

ÇOCUĞA TEMEL ALIŞKANLIKLAR KAZANDIRMAK

Anne babalar olarak hepimiz çocuklarımıza temel alışkanlıklar kazandırmak için çabalarız. Biliriz ki “alışkanlıklar” yaşamın ilk yıllarında temeli atılarak ve tekrarlanarak, kazanılmış davranışlara dönüşür. Alışkanlıklar bir kere yerleşti mi anne baba olarak çocuklarımıza emirler yağdırmak zorunda kalmayız. Peki küçük yaşta kazanılması gereken alışkanlıkları nasıl kazandıracamız? En genel anlamda alışkanlık, bir konu ya da nesne ile sürekli ilgi ve bağlantı kurmaktır. Bu sürekli ilgi ve bağlantı, insanı dünyaya ve yaşama bağlar, insan yaşamına anlam katar. Neden bu alışkanlıklara ihtiyaç duyarız? Çünkü alışkanlıklarımız yaşamımıza anlam kattığı gibi davranışlarımıza da kolaylık sağlar, bu alışkanlıklarla kendimizi daha güvende hissederiz. Çocuklarımıza en temelde kazandırdığımız, çok basit olduğunu düşündüğümüz alışkanlıkların uzun vadedeki hedefleri, onların yapılması gereken işlere yoğunlaşmalarına, sorumluluk almalarına, bunun sonucunda başarılı olmalarına katkı sağlamaktır. Çocuklarımıza temel alışkanlıklar kazandıracamız en önemli yıllar yaşamın ilk yıllarıdır. Kazandırılan temel alışkanlıklar çocuğun yaşama ve karşılaştığı yeniliklere uyumunu kolaylaştıracaktır. Olumlu alışkanlıklar geliştiren ailelerde daha az karmaşa; daha fazla huzur, uyum ve başarı vardır.

Anne babalar olarak çocuklarımıza kazandırmak istediğimiz en temel alışkanlıklar, öz bakım becerileri (diş fırçalama, el-yüz yıkama gibi temizlik alışkanlıkları), uyku saati, yemek saati ve düzen alışkanlığıdır. Çocuğumuza temel bir alışkanlık kazandırırken ya da kazanmış olduğu olumsuz bir alışkanlığı değiştirirken temelde izleyeceğimiz yollar benzerdir.

OLUMLU BECERİLERİ KAZANDIRMA YOLLARI

1. Beklentinizi Çocuğunuzla Paylaşmak

Bir alışkanlığı kazandırabilmek için öncelikle çocuğunuza ondan ne beklediğinizi anlatın. Beklentilerinizi ifade ederken en uygun zamanı seçin. Çocuğunuzla yaşadığınız bir çatışmanın ardından, uykuluyken, karnı acıkışken ya da sinirliiyken beklentinizi ifade etmek uygun olmayacaktır. Bunun yerine ailedeki herkes için uygun olan zamanda bir “aile toplantısı” yaparak beklentilerinizi paylaşmak, beklentilerinizin karşılanma olasılığını arttıracaktır. Beklentilerinizi paylaşırken açık ve net mesajlar vermeli, onun sıkılacağı kadar uzun konuşmalar yapmaktan kaçınmalısınız. Ayrıca çocuğunuza kazandırmayı düşündüğünüz alışkanlığın çocuğun yaş ve gelişim düzeyine uygunluğu çok önemlidir. Çocuğunuzun ondan beklediğiniz davranışı gösterebileceğinden emin olmalısınız. Kısacası “Gerçekçi” olmalısınız.

2. Takip Etme

Beklentilerinizi ortaya koyduktan sonra bunların ne kadar karşılandığını takip etmeniz uygun olacaktır. Davranışları takip etmeniz bu konuya verdiğiniz önemi gösterir. Sizin takip etmeniz çocuğunuzun davranışı gösterme olasılığını arttıracaktır. Bir alışkanlığın kazanılmasında anne babanın o davranışı göstererek çocuğa model olması davranışın kazanılmasını hızlandırır. Örneğin çocuğunuza her akşam yatmadan önce dişlerini fırçalamasını söylüyor; ancak bunu siz uygulamiyorsanız çocuğun bu davranışı kazanması çok daha zor olacaktır. Çocuğunuzun takip ederken istenen davranışı gösterdiğinde uygun cümlelerle onu pekiştirmek motivasyonunu arttıracaktır. Örneğin “Okuldan gelir gelmez elini yüzünü yıkaman beni çok mutlu etti...” gibi

3. Geri Bildirim Verme

Bir alışkanlığı çocuğunuza kazandırırken beklentilerinizin ne ölçüde karşılandığını çocuğunuzla paylaşın. Bu paylaşım sırasında kullandığınız dil pozitif ve çocuğu motive edici nitelikte olmalıdır. (Örneğin “...konusunda çok çaba harcadığını ve başarılı olduğunu görüyorum; ... konusunda biraz daha özenli davranırsan başarın artacaktır.”) gibi.

Aşağıda okul başarısını da çok etkileyen, çocuğunuza kazandırmak isteyeceğinizi düşündüğümüz bir alışkanlık örneğini ve bunu nasıl kazandırabileceğinizi sizlerle paylaşıyoruz!!!

DÜZEN ALIŞKANLIĞI

Çocuklardaki tutum ve davranışlar aslında aile yaşantısının bir yansımasıdır. 5-8 yaş arası çocuklarla yapılan araştırmalarda genellikle çocukların ailedeki huzursuzluğu, okul ya da başka ortamlarda huzursuzluk ve hırçınlık olarak; çatışma ve şiddetli saldırganlık olarak, hiçbir sorumluluk verilmemesini, sorumsuzluk ve düzensizlik olarak; etkileşim yetersizliğini ise iletişimsizlik olarak yansıttıkları görülmüştür. Araştırma sonuçlarının da gösterdiği gibi çocuklara kazandırılacak davranışlarda temel faktör AİLE' dir. Bu sebeplerle, bu yaş grubundaki çocuklara temel alışkanlıkları kazandırabilmek için anne babalar olarak okul ve iş dışındaki zamanları önceden planlamalı ve mümkün olduğu kadar bu planlara uymalısınız. Çocuğunuzla birlikte "Yapılması gerekenler" listesi oluşturabilirsiniz; örneğin "okula gitmeden yapılması gerekenler-okuldan gelince yapılması gerekenler ve yatmadan önce yapılması gerekenler" diye 3 ayrı listeyi onunla birlikte oluşturabilirsiniz.

Çocuğunuza düzen alışkanlığı kazandırırken;

- Okul ve ev yaşamında en çok ihtiyaç duyacağı düzen hangisidir?
- Günlük yaşamını en çok hangi düzensizlikler etkiliyor? (Düzensizlikleri varsa)
- Onu veya sizi en çok üzen düzensizlikler nelerdir?
- Hangi alandaki düzensizliğini en kolay halledebilir? Sorularını yanıtlayarak başlayabilirsiniz.

Düzensizliği ortadan kaldırmak için öncelikle;

- Düzensizliğin nerelerde olduğuna ve düzenin nasıl sağlanacağına birlikte karar verin.
- Bir plan yapın ve hedefinizi küçük adımlara bölün. Örneğin düzensizlik odasıyla ilgiliyse nereden başlayacağına karar verin. Oyuncakların düzeni, ders çalışma masası gibi.
- Bu planlamalar sırasında bazı aksaklıklar olabilir. Mümkün olduğu kadar çocuğunuzun "yaptıkları" üzerine odaklanın yapamadıklarına değil.
- Uygulamalarını ve başarısını sözel olarak ödüllendirin.

Unutmayın; çocuğun bazı temel alışkanlıkları kazanması, onun özerk olabilmesi ve kendi kendini yönetebilmesi için zorunludur. Ve en önemlisi çocuğun kendini yönetmesi ailenin ona tanıdığı fırsatlara bağlıdır.

Cengiz YALÇIN

Psikolojik Danışman Ve Rehber Öğretmen