



Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

2022-2023



ÇOCUKLARDA İNATLAŞMA VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

İnatlaşma, her insanda, isteklerinin olması için veya doğru bildiklerini çevrelerine kabul ettirebilmek adına zaman zaman görülebilen bir davranış şeklidir. Bu davranış, yaklaşık iki yaş civarında görülmeye başlanmakta, özellikle ilk çocukluk ve ergenlik dönemlerinde olmak üzere her yaşta çeşitli yoğunluklarda gözlemlenmektedir. İki yaştan itibaren görülen inatlaşma davranışlarının kaynağı, çocukların bağımsız birer birey olduklarını farkına varmaya başlamalarıdır. Bu süreç çocukların özgüven gelişimlerinin ilk tohumlarıdır. Çocuklar kendi karar verme becerilerini, her konudaki yeterliliklerini ancak kendi isteklerini öncelikle anne ve babalarına daha sonra çevrelerine kabul ettirmeye çalışarak test edebilmektedirler. İnatlaşarak, “Ben de varım!”, “Kendime ait fikirlerim var ve önemliyim.” demeye çalışmaktadırlar. Bu nedenle de çocuklar bu olgunlaşma, bireyselleşme süreci içerisinde anne babaları veya çevrelerindeki kişiler ile ayrım yapmaksızın her an ve her konuda çatışmaya girebilmektedirler. Yetişkinler tarafından küçük yaşlarda doğru tepkilerle göğüslenemeyen inatlaşmalar zamanla yoğunluğunu ve sıklığını arttırarak davranışın bir alışkanlık haline gelmesine ve aile içi çözümsüzlüklere sebep olabilmektedir. Bu tip durumlarda ebeveynler, yaşadıkları çaresizlikle beraber çoğunlukla mücadeleyi kaybeden taraf olduklarını, kontrolü elden kaçırdıklarını ve kendi anne babalıklarını sorgulamaya başladıklarını ifade etmektedirler. Oysa ki çocuklar öğrenme istekleri ve arzuları peşinden heyecanla koşarken yetişkinler onlara güvenliklerini sağlayacak kadar sınır koymalıdır.

Ebeveynlerin belki de en çok zorlandığı konulardan biri, çocuğun ev içi kuralları dinlememesi, sürekli ebeveynleriyle inatlaşması ve ağlayarak isteklerini yaptırması olabilmektedir. “Çocuğum sürekli benimle inatlaşıyor”, “Hiçbir dediğimi yapmıyor”, “İstediği her şeyi yaptırmak için ağlıyor”, “Ne söylesek hayır cevabını veriyor” diyorsanız çocuğunuz sizinle inatlaşıyor olabilir.

Çözumsuzluğu pekiştiren yaklaşımlar nelerdir?

- İnatçı ebeveyn tutumları

Çocuğun 'hayır' dediğine, herhangi bir açıklama yapmadan ısrarcı olunması da inat etmesine neden olabilir. Bu dönemde bireyselliğini ispat etmeye çalışan ve sorgulayan çocuk için tek başına 'hayır' yanıtı alması engellenme duygusunu hissetmesine neden olabiliyor.

Ne yapmalı? Neden ısrarcı olduğunuzu sakince açıklamalı, çocuğunuzun bu duruma dair başka soruları varsa yanıtlamalısınız.

- Çocuğun inadının sert bir dille kırılmaya çalışılması, çok inatçısın, bir şeyi de bizim istediğimiz gibi yap, bıktık şu inadından.” gibi etiketleyici ifadelerin aile içinde ve başkalarının yanında kullanılması. “Benim dediğim gibi yapmalısın.”, “Ben senin annenim, ben ne dersem o olur.” gibi çocukların bireyselliğini rencide eden, emir kipi içeren ifadeler çocukların tepkisel davranmasına neden olabilmektedir.

- Yaşanacak tüm inatlaşmalarda, beden diliniz ve ses tonunuzla kontrolün sizde olduğunu öfkelenmeden ve soğukkanlılıkla çocuğunuza iletmeniz etkili bir yöntemdir. Bunu yapabilmek için tabii ki öncelikle çocuğunuzun inatçılığıyla baş edebileceğinize inanmanız, bunu içinizde hissetmeniz gerekmektedir. Bu kararlılığınızı gördükten sonra çocuğunuz bir süre daha ağlama krizine devam etse de kısa süre içinde bu isteğinden vazgeçecektir. Sizin kararlı olduğunuzu görmesi ve bilmesi çok önemlidir.

- Bir Yolu Olmalı

Yaşanan inatçılık krizlerinde seçenek sunmak önemlidir. Bu yöntemle seçenekleri belirleyen olarak hem sizin istediğiniz, hem de çocuğunuzun istediği olacaktır. Çocuğunuz, onu bağımsız bir birey olarak tanıdığınızı, onun kararlarına saygı duyduğunuzu hissederek, kendisiyle ilgili kararlar verebildiğini ve onun seçimine öncelik tanıdığını düşünerek inatlaşmaktan vazgeçecektir. Amaç, ona kimin güçlü kimin güçsüz olduğunu ispatlamak değil, o anda elde edemeyeceği bir şeyden vazgeçmesini sağlamaktır.



- İsteddiği şeyi neden yapamayacağını basit bir şekilde açıklamak ve bu açıklamayı yaparken mutlaka bu durumdan dolayı ne kadar üzgün olduğunuzu belirtmek, bir diğer yöntemdir. Onun istediği şeyi sizin de istediğinizi ama koşulların buna izin vermediğini söylediğinizde, duygularını paylaştığınızı bilmek onu hem rahatlatacak hem de sizi ona karşı sürekli engeller koyan bir düşman olarak görmesini engelleyecektir.

- Çocuğunuz her şeye rağmen sizinle inatlaşmaya devam ediyorsa dikkatini istediği şeyden başka bir noktaya çekmeye çalışabilirsiniz. Bu yöntem küçük yaştaki çocuklarda oldukça geçerlidir.



- Çocuklar “hayır” demeyi ilk önce anne babalarından öğrenmektedirler. Dolayısıyla ne kadar çok “hayır” la karşılaşılırsa, o kadar çok “hayır” diyeceklerdir. Bu nedenle "hayır" kelimesini mümkün olduğunca az kullanmaya çalışarak, beklentinizi anlatmayı tercih edebilirsiniz. Ayrıca her isteklerine “hayır” denilmesi çocuklarda gerginlik ve anlaşılmadıkları hissi yaratır. Bu nedenle sınırlar çok kısıtlayıcı olmamalıdır. Kendi yapabileceklerine mümkün olduğunca fırsat verilmeli, mümkün olduğunca istediği gibi davranması ve özgürlüğünü yaşaması sağlanmalıdır. Bu durum ileride kendi kararlarını kendi verebilen, çevresinden çok etkilenmeyen, bilinçli bir birey olmasına katkı sağlayacaktır.

- Ebeveynler genellikle kural koyarken veya çocuklarının yapmasını doğru buldukları davranışları söylerken kendilerinin üstün olduğunu hissettirecek ifadeler kullanabilmektedirler. “Benim dediğim gibi yapmalısın.”, “Ben senin annenim, ben ne dersem o olur.” gibi çocukların bireyselliğini rencide eden, emir kipi içeren ifadeler çocukların tepkisel davranmasına neden olabilmektedir. Size zorla ve açıklama yapılmadan bir şeyler yaptırılmaya çalışılsa kendi tepkinizin ne olur bir düşünün. Onun sizden farklı olduğunu, kendi düşünceleri, duyguları ve istekleri olduğunu unutmadan sınırlarınızı ve kurallarınızı koymak daha etkili olacaktır.

- ‘Ben zaten inatçıyım’

Çocuğunuza ‘çok inatçısın’ gibi etiket kelimeler kullanmak bir süre sonra çocuğunuzun bu durumu içselleştirmesine yol açıp, herhangi bir çaba göstermemesine neden olabilir.



- Tutarlılık önemlidir.

Önce “hayır” dediğiniz bir şeye sonradan “evet” demeniz durumunda çocuğunuz bu esnekliği başka zamanlarda da talep etmek isteyecektir. Siz pes edene kadar da sizinle çatışmaya devam edecektir. Çocuğunuz yaptığınız açıklamaya rağmen ağlama krizine devam ediyorsa, “Sen bilirsin işime devam edeceğim, sakinleşince yanıma gelebilirsin, konuşabilir, bir çözüm bulabiliriz.” açıklamasını yaparak onun yanından ayrılmanız en uygun davranış olacaktır.

Çocuğunuz onunla ilgilenmeye devam ettiğiniz sürece isteğini elde etmek için hala bir ihtimal olduğunu düşünecek ve ağlamaya devam edecektir. Eğer siz ona onunla ilgilenmediğinizi gösterirseniz ağlamasının faydasız olduğunu görecektir ve bir süre sonra sakinleşecektir.

- Tutarlı ve sabırlı olun, çocuğunuza zaman tanıyın.

Sizin için doğru olduğuna inandığınız herhangi bir yöntemi uygulamaya başladıktan sonra, çocuğunuzda davranış değişikliği oluşması için lütfen ona zaman tanıyın ve sabırlı olun.

Davranış değiştirme süreçlerinde, değiştirmeye çalıştığımız bir davranışta sönme meydana gelmeden önce çocukların istenmeyen davranışta pik yapıp davranışı iyice arttırdığı sıklıkla görülmektedir. Örneğin, istediği yapılmadığında önceleri sadece ağlayan bir çocuk, etkin aldırılmazlık karşısında ağlamayla birlikte, yerlerde tepinme gibi davranışlarla sınırları zorlayan tepkiler gösterebilmektedir. Bu gibi durumda yine yapılması gereken şey sadece sabırlı olmak ve çocuğunuzun tepkilerinin artmasının, istenmeyen davranışının sönmeye yüz tuttuğunu bilerek istikrarınızı korumanızdır. Unutulmamalıdır ki, yeni bir davranışın yerleşmesi ortalama üç, dört hafta sürmektedir.



Kuralların sürekliliğini sağlayamadığınızı düşünüyorsanız, kuralları koyarken kendinizi suçlu hissederek geri adım attığının farkındaysanız, eşinizle tutarsız ve farklı yaklaşımları benimsediyseniz, çocuğunuzun öfke krizleri kendine zarar verecek duruma geldiyse rehberlik birimimizden destek isteyebilirsiniz.

İyi günler dileriz.

Özel Bilimsev Anaokulu Rehberlik Birimi