

Ben de Varım

Hemen hemen her ebeveyn, zaman zaman çocuğunun inatçı olduğundan ve bu inatlaşmalar ile nasıl baş edeceğini bilmemekten yakınabilmektedir. Bu tip durumlarda ebeveynler, yaşadıkları çaresizlikle beraber çoğunlukla mücadeleyi kaybeden taraf olduklarını, kontrolü elden kaçırdıklarını ve kendi anne babalıklarını sorgulamaya başladıklarını ifade etmektedirler. Doğal olarak bu yaşantılar farkında olmadan veya istemeyerek çocukların inatçılığını pekiştirmekte ve gittikçe davranışlarının alışkanlığa dönüşmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla kazanan taraf olarak çocukların isteklerini elde edebilmek adına **inatlaşmayı** seçmesi bizleri şaşırtmamalıdır.

İnatlaşma, her insanda, isteklerinin olması için veya doğru bildiklerini çevrelerine kabul ettirebilmek adına zaman zaman görülebilen bir davranış şeklidir. Bu davranış, yaklaşık iki yaş civarında görülmeye başlanmakta, özellikle ilk çocukluk ve ergenlik dönemlerinde olmak üzere her yaşta çeşitli yoğunluklarda gözlemlenmektedir.

İki yaştan itibaren görülen inatlaşma davranışlarının kaynağı, çocukların bağımsız birer birey olduklarını farkına varmaya başlamalarıdır. Bu süreç çocukların özgüven gelişimlerinin ilk tohumlarıdır. Çocuklar kendi karar verme becerilerini, her konudaki yeterliliklerini ancak kendi isteklerini öncelikle anne ve babalarına daha sonra çevrelerine kabul ettirmeye çalışarak test edebilmektedirler. İnatlaşarak, "Ben de varım!", "Kendime ait fikirlerim var ve önemliyim." Demeye çalışmaktadırlar. Bu nedenle de çocuklar bu olgunlaşma, bireyselleşme süreci içerisinde anne babaları veya çevrelerindeki ile ayırım yapmaksızın her an ve her konuda çatışmaya girebilmektedirler.

Yetişkinler tarafından küçük yaşlarda doğru tepkilerle göğüslenemeyen inatlaşmalar zamanla yoğunluğunu ve sıklığını arttırarak davranışın bir alışkanlık haline gelmesine ve aile içi çözümsüzlüklere sebep olabilmektedir.

Çözümsüzlüğü pekiştiren yaklaşımlar

- Ebeveynin (otoritenin kendisi olduğunu ispatlamak adına) önemsiz konularda inat eden taraf olması,
- Çocuğun inadının sert bir dille veya şiddet uygulanarak kırılmaya çalışılması,
- "Çok inatçısın, bir şeyi de bizim istediğimiz gibi yap, bıktık şu inadından." gibi etiketleyici ifadelerin aile içinde ve başkalarının yanında kullanılması.

Nasıl davranmalı?

• Yaşanacak tüm inatlaşmalarda, beden diliniz ve ses tonunuzla kontrolün sizde olduğunu öfkelenmeden ve soğukkanlılıkla çocuğunuza iletmeniz etkili bir yöntemdir. Bunu yapabilmek için tabii ki öncelikle çocuğunuzun inatçılığıyla baş edebileceğinize inanmanız, bunu içinizde hissetmeniz gerekmektedir. Bu kararlılığınızı gördükten sonra çocuğunuz bir süre daha ağlama krizine devam etse de kısa süre içinde bu isteğinden vazgececektir. Sizin kararlı olduğunuzu görmesi ve bilmesi çok önemlidir.

• Her ikinizin de kazanabileceği bir yol bulabilirsiniz. Yaşanan inatçılık krizlerinde seçenek sunmak önemlidir. Bu yöntemle seçenekleri belirleyen olarak hem sizin istediğinizi, hem de çocuğunuzun istediği olacaktır. Çocuğunuz, onu bağımsız bir birey olarak tanıdığınızı, onun kararlarına saygı duyduğunuzu hissederek, kendisiyle ilgili kararlar verebildiğini ve onun seçimine öncelik tanıdığını düşünerek inatlaşmaktan vazgececektir. Amaç, ona kimin güçlü kimin güçsüz olduğunu ispatlamak değil, o anda elde edemeyeceği bir şeyden vazgeçmesini sağlamaktır.

- İsteddiği şeyi neden yapamayacağını basit bir şekilde açıklamak ve bu açıklamayı yaparken mutlaka bu durumdan dolayı ne kadar üzgün olduğunuzu belirtmek, bir diğer yöntemdir. Onun istediği şeyi sizin de istediğinizi ama koşulların buna izin vermediğini söylediğinizde, duygularını paylaştığınızı bilmek onu hem rahatlatacak hem de sizi ona karşı sürekli engeller koyan bir düşman olarak görmesini engelleyecektir.

- Çocuğunuz her şeye rağmen sizinle inatlaşmaya devam ediyorsa dikkatini istediği şeyden başka bir noktaya çekmeye çalışabilirsiniz. Bu yöntem küçük yaştaki çocuklarda oldukça geçerlidir.

- Çocuklar "hayır" demeyi ilk önce anne babalarından öğrenmektedirler. Dolayısıyla ne kadar çok "hayır" la karşılaşılırsa, o kadar çok "hayır" diyeceklerdir. Bu nedenle "hayır" kelimesini mümkün olduğunca az kullanmaya çalışarak, beklentinizi anlatmayı tercih edebilirsiniz. Ayrıca her isteklerine "hayır" denilmesi çocuklarda gerginlik ve anlaşılmadıkları hissi yaratır. Bu nedenle sınırlar çok kısıtlayıcı olmamalıdır. Kendi yapabileceklerine mümkün olduğunca fırsat verilmeli, mümkün olduğunca istediği gibi davranması ve özgürlüğünü yaşaması sağlanmalıdır. Bu durum ileride kendi kararlarını kendi verebilen, çevresinden çok etkilenmeyen, bilinçli bir birey olmasına katkı sağlayacaktır.

- Ebeveynler genellikle kural koyarken veya çocuklarının yapmasını doğru buldukları davranışları söylerken kendilerinin üstün olduğunu hissettirecek ifadeler kullanabilmektedirler. "Benim dediğim gibi yapmalısın.", "Ben senin annenim, ben ne dersem o olur." gibi çocukların bireyselliğini rencide eden, emir kipi içeren ifadeler çocukların tepkisel davranmasına neden olabilmektedir. Size zorla ve açıklama yapılmadan bir şeyler yaptırılmaya çalışılsa kendi tepkinizin ne olur bir düşünün. Onun sizden farklı olduğunu, kendi düşünceleri, duyguları ve istekleri olduğunu unutmadan sınırlarınızı ve kurallarınızı koymak daha etkili olacaktır.

- İnatlaşma esnasında tepkilerinizi çocuğunuzun kişiliğine yönelik vermemeye özen gösterebilirsiniz. Sadece o anki davranışına yönelik ifadelerde bulunmanız doğru olacaktır. Onun inatçı olduğuna yönelik tepkiler, çocuğunuzun durumu kabullenmesine ve konu ile ilgili çaba sarf etmemesine sebep olabilecektir.

- Önce "hayır" dediğiniz bir şeye sonradan "evet" demeniz durumunda çocuğunuz bu esnekliği başka zamanlarda da talep etmek isteyecektir. Siz pes edene kadar da sizinle çatışmaya devam edecektir. Çocuklar bazen inatçılıkta sabrınızı ve sınırlarınızı zorlarlar. Tüm çıkış yollarını denerler. Bu durumlarda çocuklarınız sizin kararlılığınız ve ciddiyetinizi test etmektedir. Koyduğunuz kuralın önemini görmek istemektedir. Bu gibi durumlarda en uygun yöntem "etkin aldırılmazlık yöntemi" dir. Çocuğunuz yaptığınız açıklamaya rağmen ağlama krizine devam ediyorsa, "Sen bilirsin ben yemek yapmak için mutfağa gidiyorum, sakinleşince yanıma gelebilirsin." açıklamasını yaparak onun yanından ayrılmanız en uygun davranış olacaktır. Çocuğunuz onunla ilgilenmeye devam ettiğiniz sürece isteğini elde etmek için hala bir ihtimal olduğunu düşünecek ve ağlamaya devam edecektir. Eğer siz ona onunla ilgilenmediğinizi gösterirseniz ağlamanın faydasız olduğunu göreceksiniz ve bir süre sonra sakinleşecektir. Yapmanız gereken biraz sabretmek ve kararlı olmaktır. Çocuğunuzun krizi geçince isteğinin niye yerine getirilemediğini tekrar kısaca anlatabilirsiniz. Siz bu aşamada kararlı yaklaşarak ve kuralınızdan taviz vermeyerek ciddiyetinizi ve kuralınızın önemini çocuğunuza göstermiş olursunuz.

Çocuğunuza zaman tanıyın

Sizin için doğru olduğuna inandığınız her hangi bir yöntemi uygulamaya başladıktan sonra, çocuğunuzda davranış değişikliği oluşması için lütfen ona zaman tanıyın ve sabırlı olun. Davranış değiştirme süreçlerinde, değiştirmeye çalıştığımız bir davranışta sönme meydana gelmeden önce çocukların istenmeyen davranışta pik yapıp davranışı iyice arttırdığı sıklıkla görülmektedir. Örneđin, istediği yapılmadığında önceleri sadece ağlayan bir çocuk, etkin aldırmazlık karşısında ağlamayla birlikte, yerlerde tepinme, kendine ve çevreye zarar verme gibi davranışlarla sınırları zorlayan tepkiler gösterebilmektedir. Bu gibi durumda yine yapılması gereken şey sadece sabırlı olmak ve çocuğunuzun tepkilerinin artmasının, istenmeyen davranışının sönmeye yüz tuttuğunu bilerek istikrarınızı korumanızdır.

Unutulmamalıdır ki, yeni bir davranışın yerleşmesi ortalama üç, dört hafta sürmektedir. Bu önerilerle oluşturduğunuz yeni tutumunuzu istikrarlı bir şekilde sergiliyorsanız, bir süre sonra mutlaka faydasını görmeye başlayacaksınız. Önemli olan istikrarınızı ve sabrınızı kaybetmemenizdir.

Kıyamama duygusuyla yaklaştığınız sürece çocuğunuza yarardan çok zararınız dokunacaktır. Kuralların sürekliliğini sağlayamadığınız düşünüyorsanız, kuralları koyarken kendinizi suçlu hissederek geri adım attığınız farkındaysanız, eşinizle tutarsız ve farklı yaklaşımları benimsediyseniz, çocuğunuzun öfke krizleri kendine zarar verecek duruma geldiye, rehberlik birimimizden destek isteyebilirsiniz.

BURCU DÖRTEL

İLKOKUL REHBER ÖĞRETMENİ