

Söylemeden önce bir kere daha düşünün!

Yapma, dur, olmaz, sana demedim mi, dikkat et ve elbetteki hayır! Yaşamımız boyunca ne çok duyduk bu sözleri. Söylerken de hiç cimri davranmadık sanırım... Belki yorgunluktan, belki de işlerin yoğunluğundan çocuğumuzla iletişimde işin kolayına kaçmanın, engellemenin, sınırlamanın, mantıksız kuralcılığın simgeleri bu kelimeler aslında çocuğunuza hiçte arzu etmediğiniz mesajlar veriyor. **Davranış Bilimleri Enstitüsü Çocuk ve Genç Bölümü Uzman Klinik Psikolog Cemre Soysal** çocukla iletişimde sözlerin gücü hakkında bilgiler veriyor.

Duygu ÖZEL





Bir bebeğin doğumundan itibaren dış dünya ile iletişiminin en önemli parçalarından biri sözlerdir. Araştırmalar anne karnında dahi bebeğin konuşulanları duyduğunu ve duyduklarından olumlu/olumsuz etkilenebildiğini gösteriyor. Henüz görsel olarak kimseyi tanımayan bir bebek anne karnında duyduğu ses sayesinde annesini diğer insanlardan ayırt edebiliyor. Tüm bu bilgiler bize bir çocuğun gelişiminde sözlerin önemini bir kez daha hatırlatıyor.

Ebeveynler sözlerinin duyulmasını ister

Çocuğun anneye bedensel olarak teması azaldıkça, başka bir deyişle çocuk kendi başına hareket etmeye başladıkça sözler sadece sevgi iletmek için değil aynı zamanda ihtar, kızma, hatırlatma amaçlı da kullanılmaya başlanır. Ebeveynler çoğunlukla sözlerinin anında duyulmasını ve uygulamaya geçirilmesini beklerler. Fakat bu her zaman böyle olmaz! Çünkü unutulmuş bir durum vardır; her şeyin ebeveynler ve yetişkinler tarafından yönetildiği dünyada onların da seçim yapma ve zaman zaman istedikleri gibi davranma ihtiyaçları vardır. "Ona dokunma, onu atma, o zararlı..." gibi sözler öyle çok duyulur ki artık çocuk için anlamını kaybeder hale gelir.

Öğrenme kuramına göre davranışlarımız deneyimlerimizden edindiğimiz olumlu/olumsuz sonuçlara göre şekillenir. Bunu bir örnekle açıklayalım: "Annesi çok yoğun çalışan bir çocuk düşünün. Tüm gün annesine hasret kalıyor ve anne eve geldiğinde onunla vakit geçirdiği ilk aktivite akşam yemeğinin yenmesi. Bir gün çocuk yemek yerken yerinden kalkıyor biraz da annesiyle oyun oynama isteğinin verdiği heyecanla salonda gezinmeye başlıyor. Bunun üzerine zaten yorgun argın eve gelmiş anne yemek safhasının uzamaması için çatalın ucuna batırdığı köfteyle çocuğun peşinde salonda dolanmaya başlıyor. Bingo! Çocuk ne yapması gerektiğini buldu. Eğer yemek sırasında sofradan kalkar ve dolanmaya başlarsa sonuç: annesi köfteyle peşinden geliyor!" İşte tipik bir öğrenme kuramı örneği. Deniyoruz, olumlu ve istediğimiz gibi bir sonuç alırsak o davranışı yapmaya devam ediyoruz.

İhtar sözcükleri de aynen bir öğrenme kuramı içinde değerlendirilmelidir. Anne babaların unutmamaları gereken öncelikli

kural, sözlerinin değerini hep yukarıda tutmaları gerektiğidir. Eğer bir anne çocuğun her davranışını tehlike boyutunu göz etmeksizin "aman, dikkat!" diye durdurmaya çalışıyorsa çocuk neyin gerçekten dikkat edilmesi gereken neyin güvenli olduğunu anlamakta zorlanacaktır. Bir çocuk balkonun demirlerine doğru gidiyorsa elbette anne ya hemen yanına gitmeli ya da sözlü olarak onu uyarmalıdır. Ama çocuk iyi bir şekilde yürümeyi öğrenmiş olduğu halde her adımda "önüne bak, dikkat et" uyarılarını duyuyorsa bir süre sonra kulağını nereden gelen bu ihtar kapatacağıdır.

Hayır yapma, yapma dedim sana...

Anne babalar bazen de sözlerinin salt sözel halinin geçerli olacağını varsayarlar. Örneğin "hadi televizyonu kapat" dediklerinde bunu söylemenin yeterli olduğunu düşünürler ve hemen davranışa dökmelerini beklerler. Böyle durumlarda ebeveynlere şu örneği veriyorum: "Varsayalım bir yolda hız sınırı var siz de araba kullanıyorsunuz. Bomboş ve geniş de bir yol. Yolda hiçbir kontrol olmadığında mı daha kolay uyarısız kurala yoksa belli aralıklarla kuyulmuş kasıslar ve radar levhaları olunca mı?" Elbette zorunlu hız yavaşlatmalar veya hatırlatıcı levhalarla kurala uymak çok daha kolay olur. O halde ebeveyn-çocuk ilişkisinde de aynı sistemi uygulamak gerekiyor. Nasıl mı? Sözlerle davranışların tutarlılığını sağlayarak. Çocuğunuza bir davranışı için hayır diyorsanız ikinci bir hayır kullanmadan önce davranışsal biçimde "hayır" mesajı verin. Yani, istenmeyen davranışı sözel olmuyorsa hareketinizle durdurun. Örneğimize geri dönecek olursak televizyonu kapatmasını istediğimiz çocuğa uzaktan seslenerek değil, onun yanına gidip kumandayı uzatarak "şimdi televizyonu kapatmanı istiyorum" demek çok daha etkili olacaktır.

Ben sana demiştim!

Şimdiye kadar bahsettiğimiz kısım davranışı durdurmak adına yapılanlar ve söylenenler üzerinedir. Bunun yanı sıra durduramadığımız davranışların olası sonuçlarından da bahsetmemiz gerekiyor. Her çocuğun hayatında mutlaka en az bir kere söylediği bir söz vardır: "Annem haklı çıktı!" Evet, anneler haklı çıkarlar; hem kendileri de daha önce benzer aşamalardan geçtikleri için hem de bazen gerçekten perşemenin gelişi çarşambadan belli olduğu için. Eğer sonuçlar herkesin istediği gibiyse kimsenin bir şikâyeti yoktur. Fakat

evde oynanmaması gerektiği söylenen topun sehpadaki vazoyu kırması gibi durumlar pek de istenen sonuçlar değildir. Anne babaların ilk refleksi "e ne yaptın oğlum/kızım ben sana demedim mi evde top oynamayacak diye!" Başka bir örnek sokak duvarının üstünde koşuran çocukların başına gelebilir. Dizi kanayarak eve gelen bir çocuğun ilk duyduğu cümlenin "pes! Kaç kere dedim şu duvar tehlikeli diye!" olması gibi.

Özellikle canı acıyarak annesinin yanına gelen bir çocuğun duymak istediği ilk söz hiçbir zaman "ben demiştim" değildir. Çünkü ona "ben demiştim" diyen bir ebeveyn aslında "şu an senin canının yanmasından daha çok önemseydiğim konu kendimin bu konuda haklı çıkmış olmasıdır" demektir. Annesinin veya babasının o konuda önce uyarmış olduğunu hatırlamak o sırada yaşadığı acıyı hafifletecek bir merhem değildir. Aksine o anda ebeveyn kendi haklılığını hatırlatmak yerine hiçbir söz söylemeden sadece sarılsa, çocuk acısının suçluluğundan kurtulmuş olur. Çünkü o anda ihtiyacı olan bu yaptığı yanlışa rağmen hala sevilip sevilmediğinden emin olmaktır. Olay sakinleştikten sonra ise çocukla birlikte bu olayın nedenleri, sonuçları ve bir dahaki sefer nasıl davranabileceği hakkında konuşulabilir.

Ya söylediğin gibi davran ya da davrandığın gibi söyle...

Bir çocuğun -yaşı ne olursa olsun- temel ihtiyacı ebeveynlerinden koşulsuz sevgi almaktır. O nedenle çocuğunuza yanlışlarını söylerken de onu çok sevdiğinizi, sevginizde asla bir değişiklik olamayacağını yalnızca bazı davranışlarda ortak noktada buluşmanız gerektiğini anlatmaya çalışın. Unutmayın; her zaman davranışlarınızla sözleriniz arasında tutarlılığı muhafaza etmeli, ne söylüyorsanız öyle de davranmalısınız.

"Ona dokunma, onu atma, o zararlı..." gibi sözler öyle çok duyulur ki artık çocuk için anlamını kaybeder hale gelir.

