

Bülten

İsteklerimi Erteleyebiliyorum

Değerli Anne Babalar,

Çocuklarımızla okulumuzda Kasım-Aralık aylarında Sabır değeri başlığı altında "İsteklerini Erteleyebilme Becerisi'ni" çalışacağız. Okul olgunluğu başlığı altında toplanabilecek bu beceri bir anlamda okulun çocuktan bekledikleri olarak da adlandırılabilir. Okul ortamında çocuk davranış ve dürtülerini kontrol edebilmelidir.

Ders süresi boyunca izinsiz yerinden kalkmamayı, söz verilmeden konuşmamayı, aklına geleni söylememeyi ve yapmamayı becerebilmekle yükümlüdür. Bu aynı zamanda, isteklerinin doyumunu erteleyebilme ve bekleyebilme, kimi zaman da isteklerinden tamamen vazgeçebilmeyi de içerir. Çocuklar için isteklerini erteleyebilmek ne kadar zor ise aslında çoğu zaman biz yetişkinler için de öyle. Örneğin trafikte ışıktaki beklerken, sollama yaparken veya AVM'lerde yiyecek içecek kuyruklarında neden bu kadar sabırsız davranıyoruz?



HAZZIN ERTELENEBİLMESİ

1960 yıllarında Stanford Üniversitesi tarafından yapılan bilimsel bir çalışmada 4 yaşındaki çocuklara bir araştırmacı tarafından lokum benzeri şekerler (marshmallow) sunulmuş, ancak bir süre beklerlerse -sadece bekleyebilen çocuklara- bu şekerlerden iki tane verileceği söylenmiştir.

Çalışmanın sonucu 15-20 dakika kadar bekleyebilen çocukların öz disiplin yetkinlik ve becerilerinin yüksek olduğunu gösterecektir. Bu çalışmaya katılan çocukların ancak 1/3 ü bekleyebilmiş ve ikinci şekeri almaya hak kazanabilmişlerdir.

Çalışmanın ikinci aşamasında her iki grupta yer alan çocuklar liseden mezun olduklarında tekrar izlenmiş ve ortaya önemli farkların çıktığı görülmüştür.

Sonuçlara göre, **bekleyen çocukların daha olumlu, iç motivasyonu daha yüksek, daha amaca yönelik ve kararlı davranışlar**

sergiledikleri saptanırken, beklemeyenlerin sorunlu, inatçı, kararsız, özgüveni zayıf, güven vermeyen kişiler oldukları ve halen hazzı erteleme becerisini geliştiremedikleri saptanmıştır. Beklemeyen çocuklar ayrıca Amerika'da ÖSS benzeri olarak uygulanan SAT sınavlarında önemli bir farkla daha az başarılı olmuşlar, evlilik, meslek seçimi, gelir düzeyi ve sağlık gibi hayati önem taşıyan konularda başarısız olmaya devam etmişlerdir.



(Çalışmadan bir kare)

ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE BEN MERKEZCİL YAPI

Çocukların ilk yılları göz önüne alındığında çocuklardaki ben merkezci yapı dikkati çeker. Çocuk bu dönemde yaptığı her şeyi kendisi için yapar. Karşılaştığı her şeyin de kendisi için olduğunu sanır. Çocuk, bir şey istediğinde ve isteği karşılanmadığında kendini engellenmiş hisseder. Çocuğun ısrarcılığı, inatlaşması anne babayı çileden çıkartmaya dönük değildir. Çocuk isteğinin yerine getirilmemesini anlamlandırmaya çalışır. Çıkardığı anlam çoğunlukla sizin niyetinizle örtüşmez. Yani çocuk isteğinin neden yapılmadığını anlayamaz. Ben merkezci yapısı buna engel olur.

Çünkü çocuk tamamen hazzıdır. Yaptığı her şeyi haz aldığı için yapar ve bunun engellenmesi hazzını da engelleyen bir unsurdur. Bu da çocukta inatlaşmayla sonuçlanır. **Anne-baba bir konuda yasak koyduysa eğer, çocuk bunu test eder. Anne ve babası bu kurala ne kadar bağlı, görmek ister.** Anne babalar maalesef, genelde bu kuralları uygulama esnasında, çocukların sergiledikleri ağlama, sızlanma ve benzeri davranışlardan ötürü, tavizler verirler. Anne babalar, ilk başlarda bu istedik davranış için hep aynı tavrı takinsalar, çocuk fazla ısrarcı olmayacak ve isteğinden vazgeçecektir.

Çocuk bu gerçeği, anne babanın kesin tavrından ötürü kabullenecektir. Ancak az önce bahsedildiği gibi bunun tersinin yapılması durumunda çocuk bu ağlama, sızlanma vb davranışları kendine silah edinecek; benzer durumlarda silahını çıkartıp savaşı kazanmak isteyecektir. Anne babaların 'bu oyuna' gelmemeleri gerekir. Çocuğa yapılacak tutum, davranış ve sözlerde de uygun iletişim tekniklerine uyulması, çocuktaki inatçılığı henüz yeşermeden ortadan kaldıracaktır.

Çocukların ben merkezci bir yapıda olmaları, onların bazı isteklerine karşı koyulmasını da zorunlu hale getirir. Çünkü çocuğun isteklerinin sonu gelmez, karşılandıkça başka şeyler ister. Her isteği yerine getirilmeye çalışılan çocuk 'yok'tan anlamaz hale gelir. Burada genel anne baba tavrı şöyle olabilir: Çocuğun isteği eğer karşılanabilecek bir şey ise ve ihtiyaç hâsıl olmuşsa, çocukta inat belirtileri görülmeden çocuğun isteği yerine getirilmelidir.



Yok, eğer çocuğun isteği yerine getirilemeyecek türdence örneğin pahalı bir şeyse, sizi maddi açıdan zor durumda bırakacak bir şeyse ve ihtiyaç için istenmiş bir şey değilse; bunun yerine getirilemeyeceği çocuğa yumuşak bir tavırla söylenmeli ve kararlı olunmalıdır. Ancak yine de çocuk diretebilir, küsebilir, bağırıp çağırabilir, tepinebilir vs. Bu gibi durumlar kritik durumlardır ve anne babaların dikkat etmeleri gerekir. Çünkü bu gibi durumlara verdiğiniz tepkiler, takındığınız tutumlar, yaptığınız davranışlar ve ifade ettiğiniz sözler, çocuğunuzun karakteristik özelliklerini şekillendiren şeylerdir.

HAYIR'LARI YERİNDE KULLANMAK

Anne-babaların kurallar koyarken bazı noktalara dikkat etmeleri doğal bir "inatçılık önleyici" olabilir. Kural koyarken ve "hayır!" derken iyi düşünün. Hayır dediğiniz şey gerçekten "hayır"ı hak ediyor mu? Eğer "hayır"larınız fazlaysa, mantıklı da olsa, çocuk ilerde bundan sıkılabilir. Bunun dışında "hayır" demeden önce çocuğa seçenekler sunmak gerekir.

Örneğin çocuk makasla oynamak istiyor ve siz önemli eşyalarınıza zarar gelebilir endişesiyle makasla oynamasını istemiyorsunuz. Bunu çocuğa "Hayır! Makasla oynanmaz." demektense; ona "Makas elindeyken dolaşmanı istemiyorum. Makasla oynamak istiyorsan sana kesebileceğin bir şeyler verebilirim." diyebilirsiniz.

Çocuk; "Makas elindeyken dolaşmanı istemiyorum. Makasla oynamak istiyorsan sana kesebileceğin bir şeyler verebilirim", "Hayır! Makasla oynanmaz"a göre daha kolay kabullenir.



"Hayır!" kötü bir kelimedir ve çocuk sıklıkla "Hayır!"lara maruz kalırsa zamanla o da "Hayır!" demeyi öğrenir.

Aslına bakmak gerekirse yoğunluğu artmamış inatçılık çocuklar için bir gelişim sayılır. Çünkü çocuk artık kendini anneden bağımsız bir varlık olarak görmekte ve bunu çevresine göstermeye çabalamaktadır. Bu gibi dönemlerde çocuk her şeyi kendi başına yapmak istemekte, işine karışıldığında itirazlar etmektedir. Kendi başına bir şeyler yapabiliyor olmak çoğunlukla çocuğun hoşuna gider; zamanla özgüven kazanır. Yetişkinlerin karşı çıkışlarına aynı şekilde karşılıklar verir. Burada çocuğun isteklerine karşı çocuğu mümkün olduğunca serbest bırakmak en doğru yol gibi görünmektedir. Ancak bu, yaptığı her şeye göz yummak, hiçbir işine karışmamak anlamlarına da gelmemelidir. Elbette ki her ailenin kendine has bir 'kabul edilebilirlik çerçevesi' vardır ve olmalıdır. Genel kurallar mutlaka olmalıdır.

Önemli olan, karşı çıkışlarda dengeyi sağlayabilmektir. Elinizde ıslak bir sabunu tutmak istediğinizi varsayalım. Islak sabunu elinizde tutabilmek için yeterli bir baskı yapmalısınız. Gevşek tutarsanız sabun elinizden kayacaktır. Gereğinden fazla sıkmanız durumunda da sabun elinizden fırlayıp gidecektir.

Çocuk inatçılık yaptığında onunla konuşmak da uygun yollardan birisidir. Tabi, genel kaidemiz gereği, etkili iletişim teknikleriyle konuşmak şartıyla. Çocuk inatlaştığında onunla bu davranışı hakkında konuşun. İnat büyük bir olasılıkla çocuğun kendi başına bir şeyler yapma isteğinden, varlığını hissetme-hissettirme isteğinden kaynaklanır.

Çocuğun inatçılık konusunda söylediği düşünce, gösterdiği sebep ne kadar mantıksız da olsa çocuğu dinlerken yargılamamak, eleştirmemek, sorgulamamak, ayıplamamak, çözümler üretmemek, yok saymamak gibi etkili iletişim teknikleri uygulanmalıdır. Bunun yapılması çocuğun kendini daha rahat ifade edebilmesi, belki de 'gerçek nedenler'i, konuşmanın ilerleyen aşamalarında ortaya koymasıyla sonuçlanacaktır.

Herkes gerçek duygularını saklayabilir. Artta olan duygu söylenmeyebilir. Bu bilinçli de yapılabilir bilinçsiz de. Diyelim ki otoyolda araç kullanıyorsunuz ve bir araç sizi hızla geçti.

Ancak geçerken öyle bir sollama ile geçti ki az kalsın kaza yapıyordunuz. Bunun sonucunda öfkeyle kornaya basıp adamın arkasından söylendiniz. Burada görünürdeki duygunuz 'öfke'dir.

Ancak alttaki duygu öfkeyle hiç ilgisi olmayan bir duygudur. Sahi nedir o duygu? Bir düşünün bakalım. Bana öyle geliyor ki bu duygu "korku duygusu"dur. Siz ölmekten korktunuz ve bu da öfkelenmenize sebebiyet verdi. Örnekte de görüldüğü gibi bir durum karşısında görünen duygunun art kısmında başka duygulanımlar olabilir. Bunun içindir ki çocuğu inatçılığı konusunda dinlerken, çocuğun ifade ettiği düşüncesi veya duygusu gerçeği yansıtmayabilir. Örtülü bir düşünce veya duygu olabilir. Etkin iletişim tekniklerini uygulamak, bizi çocuğun gerçek duygularına götürebilir.

İnsanları birbirlerinden farklı kılan en önemli özellik, yani -bazıları sıradanlık batağına saplanırken, diğerlerinin koyduğu her hedefe ulaşmasını sağlayan anahtar yetenek, okulda verilen eğitim, ya da salt zeka değil, öz disiplindir. Öz disiplinle her şey mümkündür. Eğer öz disiplin yoksa en basit hedef bile imkansız bir hayal gibi görünür.

Theodore ROOSEVELT

ANNE BABAYA ÖZ

- Çocuk sizden bir şey istediğinde zamanlamanın doğru olup olmadığını çocuğa söyleyin. Örneğin siz telefonla konuşurken sürekli size sesleniyorsa beklemesi için onu uyarın.
- Olumsuz durumlara tepki verirken sakinliğinizi koruyun. Çünkü çocuklar sizin olumsuz durumlara verdiğiniz tepkileri iyi kopya edip kendi problem çözme becerilerinde de sizi model alırlar.
- Çocuğun tutturduğu onunla durumlarda işbirliği yapmak için önce onun sakinleşmesini bekleyin. Mümkün olduğunca açık/net ve en önemlisi kısa konuşun. Sınırlarınız ve kurallarınızı önceden belirleyip bunları çocuğunuza anlatın.

SON SÖZ

Çocukluk döneminde isteğini ertelemeyi öğrenemeyen çocuklar ileride nasıl özelliklere sahip yetişkinler olabiliyorlar?

İnsanların tüm istek, dürtülerini karşılayabilmesi ya da *doyuma* ulaştırması mümkün değildir. Bazen ortamın uygun olmaması, bazen zamanın uygun olmaması, bazen diğer insanların istek ve gereksinimleri nedeniyle, bazen de bunların gerçekleşmesi mümkün olmayan özellikler taşıması nedeniyle istek ve gereksinimler karşılanamamaktadır. Fakat bazı insanların istek ve gereksinimlerini bekletebilme ve erteleyebilme becerileri gelişmemiştir ve isteklerinin bekletilmeden anında yerine getirilmesi beklentisi içindedirler. İnsanın istek ve gereksinimlerini gerektiğinde erteleyebilmesi ve daha uygun bir zaman ve ortamda yeniden doyum arayışına girebilmesi toplumsal ilişkileri kolaylaştıran bir beceridir. Bazı kişilerin de tüm istek ve gereksinimlerini yoklaştıracasına erteleyebildiği ve hiçbir istek ve gereksinimi yokmuş gibi davranabildiği de unutulmamalıdır.

Çünkü:

“Bir çocuk için annesi ve babası dünyayı temsil eder.

Çocuk, annesi ve babası nasıl davranıyorsa, dünyadaki herkesin de aynı şekilde davranacağını düşünür.”

M.Scott Peck

Bireylerin kendi gereksinimlerine yönelik bir hayatı yaşamak istemeleri toplum hayatı içinde sıkıntılara neden olabilir. Öncelikli olarak kendi ihtiyacının karşılanmasını isteyen bireylerin yoğun olduğu yerlerde karmaşalar çıkar. Örneğin açlık ihtiyacından yiyecek içecek kuyruğunda beklemekte zorlanan bireylerin fazla olduğu bir kuyrukta kavgalar çıkabilir. Biz yetişkinler olarak sıra beklemekte bu kadar zorlanırken çocuklarımızın bekleyememelerini aslında hiç yadırgamamalıyız.

Sosyal hayatımızda her an her yerde karşılaştığımız sabırsız olduğumuz durumları bir düşünelim. Trafikte emniyet şeridini ihlal edenler, trafik ışıklarını beklemekte zorlananlar, yiyecek içecek kuyruklarında ön sıralara geçmek için çaba sarf edenler, otobüs veya metrolarda inen yolculara öncelik vermeyenler hep içimizden birileri. Peki bu acele niye? Bizler toplum olarak niye bekleyemiyoruz? Neden Avrupa ülkelerine özeniyoruz? Çünkü onlar bizler kadar aceleci değiller, emniyet şeridini ihlal etmiyorlar. Trafik ışıklarını bekleyip yayalara yol veriyorlar.

Anne babalar olarak çocuğunuzun sabırlı olmasını istiyorsanız öncelikle sizin de sabırlı davranışlarınızı çocuğunuza göstermeniz önemlidir.

KAYNAKÇA:

- Mehtap Kayaoğlu, Psikolog, Psikoterapist
- yasamintatlariblogspot.com



www.gelisim.k12.tr