına baktıktan sonra bardağına üflemeye devam etti.Hiçbir şey söylemeden babası uzandı ve bardağı elinden aldı.Saati on dakika kuracağım ve süre dolduğunda onu geri alabilirsin.Hatırlatma yok, tehdit yok, öfkeli dersler yok,güç mücadelesi yok.Tek ihtiyacı olan net bir mesaj,biraz yüreklendirme ve öğretici bir sonuç.

CEZACI/OTOKRATİK YAKLAŞIM

- Özgürlük olmaksızın sınırlar
- Güç kullanarak problem çözme
- Kazanan-Kaybeden

Anababa:Polis, dedektif,yargıç, gardiyan görevindedir.Bütün güç ve kontrol anababadadır.

Anababaların İnancı: Eğer acı çekmezlerse çocuklar öğrenemezler.Çocuklar sizin yöntemlerinizden korkmazlarsa sizin kurallarınıza saygı göstermezler.Çocuklarınızı kontrol etmek benim görevim.Çocuklarınızın problemini çözmek benim görevim.

Güç ve Kontrol: Hepsi anababada

Problem Çözme Süreci:Zorla problem çözme.Çocuğun aleyhine sonuçlanır.Bütün problem çözme aşamalarını anababa yürütür ve kararları onlar alır.

Çocuklar Ne Öğrenir: Çocukların problemlerini çözmek anababaların sorumluluğundadır.İletişimde ve problem çözmede kırıncı yöntemler.

Çocuklar Nasıl Tepki Verir: Öfke,inatçılık,intikam,isyan.

ÇOCUKLAR SİZİN KURALLARINIZI NASIL ÖĞRENİRLER

Kurallarımızı çocuklarınıza öğretmeniz gerekmeseydi,anababalığın ne kadar kolay olacağını düşünebiliyor musunuz?Kendinizi yeni doğmuş bebeğinizle birlikte hastaneden çıkarken hayal edin.Siz ayrılırken,hemşire bebeğinizin ayağına asılı etikete işaret ederek,“bu bebek sizin kural ve değerlerinize göre programlandı.Onun nasıl davranmasını istediğinizi her zaman bilecek ve siz ne isterseniz onu yapacak.Tam zamanında giyinip

okula gidecek,sofrada doğru davranacak,şikayet etmeden evdeki görevlerini ve okul ödevlerini yapacak ve onaylanmadan gece yatağına gidecek.Onu eve götürün ve büyümesini keyifle izleyin.”Çok cazip bir düşünce ama gerçek değil.Çocuklar bizim kabul edilebilir davranışlarla ilgili kurallarımızı kalıtsal olarak bilerek doğmazlar.Bu, bir ÖĞRETME ve ÖĞRENME SÜRECİ içinde zamanla kazanılır.Bizler de öğreticileriz.Kendi kurallarımızın EN AÇIK ve ANLAŞILIR şekilde iletilmesi bizim görevimizdir.

ÇOCUKLAR SOMUT YOLLARLA ÖĞRENİR: Çocuklara kurallarımızı iki temel yolla öğretiriz: Sözcüklerimiz ve Davranışlarımız.Sözcüklerimizle davranışlarımız tutarlı bir şekilde birbirine uyarsa,çocuklar sözlerimizi ciddiye almayı ve arkalarındaki kuralı anlamayı öğrenirler.Kurallarımızı sözcüklerle öğretmeye devam ederken,çocuklarımız bizim davranışlarımızdan öğrenirler.

SINIRLARI TEST ETME:ÇOCUKLAR NASIL ARAŞTIRMA YAPAR: Çocuklara yanlış davranmayı bırakmalarını söylediğimizde bize gelip de şu soruları sormazlar:Senin gücün ve otoriten ne kadar?Söylediğini gerçekten kastettiğini nasıl bilebilirim?Söylediğini yapmazsam ne yapacaksın? Çocuklar normalde gelip bu soruları sormazlar ama bunları düşünürler ve davranışlarıyla sorarlar.Onlardan yapmalarını istemediğimiz şeyi yaparlar ve ne olacağını görmek için beklerler.Bu sınırların test edilmesidir ve onların araştırdıkları soruları sözcüklerden daha etkili bir şekilde cevaplarlar.

ETKİLİ ÖĞRETME: Anlaşılır sözcükler ve etkili bir davranış.Çocuklar minyatür yetişkinler gibi öğrenmezler.Onlar çocuklar gibi öğrenirler yani somut olarak.Duyduklarını ve yaşadıklarını test ederek etkin bir araştırma yaparlar.

AİLE DANSLARI

Net olmayan ve etkisiz sınırlar geliştirmiş ailelerin hemen hepsi,çatışma durumlarında tekrar tekrar sergiledikleri,kendilerine özgü bir iletişimsizlik dansı geliştirmişlerdir.Bundan kurtulmanın ilk adımı farkındalıktır.

SERBEST/GEVŞEK DANS: Çok fazla tekrarlama ve hatırlatma ile başlar ve hızla suçlama,alay etme,öfkeli nasihatler ve tehditlere dönüşür.Davranış yok.

CEZACI DANS: Öfke,bağırma,hatırlatma,tartışma,tehdit,dayak,ayrıcılıkların alınması,cezalar.

Anababalar kuralları ve beklentileri hakkında net sözel mesajlar vererek ve bu mesajlarını davranışları ile etkili bir şekilde destekleyerek bu yanlış aile danslarını önleyebilirler.

SINIRLARINIZ KESİN Mİ,YOKSA GEVŞEK Mİ

Dur işaretlerinin gerçekten durmayı gerektirmediğini ya da hayır deme çabalarının daha çok “evet” gibi,hatta bazen de “olabilir” gibi gözüküğünü anababalar anlayamazlar.

Gevşek Sınırlar:Hayır’ın, Evet,Bazen veya Olabilir Anlamına Geldiği Zamanlar: Gevşek sınırlar teoride kalan,gerçekte uygulanamayan kurallardır.Denemeyi davet ederler çünkü karmaşık bir mesaj taşırlar.Yanlış davranışı durdurmazlar,kabul edilebilir davranışı yüreklendirmezler,kurallarımız ve beklentilerimiz hakkında olumlu bir öğrenmenin gerçekleşmesini sağlamazlar.

Kesin Sınırlar:Hayır’ın Gerçekten Hayır Anlamına Geldiği Zaman:Kesin sınırlar,kurallarımız ve beklentilerimiz hakkında net sinyaller iletirler.Bu sinyallerle yetiştirilmiş olan çocuklar ne demek istediğimizi anlarlar çünkü söylediklerimizi deneyimlerinden öğrenmişlerdir.Sözlerle davranışlar arasında uyum vardır.Sözlerimizi ciddiye almayı ve gerektiğinde işbirliği yapmayı

öğrenirler.Sonuç daha iyi bir iletişim,daha az deneme ve hiç aile dansı olmamasıdır.

KESİN SINIRLAR BELİRLEMENİN YOLLARI

1.Mesajınızı Davranış Üzerinde Yoğunlaştırın:Amacımız,davranışı gösteren çocuğa değil,olumsuz davranışa tepki göstermektir.Bu nedenle,mesajınızın odak noktası davranış veya düzeltililecek hareket olmalıdır;tutumlar,duygular veya çocuğun değeri üzerinde durulmamalıdır.**Örneğin:**6 yaşındaki Kenny'nin küçük kardeşini rahatsız etmeyi kesmesini istiyorsanız,mesajınız "Kenny kardeşini rahatsız etmeyi derhal bırak" olmalıdır,"Kenny,baş belası olma" ya da "çirkin davranışını kimse beğenmiyor"değil.

2.Doğrudan ve Belirgin İfadeler Kullanın: Sınırlar belirleyen kesin bir mesaj çocuklarınızdan tam olarak ne istediğinizi doğrudan ve belirgin bir şekilde onlara iletebilenidir.Eğer gerekiyorsa,istediğinizi ne zaman ve nasıl yapacaklarını söylemeye de hazırlıklı olmalısınız.Ne kadar az sözcük kullanırsanız o kadar iyidir.**Örneğin:**12 yaşındaki çocuğunuzun saat18.30 da evde olmasını istiyorsanız,mesajınız "Saat 18.30'da yemek için evde ol" olmalıdır. "Akşam eve geç kalma" olmamalıdır.

3.Normal Sesinizi Kullanın: Sesinizin tonu çok önemlidir.Yüksek bir ses yanlış bir davranışsal mesaj gönderir:Kontrol Kaybı!Ses tonunuzun kontrolün sizde olduğunu,kararlı olduğunuzu ve çocuğunuzdan istediğinizi yerine getirmesini beklediğinizi göstermelidir.Kesin sınırları sert bir ses tonu ile belirtmek zorunda değilsiniz.

4.Gerekiyorsa Sonuçlarınızı Belirleyin: Çocuklarınızın sizi test edeceğini düşünüyorsanız ya da çocuklar sürekli olarak sizin kurallarınıza uymamaya devam ediyorsa, ricanızı ilettiğiniz anda uyulmaması durumunda uygulayacağımız sonuçları da belirtmeniz gerekebilir.Bu bir tehdit değildir.Sadece sorumluluk yüklenmeye çalışıyor ve kabul edilebilir bir davranışta bulunmaları için ihtiyaç duyacakları bilgiyi onlara sunmuş oluyorsunuz.**Örneğin:**çocuğunuza caddede bisiklete binmemesi gerektiğini söylüyorsanız ve bunu yapmaya devam edeceğini düşünüyorsanız, mesajınız "Cadde üzerinde bisiklete binme lütfen.Eğer bunu yaparsan bugün bir daha bisikletine binemeyeceksin" şeklinde olabilir.

5.Sözlerinizi Davranışlarınızla Destekleyin: Sözlerinizin, tüm mesajınızın sadece ilk bölümü olduğunu unutmayın.Pek çok durumda sadece sözleriniz yeterli olacaktır ama bazen anlaşılır sözel mesajlar bile davranışlarla desteklenmedikçe etkisiz kalabilir.**Örneğin:** çocuklarıma "evdeki ödevlerinizi bitirene kadar oyun oynamak yok" dersem, bitirmeden oyuna başladıklarında herhangi bir davranışta bulunmazsam, bir dahaki sefere onlardan böyle ricada bulunduğumda sözlerimi ciddiye alırlar mı? Tabii ki hayır! Sözlerimin ancak onları desteklersem geçerli olacağını bilirler.

DANS PİSTİNDEN İNMEK

Beklentilerimizi net olarak ifade eden sözel bir mesajla başlayıp hızla davranışsal aşamaya geçmeliyiz.

Kontrol Etme Tekniği: Kesin bir sınır belirttiğimizde çocuklarımızı beklendiği gibi bir tepki vermez ya da duymazdan gelirlerse,mesajınızın gerçekten duyulduğundan ya da anlaşıldığından emin olamayız.mesaj anlaşıldı mı?Beni duymazdan mı geldi?Davranışsal aşamaya geçme zamanı mı? Diye merak ederiz.Şüphede olduğunuzda şunlardan birini söyleyerek sadece kontrol edin:Söylediğimi anladın mı?İstediklerim açık mı?

Sona Erdirme Tekniği: Tartışma devam ederse, uygulanacak olan sonucu belirterek etkileşimin sona erdirilmesi anlamındadır.

Sakinleşme Tekniği: Öfkeli veya bezgin,üzgün olduğunuz durumlarda,kendinizi çocuklarınızdan ayırmanız ve şöyle şeyler söylemeniz gerekir: "sanırım her ikimizin de biraz sakinleşmek için zamana ihtiyacı var.Beni odanda bekle,beş dakika sonra konuşalım" deyin ve saati kurun.Çocuk öfkeliyken "Çok öfkeli gözüküyorsun.Sakinleşmek için birkaç dakika duralım.Saati beş dakika kuracağım.Kendi odanda ya da oturma odasında sakinleşebilirsin.Hangisini yapmak istersin?"

YÜREKLENDİRME/İŞBİRLİĞİ

Cesaret Kırıcı Mesajlar Direnci Kırıklar: Cesaret kırıcı mesajlar amaçlanan etkinin tam tersi bir etki oluştururlar.İşbirliği yerine direnmeye yol açar ve yanlış davranışın ve güç mücadelelerinin daha da artmasına neden olurlar. "Yapabileceğin en iyi şey bu mu?"

altında yatan mesaj "Pek becerikli değilsin ve benim beklentilerimi

karşılayamıyorsun"dur.Etkisi:yüz kızartma,alçaltma,utandırma.

Yürekendirici Mesajlar İşbirliğini Başlatır: Yürekendirici bir mesaj,kendimizi iyi hissetmemizi sağlar ve işbirliği yapma konusunda bizi motive eder.Ait olma ihtiyacımızı giderir,yeterli ve değerli olma duygularımızı tasdik eder ve zor problemleri çözebilme becerimize güvenmemizi sağlar.

Yürekendirici Mesajları Kullanmanın Kuralları:

- Daha iyi Seçimi Destekleme
- Kabul Edilebilir Davranışları Yürekendirme
- İşbirliğine Yürekendirme
- Bağımsızlığı Yürekendirme
- Gelişmeyi Yürekendirme

PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİ ÖĞRETME

Yüzmeyi bilerseniz ve ben size iki saatlik bir yüzme dersi versem bu sizin iyi bir yüzücü olmanızı sağlar mı?Muhtemelen hayır.Bunun gerçekleşmesi için havuza girip öğrendiklerinizi uygulamanız ve belki de daha fazla ders almanız gerekir.Çocuklar da böyle öğrenir.Sözlerimiz öğrenme sürecine yardımcı olur ama sadece bilgi vermek her zaman yeterli olmaz.Öğretmeye çalıştıklarımızı tam olarak kazanabilmek için biraz alıştırmaya yapmaya ve ek bilgilere ihtiyaç duyarlar.

Sadece Bilgi Vermek Bazen Yeterli Değildir: Bilgi vermek ilk adım olarak çok yardımcı olsa da çocuktan isteneni yapmadan önce alıştırmaya yapmak ve yönlendirmek gerekir.Biraz model oluşturma ve yürekendirme ile davranışın gerçekleşmesi için gereklidir.

Doğru Davranışla İlgili Rolü Canlandırarak Model Oluşturma: Çocuklar kazanmalarını istediğimiz doğru davranışı görme, duyma,hissetme ve tekrarlama fırsatı yakalarlar.davranışsal aşama beklentilerimiz hakkında çok net bir mesaj iletir.Yanlış davranış söz konusu olmadığında ve amacınız bir beceriyi öğretmek olduğu zamanlarda,aşağıdaki aşamaları uygulayabilirsiniz:

- Çocuğunuzun öğrenmesini istediğiniz davranışla ilgili rolü canlandırarak model oluşturun
- Çocuğunuz,davranışı kullanarak "tekrar dene"meye teşvik edin
- Çabalarını ve gelişimi pekiştirin.

Yanlış bir davranışın ardından doğru davranışı öğretmek amacındaysanız,aşağıdaki adımları izleyin:

- Kesin bir sınır koyan mesaj iletin.

- Kabul edilebilir doğru davranışla ilgili rolü canlandırarak model oluşturun
- Çocuğunuzun doğru davranışı kullanarak “tekrar den”mesini sağlayın
- Çabalarını ve gelişimi pekiştirin.

Tekrar Dene: Basit bir yanlış davranıştan sonra,kesin sınır koyun ve çocuğunuzun doğru davranışı “tekrar dene”mesine imkan tanıyın.Çocuğunuza sadece daha iyi bir seçim ve işbirliği yapabilmesi için bir fırsat daha vermiş oluyorsunuz.

Sınırlandırılmış Seçenekler: 1.Sunduğunuz seçenekleri iki ya da üç taneyle sınırlandırın ve istenen davranışın bunlardan biri olduğundan emin olun.Örneğin çocuklarınızın evde top oynamasını istemiyorsanız “topunuzla evin içinde değil,ön veya arka bahçelerde oynayabilirsiniz.Hangisini yapmak istersiniz?” diyebilirsiniz.2.Seçeneklerinizin,koyduğunuz sınırlar olduğunu unutmayın.Onları kesin olarak belirleyin,sınırların test edilmesine meydan vermeyin.Örneğin çocukların çubuktaki dondurmaları evde mutfak dışında bir yerde yemelerini istemiyorsanız “Çubuk dondurmalarınızı sadece mutfakta veya sokakta yiyebilirsiniz”.Seçenekler gevşek sınırlar ile sunulursa etkisini kaybeder.Örneğin çubuk dondurmalarınızı mutfakta veya sokakta yemenizi tercih ederim.10 yaşındaki Jill,annesine saygısızca davrandığı için odasına molaya gidiyordu.Annesi sınırlandırılmış seçeneklerden kullandı. “Jill,istersen odana kendin gidersin ve on dakika orada kalırsın ya da ben seni yirmi dakikalığına götürübilirim”dedi annesi kararlı bir sesle. “Hangisini yapmak istersin?”On yirmiden daha iyidir diye düşündü Jill.Bu konuyu daha fazla test etmenin anlamı yok.İsteksizce odasına yöneldi.

KURALLARINIZI SONUÇLARLA DESTEKLEME

Artık harekete geçme ve çocuklarınızın sorunlarını davranışsal mesajlarla cevaplama zamanı gelmiştir.Sınırları belirleyici mesajımızın ikinci kısmını,sonuçlar oluşturur.Sözlerinizden daha yüksek sesli ifade gücüne sahiptirler.Sonuçlar duvarlar gibidir.Yanlış davranışı durdururlar.Çocukların neyin kabul edilebilir ve kimin yetkili olduğu konusundaki sorularına net ve kesin cevaplar verirler.

Bir Sonucu Etkili Kılan Nedir?

Anımsalılık: Sonuçlar kabul edilemez davranışın hemen arkasından uygulandıklarında etkileri en yüksek düzeyde olur.

Kararlılık/Tutarlılık: Sonuçları kararlılıkla uygulamak,etkili çocuk eğitiminin canalıcı unsurlarındandır.Sözel mesajlarla-davranışsal mesajlar arasında,anne-babalar arasında ve sonuçların uygulandığı her durum arasında da kararlılık/tutarlılık olması gerekir.

İlgililik: Bir çocuk kardeşiyle bir video oyununu paylaşmadığı için onun bisiklete binmesini yasaklamak ya da en sevdiği şekeri yemekten menetmek çok anlamlı olmayacaktır.Bisiklete binmek ya da şeker yemenin paylaşma ya da sırasını beklemekle hiçbir ilgisi yoktur.

İstenen Davranış İçin Model Oluşturma:

Zaman Sınırlamaları: 12 yaşının altındaki çocuklar için uzun süreli sonuçlar uygulamak anababalar için çocuklara olduğundan daha çekilmez hale gelebilir.sonuçlar söz konusu olduğunda,en uzun olanının en iyi olması gerekmez.Kısa süren sonuçlar genellikle uzun olanlardan daha etkili olmaktadır.En etkili sonuçların,net olarak ifade edilmiş ve kesin bir başlangıcı ve sonu olmalıdır.

Doğal Sonuçlar: Adından da anlaşılacağı gibi doğal sonuçlar bir olay ya da durumun doğal bir sonucu olarak ortaya çıkarlar.Çocuklara doğru davranışsal mesajı gönderirler çünkü sorumluluğu çocuğa yüklerler.

Doğal Sonuçların Kullanılacağı Durumlar:

1.Dikkatsizlik,kötü kullanma ya da sorumsuzluk nedeniyle oyuncaklar veya sevilen giysiler kaybolduğu,bozulduğu ya da çalındığı zamanlarda:_Kaybolan ya da bozulan nesneyi tamir etmeye ya da yenisini almaya kalkışmayın.En azından çocuğun bu kaybın yokluğunu hissedeceği kadar zamanın geçmesini bekleyin.

2.Çocuklar unutmayı bir alışkanlık haline getirdiği zamanlarda:_Onlara hatırlatmayın ve yapmaları gereken şeyi onlar için yaparak sorumluluğu onlardan almayın.

3.Çocuklar kendi görevlerini ihmal ettikleri zamanlarda:_Deneyimi yaşamalarına izin verin.

Mantıksal Sonuçlar: Doğal sonuçların aksine mantıksal sonuçlar anababalar tarafından ortaya konmaktadır ve durum ya da yanlış davranışla mantıksal bir ilişki içindedirler.

Mantıksal Sonuçlar Kullanmanın Kuralları:

1.Normal ses tonunuzu kullanın

2.Basit düşünün

3.yanlış davranıştan önce,sınırlandırılmış seçeneklerle sonuçlarınızı belirleyin

4.Mantıksal sonuçları yanlış davranışın hemen ardından doğrudan uygulayın.

5.Oyalanma ve ertelenmeleri engellemek için bir saat kullanın

6.Mantıksal sonuçları ihtiyacımız olduğu sıklıkta kullanın.

Mantıksal Sonuçları Ne Zaman Kullanmalı

1.Oyuncakların ya da sahip olunan eşyaların kötü kullanımı:Nesne geçici olarak elinden alınır.

2.Ortalığı dağıtma: Ortalığın toplanmasıdır.

3.Yıkıcı kırıcı bir davranış: Nesnenin tamiri,yerine yenisinin alınması ya da ödenmesi şeklinde olabilir.

4.Ayrıcalıkların kötüye kullanılması: O ayrıcalığın geçici bir süre için kaldırılması ya da değiştirilmesi

Mola Süreci: Çocuklara doğru mesajlar iletir.Yanlış davranışı durdurur,onları dans pistinden indirir ve kişisel kontrol sağlayabilmeleri için gerekli zamanı onlara sağlar.

Mola Kullanmanın Kuralları:

1.Kullanmadan önce çocuklarınıza molanın ne olduğunu anlatın

2.Uygun bir mola yeri saptayın.

3.Bir saat kullanın.

Molayı Ne Zaman Kullanmalı

1.Sınırları test eden davranışlar

2.Saygısız davranışlar

3.Meydan okuyan davranışlar

4.Kin dolu ve saldırgan davranışlar

5.Öfke nöbetleri

KAYNAKÇA: “Çocuğunuza Sınır Koyma” Robert J. Mackeince