Etkili Ebeveynlik



Etkili Ebeveynlik

Ebeveynlik üzerine yazılmış bir kitap araştırdığınızda, binlerce şey bulabilirsiniz. Bu da yeni anne-babaların çoğunlukla birbiriyle çelişen bilgilerin arasında boğulmalarına neden olabiliyor. Fakat on yıllardır yapılan deneysel araştırmaların sonuçları ışığında artık bugün başarılı ebeveynliğin nasıl olması gerektiğiyle ilgili bilimsel bilgiye sahibiz.

Çocuk psikolojisi alanında uzman kişilere çocuk davranışlarını yönetmek için kullanılan en iyi yöntemlerin hangileri olduğu sorulduğunda aşağıdaki cevapları vermişlerdir:

1. Övgülerde Bulunun.Yale Üniversitesi psikoloji profesörü ve Yale Üniversitesi Ebeveynlik Merkezi ve Çocuk Davranışları Kliniği yöneticisi Alan E. Kazdin’e göre, istenmeyen davranışlara ilgi göstermek bu davranışların artmasına; istenen davranışlara ilgi göstermek de istenen davranışların artmasına neden olur.

Yine Alan E. Kazdin’e göre, “Azarlama, kınama ve diğer ceza yollarını ne kadar fazla kullanırsanız istediğiniz davranışı elde etmeniz o kadar zor olur. Çocuğunuzun odasını temizlemesini ya da ödevlerini yapmasını sağlamanızın en iyi yolu, bu davranışı çocuğunuzun model alması için önce sizin göstermeniz, teşvik etmeniz ve bu davranış gerçekleştiğinde de övgüde bulunmanızdır.”

Ebeveyn-çocuk ilişkileri üzerine araştırmalar yürüten Florida Üniversitesi psikoloji profesörü Sheila Eyberg, ebeveynlerin övgüde bulunurken çocuklarının hangi davranışını beğendiklerini çok net biçimde söylemelerinin çok önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Eyberg, “ebeveyn çocuğun problemli davranışıyla uyumlu olabilecek şeye odaklanmalıdır”, der. Örnek verecek olursak, çocuğunuz sakinleşmekte sorun yaşadığında “Sandalyene sessiz bir biçimde oturman gerçekten çok hoşuma gitmişti” diye örnek davranışa övgüde bulunmak yaralı olabilir. Bu alanla ilgili yapılan başka araştırmalar da Eyberg’in söylemiş olduklarını doğrulamaktadır. Psikolog Karen Budd, okul öncesi öğretmenlerinin bu şekilde övgülerde bulunmaları yönünde eğitim almalarının öğretmen-çocuk ilişkilerini geliştirdiğini ve öğretmenlerin sınıf içindeki davranışları daha rahat bir biçimde kontrol etmelerini sağladığını bulmuştur (Education and Treatment Of Children, 2010). Psikolog Kazdin ise övgülerin arkadaşça bir dokunuş ya da bir gülümse ile desteklenmesini önermektedir.

2. Bazı Davranışları Görmemezlikten Gelebilirsiniz.Araştırmalar, ebeveynlerin çocuklarının tehlikeli olmayan bazı önemsiz davranışlarını, mesela kardeşinin oyuncağını onunla paylaşmak istemediğinde mızmızlanması ya da yiyeceğini yere atması gibi, görmemezlikten gelmelerini önermektedir.

Psikolog Kazdin ve arkadaşları yapmış oldukları bir araştırmada, ebeveynlerin çocuklarının davranışlarına göstermiş oldukları tepkileri değiştirdiklerinde - mesela, çocuklarının çığlıklarını önemsemeyip, bir şeyi kibarca istediklerinde buna oldukça ilgi gösterdiklerinde – çocukların dikkat çekmek için bir şeyi kibarca istemenin daha iyi ve daha güvenilir bir yol olduğunu öğrendiklerini bulmuşlardır (“The Kazdim Method for Parenting theDefiant Child,” 2008).

3. Çocuk Gelişimiyle İlgili Bilgi Sahibi Olun.Psikolog Eyberg, çocuk gelişimi hakkında bilgi sahibi olan ebeveynlerin çocukların farklı dönemlerinde sıkça karşılaşılan uygunsuz davranışları anlamakta daha etkili olduklarını söylemektedir. Çoğunlukla, çocuğun göstermiş olduğu ve ebeveynin onaylamadığı uygunsuz bir davranış, mesela, yemek yerken ortalığı dağıtmak gibi, çocuğun içinde bulunmuş olduğu döneme uygun yeni bir beceri öğrenme ihtiyacıyla alakalıdır.

Eyberg’ e göre, “Ebeveyn çocuğunun o tutturma davranışını gerçekten isteyerek yapmadığını, onun yerine gelişmekte olan bir devinim becerisini nasıl kullanacağını öğrenmeye çalışırken yaptığını anlarsa, çocuğunun nihai amacına ulaşması için sinirlenmek yerine her adımı övgüyle karşılayabilir.” Çocuğunun farklı yaşlarda ve gelişim dönemlerinde farklı anlama, hissetme ve iş yapabilme becerilerine sahip olduklarını bilirlerse, hangi davranışları bekleyecekleri hakkında daha gerçekçi olabilirler ve bu da daha az hayal kırıklığı ve öfkeye neden olur.

4. İstenmeyen Davranışı Önlemek.Georgia State Üniversitesi’nde Sağlıklı Gelişim Merkezi’ni yöneten John Lutzker, ebeveynlere daha önce yapılmış olan araştırmalara dayanarak, ebeveynlere çocuğun istenmeyen davranışlarını engellemek için bazı aktiviteler planlamasını ve yapılandırmasını öğretmektedir:

* Problemleri ortaya çıkmadan önlemek için bazı şeyleri önceden planlayın.
* Çocuğunuza durumun getirmiş olduğu taleplerle mücadele etmesi için etkili baş etme yolları öğretin.
* Çocuğunuzu bir şeylerle meşgul ve aktif tutmak için yeni yollar bulun, aksi takdirde çocuğunuz sıkılıp rahatsız edici davranışlara yol açabilir.

5. Öncelikle Kendi Sağlığınıza Dikkat Ediniz. Psikolog Palmiter, ebeveynler için en iyi öğütün, bir uçak kalkerken verildiğini söyler. Çünkü uçaklar kalkarken, eğer kabinde basınç düşüklüğü gerçekleşirse, oksijen maskesini takmanız gerektiği, maskeyi önce kendinize daha sonra çocuğunuza takmanız gerektiği söylenir. Palmiter, ebeveynlerin çoğunlukla bunun tam tersini yaptıklarını, kendilerinden önce çocuklarını düşündüklerini söylemektedir.

Araştırmalar, çocukların ebeveynleri stres yaşadıklarında ondan olumsuz etkilendiklerini göstermektedir. Ebeveynlerin uygun stresle baş etme yolları kullanmalarının, çocukların davranışlarında ve onların kendi stresleriyle baş etmelerinde çok olumlu etkileri vardır.

Palmiter, ebeveynlere spor yapmalarını, özel zevkler edinmelerini, arkadaşlarıyla vakit geçirmelerini ve kendi anne-babalarıyla iletişim kurmalarını önermektedir. Bu, bir spor salonuna üye olmak ya da dışarıda yapılan bir akşam programı anlamına gelebilir. Eşleriyle ilişkilerine zaman ayırmaları da ebeveynlerin kendileri için yapabilecekleri en önemli yatırımlardan biridir. Tek başına çocuk büyüten ebeveynlerin bu desteği almaları için farklı çevrelerden anlamlı ve besleyici ilişkiler kurmaları çok önemlidir. İş arkadaşı, komşu, aile üyesi ya da bir arkadaşla kurulan anlamlı ve tatmin edici bir ilişki, ebeveynlik görevleri için gereken enerjiyi yeniden kazanmalarına yardımcı olur.

6. Çocuğunuza Zaman Ayırın.Psikolog Palmiter, ebeveynlerin çoğunlukla çocuklarıyla baş başa geçirdikleri zamanın, ev işleri, fatura ödemeleri gibi hayatın yükümlülüklerinden geriye kalan zaman olduğunu söylemektedir. Palmiter, bu durumu değiştirmek için, ebeveynlerin haftada en az 1 saati – hepsi bir seferde ya da parçalara ayrılmış olabilir - çocuklarıyla baş başa geçirmelerini, bu sürede hiç bir şey yapmadan sadece çocuklarına ilgi göstermelerini ve onlarla ilgili pozitif duygularını ve düşüncelerini çocuklarına yöneltmelerini önermektedir.

2011 Ocak ayında yayınlanan bir çalışmada, ebeveynlerin korumacı davranışlar ve destekleyici ifadeleri aracılığıyla çocuklarına gösterdikleri sevginin, özellikle daha küçük çocuklarda, çocuklarının beyin gelişiminde etkili olduğunu ve zihinde önemli rol oynayan ve beynin bir parçası olan hipokampüsün daha fazla büyümesini sağladığını göstermektedir.

Palmiter, “Bunun 1 haftaki zamanın sadece %0.5 ‘ini oluşturduğunu”, söyler. Böyle bir zamanı geçirmek için en uygun an, çocuğunun ebeveynin övgüde bulunabileceği bir aktiviteyle meşgul olduğu zamanlardır. Mesela, legolarla bir şeyler inşa ettiği ya da basket attığı zamanlar. Böyle zamanlarda, ebeveynlerin bir şeyleri öğretmeye çalışmaktan, sorgulamaktan ve düzeltmeler yapmaktan kaçınmaları gerekmektedir.

\*Amy Novotney’nin Monitor on Psychology dergisinin Ekim 2012 tarihli 9 numaralı sayısında yer alan “Parenting that Works” başlıklı yazısının çevirisidir.