

Bir çoğumuz “HAYIR” demekte zorlanır. Peki bizi “HAYIR” demekten alıkoyan şey nedir?

İnsanlar , sosyal yaşamda arkadaşlarından, ailelerinden beklentilerinden, iş ve hayat rollerini devam ettirme dahil birçok konuda birçok nedenden dolayı “HAYIR” demekte zorlanır.



Peki, Ne zaman HAYIR diyeceğim !

Neye HAYIR diyeceğim !

Nasıl HAYIR diyeceğim !

Hayatımızda sizin için en önemli şey ne diye soracak olursak, kuşkusuz ebeveyn olarak “ÇOCUKLARIMIZ” deriz. Çok sever ve onlar için her şeyi yaparız.

Eğitim dediğimiz bir süreçtir. Bu süreçte evde başlayıp, okulda devam eden süreklilik arz eder. Çocuklarımızın yaşamlarıyla ilgili rollerini devam ettirmede biz ebeveynlerinden öğrenmeleri gereken pek çok şey vardır. İstendik davranış alışkanlıkları oluşturmak istiyorsak bazı düzenlemeler yapmalıyız.

Çocuğum için “HAYIR” demek önemli mi?

Çok önemli!!!

“HAYIR” der sınır koyarsak, sınırları belli olan çocuk kendini güvende hisseder. Tutarlı, çocuğumuzun yaşına uygun “HAYIR”lar çocuğumuz için önemlidir.

Sizin “HAYIR” demekten kaçtığınız çocuğunuz yaşamı boyunca “HAYIR” kelimesiyle karşılaşmayacak mı? peki.



Çocuğumuza “HAYIR” diyebilmek zorlayıcı olabilir. Kendimizi otorite- disiplin koyucu gibi hissedebiliriz. Hala çok küçük diye düşünebiliriz.

Fakat, gerektiğinde vazgeçebilen,

Gerektiğinde direnen,

Engellemeler karşısında kişiliğini koruyabilen,

Sınırları bilen, sınırları olan

bir genç, bir yetişkin yetiştirmek istiyorsak ona zaman zaman “HAYIR” demeyi, zaman zaman “HAYIR” demesini sağlamalıyız.



Nasıl "HAYIR" diyeceğim?

Neden "HAYIR" demekte zorlanıyorum?

Niçin bir türlü "HAYIR" diyemiyorum?

- Geçmiş yaşantılarımız (Ben görmedim o görsün)
- Çocuğumuzla yeteri kadar ilgilenemiyorum (Çalışıyorum çok az yan yanayız! Onu kırmayım!)
- Hayır dersem bir sürü soru sorar sorgularsa (Nasıl çözerim ki)
- Zamanı değil "hayır" dememin(herkesin içinde ya ağlar, bağırırsa)

"HAYIR" denilmeyen istedikleri her şartta karşılanan birey elde ettiklerine ilgileri ve istekleri kısa süreli olacaktır. Bu da birey olarak "benmerkezci" , aşırı talepkar olmalarını sağlayacaktır. Hazzı ertelemeyi veya hazzı erteleme durumunun oluşturduğu gerilimle baş etmeyi öğrenemez ve, her şeyi istemeye hakkı olduğu duygusundan uzaklaşamaz.

Çocuklarımız mutlu olsun, geleceklerine yatırım yapmak istiyorsak "HAYIR" diyebilmeli ve kuralların var olması gerektiğinin kabul etmeliyiz.

Hiçbimiz çok isteyerek, memnuniyetle sınırları kabul etmeyiz. Çocuklarımızın da bu kurallar iyi ki var, sınırlarım çok güzel demeyecektir. Tam da bu noktada kuralları ve sınırları koyan ebeveyn olmanın temel taşları **sabırlı olmak** ve **kararlılıkla** ilerlemektir.



Neden etkili ve kesin sınırlar koyamıyoruz?

Çocuğum mutsuz olursa, sevgisini kaybedersem korkusuyla baş edememe duygusunun sonucu olarak sınırlar ve kurallar koymada çekinik kalabiliyoruz.

İstekleri gerçekleşmeyince söylemleri ve davranışlarıyla ebeveynlerin kendilerini suçlu hissetmeleri ile geri adım atmak zorunda kalmaları.

Hangi durumlarda sınırlar ve kurallar koymalıyım ? Kurallar ve sınırlar olmalı mı?



Her ailenin kendi dinamikleri olduğunu unutmamalıyız.

Gerekliliğine inanmadığımız, sonuna kadar devam ettiremeyeceğimiz kurallar koymak, uygulamada sıkıntı oluşturur. Gerekli olduğuna inandığınız, ger adım atmayacağınız, kurallar koymaya çalışmalıyız.

Koyduğum kurallarda kararlı olmalı mıyım?



Çocuğumuz ısrar edip , pes etmenizi birkaç deneyimlemiş ve sonuç istediği şekilde olmuşsa, ısrar etmenin işe yarayacağını öğrenmiş olacaktır.

Israr edip, ağlayarak kendine ve çevreye zarar verdiğinde, pazarlık yapıp söz verdirip pes ederek geri dönmekle davranışını ödüllendirmiş oluruz. "HAYIR" dediğimiz davranışta yaptıklarının işe yaradığını görmüştür ve bu durumu tekrar tekrar deneyecektir.

Çağımızın sorunu olan yorgunlu, çocuğumuzla vakit geçirmeye enerjimizin olmadığı zamanlarda kuralların bozulmasına izin veririz. Misafirlikte, sokakta, alışverişte çocuğumuzla davranışlarından dolayı zor durumda kalmamak adına "HAYIR" dediklerimize evet deriz. Tam da bu noktalarda çocuğumuza ortamın, şartların, ruh halimizin değişmesine bağlı kuralların bozulabileceğini, esneyebileceğini öğretmiş oluruz.

Çocuğumuza koyduğumuz kurallara bizlerde uymalıyız. Sürekli TV izleyen, telefonda vakit geçiren ebeveynlerin bu alışkanlıklar için çocuğuna süre kuralı koyması çocukta etkili olmayacaktır.

Peki nasıl hayır demeliyiz? Ne yapmalıyız?

- Yumuşak, net bir şekilde söylemeliyiz.(Gerekliyse)
- “HAYIR” demek yerine ilgisini dağıtabiliriz. (Birlikte denemeye ne dersin)
- “HAYIR” dediğimiz şey ona cazip gelebilir (Sabırlı ve kararlı olmalıyım)
- “HAYIR” dediğiniz şey sizin içinde geçerli olmalıdır. (Dediğimi yap, yaptığımı yapma)
- Ağlama, öfke nöbetleri karşısında pes ederek isteklerini bu şekilde yaptırabileceklerini öğretmemeliyiz.
- Her istek ihtiyacının hemen karşılanamayacağını göstermeliyiz.

Hatice YILDIRIM AKCA

MART 2023