

SİHİRLİ BİR KELİMEDİR “HAYIR!”

“Başkalarına hayır diyebilmek, bazen kendinize karşı sergilediğiniz en nazik tutumdur.”

Doç. Dr. Volkan Gülüm

Hayatımızın her alanında kararlar veriyor ve bu kararlar ışığında yarınımızı şekillendiriyoruz. Buna bağlı olarak da gerek aile hayatımızda gerek iş hayatımızda pek çok evet-hayır durumu ile karşı karşıya kalıyoruz.

Bu bültende, sizlerle “hayır” kelimesini iki ayrı açıdan incelemek istiyoruz. Bunlardan biri anne baba olarak çocuklarımıza “hayır” diyebilmek, diğeri ise çocuklarımıza “hayır” demeyi öğretebilmek. Bu iki çok önemli konu, aslında temelde birbirlerine bağlı gerçekleşir. Eğer çocuklarımıza doğru zamanda “hayır” diyebilirsek, çocuklarımız da yetişkinlik hayatlarının gerekli her alanında “hayır” diyebilirler.

“Hayır” Diyebilen Çocuklar

Çocuklarınızı yetiştirirken en çok zorlandığınız alanlardan birinin de onlara “hayır” demek olduğunu farkındayız. Ancak unutmayın ki çocuklar kendilerini ifade edebilmek, özgür olabilmek, sağlıklı bir benlik ve toplum bilinci kazanabilmek için sınırlara ihtiyaç duyarlar. Ebeveynler olarak çocuklarımızın sınırlarını ilk bizler belirleriz, böylece büyüdükçe yavaş yavaş kendilerini güvende tutacak, iyi ve mutlu olmalarını sağlayacak kendi sınırlarını oluşturabilirler. Bizlerin belirlediği sınırlar yani, “hayır” larla birlikte çocuklarımız başta kendilerini korumayı, ardından da toplum içinde kendi sınırlarını belirleyip ilişkilerini sağlıklı bir şekilde yürütebilmeyi öğrenirler.

Çocuklarımızın yetişkin olduklarında kendi sınırlarını çizebilmeleri ve kendi hayatlarını istekleri doğrultusunda yürütebilmeleri için çalışır, büyüme çağındaki tüm ihtiyaç ve isteklerini karşılayabilmek adına çabalarız. Ancak yine de çocuklarımızın bu hedefe ulaşip ulaşamayacaklarını düşünmekten de kendimizi alamayız.

Çocuklarımız Yetişkin Olduklarında Neden Hayır Diyemezler?

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Sağlıklı yetişkinler olup doğru yerde ve zamanda “hayır” diyebilmelerini sağlamaya çocuklarımıza nasıl yaklaştığımıza göz atarak başlayabiliriz. Aslında, çocuklarımızın yetişkinlik dönemlerinde “hayır” diyememesinin altında yatan korkular vardır. Kendi yetişkin hayatlarınızı incelediğinizde bu korkuların sizlere de hiç yabancı gelmeyeceğini düşünürüz. Bunlar;

- Sevilmeme korkusu
- Kaybetme korkusu
- Reddedilme korkusudur.

Bize bir seçim sunulduğunda, seçiminizi neye göre yapıyoruz? Kafamızdan geçen “Acaba hayır dersem, beni tekrar davet eder mi?”, “Ya hayır dediğimde onu üzsem?”, “Hayır dersem benim isteklerimi reddedebilir.” gibi kaygılarımıza izin veriyorsak; bu kaygılar bizlerde suçluluk, üzüntü, pişmanlık, vicdan azabı gibi olumsuz duygular yaşatırlar. Davranışlarımızı bu duygularla belirler ve seçimlerimizi bu doğrultuda yaparsak da kısa zamanda bu davranış kalıplarını normalleştiririz. Sonunda da kendimizi sürekli “evet” diyen biri olarak bulur, kendi isteklerimizi yerine getiremez, hayattan çok daha az doyum alan, yorgun, işinde ve evinde mutsuz bir halde buluruz.

Çocuklarımızdan büyürken pek çok seçim yapmalarını bekleriz. Ne yiyeceği, ne giyeceği, nerede ne diyeceği gibi kararları yavaş yavaş tek başına edinmeye başlarlar. Bu süreçte çocuklar kendi istekleri ve çevresindekilerin beklentileri arasında denge kurmaya çalışırlar. İsteddiği ve kendisine iyi geleceğini düşündüğü seçenek yerine, bazıları güven ve sevgi için bazıları ise korktuğu ve çekindiği için seçimlerini değiştirir. Çevrelerindeki gibi yaşar, şekillenir ve bazı davranış kalıplarının içine hapsolürlar. Bu kalıplar içerisinde kendi sınırlarını korumak ve oluşturmakta zorlanırlar. Artık bizler gibi birer yetişkin olduklarında ise aile içinde edindikleri bu davranış kalıplarını patronu ile olan ilişkisine, eşi ve çocuğu ile olan ilişkisine aktarırlar.

Bu nedenle çocuklarımızın hayır demelerine engel olan bu korkuları deneyimlememelerini sağlamak temel amacımız olmalı. Bunun için sizlere bazı önerilerimiz var.

Gerektiği Durumlarda Çocuklarınıza Mutlaka “Hayır” Deyin.

Biliyoruz ki bir şeyi çocuklara öğretmenin en kolay yolu, rol modelleri olarak ebeveynlerinin de o davranışı gerçekleştiriyor oluşu. Çocuklarımıza doğru zamanda ve doğru yerde “hayır” diyebilmek, onların da “hayır” demeyi öğrenmesini sağlayacaktır. Bu nedenle ona koyduğunuz sınırları net şekilde belli eden tutarlı ve mutlaka açıklaması olan “hayır” ları çocuklarınıza yöneltin. “Hayır, arkadaşına oyuncağı atamazsın. Çünkü bu onun canını acıtabilir.”, “Hayır, süren doldu artık televizyonu kapatma zamanı. Daha fazlası sağlığın için zararlı.”, “Hayır, şimdi ödevlerini yapma zamanı, ödevlerin örgenciklerini tekrar etmeni sağlayacak.” gibi, bu “hayır” cevaplarıyla çocuklarımıza kendileri için sınırlar oluşturmanın sağlıklı yolunu öğretiriz. Kendi sağlığını, mutluluğunu, sorumluluklarını gözetebilmesini sağlarız.

İsteklerini Mutlaka Göz Önünde Bulundurun.

Buna karşın, çocuklarımızın istek ve ihtiyaçlarını gözetmeden, çocuğun kafasını karıştıran tutarsız “hayır” lar bahsettiğimiz korkuları onlara yaşatabilir. “Hayır, televizyonu kapat. Bu davranışın beni üzüyor.” ya da “Hayır, hemen buraya gel yoksa babana söylerim.” gibi yönlendirmeler çocuklarımızın karar verme mekanizmalarına zarar verir. Kendi isteklerinden vazgeçip, ebeveynlerinin kabulünü almak için davranışlarını değiştirirler. Bunu engelleyebilmek için, mutlaka çocuklarınızın isteklerini göz önünde bulundurun. Evdeki sınırları korurken onlara da seçim hakkı tanıyın. En başından evdeki kuralları çocuklarınızla birlikte belirlemek en sağlıklı olacaktır.

Akran İlişkilerini Yakından İzleyin.

Ev dışındaki sosyal alanlarda da çocuklarınızın akranları ile kurduğu ilişkiyi yakından gözlemleyin. İlişkilerinde onları huzursuz eden her türlü davranış ya da tepkiye karşı “hayır” demesi için cesaretlendirin. Hiçbir şekilde kendisine zorla bir şey yaptırılmasına göz yummayın. Zaman zaman arkadaş ilişkilerinde kabul görmek ya da sevilme için davranışlarının değiştiğini gözlemlediğinizde çocuklarınıza rehber olun. Hangi durumların kabul edilebilir olduğunu, çocuklarınızın yaş dönem özelliklerine bağlı kalarak onlara açıklayın. Çocuklarınız kendilerine zarar veren akran ilişkilerinde sizleri yanlarında hissettiklerinde, daha özgüvenli olacaklardır. Böylece “hayır” dedikleri durumlarda daha güçlü ve kendinden emin olacak, sınırlarını güvenle belirleyebileceklerdir.

Kendi Kararlarını Verebilmeleri İçin Fırsatlar Yaratın.

Çocuklarınızı özellikle kendi bedenlerine yönelik kararları kendilerinin vermesi için teşvik edin. Kıyafet, oyuncak veya yemek seçiminde kararı onun vermesi için alanlar yaratın. Seçimini sizin yaptığınız bir kıyafete ya da yemeğe “hayır” diyorsa saygı gösterin. Unutmayın ki, çocuklarınız “hayır” demeyi önce aile içinde öğrenecek, “hayır” dediklerinde aynı koşulsuz sevgi ve güvenle kabul gördüklerini de ilk sizlerle anlayacaklar. Böylece, büyüdükleri zaman da çevrelerindeki ilişkilerde rahatlıkla “hayır” diyebilecekler, kendini savunabilecekler ve sağlıklı sınırlar koyabileceklerdir.

Kişisel Alan ve Sınırlarına Karşı Mutlaka Bilgilendirin.

Çocuklarınıza “hayır” demeyi öğretirken, onlara kendilerini hem psikolojik hem de fiziksel olarak korumalarını öğretmiş olduğunuzu unutmayın. “Hayır” diyebilen çocuklar, kendi bedenleri üzerinde söz sahibi olur, onları rahatsız hissettiren her türlü temasa “dur” diyebilirler. Bu nedenle, çocuklarınıza özel bölgelerini mutlaka tanıttın ve “hayır” demeleri için cesaretlendirin.

“Hayır” diyemeyen yani; bedenine karşı sınırlarını koruyamayan çocuklar, “hayır” diyebilen çocuklara göre istismar karşısında daha güçsüz ve korumasızdırlar.

Kendi bedenine yönelik kararları mutlaka çocuğa bırakın. Kültürümüzde normal karşılanırsa da, aile büyüklerinin dahi çocuğa dokunmadan ya da öpmeden önce izin alması gerektiğini mutlaka çevrenizdekilere hatırlatın.

Oyunlar ve Kitaplardan Yardım Alın.

Çocuklar çok iyi gözlemcilerdir ve dünyayı oyunla deneyimlerler. Bu nedenle “hayır” demeyi mutlaka oyunlarınıza katın. Evcilik oyunlarına dahil edeceğiniz küçük dramalarla hangi durumların kabul edilebilir hangi durumların kabul edilemez olduğunu çocuklarınıza gösterebilirsiniz. Çocuklarınızın sınırları ve kuralları anlaması, bedenini tanıması ya da zorba davranışları fark edebilmesi için yaş düzeyine uygun konularla bağlantılı hikaye kitaplarını kütüphanesine ekleyebilirsiniz.

Emin olun, çocuklarımıza doğru zamanlarda “hayır” demek ve onların “hayır”larına saygı duymak, onların kendinden emin, bedeninin ve ruhunun sorumluluğunu alıp koruyabilen, kararlarını sağlıklı bir şekilde verebilen yetişkinler olmalarını sağlayacaktır.

Kaynakça

- Altundağ, Sebahat. "Cinsel İstismarı Önlemede Farklı Bir Yaklaşım: Çocuk Farkındalığı, Vücuduma Dokunma!". *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*. Sayı: 9 (2020): 10-18
- Gülüm, Volkan. *İyileştiren Sınırlar*. İstanbul: Psikonet Yayınevi: 2020.
- *Hayır Diyebilme Sanatı. Müthiş Psikoloji*. İstanbul: Destek Yayınları, 2019.
- Karasu, Deniz. "Çocuklara Hayır Diyebilmek". *Eğitimde Yansımalar*. Sayı: 44 (2018): 10