

# Çocuklar Ne Söylüyor?



Çocukların hoş karşılanmayan davranışlarının aslında çevresel şartlara, gelişimsel evrelere ya da bizim hareketlerimize verilen tepkiler olduğunu fark edebilirsek, çok daha şefkatli tepki vermeyi başarabiliriz.

## 1. Dürtüleri kontrol edememe

Çocuğunuza, “şunu fırlatma!” demenize rağmen yine de yaptığı oluyor mu? Araştırmalara göre her insan, beynin öz-kontrolü içeren bölgeleri henüz olgunlaşmamış olarak doğuyor ve bu bölgelerin tam anlamıyla olgunlaşması ergenliğin sonunu buluyor. Bu da öz-kontrolün neden uzun ve yavaş bir süreç olduğunu açıklıyor. Beyinleri henüz tam olarak gelişmediği için çocukların dürtülerini her zaman kontrol edemediklerini hatırlamak, davranışlarına daha yumuşak tepkiler vermemiz konusunda bizi teşvik edebilir.

## 2. Aşırı uyarılma

Çocuklarımızı aynı gün içinde alışveriş merkezine, parka ve kız kardeşlerinin tiyatro oyununa götürüyoruz ve kaçınılmaz bir şekilde ağlama krizlerine, aşırı hareketliliğe ya da her şeye karşı çıkışa şahit oluyoruz.

**Daha Sade Bir Hayat** kitabının yazarı Kim John Payne, çocukların çok fazla eşya, seçenek, faaliyet ve oyuncak yüzünden “ birikmiş bir stres reaksiyonu ” gösterdiklerini iddia ediyor. Payne’ e göre çocukların “çok şey” yaptıkları zamanları dengelemek için bolca “durmaya” ihtiyacı var. Eğer hayatlarına bol miktarda sakin zaman, oyun zamanı ve dinlenme zamanı dahil edersek, çocukların davranışlarında olumlu bir gelişme olacaktır.

### 3. Temel şartlar

Hiç açlık başınıza vurdu mu ya da sadece uykusuzluk yüzünden sabrınızı yitirdiğiniz oldu mu? Küçük çocuklar yorgun, aç, susuz, fazla şeker yemiş ya da hasta olmak gibi “temel şartlardan”, bizden on misli daha fazla etkilenirler. Çocukların duygularını ve davranışlarını yönetme becerileri, yorgun olduklarında büyük oranda yok olur. Pek çok ebeveyn yemeklerden yaklaşık bir saat önce, gece uykusu bölündüyse ya da hasta olmaya başlıyorsa, çocuklarının davranışlarında keskin bir değişim olduğunu fark ederler. Çocuklar her zaman yetişkinler gibi atıştırmalık bir şeyler, bir ateş düşürücü, su ya da öğle uykusu gibi taleplerini dile getiremeyebilir ya da bunları kendi başlarına halledemeyebilirler.

### 4. “Büyük” duyguları ifade etme

Yetişkinler olarak bize, büyük duygularımıza gem vurmak ve saklamak öğretili. Genellikle duygularımızı içimize atıyoruz, saklıyoruz ya da dikkatimizi başka şeylere veriyoruz. Çocuklar bunu henüz yapamazlar. Çocuklar bağırma, çığlık atma ya da ağlama gibi güçlü duygularını gösterdiklerinde, erken çocukluk dönemi eğitimcisi Janet Lansbury’ nin ebeveynlere güzel bir önerisi var. Lansbury’ e göre ebeveynler, çocuklar güçlü duygularını ifade ettiklerinde onlara aşırı tepki göstermek ya da onları cezalandırmak yerine sadece duyguların akmasına izin vermeliler.

### 5. Gelişimsel olarak bol hareket ihtiyacı duyma

“Kıpırdamadan otur!” “Kardeşini masanın etrafında kovalamayı bırak!” “Şu kartonlarla kılıç savaşı yapmayı kesin!” “Koltuktan atlamayın!” Çocuklar gelişimsel olarak bolca harekete ihtiyaç duyarlar. Açık havada zaman geçirerek, bisiklete ya da scooter’a binerek, boğuşarak, bir şeylerin altında emekleyerek, bir yerlerde sallanarak, bir yerlerden atlayarak ve bir şeylerle yarış yaparak zaman geçirme ihtiyaçları devasadır. Enerjik davrandığında bir çocuğu “kötü” olarak nitelendirmek yerine bir parkın oyun alanına kısa bir ziyaret ya da mahallede kısa bir yürüyüşe çıkmak daha iyi bir fikir olacaktır.

## 6. Karşı çıkmaya ve bağımsız olmaya gelişimsel olarak “ayarlı” olma

Hava ne zaman 20 derece civarı olsa, bu durum bir ailede sürekli tartışma konusu olabiliyor. Birinci sınıfa giden çocuk, havanın şort giyecek kadar sıcak olduğunda ısrar ederken, anne pantolon havası olduğunu söylüyor. Psikolog Erik Erikson, küçük çocukların kendileri için bir şeyler yapmaya çalıştıklarını ve anaokulu çağındakilerin karar alarak kendi planlarını uyguladığını söylüyor. Bir çocuğun domateslerinizi henüz yeşilken gelip koparması, kendi saçlarını kesmesi ya da yeni yıkanmış temiz çarşaflarla çadır kurmaya çalışması rahatsız edici olsa da, aslında çocuk tam da yapması gereken şeyi yapıyor olur. Yani kendi planlarını uygulamak, sizden ayrılmak, kendi kararlarını almak ve bağımsız bir küçük insan olmakla meşguldür.

## 7. Güçlü yönler ve madalyonun diğer yüzü

Hepimizin bizi hata yapmaya zorlayan güçlü yanları vardır. Belki inanılmaz odaklanan bir insansınız, ama bir işten başka bir işe kolay geçiş yapamıyorsunuz. Belki dürtüsel ve duyarlı birisiniz, ama başka insanların negatif ruh hallerini bir sünger gibi çekiyorsunuz. Çocuklar da aynı böyledir: Okulda azimli olabilirler, ama işler kötü gittiğinde baş etmekte zorlanabilirler (örneğin bir hata yaptıklarında bağırabilirler). Temkinli olabilirler, ama yeni faaliyetlere karşı çıkabilirler (örneğin futbol antrenmanına gitmek gibi). Anı yaşamayı bilirler ama çok düzenli olamayabilirler (örneğin yatak odalarındaki oyuncakların darmadağın olması gibi). Bir çocuğun hoş karşılanmayan davranışlarının aslında madalyonun diğer yüzü olduğunu – tıpkı bizimki gibi – fark etmek, onlara daha anlayışlı tepkiler vermemizi sağlayabilir.

## 8. Oyuna duyulan “şiddetli” ihtiyaç

Çocuğunuz yüzünü yoğurtla boyar, siz onun saçlarını taramaya çalışırken kovalamaca oynamayı ve sizin onu yakalamanızı ister ya da evden hızla çıkmanız gerektiği bir anda kendi ayakkabıları yerine babasının ayakkabılarını giyer. Çocukların “kötü” görünen bazı davranışları, psikolog John Gottman’ın dediği gibi onlarla oynamanız için birer “davet” tir. Çocuklar saçmalamayı ve aptalca şeyler yapmayı severler. Paylaşılan kahkahayla oluşan bağdan büyük zevk alırlar. Yenilik, sürpriz ve heyecan unsurlarını severler. Oyun genellikle ekstra zaman alır ve bu yüzden ebeveynlerin kendi gündemlerinin ve günlük planlarının önünü keser. Bu da oyunun, hiç öyle olmasa bile bir söz dinlememe ya da yaramazlık yapma gibi görünmesine sebep olur. Ebeveynler gün içinde çocuklara oyun oynamaları için bolca zaman yaratırsa, siz onlara bir şeyler yaptırmaya çalışırken onlar da en olmadık anlarda oyun için yalvarmak zorunda kalmazlar.

## 9. Ebeveynlerin ruh halinden etkilenme

Duygusal bulaşıcılık hakkında yapılan sayısız araştırma, heyecan, coşku ve aynı zamanda üzüntü, korku ve öfke gibi duyguların bir insandan başka bir insana geçmesinin milisaniyeler sürdüğünü ortaya koyuyor. Üstelik bu genellikle her iki insan da fark etmeden gerçekleşiyor. Özellikle çocuklar, ebeveynlerinin ruh hallerini hemen çekiyorlar. Stresli, dikkatimiz dağınık, üzgün ya da sürekli sinirlenmenin eşliğinde olduğumuzda, çocuklar da bu duygulara öykünüyorlar. Huzurlu ve dengeli olduğumuzda ise çocuklar bunu model alıyorlar.

## 10. İstikrarsız sınırlar

Bir basketbol maçında çocuğunuza şeker alıyorsunuz. Diğer maçta, “Hayır, akşama yemek yemezsin sonra” diyorsunuz ve çocuğunuz bağırp ağlamaya başlıyor. Bir akşam çocuğunuzun en sevdiği beş kitabı okuyorsunuz, ama bir sonraki akşam sadece bir kitap okumaya zamanınız olduğunu söylüyorsunuz. Çocuğunuz daha fazlası için size yalvarmaya başlıyor. Ebeveynler sınırlar konusunda istikrarsız olduklarında, çocuklar hayal kırıklığına uğrar ve bu da mızıldanmayı, ağlamayı ya da bağırp çağırmayı davet eder. Tıpkı yetişkinler gibi çocuklar da kendilerini neyin beklediğini bilmek ister (bilmeye ihtiyaç duyar). Sınırlar ve rutinler konusunda istikrarlı olmak, çocuğın davranışını ciddi anlamda iyileştirecektir.

Kaynak: [egitimpedia.com](http://egitimpedia.com)