ÇOCUKLARLA DOĞRU İLETİŞİM NASIL KURULUR?

Doğru iletişim kurmak için çocuğun içinde bulunduğu dönemi bilmek gerekir. Ebeveynler bu dönemleri bilir ve çocuğa ona göre davranırlarsa iletişim kendiliğinden kurulur. 0-3 yaş dönemi çocuğun anneye bağlandığı ve onun koruması altında olduğu dönemdir. Bu dönemde çocuğun ağlatılmaması ve her istediğinin yapılması gerekiyor. Bu şekilde çocuk şımarmaz. Şımarmak, ilişkinin bozulması, ilişkideki bağın kopması demektir. ılişkiyi koparan en önemli durum ebeveynin verdiği komutları takip etmemesidir. 'Hayır' dediğiniz şeyi takip etmiyorsanız, sonraki 'hayır'larınız geçersiz olur. Çocuk sözünüzü dinlemez. Bu durumda onun 'şımarık' olduğunu düşünürsünüz. Aslında çocuk değil, ilişki şımarır. Bunun önüne geçmek için ebeveynlerin her şeye 'hayır' dememesi gerekiyor. Genellikle çocuklar babalarının sözünü dinlerler. Çünkü babalar çok fazla komut vermezler.

Bence anneler de bu yöntemi denemeli. Çocuğun hangi davranışına sinirlendiklerini ya da hangi davranışının çocuğa zarar verdiğini tespit edip ona göre komut vermeli ve komutlarını takip etmeliler. 4-11 yaş dönemi yani 'yarış dönemi'nde de çocuğu takip etmek istiyorsanız, çocuğun yarışmasına izin verin ve yapmaktan hoşlandığı şeyleri onunla birlikte yapın. Örnek, onunla oyun oynayın. Anne ve baba aşırı otoriter olmamalı. Güçlü ve güvenilir olmalı. Çünkü insanların güce ihtiyacı vardır. Ergenlik döneminde çocukların arkadaşları için olumsuz eleştiriler yapmamak gerekiyor. Çocuğunuzun arkadaşında gördüğünüz olumsuz yanlar, çocuğunuzda da vardır. Çünkü çocuklar kendisine benzeyenin peşindedirler. Çocuğu arkadaşından uzaklaştırmak değil, olumsuz yönlerini bulup iyileştirmek gerekir. Sözel olarak olumsuzlukları ifade etmek çocukla kurulan ilişkiyi bitirir.

Tatlı-sert otorite kurun

Çocukluk döneminde yaşanan olumsuzluklar ilerleyen yıllarda çocuğu nasıl etkiler?
Bu çok hassas bir konu. Bir günlük bebeğe annesinin kucağında aşı yapılır. Bu kesinlikle yanlıştır. Çünkü anne karnında annesinin kokusunu kodlamıştır ve o kokuyu duyarken bebeğe o acıyı hissetirmemek gerekir. Çünkü beyni bunu kaydeder. 0-4 yaş döneminde kimse bir şey hatırlamaz. Ama hatırlanmayan olaylar yaşamımız boyunca davranışlarımızı etkiler. Bu dönemde beyinde anıların kaydedildiği bölüm olan 'hipokampus' çalışmaz. Onun yerine 'amigdala' fotokopi yapar gibi yaşananları kaydeder. Çocuğun beyni saniyede 30 milyon kayıt yapar. Bu kadar kayıt yapan bir teknoloji yok, olması da mümkün değil. 'Amigdala'nın kaydettikleri yaşam boyunca silinmez.

Psikolojik açıdan sağlıklı bireyler yetiştirmek için anne ve babalara ne tür görevler düşüyor?
Anne ve babanın tatlı-sert bir otorite kurması gerekir. Komut verme, öğüt verme gibi iletişimin bazı genel kuralları vardır. Bu kurallar çocukla kurulan iletişimde de geçerlidir. Çocukla konuşurken emir cümlesi kullanmamak gerekir. Kendi sorununuzu anlatmak için karşı tarafa kendinizi anlatmanız gerekir. Ancak karşı tarafı dinlemek istiyorsanız, onu ona göstermeniz gerekir. Yani 'Sana ne oldu böyle?' demek yerine, 'Çok üzgün görünüyorsun' denilmelidir. Ebeveynlerin çocuklarıyla empati kurabilmesi onları anlamasıyla mümkün olur. Çocuk davranışları için bazı genel kurallar vardır. Ama bunun dışına çıkan çocuklar da oluyor. Bu gibi durumlarda da bir uzmandan yardım almak zorunlu hale geliyor.

Ceza ve ödülün çocuk yetiştirmede rolünü anlatır mısınız?
Ceza deyince, aklımıza dayak ve azarlamak geliyor. Aslında ceza bu anlama gelmez. Çocuğu kontrol etmek için onun davranışları hakkında bilgi sahibi olmak gerekir. Davranışları azaltan her şey cezadır. Davranışları arttıran her şey ödüldür. Dayak ve hakaret o davranışı artırır. Otomatik olarak ödül haline gelir. Çocuk ilk fırsatta aynı davranışı tekrar yapmaya ve sizi taciz etmeye başlar. Çocuğunuz sizi taciz ediyorsa mutlaka siz hata yapıyorsunuz demektir. Çocuk rövanş alıyordur. Çocukları istemedikleri davranışları tekrarlanıyorsa, ebeveynler o davranış karşılığında gösterdikleri davranışı göstermemelidir. Doğru ceza çocuğa karşı yanıtsız kalmak ve çocuğun haklarını elinden almaktır. Örneğin, televizyonu yasaklayabilirsiniz. Ya da istemediğiniz bir davranışı yaptığı zaman, sanki hiç duymamış ve görmemişsiniz gibi hiçbir yanıt vermeyebilirsiniz. Ödül cezadan çok daha etkindir. Ders çalışmayan bir çocuk kitabının başına geçtiği anda onu ödüllendirebilirsiniz. En küçük davranışı ödüllendirerek çocuğu şekillendirirsiniz.