|  |
| --- |
| **Logo.jpg****PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ**1. ***Gelecekte Bizi Nasıl Çocuklar Bekliyor Olabilir?***
2. ***Kural Koyma Süreci***

**Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen:****Özge TIĞLI****Mart, 2020** |

**1. BASKICI VE OTORİTER AİLE YAKLAŞIMI**

****

**Çocuk Üzerindeki Etkileri**

Çocuk isteklerinin ebeveynleri tarafından çoğu kez reddedileceğini bildiği için yalan söylemeye veya gizlice işlerini halletmeye başlar. Bu tip ailelerde yetişen çocuklar ne yazık ki ileride bağımsız ve kendine güvenen bireyler olmakta çok zorlanırlar. Bir **suçluluk ve yetersizlik duygusu** içerisinde büyüdükleri için genellikle **dışarıdan bakıldığında özgüvensiz ve sessiz bireyler** olarak algılanırlar. Anne ve babalarına öfke duygusunu çok sık hissederler; birbirleri ile çoğu kez sıcak bir ilişki kuramazlar. Arkadaş gruplarına karşı daha **itaatkar,** **kendi düşüncelerini çok dile getiremeyen** bireylerdir.

**2. İLGİSİZ VE KAYITSIZ AİLE YAKLAŞIMI**



**Çocuk Üzerindeki Etkileri**

Bu tip aile yaklaşımıyla büyüyen çocuk, anne figürü ile bağlanma sorunu yaşayacağından dolayı ilerleyen hayatında duygusal ilişkilerde çok zorlanacaktır. İlişkilerinde ya bağlanmaktan kaçan, ya da aşırı bağlanan birey olması olasılığı yüksektir. Genellikle kendilerini yalnız ve sevgisiz hissederler. Bu sebeple dikkat çekmek ve çevredeki varlığını ispat edebilmek için zamanla olumsuz davranışlar göstermeye başlayabilirler.

**3. AŞIRI HOŞGÖRÜLÜ AİLE YAKLAŞIMI**



**Çocuk Üzerindeki Etkileri**

Aile sınırları çizmezse, çocuk nereye kadar tehlikeli, nereye kadar değil bilemez ve endişe içinde büyür. Aşırı esneklikle yetiştirilen çocuklar, özdenetim geliştirmekte çok zorlanır. **Yaş büyüdükçe kurallı aktivitelerin yapıldığı ortamlara girdiklerinde (kreş gibi) zorlanırlar ve oyunlardan dışlanırlar**. Oyun kurallarına uymazlar ve oyunbozan bir çocuk olarak algılanırlar. Her ortamda istediklerini elde eden **doyumsuz çocuklar** olarak yetişirler. Bu gelecekteki hem ikili ilişkileri hem de karşı cinsle olan ilişkilerinde de problemlere sebep olabilir. Küçüklüğünden beri kendi hayatının bireyselliği tümden eline verilmiş bir çocuk muhtemeldir ki karşıdan da kendi hayatının kurallarına uymasını ve o kurallara göre yaşamasını bekleyecek uyulmadığında aşırı tepki gösterecektir.

**4. AŞIRI KORUYUCU AİLE YAKLAŞIMI**



**Çocuk Üzerindeki Etkileri**

Bu ailelerde yetişen çocuklar fiziksel olarak büyüse de, psikolojik olarak büyümekte zorlanırlar. **Yaşıtlarına göre daha çocuksu kalırlar.** Kendi işlerini kendileri halledemedikleri için hep bir başkasına ihtiyaç duyarlar. Bağımsızlık ve kendine güven kavramları geç gelişir. Yetişkin hayatlarında da özgüven sorunları yaşayabilirler. **Kendi işini yapamayan, hayatına dair kararlar veremeyen, kendisini savunamayan bireyler olarak yetişeceklerdir.**

**5. TUTARSIZ AİLE YAKLAŞIMI**

****

**Çocuk Üzerindeki Etkileri**
"Ağlıyorsam ve bağırıyorsam, annem-babam katı tutumlarından vazgeçip hemen yumuşar ve isteklerimi yerine getirirler." şeklinde bir düşünceyi benimseyen çocuk, etrafındaki herkesi yönetebileceği hissine kapılabilir. Arkadaş ilişkilerinde de aynı yönetme taktiğini devreye sokabilir. Ancak ailesi dışında işe yaramadığını fark ettiği anda büyük hayal kırıklığı yaşama olasılığı yüksektir. Bu durum da mutsuz ve endişeli bir çocuğa dönüşmesine vesile olur. Bu tutumla yetişen çocuklar diğer insanlara güven duymayan, davranışlarında da tutarsızlık gösteren bireyler olacaklardır.

**6. MÜKEMMELİYETÇİ AİLE YAKLAŞIMI**

****

**Çocuk Üzerindeki Etkiler**

**Her konuda en iyi ve üstün olmak isterler. Olamadıklarında ise büyük bir hayal kırıklığı yaşarlar ve dünyanın sonunun geldiğini, bir hiç olduklarını, asla sevilmeyeceklerini, hiç beğenilmeyeceklerini düşünürler ve kendilerini çok değersiz hissederler. Yaptıkları şeylerin iyi olduğundan bir türlü emin olamazlar. Çevresindekiler iyi olduğunu söylese bile kendi iç sesleri aksini söylediği için hoşnutsuzluk ve doyumsuzluk yaşarlar. Kendilerine özgü becerileri olabileceğini fark edemezler. Sürekli ailesinin onun için yaptıklarına layık olmaya çabalar ve bu konuda kendilerini ağır bir baskı altında hissederler. Her konuda aşın kaygılı ve tedirgin olurlar, özellikle de performans gerektiren konularda kaygı düzeyleri çok yüksek olur.**

**7. DEMOKRATİK AİLE YAKLAŞIMI**



**Çocuk Üzerinde Etkileri**
Bu tür ailelerde yetişen çocuklar sınırlar belli olduğu için kendilerini güvende hissederler. Çocuk kendini kontrol edilmiş hissetmez ve anne-babasına öfke duymaz. Özgüveni gelişir, sınırlarını bilir çünkü zaten küçüklükten itibaren belirli sınırlar ve kurallar çerçevesinde bir tutumla büyütülmüştür ve okul gibi disiplini fazla olan yerlerde de bunlarla karşılaştığında da zorlanmayacaktır. Çocuk, anne babasından korkmadığı için onlara yalan söylemez, aralarında dürüstlük ve güven ilkesine dayanan bir ilişki gelişir. Hatta bu güveni sarsmamak adına çaba gösterir. **Bu tarz tutumla yetişen çocuklar sorumluluk sahibi, bağımsız kararlar alabilen, hayatında belirli sınırlar ve kuralları olan, sosyal ilişkilerinde yapıcı, uyumlu ve orta yol bulucu, kendisine ve insanlara güvenen bireyler olacaklardır.**

**NASIL OLMALI?**

Elbette ki bazen çocukla ilgilenemediğimiz, tutarsız davrandığımız, bazen ödül-ceza sistemini kullandığımız ya da en mükemmel çocukları yetiştirme güdüsüyle hareket ettiğimiz oluyordur. Her ebeveyn zaman zaman bu tutumların birçoğundan sergiliyor olabilir bu kaçınılmazdır. Ama istenilen ve beklenen aslında tüm bu tutumların ve sonuçlarının farkında olup demokratik bir aile ortamı içerisinde olmaktır. Zaten demokratik bir tutum sergilemek demek hiç hoşgörülü olmamak, anne baba ile hiç çatışmayıp sürekli tutarlı olmak demek değildir. Mutlaka bunları yaşadığımız zamanlar da olacaktır. Fakat burada kastedilen demokratik tutumun süreklilik halidir.

**Yani;**

* Çocuk **koşulsuz sevilmelidir**. Anne ve babanın sevgisi bir koşula bağlı olmamalıdır. *“Şu davranışı yaparsan seni severim, şunu yapmazsan kötü çocuk olursun”* şeklindeki ifadeler veya davranışlar çocuğun ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler.
* Hoşgörülü, destekleyici ve güven verici yaklaşımda bulunmalı.
* Çocukların her durumda düşüncelerini belirtmelerini ve paylaşmalarını desteklenmeli.
* Çocuklara birer birey olarak saygı gösterilmelidir. Anne-baba çocuklarını, kendinin küçük bir kopyası olarak düşünmemeli ve onların farklı kişilik özelliklerine sahip olduğunu kabul etmelidir. Çocuklar, kimse ile kıyaslanmamalıdır. Örneğin “Ablan ne kadar temiz, sen niye bu kadar üstünü kirletiyorsun” ya da “Arkadaşın ezgi çok uslu ama sen çok yaramazsın” şeklinde yapılan kıyaslamalar çocuğun benlik algısını olumsuz yönde etkileyebilir.

ÖRN: Arkadaşın düzgün kesebiliyor sen kesemiyorsun.

Herkes 6 yı öğrenmiş sen daha 5 i öğrenemedin.

**“Eğitimde bireysel farklılıklar vardır.”,”Herkes bir süreçten aynı şekilde geçmeyebilir.”**

* Çocukla iletişimde sen dili yerine ben dili kullanılmalıdır.

**Ben Dili:**

Çocuğun kendisine ya da karakterine yönelik bir dil kullanmak yerine onun davranışına yönelik konuşmak.

Örneğin; Kıyafetlerini ortaya atan bir çocuğunuz var.

“Sen ne dağınık bir çocuksun yaaa” demek yerine

“Eşyalarını sürekli ortada bırakman beni üzüyor” demek.

* Aileler çocuklarına nitelikli zaman ayırmalıdır. Ayrılan zamanın niceliği değil niteliği önemlidir. Çocuğun sadece yanında bulunmak yeterli değildir. Önemli olan onunla göz teması kurarak, sohbet ederek ve gelişimlerini destekleyecek etkinlikler yaparak vakit geçirmektir.
* **Çocukların günlük yaşamlarında problem çözme becerileri, bağımsız davranış gösterme fırsatı ve karar verme sorumluluğu desteklenmelidir. Bu da gelişimlerine uygun sorumluluk vermekle olacaktır.**

**Örneğin,** *akşam yemeği için masa hazırlamada çocuktan peçeteleri yerleştirmesi veya masa örtüsünü sermede yardım etmesi istenebilir.*

**EĞER ÇOCUĞA BİR KURAL KOYULACAKSA;**

* **Kurallar davranış ortaya çıkmadan önce ortaya koyulmalı,** davranış sergilenmediğinde bu kurallar hatırlatılmalıdır.
* **Çocuğa kuralların belirlenmesinde** **söz hakkı verilmelidir.** Bu durumda kuralları daha kolay benimseyecektir.
* Kurallar mantıklı olmalı ve **çocukların uyabileceği düzeyde olmalıdır**.

**“Etrafta başkaları varken ağlama.”** veya **“Büyüklerinle birlikteyken haklıysan bile itiraz etme.”** gibi kurallar makul olmadıkları gibi, çocuğun gelişimine de yardımcı olamazlar.

* Kurallar, çocuktan ne beklediğimizi açıkça ortaya koymalı ve onu yönlendirmelidir.
* Bir şeye “hayır” dendiğinde **neden “hayır” dendiği açıklanmalı** ve değişik seçenekler sunulmalıdır.
* Kurallara uyulmadığında **bedelinin, sonucunun ne olacağı baştan açıklanmalı.** Sonrasında bu uygulandığında çocuğun tepkisine karşı ***“Bunu baştan seninle konuşmuştuk”*** denilebilir. Davranışının sonucunu üstlenmesi sağlanmalıdır.

* Kuralların sayısı sınırlı olmalı ve kesinlikle uygulanmalıdır. **Kuralların değişmezliği vurgulanmalı ve değiştirilmesi gereken durumda gerekçeleri açıklanmalıdır**. *Bu kuralların herkes için geçerli olduğu belirtilmelidir.*

**Örneğin:** “Bu evde hiç kimse diğerine kötü şeyler söyleyemez.” gibi.

* Kurallar mümkün olduğu ölçüde **olumlu kelimelerle** ifade edilmelidir.

**Örneğin:** “Oyuncak araban çalışmadığında onu fırlatma” diyerek çocuğa yalnızca ne yapması gerektiğini söyleyen olumsuz bir ifade kullanmak yerine,

Çocuğa ne yapması gerektiğini söyleyen olumlu ifade kullanarak **“Oyuncak araban çalışmadığında çalıştırmak için babandan yardım alabilirsin”** denilmelidir.

* Anne ve baba olarak çocuğa koyulan **kurallar aile için de geçerli olmalı.**

“Eğer çocuğunuzun yemekten önce ellerini yıkamasını istiyorsanız ama kendiniz yıkamıyorsanız, dişlerini fırçala deyip dişlerinizi fırçalamıyorsanız, çocuğunuz bu kuralın hiçbirine uymayacak.” Diyor çünkü çocuklar ebeveynlerini taklit ediyorlar ve genellikle duyduklarını değil; gördüklerini yapıyorlar.

* Çocuklara, gelişim düzeylerine uygun kurallar konulmalı ve bu kuralların gerekçeleri açıklanmalıdır.

**Örneğin:** “Yemeğini bitirmelisin çünkü iyi beslenmek bizi hastalıktan korur” gibi…

*Çocuk, korktuğu için kurallara uymamalı kuralların değerini içselleştirerek yalnız başına iken de duruma uygun davranışları sergilemelidir. (Özdenetim kazanmış çocuk)*

**KURALI ÇOCUKTA İÇSELLEŞTİRME SÜRECİ;**

1. **Koyulacak kural ne?**

“Oyuncaklarını oyunun bittikten sonra toplaman gerekiyor.”

1. **Bu kurala neden uyması gerekiyor?**

“Oyunun bittiğinde oyuncakları düzenli bir şekilde toplarsan, bir daha oynamak istediğinde kolay bulursun. Ayrıca odan düzenli olduğu için yanlışlıkla ayağına bir şey batmaz.” gibi.

1. **Çocuğuna kuralı nasıl uygulayacak?**

“Bak şu yapbozları şu sepete dolduralım. Arabaları da şu tarafa koyalım.” gibi.

1. **Kuralın devamlılığı nasıl sağlanabilir?**

Uyduğunda pekiştir. “Oyuncakların en güzel yerli yerine konulmuş. Ellerine sağlık. Tekrar oynamak istediğinde kolaylıkla bulabileceksin.” gibi.

Uymadığında hatırlat. “Annecim oyuncaklarını oynadıktan sonra ne yapman gerekiyordu? ”

***Sonuç Olarak;***

* **Kesinlik-netlik** (Gerekçelendirmek, mantığınu anlatmak, uygulanırken net olmak)
* **Tutarlılık** (Herkes tarafından kabul etmek ve uygulamak)
* **Kararlılık** (Asla vazgeçmemek)
* **Sakinlik** (Sakin kalmak)
* **Ödüllendirme** (Ödül vermek)

Maddi: Sevdiği bir oyuncak almak, bir yiyecek vermek

Manevi: Sarılmak, teşekkür etmek, diğerlerinin yanında takdir etmek.

* **Süreklilik** (Her ortamda devam ettirmek)