

Çileden Çıkmanın Formülü disiplin

*Bazen çareyi bağırmakta buluyor olabilirsiniz
fakat çocuklarınızın yaramaz olmasının, sözünüzü
dinlememesinin ya da istediğinizi yapmamasının asıl
sebebi disiplin konusundaki yanlış tutumunuz olabilir mi?
Disiplin şart ama nasıl uygulamalı?*

Çocuklarda disiplin sağlayabilmek çok hassas bir denge gerektiriyor. Bazı anne-babalar bu konuda çok baskıcı, kontrollü... Bazıları rahat davranırken bazıları kendi aralarında fikir birliğine varamadığından çocuk doğru davranışları öğrenemiyor ve kafasına estiği gibi davranıyor. Biz de disiplinde en sık yapılan yanlışları, başarısızlık olduğunda çocuğa nasıl yaklaşılması gerektiğini, okul, aile büyükleri ve anne-babanın farklı disiplin anlayışları yüzünden kafası karışan çocuğa nasıl davranılabileceğini DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Ash Kızıltoprak Tuna'ya ve Uzman Klinik Psikolog Romina Kuyumcuoğlu'na sorduk.

ÇOCUKLARI TALEPKAR MI YETİŞTİRİYORUZ?

Tatillerde yabancı çocukların disiplinleri bizi şaşırtır. Bizim yaramazlar çevrede koşuşturup laf dinlemezken, yabancı çocuklar uslu uslu oynayıp anne-babalarına sorun çıkarmaz. Psikologlar ise bu kıyaslamaya karşı. Kuyumcuoğlu, "Böyle bir genelleme yapmak doğru değil. Her yerde kurallara uyma eğiliminde olan ve olmayan çocuklar olabilir. Kuralların ve sınırların net bir şekilde belli olduğu evlerde, kurallara uymayı öğrenmiş çocuklar yetişir" diyor. Tuna ise, böyle bir kaniya varmak için varsa yapılan bilimsel araştırmaları incelemek gerektiğini söylüyor.





'Sürekli sürpriz ya da hediye isteyen şımarık çocuklar mı yetiştiriyoruz?' sorusunu ise şöyle yanıtıyor, "Çocukların sürekli bir şeyler talep etme durumu ailenin yapısı, ebeveynlerin çocuklarıyla kurduğu ilişki tarzı, disiplin yöntemi, konulan kurallar, sınırlar gibi pek çok faktöre göre değişkenlik gösterir. Bazı çocuklar sürekli, 'Bugün bana ne aldın?' diye sorarlar. Bu sorular anne-babaların geç saatlere kadar çalıştığı evlerde daha çok duyulur. Çocuğu ile fazla ilgilenemediğini düşünen ebeveynler suçluluk duygusuyla sürekli hediye alıp çocuklarını mutlu etmek ister. Ancak aileler çocuklarına sürekli yeni şeyler aldığıında sadece tüketmeyi öğretiyor. Bu çocuklar uzun vadede hiçbir şeyden tatmin olmayan mutsuz bireylere dönüşüyor. Hediyeinin biçiminden çok, neden verildiği önem taşıyor. 'Bugün bana çok güzel yardım ettin', 'okulda arkadaşlarınla artık çok iyi anlaşıyorsun' gibi çocuğun başarılarını takdir edip küçük bir hediye vermek ya da 'aferin', 'çok iyi iş başardın' gibi sözler ya da içten bir kucaklama çocuğun en çok ihtiyacı olan şeyler."

DISİPLİN SAĞLARKEN EN SIK YAPILAN 10 HATA

Uzman Klinik Psikolog Romina Kuyumcuoğlu anne-babaların en sık yaptığı 10 hatayı şöyle sıralıyor:

- 1. Anne ve babanın aynı dili konuşmaması:** Bir davranışın ebeveynlerden biri tarafından onaylanıp diğeri tarafından onaylanmaması, çocuğun kafasını karıştırıyor. Çocuk hangi davranışın uygun olduğunu öğrenemiyor.
- 2. Çok katı sınırların (aşın kontrolcülük) veya çok geniş sınırların (kontROLSÜZLÜK) olması:** Çok katı sınırlar çocuğun deneyip yanılarak öğrenmesini engelliyor, bu çocuğun gelişimini olumsuz etkiliyor. KontROLSÜZLÜK de çocuğun nerede durması gerektiğini bilmemesine neden oluyor.
- 3. Anne-babanın kararlı olmaması:** Çocuğun uygunsuz davranışı karşısında ceza verileceğinin söylenmesi ama cezanın uygulanmaması. Bu durumda çocuğa şöyle bir mesaj veriliyor; 'biz ceza vereceğimizi söyleriz ama bunu uygulamayız.' Böylece çocuk gerçek bir ceza almayacağını öğreniyor ve aynı davranışı tekrarlıyor.
- 4. Cezanın davranışla tutarlı olmaması:** Verilecek cezanın çocuğun davranışıyla tutarlı olması gerekiyor. Çok hatalı davranış karşısında az ceza vermek, çok küçük bir hatada ise büyük bir ceza vermek çocuk için öğretici olmaz.
- 5. Hatalı davranışa anında müdahale edilmemesi:** Cezanın uygun olmayan davranıştan hemen sonra verilmesi, o davranışın tekrarlanmaması için önemli.
- 6. Cezaların çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olmaması:** Çok küçük yaşta bir çocuğa 8-10 yaşındaki bir çocuğun algılayabileceği ceza veriliyorsa ya da tersi yapıyorsa ceza anlamını yitiriyor, çocuğun ebeveynlerine karşı öfkelenmesine neden oluyor.
- 7. Ödülün ihmal edilmesi:** Olumlu davranışın tekrarlanması için pekiştirilmesi önemli. Çocuğun bir davranışı tekrarlamasını istiyorsanız 'aferin' demek, o davranışı tekrar yapması için onu motive eder.
- 8. Açıklama yapmadan ceza vermek:** Bir ceza verirken, bunun neden verildiği, hangi davranışın yapılmasından ya da yapılmamasından dolayı ceza aldığı çocuğa anlatılmalı. Bu hem uygun olmayan davranışın tekrarlanmaması için ona fikir veriyor hem de boşuna cezalandırıldığını düşünerek ilişkinin bozulmasını önüyor.
- 9. Çocuğa rüşvet vermek:** Çocuğa sorumluluklarını yerine getirmesi için rüşvet vermek uygun bir yöntem değil. Sorumluluklarını yerine getirmek çocuğun görevi, ona verilecek ödül sorumluluklarını yerine getirdiğinde ya da uygun bir davranış yaptığıında; 'aferin, eline sağlık, bravo sana' şeklinde sözlerle olmalı.
- 10. Fiziksel ve duygusal cezalandırma:** Bu yöntem, disiplin uygulamadaki en hatalı yöntem. Hiçbir davranış fiziksel cezalandırma hak etmez. Çocuk yetiştirirken fiziksel cezalandırma hiçbir şekilde kullanılmamalı. Aynı şekilde duygusal cezalandırmalar da çocuğun gelişimini olumsuz etkiliyor. Çocuğun uygun olmayan davranışı karşısında küsmek, bağışlamak, aşağılamak gibi davranışlardan kaçınmak gerekiyor.

Ailelerde anneanne, babaanne ve dedeleriyle vakit geçiren ve onlar tarafından her istediği yapılan çocukların kurallara uymama eğilimi de artıyor. Anne-babanın sınır koyması gerektiği durumlarda çocuklar aile büyüklerinin hoşgörüsüne sığınıp onlardan destek almaya çalışıyor. Bu yüzden ebeveynlerin oluşturduğu disiplin sistemine tüm ailenin uyması ve özen göstermesi önemli!

OKUL VE AİLE DİSİPLİNİ FARKLIYSA...

Okulun disiplin anlayışı her zaman anne-babalarınkiyle örtüşmüyor. Peki, işin doğrusu ne? Kuyumcuoğlu bu soruya şöyle yanıt veriyor: "Okullardaki kurallara uymak disiplinin sağlanabilmesi için gerekli. Çocuk bazen bu kurallardan yakınabilir ya da şikayet edebilir. Böyle durumlarda ailenin okulla aynı tarafta kalarak çocuğa bu kuralların sebeplerini anlatması gerek. Aile okulun belirlediği bir kuralın değerlendirilmesi gerektiğini düşünüyorsa bunu çocuğa yansıtmadan okulla görüşmeli." Tuna da aynı görüşü paylaşıyor: "Aile ve okulun tutumları, değerleri, disiplin anlayışları ne kadar farklı olursa çocuk o kadar tutarsızlık yaşar. Öğretmen okuldaki düzeni, işleyişi, programı velilerle paylaşmalı ve öğrencinin durumu, genel gelişimi ve evde ailenin verebileceği destekle ilgili onları yönlendirmeli." Tuna, ailelerin en çok tatilden çıkıp okula başlama döneminde disiplin sıkıntısı yaşadıklarının altını çiziyor; "Ev içerisinde kural konulurken okul zamanı çocuğa yardımcı olacak alışkanlıkların kazanılması lazım. Örneğin yatma saati, TV izleme ve bilgisayarda oyun oynama sürelerinin kurala bağlanması gibi... Okul başlamadan çocuğa sorumluluk verilmesi ve zamanı planlama becerisi kazanması önemli. Çocukların uyması beklenen bu düzene, ailenin de onlara model oluşturacak şekilde uyması önemli. Evde boş zamanlarda geç saatlere kadar televizyon seyrediliyorsa, bilgisayar başında vakit geçiriliyorsa, çocuğun da odasında ders çalışmasını, kitap okumasını beklemek doğru



AİLE VE OKULUN TUTUMU NE KADAR FARKLI OLURSA ÇOCUK O KADAR TUTARSIZLIK YAŞAR.

olmaz. Yeni bilgiler edinmenin, okumanın zorunluluk olarak değil, keyifle yapılabilecek bir aktivite olabileceğini göstermek aile içerisinde çocuğa aşılmalıdır. Ailenin bunlara dikkat etmesi çocuğun okuldaki başarı ve uyumunu artırır."

BİR YAŞINDAN 12 YAŞINA KADAR DİSİPLİN

Disiplin çocuğun yaşına ve zihinsel gelişimine uygun olmalı. Çocuk hangi davranışın neden cezalandırıldığını anlayabilecek yaşa gelene kadar cezalandırılmamalı. Kuyumcuoğlu, "Çocuğun neyi hatalı yaptığını anlayabildiği ve yapılan davranışla ceza arasındaki neden-sonuç ilişkisini kurabildiği yaşta ceza işe yarar" diyor. DBE Davranış

Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Ash Kızıltoprak Tuna, disiplin sağlayabilmenin her yaş döneminde farklı olduğunun altını çiziyor:

0-2 yaş dönemi: Bu dönem bebeğin anneye bağımlılık geliştirdiği, isteklerinin, temel ihtiyaçlarının anında yerine getirilmesini istediği dönem. Özellikle ilk iki yıl güven duygusunun gelişimi açısından önemli. Çocuk bu dönemde benmerkezci olduğu için tamamen kendine odaklı ve karşısındaki kişinin duygu ve ihtiyaçlarını anlamada yetersiz kalıyor. Eğer çocuk yere düşen bir oyuncuğu ağzına almaya çalışıyorsa bunu yapmaması gerektiği kendisine anlatılmalı ve engellenmeli.