

Strateji 5: değerler olmadan adlandırma:

Örnek: Çocuğunuz ayakkabılarını çıkardıktan sonra yerine koymaz ve odasına koşar ve oynamaya başlar. Ancak, önce ayakkabılarını kaldırmalarını ve sonra odalarına gitmelerini istiyorsunuz.

Olumlu (sakın ses): "Max, odana ortalığı toplamadan girdiğini görüyorum. Koridora gelin ve ayakkabılarınızı yere bırakın ki üzerlerine düşmeyesiniz."

Olumsuz (heyecanlı ses): "Maaax !! Hemen buraya gelin! Ayakkabılarını kaldır. Bunu sana daha önce kaç kez söyledim? Böyle olmuyor, kuralları biliyorsun!?"

Çözüm:

Tüm stratejiler ilgili duruma uyarlanmalıdır. Gelişimlerine bağlı olarak, çocuğunuzun HAYIR'ı islemesi için anlayışınıza ihtiyacı vardır. Bu bir öğrenme eğrisidir ve zaman alır. Çocuğunuzdu duygusal olarak elinizden alın ve bu günlük krizlerde ona eşlik edin. Bu deneyimlerden sonraki eylem için önemli stratejiler öğrenir.



Herhangi bir sorunuz varsa lütfen bizimle iletişime geçmekten çekinmeyin. Sizin için oradayız: telefonda, e-posta ile ve kişisel görüşmede.



Stadt Herne

Mit Grün. Mit Wasser. Mittendrin.

Familien- und Schulberatungsstelle

Wilhelmstr. 88

44649 Herne

Tel. 02323 163640

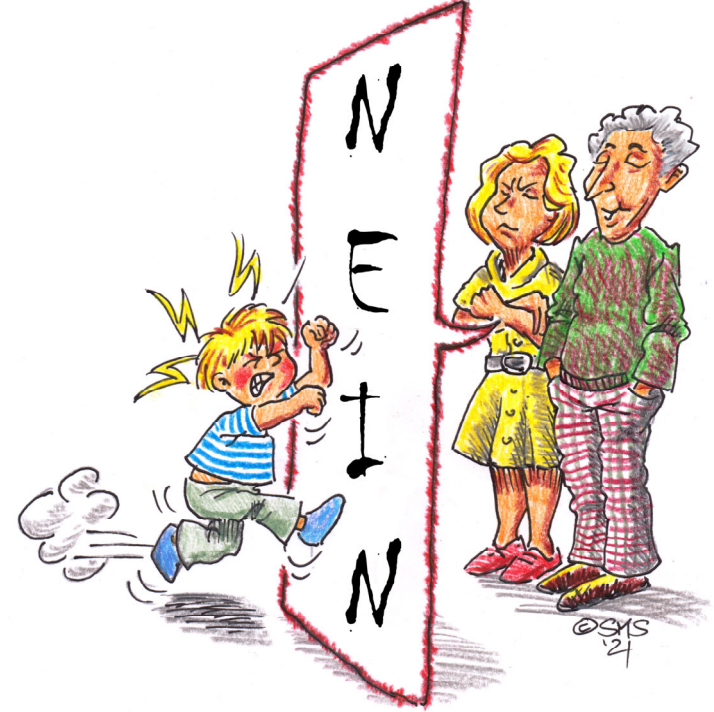
Familien-Schulberatung@herne.de

(September 2021)



"Ben istiyorum ...!" -

Hayır neden bu kadar önemli ve zor!



İki ile dört yaşındakilerin duygusal dünyası genellikle bir hızlı tren gibidir. Çocuk ne kadar hareketli ve bağımsız hale gelirse, her şeyi kendi başına yapmak ister: giyinmek, yemek yemek, oynamak, kendi başına karar vermek vb. Her gün yeni, ilginç deneyimlerle doludur ve onlarda bir şeyler yapma arzusu uyandırır. Fikirlerini kendiliğinden gerçekleştirir. Bu fikirler, mantığını değil, içsel ihtiyaçlarını ve ilgi alanlarını takip eder! Bu genellikle çatışmalara ve yanlış anlamalara yol açar, çünkü karşılanmayan ihtiyaçlar hemen şiddetli duyguları tetikler.

Hayır, dur veya bekle dersem ne olur?

Küçük çocuğun gelişimindeki özel bir zorluk, bir HAYIR ile başa çıkmaktır. Bir yandan, NO bir sınırlama görevi görür. Sizi durdurur ve daraltır. Öte yandan, bir HAYIR, çocuğa güvenlik ve oryantasyon da sunar. Çocuğunun fikirlerini uygulamaya başladığında, tamamen onlara odaklanır ve aklında sadece amaçları vardır. Olgunlaşmamış beyin yapısı nedeniyle, bu yaştaki eylemlerinin sonuçlarını henüz değerlendiremez. Bir çocuk kendiliğinden hareket eder ve amacına odaklanır. "İstiyorum...!" ifadesinin ardından "HAYIR!" gelirse, çocuk şiddetli duygularına kapılacak ve dirençle tepki verecektir.

Su anda duygularına hapsolmuş durumda ve davranışını yansıtamıyor veya hemen değiştiremiyor. Ağlama, çığlık atma, neşeneleri fırlatma vb. ile korku, öfke ve umutsuzluk boşalır. "Neden ...?" Sorusu şimdi yardımcı olmuyor. Çocuğunuz duygu yüklüdür ve bu şekilde buharını dışarı atar. Çocuğun şimdi özellikle biz yetişkinlerden neye ihtiyacı var? Desteğimiz, yani hedeflenen ortak düzenleyici yardım.

Ortak düzenleyici yardım ne anlama geliyor? Sakinleşmeye yardımcı olmak ve çözüm ve uzlaşma bulmada destek olmak anlamına gelir. Çocuğun durumu (empati), rahatlığı, fiziksel teması, jest ve mimiklerle empati kurması ve gerekirse sevimli havlu, emzik vb. küçük yorganlarla empati kurması yararlıdır.

Çocukları öfkeleri sakinleşene kadar yalnız bırakmak, davranışları için özür dilemek kadar bunaltıcıdır. Genel olarak şu geçerlidir: Çocuk bir öfke nöbetinden öğrenemez ve uzun çığlıklarla "B planı" geliştiremez. Mantıksal açıklamalar güven verici değildir. Aksine: çocuğunuz daha da sinirlenir. Ayrıca o anda sizi dinleyemez ve mantıklı hareket edemez.

İnsanların kendilerine yardım etmesine yardımcı olmak:

Bu beş strateji, öfke nöbetlerini azaltmaya ve günlük yaşamda bitmek bilmeyen tartışmalardan kaçınmaya yardımcı olacaktır:

N

Strateji 1: Duyguları adlandırmak

Bir çocuk istediği dondurmayı alamadığı için süpermarketin zemininde öfkeden çığlıklar atarak yatıyor...

Baba: "Kızgın olduğunu ve ağladığını görüyorum çünkü şimdi dondurma istedin ve şimdi çalışmıyor. Kızgın olduğunu anlıyorum."

Etkisi: Çocuk bu durumda duygularının anlaşıldığını öğrenir. Bu seni sakinleştirir, böylece babanla alternatif çözümler bulunabilir.

E

Strateji 2: Tartışmak yerine tekrar edin

"Baba ben dondurma istiyorum!" Çocuğunuzun şimdiden dondurma yediğini ya da bu kadar çok şekerlemenin sağlıksız olduğunu düşünseniz bile...

Çocuğunuzun dilediğini tekrarlayın: "Ah, dondurma istiyorsun!"

Etkisi: Çocuğunuz anlaşıldığını hissediyor çünkü babamın beni dinlediğini hissediyor. Anlaşıldı emin olun. Daha sonra alternatif çözümler bulunabilir.

Strateji 3: dikkatinizi dağıtın ve yönlendirin

Çocuk: "Baba, şimdi biraz dondurma istiyorum!"

Baba: "Evet, şimdi biraz dondurma istediğini biliyorum. Ama şimdi çalışmıyor, birazdan öğle yemeği olacak."

Niye sorusuyla yönlendirin: "Bir daha biliyor musunuz? Dondurma için iyi bir zaman mı?"

Çocuk: "Sonra!?"

Baba: "Evet, öğle yemeğinden sonra tatlı için bu iyi bir fikir."

Etkisi: Çocuğunuz ciddiye alındığını hissediyor. Aynı zamanda, sınırlarına rağmen isteklerine de bir çözüm olduğunu öğrenirler.

N

Strateji 4: "Hayır" kelimesinden kaçının.

"Dur!", "Bekle!", "Dur!" gibi kelimelerle değiştirin. Sessiz dinleme artık mümkün değildir. Ama ani bir öfke çığı var. Alternatif kelimeler, çatışmada olumlu isbirliğini teşvik eder.