

POZİTİF ÇOCUK yetiştirmenin formülü

Pozitif Disiplin yöntemi ile yetişen çocuklar yaşamını düzenleyen, organizasyon becerisi gelişmiş, özgüvenli, üreten bir yetişkin olmaya adaydır

Son yıllarda öne çıkan, çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlayıp öz güvenlerini artıran ve problem çözme becerilerini geliştiren "Pozitif Disiplin" yöntemi, mutlu ve neşeli çocuk yetiştirmenin formülü olarak da adlandırılıyor. Çocukların kendine olan inancını artırdığı gibi, yaptıkları işlere karşı isteklerini de çoğaltan yöntem pek çok ebeveyn tarafından uygulanıyor.

"Bu yöntemle çocuklar bir işi yapabileme güçlerine inanır, yaparken istekli olur, yaptıktan sonra da doyum sağlarlar" diyen Uzman Psikolog Şeyda Özdalga, "Aferin kızım kendi başına yıkandım" şeklinde desteklenen 5 yaşındaki bir çocuk, kendi kişisel bakımı konusunda daha becerikli, istekli ve mutlu olacaktır. Sorumluluk alan, çözüm üreten, yaratıcı ve özgürce karar alabilen, toplum ve ahlaki kurallara uyan bu çocuklar, gelecekte yaşamını düzenleyen, organizasyon becerisi gelişmiş, özgüvenli, üreten bir yetişkin olmaya adaydır" dedi.

YAPICI DAVRANIŞ SERGİLER

Pozitif disiplin ile yetiştirilen çocukların olumsuz, travmatik olaylara yaklaşımlarının daha yapıcı olduğunu ve negatif olayların üstesinden daha kolaylıkla geldiklerini anlatan Özdalga, "Bu çocukların, depresyona girme, travma sonrası stres bozukluğu yaşama oranları azalmaktadır. Çocuk ve gençler cezalandırıldıklarında, duygusal enerjilerini kendilerini savunma gibi olumsuz unsurlara harcarlar. Kötümser bakış açısında olurlar. Pozitif disiplin, kendilerini yönlendiren yetişkinlere karşı çocukların genellikle sergiledikleri pasif-saldırgan taktikleri kullanmalarını engeller. "Harika! Demek çalışmaya başladın, çaban çok hoşuma gidiyor, sen bunun üstesinden gelirsin" gibi olumlu yaklaşımlar çalışıyormuş gibi davranılmasını önlemiş olur. Çocuk enerjisinin çoğunu karşılaştığı güçlüğü yenmede kullanır" dedi.



Anne ve babalara öneriler

- ▶ Çocuklarınıza seçenek sunun, seçim yapacak fırsatlar verin.
- ▶ Problemi onun adına çözmeyin veya çözüm önerileri sunmayın.
- ▶ Hata yapmalarına da fırsat verin ki, hatalarından sonuç çıkarabilsinler.
- ▶ Başkalarının duygularını anlayabilmesini sağlayın.
- ▶ Olumlu yaklaşım, davranıştan hemen sonra gösterilmelidir. Öncelikle "aferin, çok iyi yaptın" gibi sözel destek, sırt sıvazlama, saçım okşama gibi fiziksel temas, sonrasında arkadaşıyla program yapma, parka, sinemaya götürme gibi ödülleri verilmelidir.
- ▶ Çocuğun olumlu davranışlarını eşinize, aile büyüklerine abartmadan aktarın ve çocuğun duygularını sağlayın.
- ▶ Çocuğa ev içi ve ev dışı sorumluluklar verin.
- ▶ Koşulsuz sevildiğini hissettirin.
- ▶ Tutarlı davranışın, onaylanmadığımız bir davranışa sonradan izin vermeyin.
- ▶ Açık, net, anlaşıldığından emin mesajlar verin.
- ▶ Fiziksel ihtiyaçlarını karşılayın.
- ▶ Güvenli bir çevre ve ortam sunun.
- ▶ Ona zaman ayırın.
- ▶ Kurallar, sınırlar koyun.
- ▶ Hak etmediği, abartılı övgülerden kaçının.
- ▶ Koruyucu yaklaşımlarımız sınırlı, kollayıcı yaklaşımlarımız sınırsız olsun.
- ▶ Sabırlı ve hoşgörülü olun.