Beklemek Zor Geldiğinde

İlkokul velileri için aile çalışma dosyası

Bu dosyada tek bir gündelik bekleme anını ele alabilirsiniz. Amaç çocuğun ne kadar sessiz kaldığını ölçmek değil; neyi beklediğini anlayabilmesini, yanında hangi desteğin olacağını bilmesini ve yetişkinin verdiği sözü gözden geçirmesini sağlamaktır.

Önce bekleme gerekli mi

Açlık, tuvalet, ağrı, korku veya güvenlik ihtiyacını bir sabır alıştırmasına çevirmeyin. Gereksiz gecikmeyi kaldırın. Beklemek gerekiyorsa çocuğun neyin bitmesini beklediğini ve sizin o sırada nerede olacağınızı açıklayın.

Çocuğun isteğini duyun

“Kitabı şimdi okumamı istiyorsun.” Ardından durumu söyleyin: “Masadaki tabakları kaldırınca yanına oturacağım.” Çocuk öfkeli görünüyorsa “Beklemek seni kızdırdı galiba, doğru mu anladım?” diye sorabilirsiniz. Onun adına duygusunu kesinleştirmeyin.

Karşılayabileceğiniz sözü seçin

Neyin bitmesini beklediğini biliyorsanız somut söyleyin. Bilmiyorsanız “Ne zaman biteceğini henüz bilmiyorum; durumuna birlikte bakalım” deyin. Çocuğu oyalamak için kesin dakika sözü vermeyin. Yanında olma veya başka bir işe geçme seçeneği gerçekten mümkün olsun.

Üç kısa örnek

Oyun hazırlığı: “Bardakları kaldırınca başlayacağım. İstersen taşları yerleştirebilirsin.” Salıncak sırası: “Şimdi başka bir çocuk kullanıyor. Burada birlikte bekleyebilir veya başka oyuna geçebiliriz.” Aile işi uzadığında: “Söylediğimden uzun sürdü. Önce şu işi durdurup yanına geleceğim.”

Bir deneme seçin

Sakin bir zamanda ikinci sayfadaki hazırlığı doldurun. Denemeden sonra yalnız ne söylendiğini ve ne olduğunu yazın. Çocuğun tekrar sorması, planın bütünüyle başarısız olduğunu veya onun sabırsız olduğunu göstermez. İşin anlaşılır ve desteğin yeterli olup olmadığına bakın.

Ailemizin Bekleme Planı

Bir durumu seçin • Önce hazırlığı sonra deneme notunu doldurun

Çocuğum neyi bekliyor ve bu bekleme gerçekten gerekli mi

Hangi iş bitince döneceğimi nasıl söyleyeceğim

O sırada nerede olacağım ve hangi gerçek seçeneği sunabilirim

İş beklenenden uzun sürerse neyi değiştireceğim

Denemeden sonra

Ben ne söyledim çocuk ne söyledi veya yaptı

Verdiğim sözü karşılayabildim mi bir sonraki denemede neyi değiştireceğim

Çocuğun adını veya özel bir bilgisini yazmanız gerekmiyor. Bu sayfayı bir davranış karnesi olarak kullanmayın. Görüşmede paylaşacağınız bölümü kendiniz seçebilirsiniz.

Bir Kitap Okuma Akşamı

Doldurulmuş aile örneği • İki farklı gidiş üzerine düşünme

Önceki durum

Çocuk birlikte kitap okumak istiyor. Ebeveyn “Bir dakika” diyor ama sofra işi uzuyor. Çocuk birkaç kez “Ne zaman geleceksin?” diye soruyor. Burada çocuğu etiketlemek yerine yetişkinin belirsiz sözünü ve süren işin kapsamını ele alıyoruz.

Yeni hazırlık

“Sofradaki tabakları kaldırınca yanına geleceğim. İstersen okuyacağımız kitabı seçip koltuğa koyabilirsin.” Yetişkin yalnız o anda bitirebileceği işi söylüyor; mutfağın bütün işlerini aynı beklemenin içine eklemiyor.

Söz karşılanırsa

Çocuk kitabı seçiyor, sonra yeniden soruyor. Yetişkin: “Tabakları kaldırıyorum; bitince yanına geleceğim.” İşini tamamlayınca gerçekten oturuyor. Not: “Tekrar sordu, neyi beklediğini hatırlattım ve söylediğim iş bitince döndüm.”

İş uzarsa

Bir bardak kırılıyor ve güvenli biçimde temizlemek gerekiyor. Yetişkin: “Yerde cam var. Önce burayı güvenli hâle getirmem gerekiyor. Şurada bekleyebilirsin; bitince yanına geleceğim.” Önce güvenliği sağlar; önceki sözün neden değiştiğini açıklar. Çocuğun yardıma veya yakınlığa ihtiyacını ayrıca gözetir.

Sonraki denemeye karar

“Kitap saatinden önce sofra işini azaltabilir miyim? Önce kısa bir süre birlikte oturabilir miyiz? Söylediğim işin kapsamı çocuğum için anlaşılır mı?” Aynı cümleyi her koşulda tekrar etmek yerine düzenlenebilecek yetişkin işine bakın.

Bizim evimizde bu örnekten farklı olan koşul ve değiştirebileceğim iş

_____

_____

_____

Planı Birlikte Gözden Geçirmek

Veli görüşmesinde kullanılabilecek sorular

Çocuğa sorulabilecek soru

“O sırada neyi beklediğini anladın mı? Bir daha olursa ne işine yarar?” Çocuk konuşmak istemezse zorlamayın. Söylediği her seçeneği yapacağınıza söz vermeden, mümkün olanı birlikte belirleyin.

Yetişkinin kendi payı

Ne söyledim? Verdiğim sözü karşılayabildim mi? Beklemeyi kısaltabilir miydim? Aynı evde başka bakım veren varsa uygulanabilir ortak yanıtımız ne? Tutarlılık, yeni ihtiyacı fark ettiğimizde planı değiştirmeyi engellemez.

Yoğun tepki sırasında

Önce güvenliği ve çocuğun ihtiyacını gözetin. Uzun açıklamayı ve formu sonraya bırakın. Korkutma, utandırma, sevgi veya temel ihtiyaçtan yoksun bırakma bu planın parçası değildir.

Destek gerektiren durum

Tepkiler sıklaşıyor, günlük yaşamı belirgin zorluyor veya güvenlikle ilgili endişe doğuruyorsa okulun rehberlik servisiyle ve çocuğun hekimiyle görüşün. Yalnız bekleme davranışından tanı çıkarılmaz.

Kaynak dayanağı

Amerikan Pediatri Akademisinin aile rehberi; öngörülebilir rutinleri, açık ve tutarlı sınırları, duyguyu tanımayı ve yetişkinin sakin model olmasını birlikte ele alır. Bu dosya gündelik bir aile planıdır; psikolojik test veya tedavi protokolü değildir.

Kaynaklar

Seyhan RAM (2026), Genel ve Yerel Hedefleri Belirlendi
American Academy of Pediatrics (2026 güncellemesi), Healthy Mental and Emotional Development: 4 Key Building Blocks
Belge bağlantıları: https://blogpdr.com/beklemek-zor-geldiginde-veli-plani/