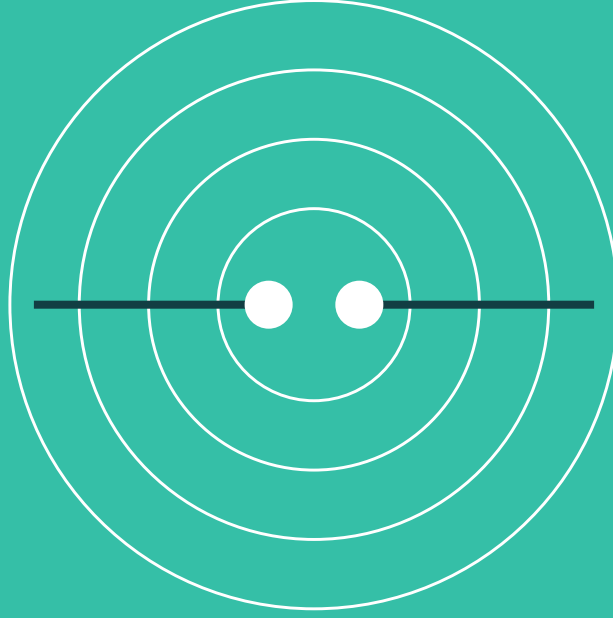


PDF REHBER SERİSİ NO: 1

Çocuğum Beni Dinlemiyor

Ebeveynler İçin İletişim ve İş Birliği Rehberi



Şelale ÖZBEBİT

Aile Danışmanı

Bu rehber neden hazırlandı?

“Beni hiç dinlemiyor” cümlesi çoğu ebeveynin yorgunluğunu, çaresizliğini ve tekrar eden çatışmaları anlatır. Bu rehber, o anları suçlamadan daha yakından görmeye yardımcı olmak için hazırlandı.

Dinlememe davranışı her zaman saygısızlık, inat veya umursamazlık anlamına gelmez. Çocuk bazen oyuna dalmış, duygusal olarak zorlanmış, geçişe hazır değil ya da kendisinden ne istendiğini yeterince net anlayamamış olabilir.

Bu rehberin amacı

Ebeveyn-çocuk iletişimde küçük ama uygulanabilir değişiklikler bulmak; sınırları korurken ilişkiyi de gözeten bir dil geliştirmektir.

Genel bilgilendirme notu

Bu içerik tanı koymaz ve kişiye özel değerlendirme yerine geçmez. Kaygınız yoğunlaştığında profesyonel destek almak doğal ve kıymetli bir adımdır.

“Dinlemek” ne demektir?

Bir çocuk bir isteği yerine getirmeden önce birden fazla basamaktan geçer. Bu basamakların herhangi birinde zorlanmak, dışarıdan “dinlemiyor” gibi görünebilir.

1 Sesi duymak

Söylenen sözün farkına varmak

2 Anlamak

Ne istendiğini çözebilmek

3 Yönelmek

Dikkatini o ana verebilmek

4 Hatırlamak

İsteği kısa süre akılda tutabilmek

5 Yapabilmek

Yaşına uygun biçimde harekete geçebilmek

Hatırlayın

Yaş, gelişimsel özellikler, o anki duygu ve çevresel koşullar çocuğun bu zincirdeki kapasitesini etkileyebilir.

Çocuklar neden bazen dinlemez?

Aşağıdaki başlıklar tek başına açıklama değildir. Aynı davranış, farklı günlerde farklı nedenlerle ortaya çıkabilir.

● Oyuna veya yaptığı şeye dalmış olma

● Geçiş yapmakta zorlanma

● Talimatın uzun ya da belirsiz olması

● Aynı anda birden çok istek

● Yorgunluk, açlık veya yoğun duygular

● Uzaktan seslenilmesi

● Sınırların zaman zaman değişmesi

● Beklentinin yaşına uygun olmaması

● Dikkat ya da dürtü kontrolünde zorlanma

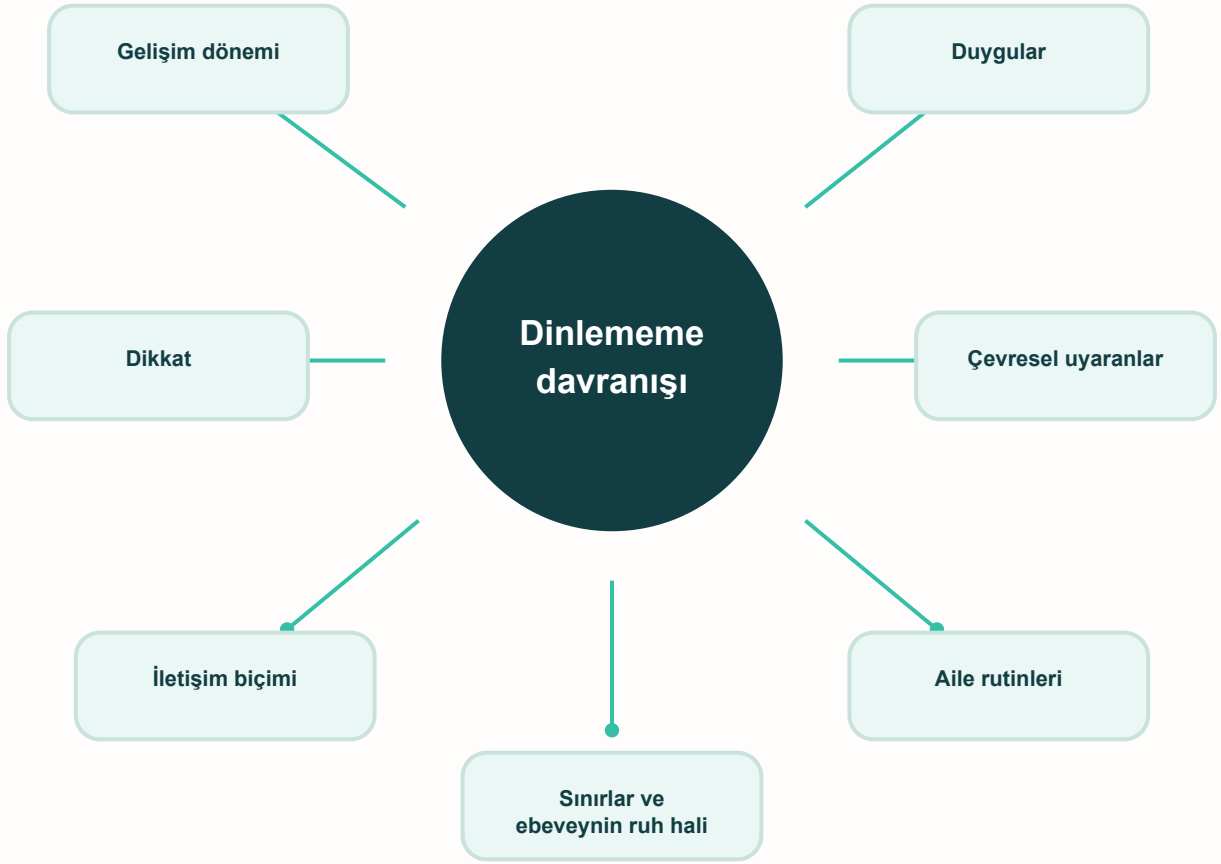
● Çevrede çok fazla uyaran olması

Merak etmek işe yarar

“Neden yapmıyor?” sorusu yerine “Şu anda neyi zor buluyor olabilir?” diye düşünmek, çözüm alanını genişletir.

Tek bir neden yoktur

Dinlememe davranışını yalnızca çocuğun iradesiyle açıklamak çoğu zaman resmi eksik bırakır.

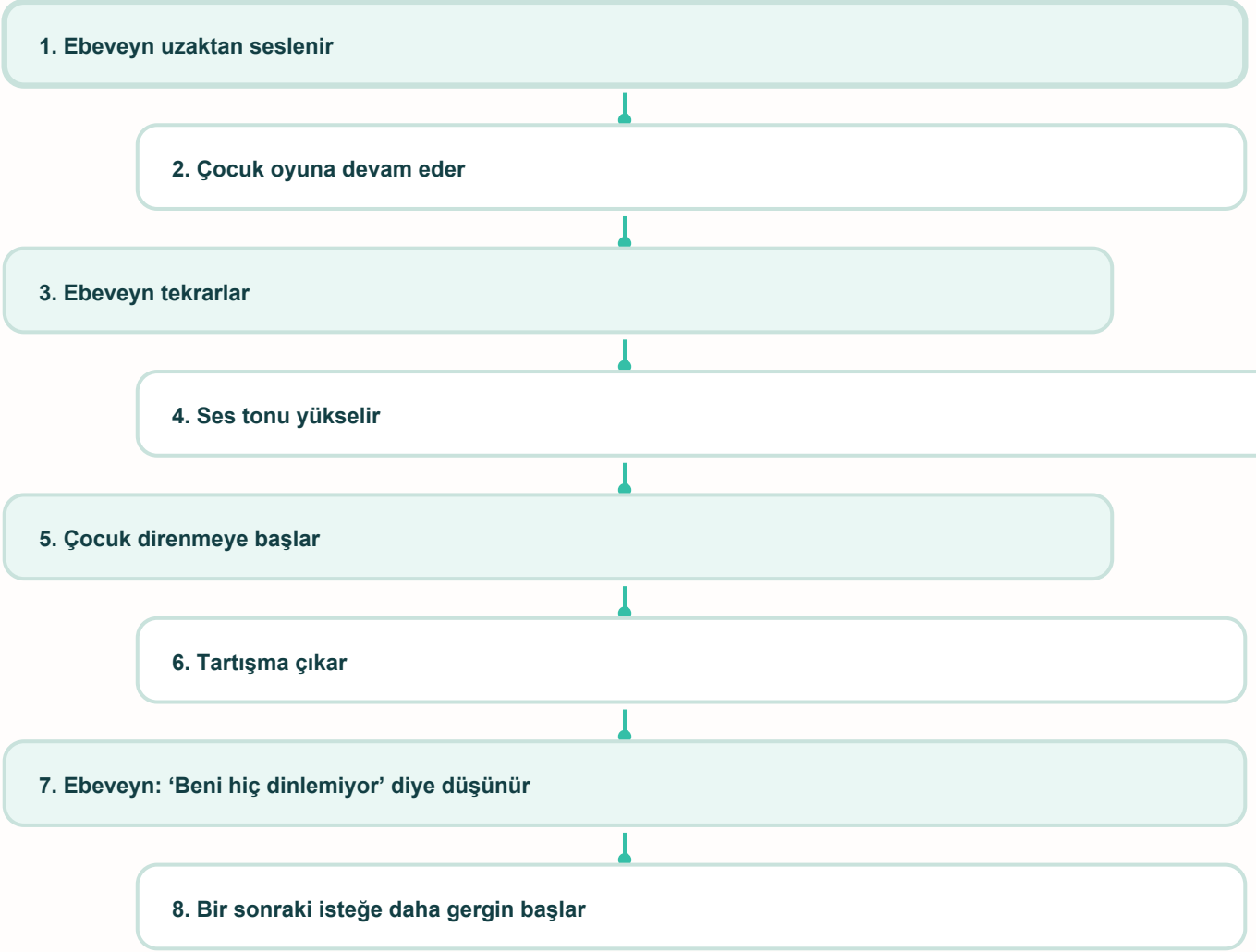


Bu şema neyi hatırlatır?

Davranışın arkasındaki koşulları birlikte görmek, hem çocuğu hem ebeveyni suçlama yükünden uzaklaştırabilir.

Ebeveyn-çocuk iletişim döngüsü

Bazen sorun tek bir sözden değil, tekrar eden bir döngüden beslenir. Döngüyü görmek, onu yumuşatmanın ilk adımı olabilir.



Döngüye küçük bir ara

Çocuğun yanına gitmek, tek cümle kurmak ve geçişe zaman tanımak döngünün yönünü değiştirebilir.

Zorlaştırabilecek yaklaşımlar

Niyet çoğu zaman işi kolaylaştırmaktır; ancak bazı yöntemler çocukla iş birliğini daha da zorlaştırabilir.

Zorlaştırabilecek yaklaşım	Neden zorlaştırabilir?
Başka odadan bağırarak	Çocuk hem sizi duymayabilir hem de bağlantı kurmakta zorlanabilir.
Uzun açıklama yapmak	İsteğin asıl kısmı kaybolabilir.
Birkaç talimatı birlikte vermek	Nereden başlayacağını bilemeyebilir.
Uygulanmayacak tehditler	Sınırın güvenilirliğini azaltabilir.
Etiketlemek	Davranışı değil çocuğu hedef alır; iş birliğini azaltabilir.
Kıyaslamak	Utanç ve direnç yaratabilir.
Her isteği tartışmaya açmak	Günlük rutinleri güç savaşına çevirebilir.
Duygu yoğunken nasihat vermek	Sakinleşmeden düşünmek zorlaşabilir.

Daha etkili talimat nasıl verilir?

Kısa, somut ve sakın bir talimat; çocuğun hem ne beklediğini anlamasını hem de iş birliğine yaklaşmasını kolaylaştırabilir.

1

Çocuğun yanına git.

2

İsmi sakın biçimde söyle.

3

Göz hizasına yaklaş.

4

Tek ve kısa bir cümle kullan.

5

Ne yapmasını istediğini söyle.

6

Uygun bir süre tanı.

7

Gerekirse bir kez sakın biçimde tekrar et.

8

Sonucu tutarlı biçimde uygula.

Kısa cümle, net beklenti

Talimatın kısa olması sevgisiz ya da sert olmak değildir. Çocuğun zihninde ne yapacağını daha anlaşılır kılar.

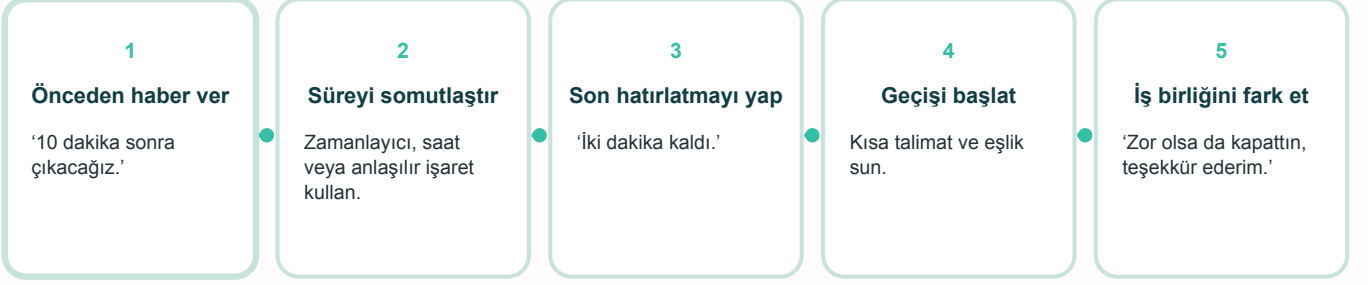
Uzun cümleden kısa ve uygulanabilir cümleye

Amaç dili kusursuzlaştırmak değil; çocuğun o anda takip edebileceği kadar sadeleştirmektir.

Uzun veya karışık ifade	Kısa ve uygulanabilir ifade
Kaç kere söyledim, odanı topla; her yer oyuncak!	Önce yerdeki oyuncakları kutuya koy.
Hemen hazırlan, geç kalacağız, ayakkabıların nerede?	Ayakkabılarını şimdi giyelim.
Ekranı kapat, bir daha söylemeyeceğim!	Süren bitti. Ekranı kapatma zamanı.
Ödevini yapmazsan hiçbir yere gitmeyeceksin.	Önce ödevin ilk bölümünü yapalım; sonra mola verebilirsin.
Yemek bitene kadar masadan kalkmak yok.	Biraz daha oturup iki lokma daha denemeni istiyorum.
Kardeşine böyle davranma, ne kadar kabasın!	Kardeşine vuramazsın. Ellerini yanında tut.
Her sabah aynı şey, dişini fırçala artık!	Şimdi diş fırçalama zamanı.
O kadar oyunu bırakıp gelmek zor mu?	Oyunu beş dakika sonra kapatacağız.

Geçişleri kolaylaştırmak

Oyundan kalkmak, ekranı kapatmak, evden çıkmak ya da uykuya hazırlanmak; çocuklar için çoğu zaman küçük bir kayıp ve yeniden yönelme anıdır.



Geçişleri kişiselleştirin

Bazı çocuklar zamanlayıcıdan, bazıları görsel rutinden, bazıları da ebeveynin kısa eşliğinden daha çok yararlanır.

Sık geçiş anları

Oyundan kalkma

Ekranı kapatma

Evden çıkma

Uykuya hazırlanma

Ödev başlama

Seçenek sunmak ile kontrolü bırakmak arasındaki fark

Sınırlı seçenek sunmak, ebeveynin sınırı korurken çocuğun da süreçte bir payı olduğunu hissetmesine yardım edebilir.

Kontrolü tamamen bırakmak	Sınırı koruyan seçenek
'Dişini fırçalayacak mısın?'	'Dişini banyoda mı, kendi lavabonda mı fırçalamak istersin?'
'İstersen şimdi çıkmayalım.'	'Çıkarken asansörü mü merdiveni mi seçersin?'
'Ödev yapacak mısın?'	'Ödev için masayı mı, mutfağı mı seçersin?'
'Yatmak ister misin?'	'Önce pijamayı mı, diş fırçalamayı mı yapalım?'

Sınır değişmiyor

Seçenek, yapılacak şeyi pazarlık konusu yapmaz. Çocuğa yalnızca nasıl yapacağı konusunda küçük ve gerçek bir seçim alanı açar.

Duyguyu kabul etmek, sınırı korumak

Çocuğun duygusunu görmek ile davranışına sınır koymak birbirinin karşıtı değildir. İkisi birlikte güvenli bir çerçeve oluşturabilir.

Duyguyu gör + Sınırı açıkla + Uygulanabilir seçenek sun

Ekranı kapatmak istemediğini görüyorum. Süren bitti. Kendin mi kapatmak istersin, ben mi kapatayım?

Oyuna devam etmek istiyorsun. Şimdi sofraya gelme zamanı. Arabayı yanında götürebilirsin.

Kızgın olduğunu anlıyorum. Vurmana izin veremem. Yastığa vurmayı ya da biraz uzaklaşmayı seçebilirsin.

Dışarı çıkmak istemediğini duyuyorum. Çıkacağız. Kırmızı montu mu maviyi mi istersin?

Ödev zor geliyor olabilir. Başlamak gerekiyor. İlk soruyu birlikte okuyabiliriz.

Tatlı istemen çok anlaşılır. Bugün tatlı zamanı değil. Yoğurt veya meyve seçebilirsin.

Banyo yapmak istemiyorsun. Şimdi banyo zamanı. Oyuncağınla mı, köpükle mi başlamak istersin?

Kardeşinle aynı oyuncağı istiyorsun. Onu çekemezsin. Sıranı bekleyebilir veya başka oyuncağı seçebilirsin.

Çocuğum yine de yapmazsa ne olacak?

İş birliği her zaman ilk cümlede gelmeyebilir. Amaç her an kusursuz uyum değil; sınırı sakın ve tutarlı biçimde sürdürebilmektir.

1 Sakin kalmaya çalışın

Sesiniz yükseldiğinde kısa bir nefes arası vermek de mümkündür.

2 Sonsuz tekrar yapmayın

Bir kez hatırlatıp, önceden konuşulan sonucu uygulayın.

3 Ceza yerine sonuç düşünün

Fiziksel veya duygusal cezadan kaçının; sonuç davranışla ilişkili ve uygulanabilir olsun.

4 Güç savaşını büyütmeyin

Her davranışta kazanılması gereken bir taraf yoktur.

5 Yaşa uygun destek verin

Bazı görevlerde yanında başlamak veya görsel destek kullanmak gerekebilir.

6 Tam bağımsızlık beklemeyin

Beceri geliştikçe desteği azaltabilirsiniz.

Yaşa göre beklenti

Her çocuk farklı gelişir. Aşağıdaki notlar kesin normlar değildir; çocuğun mizacı, becerileri ve o anki koşulları beklentileri etkiler.

Yaklaşık yaş grubu	Genel yaklaşım
3-5 yaş	Tek basamaklı, somut istekler; yetişkinin yakınında başlama ve tekrar hatırlatma ihtiyacı sık görülebilir.
6-8 yaş	Kısa iki basamaklı yönergeler; görsel rutin ve geçiş hatırlatıcıları işe yarayabilir.
9-12 yaş	Göreve başlamada daha fazla sorumluluk; planlama, ekran geçişi ve zaman yönetiminde destek gerekebilir.
Ergenlik dönemi	Sınırlar ve sorumluluklar konuşularak belirlenebilir; saygılı dil ve ortak plan önem kazanır.

Önemli not

Yaşa göre beklenti, çocuğu karşılaştırmak için değil; talimatı ve desteği daha gerçekçi planlamak için kullanılır.

Bir haftalık iletişim gözlem formu

Bir hafta boyunca yalnızca gözlem yapın. Amaç kendinizi ya da çocuğunuzu puanlamak değil, tekrar eden anları fark etmektir.

YAZDIRILABİLİR ÇALIŞMA SAYFASI

Tarih	Çocuktan ne istedim?	Nasıl söyledim?	İlk tepki	Ben ne yaptım?	Sonuç / sonraki deneyim

Gözlemden sonra

Her gün yalnızca bir küçük ayrıntıyı yazmak yeterlidir. Ne işe yaradığını görmek, yeni bir denemeyi kolaylaştırabilir.

Talimatımı sadeleştirme çalışma sayfası

Zorlandığınız tek bir anı seçin. Aşağıdaki alanları kısa kısa doldurmanız yeterli.

YAZDIRILABİLİR ÇALIŞMA SAYFASI

Genellikle kullandığım uzun cümle

Çocuğum bu sırada ne yapıyordu?

Asıl beklentim neydi?

Bunu tek cümleyle nasıl söyleyebilirim?

Çocuğa ne kadar süre vereceğim?

Uygulanabilir sonucum ne olacak?

Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

Destek istemek, ebeveynliğin yetersiz olduğu anlamına gelmez. Bazen aile için yeni bir bakış ve daha uygun bir yol haritası gerekebilir.

- Davranışın aile hayatını yoğun biçimde etkilemesi
- Okulda da benzer güçlüklerin görülmesi
- Dikkat, dil gelişimi veya duygu düzenleme konusunda belirgin kaygılar
- Şiddetli öfke, kendine ya da başkasına zarar verme davranışları
- Ebeveyn-çocuk ilişkisinin sürekli çatışmaya dönüşmesi
- Ebeveynin kendisini uzun süredir tükenmiş hissetmesi
- Ailenin kendi başına denediği yöntemlerin yeterli gelmemesi

Hatırlatma

Bu işaretler tek başına tanı anlamına gelmez. Çocuğun ve ailenin ihtiyaçlarını daha bütüncül değerlendirmek için destek alınabilir.

Sık sorulan sorular

Her ailede işleyen tek bir yöntem yoktur. Sorulara verilen yanıtlar, ilişkiyi ve çocuğun ihtiyaçlarını birlikte düşünmeye davet eder.

Bir kez söyleyince yapması gerekmiyor mu?

Bu yaşa, göreve ve o ana göre değişebilir. Kısa hatırlatma ve uygun süre vermek çoğu zaman daha gerçekçidir.

Göz teması kurması şart mı?

Bazı çocuklar göz teması kurmadan da dinleyebilir. Asıl ölçüt, isteği anlayıp anlamadığı ve ilişki içinde kalabilmesidir.

Ödül vermek doğru mu?

Sürekli ödül yerine iş birliğini fark etmek ve rutinleri öngörülebilir kılmak daha kalıcı olabilir.

Ceza işe yarar mı?

Korku veya utanç yaratan cezalar ilişkiyi zorlayabilir. Davranışla ilişkili, sakin ve uygulanabilir sonuçlar daha öğretici olabilir.

Ekrandan sonra neden daha zor dinliyor?

Geçiş, uyarılma düzeyi ve yorgunluk etkili olabilir. Önceden haber verme ve net rutinler yardımcı olabilir.

Bu dikkat eksikliği anlamına gelir mi?

Tek bir davranışla böyle bir sonuca varılamaz. Güçlükler farklı ortamlarda ve yoğun biçimde sürüyorsa uzman değerlendirmesi düşünülebilir.

Ebeveyn için hatırlatma kartı

Bu sayfayı kesip görünür bir yere asabilir veya zor bir günün sonunda kendinize hatırlatmak için kullanabilirsiniz.

“ Çocuğumun her zorlanması bana saygısızlık ettiğı anlamına gelmez.

“ Kısa ve net konuşabilirim.

“ Önce bağlantı, sonra yönlendirme kurabilirim.

“ Duyguyu kabul ederken sınırı koruyabilirim.

“ Aynı cümleyi onlarca kez tekrar etmek zorunda değilim.

“ Sakinlik, sınır koymamak değildir.

“ Tutarlılık, sertlik demek değildir.

“ Mükemmel ebeveyn olmak zorunda değilim.

Son söz

Çocuğun sizi dinlemesi ile kendini anlaşılmış hissetmesi birbirinden ayrı değildir. Bağ kurulduğunda yönlendirme çoğu zaman daha mümkün hâle gelir.

Küçük iletişim değişiklikleri hemen her şeyi çözmeyebilir. Ancak daha kısa cümleler, daha öngörülebilir geçişler ve sakin sınırlar; zaman içinde aile içindeki gerginliği azaltabilir.

Zorlandığınız anlar ebeveynliğinizin başarısız olduğu anlamına gelmez. Her aile bazen desteğe, yeni bir bakışa ve birlikte düşünmeye ihtiyaç duyabilir.

Genel bilgilendirme ve sorumluluk notu

Bu rehber, genel farkındalık ve günlük iletişimi destekleme amacı taşır; tanı koymaz, tedavi önermez ve kişiye özel profesyonel değerlendirme yerine geçmez.

Küçük bir değişim, yeni bir bağ kurma fırsatı olabilir.

Şelale ÖZBEBİT

Aile Danışmanı