

## **ANNE-BABALARIN YAPMAMASI GEREKENLER**

Ebeveynlik en zorlu ama en anlamlı hayat görevlerinden biridir. Ne yazık ki sorumlu çocuk yetiştirmek için yapılan popüler yanlışlar etkisiz iletişim ve güç mücadelelerine yol açabilir. Bazı ebeveynler çocuğun etkin olmasına ya da özgürce konuşmasına izin vermeyen otoriter ebeveynlik tarzını, bazıları ise çocuklara sınırları ve kendi kendine kontrolü öğretmeyen aşırı müsamahakâr ebeveynlik tarzını benimserler. Araştırmalar iki ucun da çocukların duygularını düzenleme yeteneğine ve yetişkin olduklarında sağlıklı ilişkiler kurmalarına müdahale ettiğini söylemektedir. Ebeveynlikte hedefin boyun eğme yerine adil, esnek, saygılı ve öğrenmeye yönelik olmanın en iyi tarz olduğunu söyleyebiliriz. Duyguları dinleme ve saygı gösterme, seçimlere izin verme, kabul edilemez davranışlar üzerinde adil ve açık sınır ayarı, hepimizin çaba göstermesi gereken sağlıklı bir dengedir. Aşağıda benlik saygısı hasarına, uyum ve güç mücadelelerine sebep olan etkisiz iletişim yollarını önlemeyi öğrenebilirsiniz.

### **1) Çok fazla konuşmak**

Ebeveynler hiç durmadan sürekli konuştuklarında çocuklar onları dinlemeyi bırakırlar. Araştırmalar insan beyninin kısa süreli bellekte bilgi ya da özgün fikirlerden sadece dört parçasını tutabileceğini söylemektedir. Bu da sadece 30 saniyeye ya da bir-iki cümleye tekabül etmektedir. Ebeveynin birçok mesaj içeren konuşması çocuğun kafasının karışmasına bir noktadan sonra dinlemeyi bırakmasına neden olur. Ayrıca endişeli ses tonu şüphe ve kaygıya neden olur. Çocuğunuza tüm bilgileri tek seferde anlatmanız gerekli değildir. Bunun yerine daha sindirilebilir olması için adımlara bölmek işe yarayabilir.

### **2)Azarlama ve Çoklu Uyarı Verme**

Çoğu ebeveyn her sabah çocuklarının öğlen yemeği, spor kıyafetleri, müzik aletleri, imzalı ev ödevleri ile birlikte kapıdan dışarı zamanında çıkmadan önceki aceleye aşınadır. Dikkati dağılmış ve hazırlanmaya isteksiz görünen çocuklar yoğun çalışan ebeveynler için büyük sorundur. Birçok anne baba bu durumda kendini kontrol dışında hisseder ve umutsuzca bu durumu eleştiri ve azarlama ile kontrol etmeye çalışır. Azarlamadaki sorun aslında sizin çocuğunuza size görmezden gelmesini öğretmenizdir. Çok küçük yaştaki çocuklar daha fazla yardım ve yönlendirmeye ihtiyaç duysalar da etkili anne

babalar çocuklarının büyüdükçe sorumluluk almasına izin verirler. Örneğin : “ 45 dakika sonra okula gitmek için evden çıkacağız. İhtiyacın olan her şey yanında yoksa okulda öğretmenine açıklamayı senin yapman gerekecek.” Bu örnekte ebeveyn çocuğunun davranışlarının doğal sonuçları hakkında bilgi sahibi olmasını sağlamaktadır.

### **3) Utanç ve Suçluluğun Kullanılması**

Küçük yaşta çocukları olan ebeveynlerin öğrenmesi gereken en önemli derslerden birisi çocukların ebeveynlerinin ihtiyaçlarını dikkate alma ve empati yapabilme beceresi gösteremedikleridir. Çocuklar empatiyi yavaş yavaş olgunlaşarak ve ebeveynlerinin onlara empati göstermesini deneyimleyerek öğrenirler. Çocuğunuz işbirliği içinde olmadığında öfke yaşayabilirsiniz. Bazen böyle durumlarda çocuğunuzla iletişime geçmeden önce kendi duygularınızı fark etmek , derin nefes alarak ya da kendi kendinize konuşarak kendinizi sakinleştirmek önemlidir. Örneğin: “ Oyuncakların henüz toplanmamış olduğunu görmek beni üzüyor. Düzenli ev benim için önemli . Yarın oyuncaklarını topladığında onlarla oyun oynamayı kazanabilirsin.”

### **4) Dinlememek**

Her ebeveyn çocuğuna diğer insanlara saygı göstermeyi öğretmek ister. Bunu yapabilmenin en iyi yolu çocuklarla etkileşimimizde saygılı ve sevecen olmayı modellemektir. Bu çocuğumuzun saygı ve empatiyi öğrenmesini ve etkili iletişim becerilerini kullanabilmesini sağlar. Çoğu zaman aklımızda yapılması gereken birçok işin olması ya da bir şey ile meşgul iken çocuğumuzun araya girmesi onu dikkatli dinlememizi zorlaştırır. Böyle durumlarda “ Şu anda yemek yaptığım için seni dinlemek benim için zor ama 10 dakika içinde seninle ilgileneceğim” demek mümkün. İletişim için net bir zaman ayırmanız, isteksizce ve ilgisizce dinlemenizden daha iyidir.