

ÇOCUKLARDA İÇ DİSİPLİN KAZANDIRMA

“Bir kişiye olduğu gibi davranırsanız, olduğu gibi kalır.

Olması gereken kişi gibi davranırsanız, olması gereken kişi olur.”

Johann Wolfgang von Goethe

İç disiplin kazandırmada amaç, çocuğun, içinde bulunduğu ortam ya da durumda neyi yapıp neyi yapmaması gerektiğini bilerek uygun biçimde davranması, uyarı ve yönergeye gerek kalmadan sorumluluklarını yerine getirmesidir (dış fırçalama, ödevlerini zamanında yapma, gece belirli bir saatte yatma, eşyalarını toplama vb.). Hatalı ya da sorumsuz davranışlarını bir yetişkinin yanında “ceza” korkusuyla sergilemeyen bir çocuk, özgür kaldığı ortamlarda bu davranışları sergiliyorsa, bu çocuğun iç disiplini kazanmadığından sözedilebilir. Dolayısıyla davranışlarını “ceza”dan kaçınmak ya da “ödül” elde edebilmek için sergileyen bir çocuğun, ödül ya da cezanın verilemeyeceği koşullarda uygun davranışlar göstermesini beklemek çok da gerçekçi olmayacaktır.

Bu bağlamda, sizlere, çocuklarda iç disiplin kazandırmak için aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmeye: Sıcak ve sakin bir biçimde çocukla iletişim kurma, çocuğun istenmeyen davranışlar göstermesini önler. Çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin içten gelen bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir.

Tutarlı olmak: Açık bir biçimde belirlenmiş bir kural bilerek ya da bilmeyerek çiğnendiğinde, mutlaka ölçülü bir tepki gösterin ya da daha önceden belirlediğiniz tutum ne ise onu yapın. Tutarlı anne-babaların önceden belirlenmiş ve süreklilik gösteren kuralları vardır. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermesine neden olacaktır.

Sorun davranışı anlamak: Yapılan iyi bir gözlemlerle anne-babalar, çocuklarının sorun davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Bu gözlemlerle, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir. Sorun davranış değerlendirilirken, çocuğun olumlu davranışlarının dikkate alınmadığını, önemsenmediğini ya da umursanmadığını düşünüp düşünmediği de anlaşılmalıdır. Bazen çocuklar dikkat çekmek için olumsuz davranışlara yönelebilmektedirler. Çocuğun olumlu davranışları karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Olumsuz davranışlar ortaya çıktığında ise, bazen görmemezlikten gelmek ve sabırlı olmak, bu davranışının ona bir şey kazandırmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.

Çocuğunuz Problemlerini Çözmesine Yardımcı Olacak Bir Dil Kullanın: Basit ve adil kurallar belirleyin ve açık bir şekilde bunları çocuğunuza anlatın. Çocuğunuzun ne hissettiğini göstermede davranışlardan çok sözcükleri kullanmada kendisini destekleyin. Benzer biçimde siz de çocuğunuzun o anda ne hissettiğini anlayabildiğinizi söyleyin. Örneğin; yedi yaşındaki bir çocuk kendisinden küçük kardeşine oyuncaklarını elinden aldığı için vurabilir. Anne-baba olarak disiplini, çocuğun duygularına seslenen bir cümle kurarak sağlayın; “Senden izinsiz eşyalarını karıştıran birinin seni çok kızdırdığını anlayabiliyorum.” deyin ancak küçük kardeşine vurmasına izin vermeyin. Çocuğunuza istenmeyen davranışta bulunmadan önce ne hissettiğini bulmasında ve bunu söylemesinde yardımcı olun. Çocuğunuz öfke, kızgınlık vb. duygular yaşadığında, bu durumla başa çıkabileceği yollar üzerinde düşüncelerini sağlayın. Siz de önerilerde bulunabilir ve çocuklarınızı olumlu çözümler bulmaları konusunda destekleyebilirsiniz.

Sınırlar koymak: Kurallar bir kaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı, çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapılması istenenleri de açıklamalıdır. Ayrıca farklı yaşlardaki çocuklardan beklediğimiz davranışlar konusunda da gerçekçi olmamız gerekir. Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol

etmelerine yardımcı olacaktır. Yetişkinler, koydukları sınırlamaların uygun olup olmadığını, çocukların gereksinimlerini yansıtıp yansıtmadığını, gerçekten gerekli olup olmadığını bir kez daha düşünüp karar vermelidirler; çünkü çoğu kurallar, çocukların kolaylıkla unutacakları kadar gereksiz ve şaşırtıcı olabilir.

Çocuğunuzla Uzlaşın: Uzlaşmak ailenin ya da çocuğun kendi isteklerini zorla kabul ettirmesi demek değildir. Gerçek bir uzlaşmada iki taraf da sorunun çözümüne katkıda bulunur. Çocuklar bir işin yapılması ile ilgili seçim hakkı sunmak oldukça yararlıdır. Uzlaşma sağlamadan önce çocuğunuza sunacağınız seçenekler hakkında iyi düşünün. Örneğin; çocuğunuz hasta olduğu zaman ilaçları kullanmaya zorlamanız büyük olasılıkla çatışmaya neden olacaktır. Bu nedenle, ilacını süt ya da meyve suyuyla içme seçeneğini sunmanız yararlıdır. Kullanacağınız sözcükleri dikkatle seçmeniz birçok çatışmanın önüne geçecektir. Bir başka örnekle; çocuğunuz hasta olduğunda, doktora gitmek isteyip istemediğini sormayın, ancak doktora giderken ne giymek istediğini sorabilir ya da belirlediğiniz kıyafetler arasında seçim yapmasını isteyebilirsiniz.

Problem çözme becerisi kazandırmak: Eğer çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse, ona açıkça davranışın kabul edilemezliği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır. O çözüm uygulandığında sonucun ne olacağı tartışılmalıdır. Ayrıca her durum için birden çok çözüm olduğu ve her çözümün de sonucu olduğu açıklanmalıdır. Daha sonra denemesi için olumlu çözümler önerilmelidir.

Fazla müdahale etmemek: Çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözlemlendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir. Olumsuz davranışından dolayı azarlamak ya da cezalandırmak yerine, onu o an ortamdaki uzaklaştırmak ve yaptığı davranışı sakın bir ortamda düşünüp değerlendirmesini istemek daha etkili olabilmektedir. Eğitimciler ve anne-babalar tarafından sıklıkla kullanılan "istenilmeyen davranışa bir süre için ara verme" yaklaşımı, çok basit olarak "senin davranışın kabul edilmeyen bir davranış ve bunu değiştirmedikçe bu etkinliğe katılmana izin verilmeyecek" mesajını vermektedir. Öncelikle neden böyle bir davranışla karşılaştığı ve aynı durumda bir dahaki sefere ne yapabileceği de çocuğa sorulmalıdır.

Çocuğa ve kendinize karşı sabırlı olmak: Tüm bunları uygularken dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı olabilmektir.

Çocuklarda iç disiplin kazandırma sürecinde, anne-babalar sürekli olarak çocuklarına yapmaları ve yapmamaları gerekenleri söylediğinde hem çocuklarının iç disiplin kazanmalarını engelleyecek hem de onların gerçek yaşama hazırlanmalarını zorlaştırmış olacaktırlar. Çocuklar, olumsuz davranışlarının sonuçlarını gördüklerinde ve kendilerine alternatif davranışlar önerildiğinde, kendilerini kontrol etmeyi de öğrenmiş olacaktırlar. Böylece çocuklar, diğer insanlarla uyumlu ilişkiler kuran, yeri geldiğinde gereksinimlerini erteleyebilen, olumlu benlik algısına sahip, bağımsız bireyler olabileceklerdir. Çocuklarımıza sergilediğimiz koşulsuz sevgimiz ve sabrımız onların zamanla iç disiplin kazanmış bireyler olmalarını sağlayarak yaşama kolay uyum sağlamalarını ve yaşamdan zevk almalarını kolaylaştıracaktır.

2013

Konuyla İlgili Önerilen Kitaplar:



"Ödül Yok Ceza Yok Bu Nasıl Disiplin?"

Yazar: Marvin Marshal / Sistem Yayıncılık

Çocuklardaki sorumsuz davranışları azaltacak yepyeni bir yöntem. Okulun İlk Günleri: Etkili Bir Öğretmen Olmanın Yolları adlı kitabın yazarı Dr. Harry Wong diyor ki: "Deneyimli ya da deneyimsiz öğretmenlerin, ana-babaların, gençlerle çalışanların, danışmanların, okul yöneticilerinin, öğretmen yetiştiren öğretim görevlilerinin, gençlerin sorumluluk almalarıyla ilgilenen kişilerin okumaları gereken bir kitap. Her bölümde insan ilişkilerinde etkinliğinizi artıracak stratejiler bulacaksınız." Bu kitapta çocukların,

- Baskı altında kalmaksızın disiplinli olmalarını,
- Sorumluluklarını artırmalarını,
- İlişkilerini geliştirmelerini,
- Öğrenmeye özendirilmelerini nasıl sağlayacağınızı öğreneceksiniz. Bu kitap, içten gelen motivasyonun,

çocukların davranışlarını değiştirmede ceza ve ödülün çok daha güçlü etkisi olduğunu gösteriyor. (Tanıtım Bülteninden)



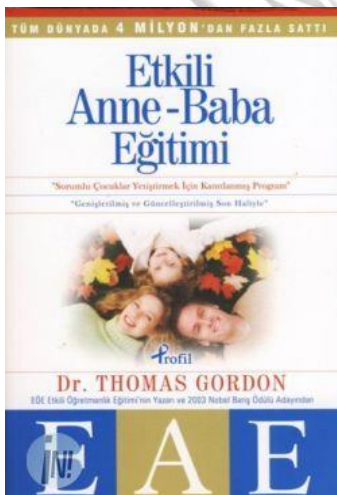
"Çocukta Dış Disiplin mi? İç Disiplin mi?"

Yazar: Thomas Gordon / Sistem Yayıncılık

Çocuklarımıza demokrasiyi bir değer olarak öğretiyoruz, ama bir yöntem olarak öğretmiyoruz. Ne öğrettiğimizle, onu nasıl öğrettiğimiz arasında fark vardır. Bunun sonucunda, gençlerimizin ne evde ne de sınıflarda demokratik bir grup içinde yaşadıkları söylenemez. Evde ve okulda, kendine göre kurallar koyan ve bu kurallara uyulmasını ceza ve ödüllerle sağlayan bir sorumlu kişi vardır. Çocukların çoğu demokratik bir grup içinde yaşama deneyimi kazanmadan yetişkinliğe ve ana-babalığa geçer".

Thomas Gordon "Çocukta Dış Disiplin mi? İç Disiplin mi?" kitabında, bu kısır döngüden çıkabilmeyi; çocuklar üzerinde güç kullanmayan etkili olma becerilerini öğrenip uygulamayı göze alan ve böylece iç denetimleri gelişmiş çocuklar yetiştirecek ana-babaların, öğretmenlerin ve çocuklarla iletişim kurmak isteyen

herkesin başarabileceğini çarpıcı bir biçimde ortaya koyuyor. (Tanıtım Bülteninden)



"Etkili Anne Baba Eğitimi"

(Sorumlu Çocuklar Yetiştirmek İçin Kanıtlanmış Bir Program)

Yazar: Thomas Gordon / Profil Yayıncılık

Anne-babalara çocuklarıyla nasıl daha etkili iletişim kuracaklarını anlatan Etkili Anne-Baba Eğitimi (EAE) uzmanlar tarafından alanında en iyi çalışma olarak kabul ediliyor.

Dr. Thomas Gordon'ın uzun süren detaylı araştırmalarıyla bir araya gelen bu program güncelleştirildi ve genişletildi. Bu kitap siz anne-baba ve tüm eğitimcilere şu faydaları sağlayacak:

- Kötümser bir anne-baba olmaktan kaçınacaksınız.
- Çocuklarınızı dinlemeyi öğrenecek, böylece çocuklar da size her şeyi anlatacaklar.
- Çocuklara problemleriyle nasıl baş edeceklerini öğreteceksiniz.
- Çocukların anlama ve kavrama yeteneklerini geliştireceksiniz.

Etkili Anne-Baba Eğitimi (EAE) ceza vermeden çocukların sorunlarına çözüm getiren müthiş bir kitap. (Tanıtım Bülteninden)

