



Psikoeğitim Serisi No: 4

Çocuğumu Daha İyi Anlıyorum

Ebeveyn Gözlem ve Fark Etme Defteri

Dr. Özgür Özbebit

Psikiyatrist

www.ozgurozbebit.com.tr

Bu defter neden hazırlandı?

Çocukların davranışları çoğu zaman yalnızca dışarıdan görünen hareketlerden ibaret değildir. Ağlamak, bağırarak, içe kapanmak, ödevden kaçınmak, kardeşiyle tartışmak ya da sürekli ilgi istemek ilk bakışta sorun davranış gibi görünebilir. Oysa birçok davranış, çocuğun henüz kelimelere dökemediği bir ihtiyacın, duygunun ya da zorlanmanın işareti olabilir.

Aynı davranış farklı çocuklarda farklı anlamlar taşıyabilir. Bir çocuk oyuncağı elinden alındığında öfkelenildiği için ağlayabilir; başka bir çocuk aynı durumda yorgun olduğu, aç olduğu, görülmek istediği ya da geçiş yapmakta zorlandığı için benzer tepki verebilir. Bu nedenle davranışı tek başına değerlendirmek çoğu zaman eksik kalır. Davranışın öncesinde ne olduğu, nerede yaşandığı, kimin yanında ortaya çıktığı ve sonrasında ne olduğu birlikte düşünülmelidir.

Bu defterin amacı çocuğa etiket koymak değildir. “İnatçı”, “şımarık”, “saygısız” ya da “tembel” gibi kelimeler bazen ebeveynin çaresizliğini anlatır; fakat çocuğun iç dünyasını anlamaya her zaman yardım etmez. Daha yararlı soru çoğu zaman şudur: “Bu davranış bana ne anlatıyor olabilir?” Bu soru, ebeveyni suçlamadan ve çocuğu damgalamadan daha dikkatli bir gözlem alanı açar.

Ebeveynlikte en zor anlardan biri, davranışın tam ortasında sakin kalabilmektir. Çocuk ağlarken, bağırırken ya da karşı geldiğinde yetişkinin kendi duyguları da hızla yükselebilir. Bu çok insani bir durumdur. Bu defter yalnızca çocuğu değil, ebeveynin kendi tepkisini de fark etmesine yardımcı olmak için hazırlanmıştır.

Düzenli gözlem, zamanla örüntüleri görünür hale getirir. Belki bazı davranışlar hep akşam saatlerinde artıyordur. Belki geçiş anları daha zordur. Belki çocuk okuldan geldiğinde daha hassastır. Belki ebeveyn yorgunken tepki daha hızlı yükseliyordur. Bunları görmek, değişim için küçük ama güçlü bir başlangıçtır.

Bu çalışma aile danışmanlığı sürecinde, ebeveyn-çocuk görüşmelerinde ya da kişisel farkındalık amacıyla kullanılabilir. Amaç kusursuz kayıt tutmak değil, davranışın arkasındaki çocuğu görebilmeyi biraz daha kolaylaştırmaktır.

Kısa hatırlatma

Bazen çocuklar anlatamaz; davranışları anlatır.

Davranışın görünmeyen kısmı



Buzdağı benzetmesi, çocuk davranışlarını anlamada çok işe yarar. Su üstünde görünen kısım davranıştır: ağlama, bağırma, vurma, içine kapanma, karşı gelme ya da sürekli ilgi isteme. Fakat suyun altında çoğu zaman duygular, ihtiyaçlar, kaygılar ve yorgunluk bulunur. Ebeveyn yalnızca görünen davranışa odaklandığında tepki çoğu zaman davranışı durdurmaya yönelir. Oysa davranışın altında ne olabileceğini merak etmek, çocuğun kendisini daha anlaşılabilir hissetmesine yardım edebilir. Bu, davranışı onaylamak anlamına gelmez. Sınırlar yine gerekli olabilir. Ancak sınır koyarken çocuğun duygusunu da görebilmek ilişkinin tonunu değiştirir.

Gözlem yaparken nelere dikkat edilmeli?

Gözlem, yorumdan farklıdır. Yorum çoğu zaman davranışa anlam yükler; gözlem ise mümkün olduğunca görüleni ve duyulana tarif eder. Bu ayrım ebeveynin daha sakin ve gerçekçi değerlendirme yapmasına yardım eder.

Yorum

Gözlem

İnat etti.

İlk cümle çocuğu etiketler; ikinci cümle ne olduğunu tarif eder.



Oyuncağı bırakınca ağladı.

Şımartı.

Davranışı tanımlamak, ihtiyacı anlamaya daha fazla alan açar.



İstediği olmayınca yere oturdu.

Saygısız.

Gözlem, yetişkinin daha az savunmaya geçmesine yardımcı olabilir.



Göz temasını kesip odasına gitti.

Tembel.

Bu ifade dikkat, kaygı veya zorlanmayı değerlendirmeye imkan verir.



Ödev başlamadan önce uzun süre masada bekledi.

Kardeşini kıskanıyor.

Yorum doğru olabilir; ama önce görünen örüntüyü kaydetmek önemlidir.



Ben kardeşiyle ilgilenirken sesini yükseltti.

Davranış kayıt sayfası

Bu sayfa çoğaltılarak kullanılabilir. Kayıt tutarken amacınız kanıt toplamak değil, örüntüleri fark etmektir.

Tarih	Saat	Nerede?	Öncesi	Davranış	Sonrası	Benim tepkim

Duyguyu tahmin etmeye çalışmak



Mutluluk

Paylaşma, yaklaşma ve oyun isteğiyle görülebilir.



Üzüntü

Sessizleşme, ağlama veya ilgisizlik şeklinde çıkabilir.



Kaygı

Sorular, erteleme, huzursuzluk veya bedensel yakınmalarla görülebilir.



Utanç

Göz temasından kaçınma, saklanma veya konuyu değiştirme olabilir.



Korku

Yakına gelme, donakalma, ağlama veya kaçınma davranışı doğurabilir.



Hayal kırıklığı

İstediği olmayınca çökme, öfke veya vazgeçme görülebilir.



Öfke

Sınır, engellenme veya anlaşılmama hissiyle yükselebilir.



Heyecan

Hareketlilik, hızlı konuşma veya sabırsızlık olarak görülebilir.

Çocuğum bugün bana ne anlatmaya çalışıyordu?

Bu sayfayı serbest gözlem alanı olarak kullanabilirsiniz. Cevabı hemen bulmak zorunda değilsiniz; bazen yalnızca merak etmek bile ilişkiye yeni bir kapı açar.

Bugün dikkatimi çeken davranış

Bu davranışın öncesinde ne vardı?

Çocuğum hangi duyguyu yaşıyor olabilir?

Hangi ihtiyacı anlatıyor olabilir?

Bir sonraki sefer nasıl yaklaşmayı deneyebilirim?

Ben nasıl hissettim?

Çocukların davranışlarını anlamaya çalışırken ebeveynin kendi duygusunu fark etmesi de önemlidir. Çünkü yetişkinin tepkisi çoğu zaman yalnızca çocuğun davranışından değil; o günkü yorgunluğundan, stresinden, geçmiş deneyimlerinden ve o anki beklentilerinden de etkilenir.

Bir çocuk ağladığında ebeveyn çaresizlik hissedebilir. Bir çocuk karşı geldiğinde öfke yükselir. Çocuk içine kapandığında kaygı artabilir. Bu duyguların varlığı ebeveynin kötü olduğu anlamına gelmez. Önemli olan, duygunun davranışı nasıl etkilediğini fark edebilmektir.

Kendi duygusunu fark eden ebeveyn, tepki vermeden önce küçük bir duraklama alanı kazanabilir. Bu duraklama, çocuğu daha iyi duymaya ve daha sakin sınır koymaya yardımcı olabilir.

O anda hissettiğim duygu

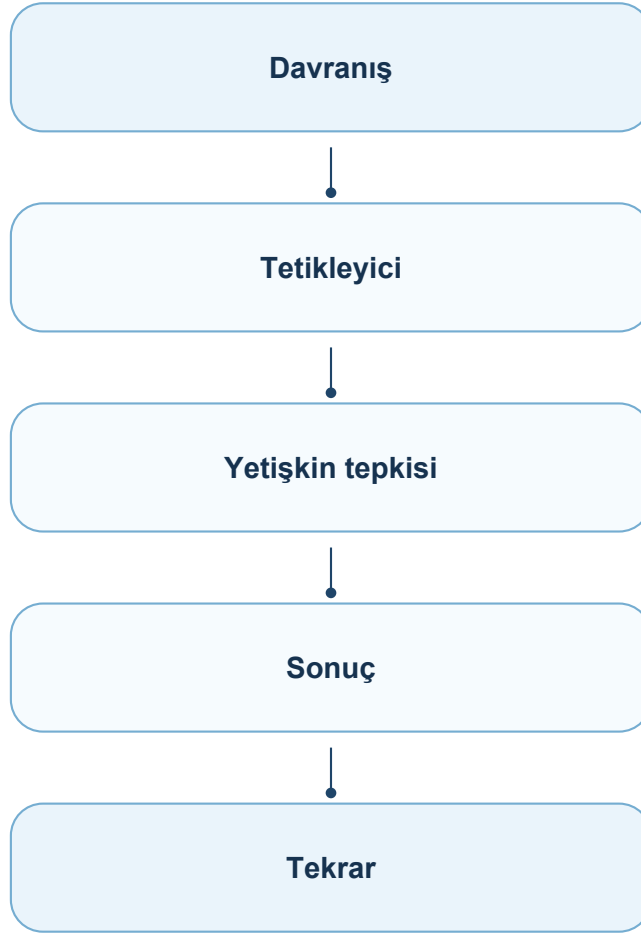
Bedenimde fark ettiğim şey

Aklımdan geçen düşünce

Bir sonraki sefer kendime hatırlatmak istediğim şey

Sık görülen davranış örüntüleri

Davranışlar bazen tek tek olaylar gibi görünür; fakat zamanla tekrar eden örüntüler oluşturabilir. Bu döngüyü fark etmek değişim için önemli bir başlangıçtır.



Örüntü sorusu

Bu davranış en çok hangi saatlerde, hangi geçişlerde veya hangi duygusal anlardan sonra ortaya çıkıyor?

Haftalık gözlem özeti

Bu hafta en sık gördüğüm davranış

En zorlandığımız zaman dilimi

Daha iyi geçen bir an

Çocuğumda fark ettiğim ihtiyaç

Benim değiştirmek istediğim küçük tepki

Gelecek hafta için notum

Güçlü yönler

Zorlandığımız davranışları görmek kadar çocuğun güçlü yönlerini fark etmek de önemlidir. Bu sayfa, yalnızca sorunları değil gelişen becerileri de görünür kılmak için hazırlanmıştır.

Çocuğumun bu hafta başardıkları

Fark ettiğim küçük çaba

Gurur duyduğum bir davranış

Desteklemek istediğim güçlü yön

Ona söylemek istediğim olumlu cümle

Birlikte keyif aldığımız anlar

Bu sayfa ilişkiyi güçlendiren anları görünür kılmak için ayrıldı. İsterseniz fotoğraf yapıştırabilir, isterseniz yalnızca kısa bir not yazabilirsiniz.

Fotoğraf yapıştırma alanı

Bu an bana ne hissettirdi?

Davranış yerine ilişkiye odaklanmak

Ebeveynlikte davranışlar çok görünürdür. Çocuk ağlar, bağırır, karşı gelir, odasına kapanır ya da sürekli ilgi ister. Bu davranışlar yorucu olabilir ve doğal olarak yetişkinin dikkatini hemen çeker. Fakat yalnızca davranışı durdurmaya odaklanmak bazen ilişkinin verdiği mesajı kaçırmamıza neden olabilir.

İlişkiye odaklanmak, sınır koymamak anlamına gelmez. Çocuklara sınır gerekir; fakat sınırın yanında anlaşılma duygusu da gerekir. “Bunu yapmana izin veremem ama şu anda çok zorlandığını görüyorum” cümlesi, hem sınırı hem de bağı aynı anda taşıyabilir. Çocuk her istediğini alamayabilir; ama duygusunun görüldüğünü hissettiğinde sakinleşmesi kolaylaşabilir.

Davranışın arkasındaki çocuğu görmek, ebeveynin daha meraklı bir pozisyonda kalmasına yardım eder. “Beni sinirlendirmek için yapıyor” yerine “Şu anda neye ihtiyacı olabilir?” sorusu ilişkinin yönünü değiştirir. Bu soru çocuğu haklı çıkarmak için değil, yetişkinin daha bilinçli tepki verebilmesi için sorulur.

Bazı davranışlar gerçekten sınır gerektirir. Vurma, zarar verme, güvenliği riske atma ya da sürekli kuralları ihlal etme durumlarında ebeveynin net olması önemlidir. Fakat netlik ile sertlik aynı şey değildir. Sakin, tutarlı ve anlaşılır sınırlar çocuğun güvende hissetmesine yardımcı olur.

Küçük ilişki anları büyük fark oluşturabilir. Gün içinde beş dakikalık gerçek bir dinleme, kısa bir oyun, göz temasıyla verilen bir cevap ya da yatmadan önce sakin bir konuşma çocuğun bağ kurma ihtiyacını destekleyebilir. Bazen davranışın şiddeti, çocuğun daha fazla bağ ve düzen ihtiyacı duyduğunu gösterebilir.

Bu nedenle bu defterde yalnızca zor davranışlara değil, keyifli anlara, güçlü yönler ve ebeveynin kendi duygularına da yer verildi. Çünkü değişim yalnızca çocuğu düzeltmekle değil, ilişkiyi anlamakla başlar.

Sık Sorulan Sorular

Her davranışın altında bir ihtiyaç mı vardır?

Her davranışı tek bir ihtiyaçla açıklamak doğru değildir; ancak birçok davranışın arkasında anlaşılmayı bekleyen bir duygu olabilir.

Çocuğumu anlamaya çalışmak şımartır mı?

Hayır. Anlamak sınır koymamak değildir. Sınır ve empati birlikte var olabilir.

Davranışı görmezden mi gelmeliyim?

Hayır. Ama davranışı durdurmadan önce neyin tetiklediğini anlamak daha etkili olabilir.

Çocuğum bilerek mi yapıyor?

Bazen çocuk davranışının etkisini bilir; bazen de duygusunu düzenlemekte zorlandığı için yapar.

Ben öfkelenince kötü ebeveyn mi olurum?

Öfke insani bir duygudur. Önemli olan öfkeyi fark edip davranışı düzenleyebilmektir.

Kayıt tutmak ne işe yarar?

Tekrarlayan saatleri, tetikleyicileri ve yetişkin tepkilerini daha görünür hale getirir.

Çocuğuma sınır koyarken neye dikkat etmeliyim?

Sınır kısa, net, sakın ve yaşına uygun olmalıdır. Uzun açıklamalar kriz anında işe yaramayabilir.

Her ağladığında yanında olmalı mıyım?

Yanında olmak her istediğini yapmak değildir. Duyguyu görmek ve sınırı korumak birlikte mümkündür.

Kardeş kıskançlığı normal mi?

Bir ölçüde normal olabilir. Şiddeti, süresi ve aile işlevini etkileme düzeyi değerlendirilmelidir.

Davranış okulda farklıysa ne yapmalıyım?

Ev ve okul gözlemleri birlikte düşünülmelidir. Ortamlar farklı ihtiyaçları ortaya çıkarabilir.

Ne zaman destek almalıyız?

Davranışlar uzun sürüyor, ilişkileri veya okul işlevini belirgin etkiliyorsa uzman görüşü yararlı olabilir.

Bu defteri çocuğumla paylaşmalı mıyım?

Yaşına ve içeriğe göre bazı bölümler paylaşılabilir; amaç çocuğu sorgulamak değil anlamaktır.

Ebeveyn kendini değerlendirme

Bu kontrol listesi kendinizi suçlamak için değil, farkındalığınızı artırmak için hazırlanmıştır.

☐ Çocuğumun davranışını etiketlemeden tarif etmeye çalıştım.

☐ Davranışın öncesinde ne olduğunu düşündüm.

☐ Tepki vermeden önce kısa da olsa durabildim.

☐ Yorgun olduęumda tepkimin deęiřtięini fark ettim.

☐ Kendi duygumu fark etmeye çalıştım.

☐ Mükemmel ebeveyn olmaya çalışmak yerine küçük bir adım seçtim.

☐ Sınır koyarken ses tonuma dikkat ettim.

☐ Çocuğuma olumlu bir cümle söyledim.

☐ Çocuğumun güçlü bir yönünü fark ettim.

☐ Gerektiğinde özür dilemenin ilişkiyi güçlendirebileceğini hatırladım.

☐ Bugün kısa da olsa bağlantı kuran bir an yarattım.

☐ Destek istemenin zayıflık olmadığını kendime hatırlattım.

Bu hafta denemek istediğim küçük değişiklik

Küçük değişiklikler daha sürdürülebilirdir. Bu hafta yalnızca bir davranışınızı seçip onu biraz farklı yapmayı deneyebilirsiniz.

Denemek istediğim küçük değişiklik

Bunu hangi durumda deneyeceğim?

Bana zor gelebilecek şey

Kendime hatırlatacağım cümle

Hafta sonunda fark ettiğim sonuç

Çocuğuma mektup

Bugün sana söylemek istediklerim...

Son söz

Çocukların davranışlarını anlamaya çalışmak, her davranışı açıklamak ya da her davranışa izin vermek anlamına gelmez. Bazen bir davranış gerçekten sınır gerektirir. Bazen çocuk sadece yorgundur. Bazen açtır, kaygılıdır, kıskanmıştır, hayal kırıklığı yaşamıştır ya da yalnızca görülmeye ihtiyaç duyuyordur. Önemli olan, davranışın arkasında ne olabileceğini merak edebilmektir.

Her davranış bir ihtiyaç değildir; fakat birçok davranışın arkasında anlaşılmayı bekleyen bir duygu olabilir. Çocuğu değiştirmeye çalışmadan önce onu anlamaya çalışmak ilişkinin yönünü değiştirebilir. Çocuk kendisini anlaşılmış hissettiğinde her sorun bir anda çözülmez; ama iletişim daha güvenli bir zemine oturabilir.

Hiçbir ebeveyn kusursuz değildir. Ebeveynlik bazen sabır, bazen yorgunluk, bazen suçluluk, bazen de çaresizlik duygularıyla birlikte ilerler. Bir anda her şeyi doğru yapmak mümkün değildir. Önemli olan, tekrar tekrar ilişkiye dönebilmek, gerektiğinde özür dileyebilmek ve küçük değişiklikleri sürdürebilmektir.

Küçük değişiklikler zaman içinde büyük farklar oluşturabilir. Bir cümleyi değiştirmek, çocuğa bakarken biraz daha yavaşlamak, davranışı etiketlemek yerine gözlemlemek, sınırı daha sakin koymak ya da gün içinde kısa bir bağ kurma anı yaratmak ilişkinin atmosferini değiştirebilir.

Bu defter, ebeveynin kendisini yargılaması için değil, gözlem becerisini geliştirmesi için hazırlandı. Kayıt tutmak bazen zor gelebilir; her sayfanın kusursuz doldurulması gerekmez. Bazen tek bir farkındalık bile yeni bir başlangıç olabilir.

Çocuğunuzu anlamaya çalışmanız, onunla kurduğunuz ilişkiye verdiğiniz değerin bir göstergesidir. Bu çaba tek başına kıymetlidir.

Bu çalışma genel bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır.

Tanı ve tedavinin yerine geçmez.