

BİTEZ GÜLÜMSER MEHMET DANACI İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ
VELİ BROŞÜRÜ

İSTEMEZSEM HAYIR DERİM

"Her şeyi kabul etmek zorunda değilim. İstemediğim şeyler olduğunda 'ıh, cık, istemiyorum, hayır' diyorum ya da başımı iki yana sallıyorum."

Çocuklara istemedikleri ve rahatsız oldukları bakışlar, konuşmalar, şakalar, oyunlar, sevme biçimleri vb. karşısında 'hayır' deme hakkına sahip olduklarını hissettirelim ve anlatalım. Bunun için her şeyden önce biz yetişkinlerin, çocukların 'hayır' larını duymamız ve dikkate almamız gerekir. Bir yandan çocuklara "hayır demek hakkınız" mesajını verip diğer yandan onların 'hayır' larını dikkate almazsak bu tutarsız ve çocuklar açısından kafa karıştırıcı olacaktır.



- * Çocuklar her zaman sözle 'hayır' demeyebilir ya da diyemeyebilirler. Çocuğun rahatsız olduğu durumları fark edebilmek için yüz ifadesine, beden diline, tavırlarına dikkat edelim.
- * Çocuğumuz birlikte oynamak, sohbet etmek, kucağa almak, sarılmak, öpmek, birlikte uyumak vb. taleplerimizi reddettiğinde; 'evet' demesi için onu zorlamayalım, 'evet' demesi için onu ikna etmeye çalışmayalım (ısrar etmek, hediye ya da başka bir şeyle ödüllendirme vaadinde bulunmak vb.), 'hayır' dediği için onu cezalandırmayalım (sevgiyi ve bakımı kesmek, küsmek, keyif aldığı bir şeyden mahrum bırakmak vb.).
- * Çoğu zaman sevgi ve iyi niyetle yaptığımızı düşündüğümüz yukarıdaki davranışların çocuğun iradesini kırabileceğini, çocuğu ödül-ceza gibi yollarla kandırılmaya açık hale getirebileceğini fark edelim.
- * Çocuğumuz bir talebimizi reddettiğinde üzülüyor, kırılıyor, öfkeleniyorsa duygularımızı çocuğa yansıtmayalım. ("Beni çok üzdün, kalbim çok kırıldı, aşk olsun, ağlarım ama, görürsün sen!..") Zorlandığımız duyguların kaynağına bakıp kendimizi anlamaya çalışalım. İhtiyaç hissediyorsak yetişkin akranlarımızdan destek isteyelim.
- * Çocuklarımızın, biz yetişkinleri her zaman memnun etme ve hiç üzme sorumluluğuna sahip olmadığını hep aklımızda tutalım.

Çocuklar bize ya da başka bir yetişkine hayır dediğinde şunları hatırlamaya çalışabiliriz:

- ❖ Hayır da evet kadar geçerli bir cevap.
- ❖ Onun benden farklı bedensel ve kişisel sınırları var.
- ❖ Hayır diyerek sınır koymayı deneyimliyor.
- ❖ Hayır dediğinde aslında bir ihtiyacını (seçim, özerklik, alan vb.) karşılıyor.



Çocuklarınızla hayır diyebilmek, kendi ihtiyaçlarının farkında olmak, başkalarının 'hayır'larını duymak gibi konular üzerine konuşurken şu mesajlardan faydalanabiliriz:

- İstemediğin, hoşlanmadığın, rahatsız olduğun durumlar karşısında hayır demek hakkın var.
- Bir şeyi istemediğini ifade etmenin, hayır demenin çeşitli yolları var. (İh, cık, istemiyorum ya da hayır deme, başı iki yana sallama, sessiz kalma, bedensel olarak geri çekilme, ortamdaki uzaklaşma vb.) Sen bunlardan hangilerini kullanmayı tercih ediyorsun?
- Bir şeyi istemediğini ifade ettiğin halde karşıdaki kişi bunu dikkate almıyor, seni zorluyorsa istemediğini yeniden ifade edebilirsin.
- Yeniden ifade ettiğin halde karşıdaki kişi seni zorlamaya devam ediyorsa benden ya da konuşmayı sevdiğin bir yetişkinden destek isteyebilirsin.
- Bir şeyi istemediğini ifade ettiğinde seni duymuyorsam beni de uyarabilirsin.
- "Biri sana bir şeyi istemediğini ifade ettiğinde sen de buna saygı göstermelisin.
- Başlangıçta isteyip katıldığın bir sohbet, şaka, oyun, davranış vb. sırasında iyi hissetmezsen kararını değiştirebilir, hayır diyebilirsin.
- Tanıdığın ya da tanımadığın büyükler bazen sana 'derslerin nasıl, arkadaşlarınla aran nasıl, anneni mi çok seviyorsun babanı mı?' gibi sorular sorabilirler. Herkesle, her zaman sohbet etmek istemeyebilirsin, bunda bir sorun yok. Cevap vermek istemediğinde sessiz kalabilir ya da bunu söyleyebilirsin.



UNUTMAYALIM

Çocuklarımız, bizden 'hayır'ın bir cevap olamayacağı mesajını aldıkça söylediklerimize, yaptıklarımıza her koşulda itaat etmeleri gerektiğini öğrenirler. Bir süre sonra rahatsız oldukları durumları ifade etmekten vazgeçebilirler. Başkalarının ihtiyaçlarının kendi ihtiyaçlarından daha önemli olduğuna inanırlar. Kendileri de başkalarının sınırlarını ihlal edebileceklerini düşünürler.

ÇOCUKLARINIZIN 'HAYIR'LARINI DUYUP DİKKATE ALAN
VE ÇİZDİKLERİ SINIRDA DURABİLEN YETİŞKİNLER OLALIM.