

NİHAT IŞIK İLKOKULU

KASIM AYI REHBERLİK BÜLTENİ ÇOCUĞUMA NEDEN BU KADAR ÖFKELENİYORUM?

İşleri Daha Kötü Yapan Bazı Düşünceler:

Kırıcı ve kontrolden çıkmış bir öfke durumunda, kafanızdan geçenler genellikle yanlış bir takım inançlara dayanan düşüncelerdir. Durumu bir sürecin parçası olarak değil de varılmış en son nokta olarak değerlendiririz. Şu anki sakin ruhsal durumumuzdan yararlanıp, öfke anında bir ebeveynin kapılabileceği olumsuz düşünceleri gözden geçirelim ve bunlara daha akılcı bir açıdan bakalım.

“Benim çocuğum yanlış davranmaz”. Artık bunu kabul edin sizin çocuğunuz da yanlış davranır. Bütün çocuklar yanlış davranır. Yanlış davranışta bulunmayan çocuk bilmiyorum... Hayatımda hiç rastlamadım! Yanlış davranışlarla uğraşmak da ebeveynliğin en temel gereklerinden biridir. Diğer bir deyişle çocuklar deneye yanıla öğrenirler ve bu arada da hata yaparlar. Hiçbir çocuk kuralları bilerek doğmaz. Bu davranışları öğrenmek de bir süreçtir. Bu süreç boyunca çocuklarımız ailenin, toplumun ve doğanın kurallarını denerler. Ebeveynler olarak bizim görevimiz de çocuklarımızı bu süreç boyunca yönlendirmektir. Onlara doğruyu yanlış öğreterek yetişkinliğe geçmelerini sağlamak ve her gelişim aşamasında bunun gereğini yapmaktır.

Aslında bizi öfkeliendiren çocuğumuzun davranışı değildir. Biz kendimizi, çocuğumuzun davranışı hakkındaki düşüncelerimiz nedeniyle öfkeliendiriyoruz. Bu görüşü belki bir yere asmak istersiniz.

“Benim öfkeme neden olan çocuğumun yanlış davranışı değil. Öfkeme neden olan, onun yanlış davranışı ile ilgili düşüncem ve bu davranışa gösterdiğim tepkidir”.

Çocuğunuzun yanlış bir davranışı karşısında, çok etkilenebilirsiniz; ama unutmayın ki bütün çocuklar yanlış davranışlarda bulunurlar ve bütün ebeveynler bunlarla uğraşmak zorundadırlar.

Eğer çocuk gelişimi ile ilgili bilgilere sahip olursanız, çocuğunuzun bazı davranışlarını daha normal karşılayabilirsiniz. Eğer iki yaşındakilerin bağımsızlık mücadelesi içinde oldukları için zaman zaman öfke nöbetlerine tutulduklarını bilerseniz, “sadece benim çocuğum çok arsız” diye düşünmeyeceksiniz ve böyle bir durumla baş etmek çok daha kolay olacak.

Bir mağazanın ortasında, çocuğunuz bir öfke nöbetine tutulduğunda, sizi izleyen bir yabancı ile ilgili üç yorumda bulunabilirsiniz: Ya hiç çocuğu yoktur ve durumu anlamamıştır, ya çocuğu vardır ve sizi izleyerek durumu nasıl halledeceğinizi öğrenmeye çalışmaktadır ya da bu kişi “Allahtan bu sefer herkesin içinde kendini kaybeden çocuğuyla uğraşan kişi ben değilim!” diye düşünüyordur.

Benim çocuklarım yanlış davranışlarda bulunmaz düşüncesi çok yanlış bir inançtır. Bu inancınızın yerine daha gerçekçi ifadeler geçirmeniz öfkenizi kontrol etmeye yardımcı olacaktır.

*Bütün çocuklar yanlış davranışlarda bulunur.

*Benim çocuğum bu deneyim sonunda bir şeyler öğrenecek.

*Deneme yanılma sürecinde hata bölümü de vardır.

*Benim çocuğum çok normal; bu tipik bir davranış.

*Bununla baş edebilirim.

*Bu da geçecek.

Bunlar gibi gerçekçi bazı düşünceleri bir kartın üzerine yazıp, cüzdanınıza yerleştirin ve yanlış inançlarınızı canlandırmaya başladığınızda gözden geçirin. Bu yanlış, gerçekçi olmayan düşünceler sadece öfkenizi artırır.

Onların yerine gerçekçi düşünmek, çocuğunuzun yanlış bir davranışı karşısında tepki değil, sağlıklı bir davranış göstermenizi sağlayacaktır.

“Çocuğum Beni Çıldırtmak İçin Böyle Davranıyor ”

Çocuklar ebeveynlerini öfkeli görmekten nefret ederler. Öfkenizin sonuçlarına katlanmaktan hoşlanmazlar; ama sürekli olarak sizin ilginizi (olumsuz da olsa) çekmeye çalışırlar ve oyunun kurallarını belirlemeye çalışırlar. Bu da sizin sabır ve hoşgörü sınırlarınızı devamlı olarak zorlamak

anlamına gelebilir. İlgiiye ihtiyaç duyan bir ocuk, bilinçsizce de olsa bazı yanlış davranışların sizi, elinizdeki işi bırakıp, tüm ilginizi ona yöneltecek kadar öfkelen direceğini bilir. Sınırları zorlama ve kuralları belirleme konusunda çocuklar, bizi sonuna kadar denemekte ve bizim fikrimizi değiştirmemizi sağlamaya çalışmaktadırlar. Yanlış davranışın nedeni bazen çok basit ve amaçsız olabilir: Çocuğunuz, sizin onu anlamanız için o kadar çok çaba göstermiş ve bu konuda o kadar duygusal davranmış olabilir ki duyguları onun akılcı davranabilmesini engellemektedir. Bu nedenle asıl suçlu hayal kırıklığı olabilir. Bütün bunları aklınızda bulundurarak çocuğunuzu anlamaya ve problemi saptayıp çözümünü bulmaya çalışın.

“ocuğum Her Şeyi Gayet İyi Bilir”

Bu gerçekten doğru mu? Cevabınızın “evet” olmasına pek şaşırmayacağız. Çocuklar gerçekten kuralları ve ebeveynlerinin sınırlarını nereye kadar zorlayabileceklerini denemekte uzmandırlar. Genellikle ocuklar her şeyi gayet iyi bilirler; ama kuralların hala geçerli olup olmadığını veya bir şeyler koparıp koparamayacaklarını saptamaya çalışırlar.

Bu durum daha çok tutarlılık göstermeyen ebeveynlerin çocuklarında sık görülür. Bu ocuklar bazı kuralları zorladıkları zaman, bir şeyler koparabildiklerini saptamışlardır. Bu da onları tekrar tekrar denemeye iter. Kuralların tutarlı olarak uygulandığı ailelerde bile çocuklar o kuralların hala geçerli olup olmadığını veya herhangi bir nedenle değişip değişmediğini denemek isterler. O halde evet, çocuklarımız kuralları gayet iyi bilirler; ama bu onlara her zaman uyacakları anlamına gelmez. Yetişkinler de tıpkı çocuklar gibi, eğer geçerli nedenleri veya ondan kurtulma şansları varsa ya da sadece istemedikleri için arada bir kuralları bozabilirler.

Buradan çıkaracağımız ders şudur:

Normal ve doğal bir çocukluk davranışı için kendinizi harap etmeyin. Bu davranışı sevmeyebilirsiniz ama ona hak ettiğinden daha çok zaman ve enerji harcamanıza da gerek yoktur.

“ocuğum Böyle Davranıyor ünkü Ben Kötü Bir Ebeveynim”

Genellikle annelerin böyle düşünmeye çok eğilimleri vardır. Bu ağda bile, anne olan kadınlara, ancak iyi olan annelerin çocuklarının daha iyi olacağı mesajı verilmektedir. şu soruları cevaplayabilir misiniz? Evin dışında çalışan kadına ne denir? alışan anne, değil mi? Evin dışında çalışan babaya ne denir? Meslek sahibi bir adam? Bir avukat, bir öğre tmen? Anne, genellikle birincil ebeveyn kabul edilir ve baba alışmıyor bile olsa çocukların davranışlarından anne sorumludur. Bu durum çalışan annenin hata yapma özgürlüğünü kısıtlamaktadır.

Eğer anneler ve babalar kendi değerlerini, çocuklarının davranışına göre saptamaya kalkarsa, yanlış davranışlar karşısında suçluluk duymaları çok kolaydır. Böyle düşünen ebeveynlerin, çocuklarının söylediğı ve yaptığı karşısında sağlıklı bir davranışta bulunmaları çok zordur. Bunu yapabilmeleri için herkesin farklı olduğı görüşünü benimsemelidirler. Çocukların da, kim olduklarını ya da olmadıklarını anlamak için ihtiyaçları olan farklılık duygusunu geliştirmeleri zordur. Bu problem, çocukları ebeveynleri tarafından her istenilen şekle sokulabilen kilden bir hamura benzeten görüşte yansıtılmaktadır. Ne kadar saçma!

Çocuklar tohumlara benzerler. Bazıları elma, bazıları portakal ve bazıları da armut ağacı olacaktır. Bazıları domates, bazıları da gül fidanlarına benzer. Ebeveynler bahçıvanlar gibidir. Taze fidanlara su verip, bakmaları gerekir. Genç bir fidanı ne zaman sopa ile destekleyeceğini veya bir kavanozun içine koyup koruyacağını bilir.

İyi bir ebeveyn, iyi bir bahçıvan gibi, bitkilerin daha sağlıklı, enerjik ve meyve dolu olmasına yardımcı olur; ama bir ebeveyn de, bahçıvan gibi, bir elma ağacını, armuda veya domatesi güle dönüştüremez.

Çocuklar özgürdür. Onları yönlendirebilir, besleyebilir veya bir şeyler öğretebiliriz. Ama hiçbir zaman tümüyle sahip olamayız ve bunu da istemeyiz. Bazen bizi şaşırtan, üzen ve öfkelen diren şeyler yapabilirler. Olgun birer yetişkin olma süreci içinde de bizlerden farklıdırlar.