

ERGENLERLE İLETİŞİM VE SINIR KOYMA

1-NET MESAJ VE KESİN SINIR KOYMA : Kurallar ve beklentilerle ilgili net mesajlar vermeliyiz. Kesin kurallarla yetiştirilen çocuklar kuralları daha az zorlar çünkü söz dinlemeleri gerektiğini, ebeveynlerin bunu beklediklerini bilir. Net mesajların özellikleri net anlaşılır somut sözel davranışlarda desteklenir. Onaylanabilir davranış için bilgi verir sorumluluk yükler. İş birliği yapılmasını sağlar. Sınırları daha az zorlamayı sağlar. Kurallar ve beklentileri net bir şekilde anlar. Ebeveynlerin sözlerini çocuklar ciddiye alır. Çocuk kurallara uymam gerekiyor, hayır hayır demektir, kurallar herkes içindir, davranışlarımdan sorumluyum büyüklerimin dediklerini yapacağım mesajını alır.

Sınır koyan bir mesaj, çocuktan ne yapması istediğinizi açık ve anlaşılır bir biçimde belirtir: Çocuğunuzun saat 18.30 evde olmasını istiyorsanız, “ Akşam 18.30 da evde ol” cümlesi yeterlidir. “Fazla geç kalma”, “Zamanında gel” gibi mesajlar etkisizdir. Bu mesajlardaki “Fazla geç” ve “Zamanında” sözlerini kastettiği açık değildir. Eve geliş saatlerine sizin mi, çocuğunuzun mu karar verdiği belirsizdir. Bu iki mesajda sınırları zorlamaya teşvik eder. Mesaj da asıl amaç onaylanmayan davranışı reddetmektir ; O davranışta bulunan çocuğu değil. Mesaj davranışı düzeltmeye dönük olmalıdır. Çocuğun tavır, duygular ya da değerlerine vurgu yapılmamaktadır. ÖRNEK: Ali'nin kardeşini rahatsız etmesini istemiyorsanız mesajınız, “Ali, kardeşini rahat bırak” şeklinde olmalıdır. “Ali, bela mısın, nesen ?” vb şeklinde değildir.

Kesin sınırlar sert bir sesle belirtilmemelidir. Çocuğu ikna etmek için bağırma gerek yoktur. Davranışlarınız, sözlerinizden daha etkilidir.

Çocuklarınız sınırlarınızı zorluyor, kurallara uymuyorsa onlara katlanacakları sonuçları anlatmanız gerekmektedir. Bu bir tehdit değildir.

ÖRNEK: Çocuğunuzun sokakta bisiklete binmesini istemiyorsanız ve sözünüzü dinlemeyeceğini de biliyorsanız, “Sokakta bisiklete binme, yoksa elinden alırım” demelisiniz.

Sözlerimiz, davranışlarımızla belirlemediğimiz için desteklenmediği sürece etkisiz kalacaktır.

ÖRNEK : Oğluma “İşler bitmeden oyun oynamak yok” yok dersem ama oynamalarına izin verirsem bir dahaki sefere sözlerimi ciddiye alırlar mı? Elbette almazlar. Sözlerim davranışlarla desteklendiği sürece inanılır olduğunu onlarda bilir.

KONTROL, SON VERME, SAKİNLEŞME (GEREKİ OLANI UYGULAYACAĞIZ):

KONTROL ETME : Kesin sınır koyduğumuzda çocuğumuz beklediğimiz tepkiyi vermez yada bizi dikkate almazsa verdiğimiz mesajın alınıp alınmadığından emin olamayız. Mesajı aldı mı? Beni duymazdan mı geldi? Kontrol süreci, tekrar ve hatırlatma yapmadan, soruların cevaplarını bulabileceğimiz basit bir tekniktir. “Ne dediğini anladın mı? , söylediklerim yeterince açık mı?”, “Ben ne dedim?” gibi sorular sorulur.

ÖRNEK: Akşam yemeği vaktiydi ve Ali televizyon izliyordu Annesi ona seslendi: “Ali, tv yi kapatıp ellerini yıka, yemeğe oturacağız” Ali boş boş Annesine bakıp tv izlemeye devam etti. Annesi, beni duydu mu, diye düşündü. Kontrol etmeye karar verildi. Kesin bir sesle, “Az önce senden ne istedim?” diye sordu “Tv yi kapat ellerini yıka, dedin” Ali. “Yap o zaman.” Ali, tv yi kapatıp ellerini yıkamaya gitti.

SON VERME TEKNİĞİ : Çocuklar bizi tartışma ve pazarlığa sürüklemeye çalıştıkların da kullanacağımız yöntem son vermedir. Etkileşimi bitirmek için kullanılır. Çocuğunuz sizi tartışma, pazarlık yada diğer sözel çatışmaları içine çekmeye çalıştıkların da “Konuşma bitmiştir. Devam edecek olursan ...” katlanacağı sonucu belirteceksiniz. ÖRNEK: Ali'ye Babası “Cumartesi dışarıya çıkmadan önce garajı temizle” demişti hafta başında. “Tamam diyen Ali, cumartesi geldiğin de aylak aylak akşama kadar gezdi. Akşam olurken garaj hala temizlenmemişti.” “Baba, bu akşam maça giderken arabayı alabilir miyim?” diye sordu Ali. “Garajı temizlemeden alamazsın” dedi babası. “Ama Baba saat 5.00 oldu temizlemek iki saat sürer. Yarın yapsam?” Ali pazarlık yapmaya çalışıyordu. “Dışarıya çıkmak istiyorsan temizliğe başlasan iyi olur” “Ama Baba!” haksızlık ediyorsun Ali babasının denemeyeceği bir tuzak kurarak onu dansa çekmeye çalışıyordu “Eve gelir gelmez garajı temizleyeceğim. Söz!”. Babası “Konuşma bitmiştir, Ali. Devam edecek olursan garajı temizledikten sonra bile dışarı çıkamazsın.” Ali sınırları zorlayacak olursa kötü şeyler olacağını biliyordu. Dışarıya çıkmayı da çok istiyordu. Şansını denemiş ama başarısız olmuştu. İstemese de gidip garajı temizledi.

SAKİNLEŞME TEKNİĞİ: Kendimizi kontrol etmek ve öfkeli aile danslarını başlamadan bitirmek için kullanmış öfke anında (iki tarafta öfkeliyken) “İkimizde sakinleşelim. Beni odanda bekle. 5 dk sonra devam ederiz” diyerek saatinizi kurun. (Çocuk öfkeliyken) “Bana çok kızdın. 5 dk bekleyip sakinleşelim. Saati kuruyorum. Gidip biraz sakinleş.” (Ebeveyn öfkeliyken) “Çok sinirliyim, biraz sakinleşmem gerek. Odama gidiyorum. Sakinleştiğimde kaldığımız yerden devam ederiz.” Sakinleşme sürecin de iki tarafında ayrı odalarda olması ve sakinleşmek için yeterli zaman gerekir. Daha sonra sorun çözmeye geçilmeli. “Konuşmaya hazır mısın?” diyerek sakinleştiğinden emin olalım.

CESARET VERİCİ MESAJLAR: İş birliğine yöneltir teşvik eder, saygı, güven ve destek verir. Aidiyet, ve yeterlik, değerlik duygularını besler. Seçenekler ve davranışlar üzerinde yoğunlaşır.

ÖRNEK: Ali, öğretmenine bir not getirmişti ertesi gün 2 saat cezaya kalacağı çünkü sınıfta yaramazlık yaptığı yazıyordu. “Ne oldu Ali?” dedi Annesi. “Mert bir kızdan hoşlandığını söyleyip duruyordu. Ona sinir oldum! Sus dedim susmadı ben de ona pislik diye bağırdım.” Annesi “Seni çok kızdırmış anlaşılın. Bir daha yaparsa ne yapacaksın?” “Ali duymazdan gelebilirim. Ama zor Mert çok gıcık!” Annesi “Evet, çok zor ama işe yarar belki. Seni kızdıramayacağını anladığında vaz geçer. Bir daha yaparsa artık önünde iki seçenek var. Eminim sen en iyisine karar verirsin.” Ali desteklendiğini, cesaretlendirildiğini hissetti. Seçenekleri olduğunu gördü bir daha onu kızdırmaya kalkanlara nasıl davranacağını biliyordu.

SEÇENEKLERİ KEŞFETME: Çocuklar, sorun çözenin ve doğru davranmanın daha etkili seçenekler olduğunu farkında değildir. Seçenekleri keşfetmek, onlara alternatif davranış biçimlerini öğretir ve bu seçenekleri sorumluluk içinde denemeleri için teşvik eder.

ÖRNEK: Ali hafta sonları 22:00 kadar izinliydi. Ancak cumartesi gecesi maçtan eve 24:00 da geldi. Sonuç olarak ailesi ona 3 hafta boyunca maça gitmeme ve eve 21:30 da dönme cezası verdi. Ali “Benim suçum değildi” dedi “Beni maça götürün arkadaşlar kalmak isteyince mecburen kaldım.” Ailesi, diğer seçenekleri keşfedebilmesi için ona yardım etti. “Hiçbir şey yapmamak iyi bir seçim değildir. Arkadaşlarını ikna etmeye çalışabilirdin çünkü 22:00 de evde olman gerektiğini onlarda biliyordu. Bizi arayabilirdin, seni gelip alırdık. Bir daha başına aynı şey gelince ne yapacaksın?” Ali “Arayacağım” dedi. Babası “Güzel, işte bu iyi bir seçim dedi”

MANTIKSAL SONUÇLAR: Anında uygulanır, süreklilik arz eder, süresi bellidir. Mantıksal sonuçlar, çocukların anlayabileceği net mesajlar verir; yanlış davranışı sona erdirir ve sözlerimizle cevaplayamadığımız soruları cevaplar. Çocuklar mantıksal sonuçlarla karşılaştıklarında nasıl tavır almaları gerektiğini ve onları neyin beklediğini belirler. **ÖRNEK:** Ali oturma odasını dağıtmıştı, toplamadan dışarıya çıkmak istemişti. Annesi bunu fark edince, “Ali, oynamaya çıkmadan dağınıklığını toplaman gerek” dedi. “Sonra yaparım.” “Toplayana kadar çıkamazsın.” Ali dışarı çıkmayı çok istemektedir. Mecburen dağınıklığını toplar.