Bilinçli Ebeveyn Olma Kuralları (Aile Okulu) 

Her şeye sahip olduğu halde mutsuz olan çocuklarda ne gibi eğitim hataları yapılıyor? Çocuğun asıl ihtiyacı nedir? “Çocuğum için her şeyin en iyisi olsun” derken doyumsuz bir çocuk mu yetiştiriyoruz? Bütün bu soruların cevaplarında formül sevgi ve disiplini birlikte ve dengeli verilebilme uygulamasıdır. Anne-baba merkezli aile olmak varken çocuk merkezli aile olmak, çocuğu evin küçük hükümdarı kılmak da mümkündür. Amacımız çocuğu her an mutlu etmek değil onu hayata hazırlamaktır. Kendi iyiliği ve mutluluğu için çocuğa arzularını erteleyebilmeyi ve ev hayatının kurallarına uymayı öğretmeliyiz. Çocuğumuza kızarken bile severek kızmalıyız. Onun kişiliğine saygı göstermeli, çocuğu büyük insan gibi dinlemeli ama ondan büyük insan davranışı beklememeliyiz. Bilinçli ilişkinin genel kurallarına ilave olarak şunlar söylenebilir.

1. Önce çocuğunu tanı: Çocuğun psiko-sosyal gelişiminde her yılın farklı özellikleri vardır. Her evreyi bilmek; çocuğunuzun ruhsal ve fiziksel güvenliğine, ihtiyaçlarına ve sınırlarına göre davranmayı sağlar. Böylece çocuğunuza taşıyamayacağı psikolojik yük yüklememiş ve onu yaralamamış olursunuz.

2. Demokrat olmak: Otoriter değil, demokrat ebeveyn olmanın önemini kavramak gerekir.

3. Çocuğun birey olmasına fırsat vermek: Çocuk bizim çocuğumuzdur ama bize ait değildir. Onu ayrı bir insan olarak düşünmeliyiz. Çocuğun anne-babadan sağlıklı ayrışması gerekir.

4. Esnek olun: Her çocuğun yapısı ayrıdır. “Ben babamın yaptığını yapıyorum ve bana zararı olmadığını biliyorum” sık duyduğumuz sözlerdir. Dar görüş ve dar düşünceler her çocuk için geçerli değildir. Hatta beş kardeş varsa hepsinin anladığı dil farklıdır.

5. Etkin dinlemenin önemini bilin: Çocuk, konuşmasını bitirinceye kadar dinlenmeli, sözü kesilmemeli, kendisiyle göz teması kurularak konuşulmalıdır. Baş sallamak, onay işaretleri vermek, sorular sormak gerekir.

6. Aile içi oturumlar yapın: Beraber zaman geçirmek çok yararlıdır. Bu sayede bireyler karşılıklı olarak birbirlerinin sevinç ve üzüntülerinden haberdar olur, hayatı paylaşırlar. Amaç çocuğu hayata hazırlamaktır. Beraber zaman geçirmek bunun için önemlidir. Zamanın süresinden çok nitelikli olması faydalıdır.

7. Ödül ve cezada denge: Evin kurallı bir ortam olması gerekir. Bir futbol maçında bile kurallara uymayanlar kart görür. Aile sosyal bir anlaşma demektir. Çocuk akıllı, uslu ve çalışkan olduğunda çabası ve davranışı ödüllendirilmelidir. Çocuğun kişiliğini övmek doğru değildir, çabalarını övmek gerekir. Çocuğun davranışlarının sorumluluğunu üstlenebilmesi ve sosyal beceriler kazanabilmesi sınırları bilmesine bağlıdır. Sınırları aşarsa da hatasıyla orantılı bir bedel ödemelidir.

8. Olaylar üzerinde konuşun: Birlikte yaşanan üzüntülü ve sevinçli olaylar üzerinde sohbet etmek çocukta aidiyet ve bağlılık duyguları uyandırır. Çocuk böylece ailenin yaşam biçimini ve değer ölçülerini benimser. Yoksa konferans, vaaz tarzı yaklaşımların hiç faydası olmaz. Monolog değil diyalog gerekir. İki taraf da konuyu bilmeli, etkin bir diyalog kurulmalıdır.

9. Çocuğunuzun arkadaşlarını tanıyın: Üç yaşından itibaren arkadaş, çocuk için önemli olmaya başlar. Çocuk hayatı oyun içinde ve arkadaşlar arasında öğrenir. Çocuğun arkadaşları kötülenmemeli, mümkün olduğunca eve çağrılıp olaylar üzerinde konuşmaya çalışılmalıdır. Arkadaşını küçük düşürücü yaklaşımlar sergilemek, çocuğunuzu gizli saklı iş yapmaya iter.

10. Sorumluluk verin: Çocuğa bağımsızlık kazanacağı ev işleri ya da alışveriş ödevleri vererek küçük başarıların tadını almasını sağlayın. “Onun yapacağı işten ne olur” demeyin. Bırakın yetenekleri gelişsin.

11. Yuva sıcaklığını hissettirin: Beklemediği bir anda çocuğa gülümsemek onda güven ve bağlılık duygusu uyandırır. Korktuğu, heyecanlandığı anda elini tutmak, hafızasında olumlu izler bırakır. Bedensel dokunmalar çocuğa güven verir. Sevginin egemen olduğu ev modelinde anne babanın otoritesi azalmaz, tam tersine çocuğun büyüklere duyduğu saygı daha da artar. Anne ve babanın sevgisini kaybetmemek için iyi şeyler yapmaya çalışır. Kişiliğine değer verilen, sığınacak yuvası olan çocuk hayatta daha başarılı olur.

12. Davranış diline dikkat: Özellikle ergenlikten önce çocuklar sorunlarını söz dili ile anlatamazlar. Sinirlilik, aşırı hareketlilik, altını ıslatma, kavgacılık, yalancılık, iştahsızlık, uykusuzluk, kıskançlık, korkaklık, okul başarısızlığı, kekemelik, bedensel yakınmalar, bunların hepsi birer işaret olabilir. Gizli depresyonun söz dili ile anlatılamaması tedavi gerektirir.

13. Örnek olunduğunu unutmamak: Çocuğun “Annem babam gibi olmak istiyorum” diyebilmesini sağlayabiliyor muyuz? Özdeşim modeli olarak ne kadar doğru davranıyoruz? Çocuğun sözlere değil, davranışlara bakarak öğrendiğini unutmamak gerekir.

14. Çözüme odaklanmak: Sorunla karşılaşınca telaşlanmak yerine çözüm odaklı düşünmeyi başarmalı, emretmek yerine fikir vermek gerekir. Büyüğün hayat tecrübesi çocuk için bir hazinedir.

Prof. Dr. NEVZAT TARHAN(Bu yazı, yazarın “10 Adımda Pozitif Psikoloji” kitabından alınmıştır.)