

ÇOCUKTA D S PL N VE SINIRLAR

D S PL N VE SINIRLAR NEDEN ÖNEMLİ DİR ?

Çocuklar dünyalarındaki kuralları anlamak istek ve ihtiyacındadırlar. Kendilerinden ne beklendiğini, kontrolün kimde olduğunu, ne kadar ileri gidebileceklerini ve çok ileri gittiklerinde ne olabileceğini bilmek isterler. Dilleri ile ilikilerinde buldukları yeri bilmek ve artan beceri ve kapasitelerini ölçmek arzusundadır. Sınırlar, çocukların kendilerini ve dünyalarını anlamalarına yardımcı olur ve onlara önemli bir keşif ve öğrenme ortamı sağlar.

Sınırları belirleme dinamik bir süreçtir. Çocuklar büyüdükçe de iler ve ana babalar için çocukların sağlıklı gelişmelerini sürdürecektikilde genelleme ve ayarlama yapmak oldukça zordur. Bu zor görevi başarabilmek için, hem kararlı, hem de esnek olmalıyız. Sağlıklı deneme ve keşifleri yüreklendirecek kadar kararlı ve gelişmeye izin verecek kadar esnek sınırlar belirleyebilmeliyiz.

Cocuklar Neden Sınırlara İhtiyaç Duyarlar?

- Sınırların etkili bir şekilde belirlenmediği evlerde büyüyen çocukların kendinden emin olamadıkları ve kendilerini gergin hissetmelerine neden olmaktadır. Dünyaya açıldıklarında, çatışmalar, reddedilmeler ve olumsuz tepkilerle karşılaşır. Çocuklara dünya ile başarılı ilişkiler kurmaları için ihtiyaçları olan net sinyallerin sağlanması bu tür çatışmaları ortadan kaldıracaktır.
- Çocuklar onaylanabilir davranışlar gösterebilmek için, bizim kurallarımız ve beklentilerimiz konusunda net mesajlara ihtiyaç duyarlar.
- Herkes gibi çocukların da kurallara ihtiyacı vardır. Bunu bir trafik sistemi ile örnekleyebiliriz. Trafik nasıl işlediğinden haberi olmayan bir sürücü, arabasına binip yola çıktığında, yolun sağından gideceğine solundan gidebilir, aşırı hız yapıp olmayacak sokaklara girebilir ve neticede trafiği altüst eder, kaza yapar ve pek tabii cezalandırılır. Buna engel olmak için, trafiğe çıkmadan önce, bütün sürücüler trafik kurallarını öğrenir, neyin yapıp neyin yapılmadığını benimser, hatta bu prensip ve davranışları deneyerek öğrenme devresinden geçerler. Bunun için de bir süre, yanlarında bir tecrübeli sürücü oturup onlara yol gösterir.
- Bu örneği ev içine aktarırsak, ev içinde hareket etmeye başlayan çocuk, ne yapacağı ve nasıl hareket edeceği, yani evin kuralları hakkında eğitim (açıklama) görmemiştir, haliyle yanlışlar yapacak ve bu sebeple ikaz edilecek veya cezalandırılacaktır (kızma, bağırma vb.). Çocuk

deneme ve yanılmalarla ne yapıp yapmaması gerektiğini öğrenenecek; ama her zaman sebebini öğrenemeyecektir.

Sınırlar, Çocukların Araştırma Yapmalarına Yardımcı Olur?

Çok küçük yaşlardan itibaren, çocuklar sürekli olarak denemeler ve keşifler yapmakta, dünyaları ve onun nasıl işlediği konusunda bilgi toplamaktadırlar. Çok iyi gözlemcidirler ve gözledikleri davranışları taklit ederek, neden sonuç ilişkilerini kaydetmekte ve topladıkları bilgilere dayanarak kurallar hakkında belli inançlar oluşturumaktadırlar.

Sınırlar onaylanan davranışları tanımlar. Sınırlar anlaşılır ve tutarlı olduğu sürece, çocuklar için onu anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır. Sınırlar net olmadığı zaman, çocuklar yolundaki sınıra çıkıp sorun yaşayabilirler.

Sınırlar İlişkileri Tanımlar

Çocuklara, belirgin sınırlar sunulduğu zamanlarda, ilişkileriyle ilgili önemli sorunların cevaplarını almaya başlarlar;

Burada yetkili olan kimdir?

Ne kadar ileri gidebilirim?

Çok ileri gidersem ne olur?

Topladıkları bilgiler onların yetkinliklerle olan ilişkilerinde ne kadar güç ve kontrol sahibi olabileceklerini keşfetmelerine yardımcı olur.

Çocuklar kendilerine çok fazla güç ve kontrol verildiği zaman etkileri ve otoriteleri konusunda abartımlı bir duyguya kapılırlar. Sınırları belirsizleştirir, daha çok deneme yaparlar. Bu da onların diğer insanlarla çelişkili ve güç mücadeleleri ile daha bir ilişkilerine girmelerine neden olur.

Sınırlar Büyümenin Ölçütüdür

Sınırlar ana babalara çocukların nelere hazır olmadıklarını göstermekte de yardımcı olurlar

Sınırlar Güvenlik Sağlar

Çocuklar bizim 'ana baba' olmamıza ihtiyaç duyarlar, yani bizim sınırlamalar belirlemede kararlı olmamızı ve güvenebilecekleri bu sınırları onlara sağlamamızı beklerler. Güven ve devamlılık duyguları buna bağlıdır. Sınırlar güven verir. Saygılı sınırların belirlenmesi çocuklara güçlü sinyaller iletir. Ben senin ana babamım. Güçlü ve kapasite sahibiyim Seni doğru yola yönlendireceğim konusunda bana güvenebilirsin.

D S P L N N E D R ?

Pek çok aile ve çocuk “disiplin” kelimesini ana babaların çocuklarına, öğretmenlerin öğrencilerine terbiye vermek için yaptıkları bir baskı olarak görür ve çoğunlukla “cezalandırma” ile eş anlamlı değerlendirilir. Fakat disiplin uygun verildiği takdirde davranışı yönlendirmeyi amaçlayan bir eylemdir.

Disiplin yalnızca, çocuğunuza yaramazlık yaptığında zaman uyguladığınız kurallar dizisi değildir. Her zaman uygulanması gereken kurallar bütünüdür.

Disiplin çocuğa istenilen davranışları ve alışkanlıkları öğretmek, kendi kendini denetleme yada iç denetim demek olan ahlak gelişimini sağlamaktır.

Etkili bir disiplin oluşturabilmenin ilk şartı; ebeveyn ile çocuk arasında bir uyum sağlamaktır. Herkes rollerinin ve statülerinin farkına varmalıdır.

Bu uyum çocuğun yürümeye ve konuşmaya başlayınca kadar genelde olumlu aile yapısına sahip anne babalar tarafından gerçekleştirilir ama bu devreden sonra ebeveynlerde geleneksel görev sayılan “iç buyuruculuk” başlar ve bu uyum bozulur.

Uygulama tarzına göre disiplini 2 boyutta değerlendirmek mümkündür. Bunlar dış kontrollü disiplin ve iç kontrollü disiplin (özdenetim).

İç kontrollü disiplin, yani özdenetim, kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması veya uygulamasıdır. Kısaca, çocuğun kendi kendini yönetme yeteneğini kazanmasını sağlamaktır. Esasen disiplin uygulamalarıyla varmak istenilen hedef budur. Çocukların kuralları benimsemeleri, ne yapıp ne yapılmaması gerektiğini bilip kendi kendilerine yapmaları, sürekli uyarı ve ikaza gerek kalmadan görevlerini yerine getirmeleri (örneğin; diş fırçalaması, banyo yapması, ödevlerini zamanında yapması, gece belirli bir saatte yatması, eşyalarını

toplama vb. gibi...). Bu şekilde hem anne-baba sürekli ikaz ve kontrol rolünden kurtulur hem de bu sebeple olabilecek sürtüşmeler ve problemler önlenmiş olur.Çocukta disiplinin hedefi ‘özdenetimi’ geliştirmektir.

Anne-babasının yanındayken, dayak ya da ceza korkusuyla sesi kesilen, anne-baba kontrolü kalkınca çığırından çıkan çocuk, bu özdenetim yeteneğini kazanmamış demektir. Diğer bir ifadeyle, doğrudan olmayı özüne sindirememiştir. Ancak bu durumun çocuklukta bir ölçüde olan olduğunu belirtmek gerekir.

Çocuğun, doğrudan yanlı öfrense bile davranışlarını buna göre ayarlaması zaman alır. Bu sebeple ilk yıllarda anne-baba kontrolü kaçınılmaz olmaktadır. Çocuk zamanla kendi isteklerini ve dürtülerini dizginlemeyi öğrenir. Yer, zaman ve ortamlara göre neyin doğru, neyin eğri olduğunu kendisi tespit edebilir. Ancak arada bir yanlışları da normal sayılmalıdır. Ceza korkusuyla da davranışlara çekidüzen verilebilir. Ancak sağlanan düzen sürekli olmaz.

Bu sebeple çocuk eğitiminde ceza korkusu hiçbir zaman ön sırada yer almamalıdır. Düzenli ve sorumlu davranış öncelikle anne-baba ve çocuk arasındaki anlayış ve güven temeline dayanmalıdır. Anne-baba ve çocuk ilişkisinde bu temel nitelik yoksa, tartışılan bütün yöntemler etkisiz kalırlar. Esasen güven ve anlayış ortamında sert ve acı verici yöntemlere gerek kalmaz. Arada bir beliren çocuksuz yaramazlıklar kesin ve tatlı-sert yaklaşımlarla ele alınıp kolayca düzeltilir.

Geleneksel disiplin anlayışında ferdi davranış bozukluğuna iten sebepler üzerinde pek durulmaz.

Aslında çocukların, doğru davranışlar kazanmalarında büyüklerin yardımına ihtiyaçları vardır.

Disiplin, yapıcı ve eğitici olmalıdır. Rehber olmalı, mantıksız yasak ve sınırlamalardan kaçınılmalıdır.

Davranış nasıl olursa olsun disiplinin hedefi yapıcı ve iyi niyetli bir yardımdır. İyi bir disiplin, çocuğun baskı altında kalmadan kendi kendisini yönetmesini hedefler.

Geleneksel disiplin anlayışında ferdi davranış bozukluğuna iten sebepler üzerinde pek durulmaz. Halbuki çocukların, doğru davranışlar kazanmalarında büyüklerin yardımına ihtiyaçları vardır.

Disiplin, yapıcı ve eğitici olmalıdır. Rehber olmalı, mantıksız yasak ve sınırlamalardan kaçınılmalıdır.

ANNE – BABALAR KURALLARINI NASIL ÖĞRETTİLER?

unu unutmamalıyız ki çocuğun kendi kendini yöneten ve kendine yeten, özgüven sahibi bir birey olması büyük ölçüde ona sağlanan fırsatlar ve yetiştirilmesi aile ortamına bağlıdır.

Her anne babanın kendi ebeveyninden gördü ü e itim ekli, toplum kabulleri, ruhi yapısı ve buna benzer etkenler tarafından kazandı ı bir terbiye metodu vardır.

Ço u aile halihazırda uygulamakta oldu u terbiye metodunu sorgulamaz veya sorgulamak istemez; böyle bir tutum, kar ıla ılan problemlerin her zaman çocuktan kaynaklandı nı dü ünmeden dolayı olabilece i gibi, ailenin çocuk yeti tirme hususunda çok ilgisiz kalmasından da kaynaklanabilir.

OTOR TER A LE YAKLA IMI

Karakteristik özellikleri:

Çocuk her kurala uymak zorunda bırakılır.

Çocu un hemen her davranı nı yasaklayan, engelleyen katı ve sert bir disiplin uygulanır.

Ana baba sürekli ara tıran , çocu un her i ine karı an bir tavır sergiler. Basit bir i te bile çocu a detaylara inerek neyi nasıl yapması gerekti ini açıklamaya çalı ırlar.

Arayan bulur demi ler. Çocu un her hareketini yakından izleyen aile mutlaka çocu un hareketlerinde kusur bulur. Bunun neticesi olarak olaya müdahale eder ve do rusunu !! çocu a ö retir. Bir adım daha atıp çocu u suçlamaya veya cezalandırmaya artık ramak kalmı tır.

- Çocu un hata yapmasına fırsat verilmez.
- Kısa vadede bu yöntemle çocu un bir disiplin altına alındı ı görülse de uzun vadede bu yöntem sa lıksız ve zararlıdır.

Çocuk üzerinde etkisi:

- Çocu un kendine olan güveni ortadan kalkar veya hiç olu maz
- A ırı baskı ve kontrol altında kalan çocuk sessiz, uslu, nazik ve dürüst olabilir ama bunun yanında küskün, silik, çekingen ve kolay etki altında kalan bir yapıya bürünür.
- Sürekli ayıplanma , ele tirilme veya dayak çocu un ruhsal yapısını olumsuz etkiler.
- Çocuk kolayca a lamaya ba lar.
- Belli bir zaman sonra çocuk isyankar, inatçı, huysuz bir yapıya da bürünebilir ki bu durumda bu tip aileler genelde sorunu çözmek için baskı artırma yoluna giderler. Baskı asili i daha da artırır.
- Çocuk hırçın ve kindar olabilir. Arkada ları ile uyumsuz ve kavgacı olabilir.
- Hata yapmasına müsaade edilmeyen çocuk ileri ya larda hayatın sıkıntıları kar ısında dayanıksız olabilir

LG S Z VE KAYITSIZ A LE YAKLA IMI

Karakteristik özellikleri:

- Aile a ır ı rahattır, çocu un dünyasına girmek gibi bir kaygıları yoktur.
- Çocu un sorumluklarından kaçma vardır. Mesela okul aile birli i toplantılarına gidilmez veya e ler bu çekilmez!! i i di erinin üzerine atmaya çalı ır.
- Ana baba çocu a örnek bir model olamaz.
- Genellikle bu aile tipi davranı anne ve babada aynı anda görülmez. Ço unlukla aile de çalı an fert hangisi ise ilgisiz aile davranı ı onda görülür.
- Çok çocuklu ailelerde rastlanma ihtimali daha fazladır.

Cocuk üzerinde etkisi:

- Çocuk bencil ve ımarık olur. Bu yüzden arkada çevresinde sevilmez.
- Çocuk evde veya okulda anne babasının dikkatini çekmek için alı ılmadık davranı lar sergiler.
- Ailesi çocu a model olamadı ı için çocuk kendine ba ka modeller seçer. Gençlik dönemlerinde çocuk vaktinin tümünü arkada ları ile geçirir.
- Genç ya ta çocuk zararlı alı kanlıklar edinmeye meyilli olur.

KORUYUCU A LE YAKLA IMI

Karakteristik özellikleri:

- Bu aile tipi baskıcı otoriter aile tipine ile karı tırılabilir kadar benzer. Aralarındaki temel fark; bu aile tipinde efkat, koruma güdüsü, disiplinin önünde gelir.
- Çocu a gerekti inden fazla özen ve kontrol gösterilir.
- Özellikle anneler bu tip bir tavır sergiler. Psikologlar annelerin bu tavrını genellikle annenin duygusal yalnızlı na ba larlar.
- Çocu un kendi yapaca ı ve yapması gereken i ler bile koruyucu ebeveyn tarafından yapılır. Mesela 6-7 ya ına kadar yeme ini annesi yedirmeye devam eder veya 14-15 ya ına kadar kızının saçlarını taramaya devam eder.

Cocuk üzerinde etkisi:

- Çocuk a ır ı duygusaldır.
- leri ya lar da bile etrafına ba ımlı olarak ya ar.

- Kendi ayakları üzerinde durulması uzun yıllar alır.
- Çocuk toplum içinde kendi başına iş yapma cesaretini gösteremez.
- Çocuk anne babasından ayrı kalamaz ileri yıllarda bile sürekli anne babasını yanında olmak ister.

HO GÖRÜLÜ AİLE YAKLAŞIMI

Karakteristik özellikleri:

- Mükemmel en yakın aile tipidir.
- İgisiz aile tipine bazı yönleri ile benzese de çocuk burada başıboş bırakılmaz.
- Ho görü yapılan her şeyi hoş görmek de ildir. Belirli kurallar ve kısıtlamalar mutlaka vardır.
- Evde herkesin söz hakkı vardır. Çocukta kendini ifade edebilir.
- Duygu ve görüşlere saygı vardır.
- Yanlıları sebebi ile çocuklara yaptırım uygulanır ama evvelinde koyulan kurallar çocuğun anlama seviyesine inilerek mantıklıca izah edilir.
- En zor ve sabır isteyen yöntemdir.
- Ho görülü ailenin dürebileceği en yaygın hata çocuğa aşırı serbestlik verilmesi olabilmekte. Bu noktaya dikkat edilmeli.

Çocuk üzerinde etkisi:

- Özgüven sahibi bireyler yetişir.
- Kendini rahat ve kolayca ifade edebilen bireyler yetişir.
- Çocuğun farklı hobilere yönelmesi daha sık görülür.
- Çocukta asilik ve kavgacılık görülmez.
- Anne babaya saygı noktasında çocukta gevşeklik görülebilir.

TUTARSIZ AİLE YAKLAŞIMI

Karakteristik özellikleri:

- Genellikle genç ebeveynlerde ve ilk çocuğun yetiştirilmesinde görülür.

- Anne baba çocu umu daha iyi nasıl yeti tirebilirim sorusunu kendilerine sormaya ba ladıklarında, e itim metodunda de i ikli e gidebilirler. Bu esnada eski- yeni çatı ması olur ve ailenin çocu a kar ı tavırlarında tutarsızlıklar olur.
- Bu genellikle bir ara formdur. Uzun yıllar ailenin bu karakterde kalması çok nadiren görülür.
- Tutarsız davranan ailelerde bunun temel sebebi e lerin çocuk yeti tirmeye farklı bakmaları ve bunu çocu a yansıtma larıdır. Bazen de e ler çocuk yeti tirme metodlarında de i iklik yapma hususunda farklı dü ünürler bu da tutarsızlı a neden olur. Mesela baba otoriter-baskıcı iken anne koruyucu bir tavır sergilerse hele birde bu çocu a yansırsa tutarsız aile olur. Annenin ak dedi ine baba kara diyorsa çocuk bu ortamdan olumsuz etkilenir.

Cocuk üzerinde etkisi:

- Çocuk üzerinde etkisi ve bu etkinin yıkıcılı ı hangi aile tipleri arasında kararsız kalındı na göre de i ir.
- Buna ba lı olarak çocuk asi, hırçın inatçı olabilece i gibi içine kapalı ve pısrık da olabilir.
- Çocukta ana baba sevgisi azalır.
- Çocukta dikkat toplayamama ve uzun süre bir i e odaklanamama problemleri ortaya çıkar.
- Çocuk anne veya babadan birisine çok yakla ırken di erinden uzakla abilir.
- Çocukta yalan söyleme, kaypaklık gibi hastalıklar ba layabilir.

ANNE BABALARIN UYGULADIKLARI CEZAYA DAYALI OLUMSUZ D S PL N EK LLER

Ana – babaların uyguladıkları olumsuz disiplin ekilleri genel olarak 3'e ayrılabilir bunlar:

1. Fiziksel disiplin
2. Çocu u sözle hor görmek
3. Sevgiyi esirgemek

A-Fiziksel Disiplin (Dayak) :

Bu disiplin ekli maalesef ülkemizde sıkça uygulanır. Ancak bu yöntemin çocuklarda zayıf vicdan ve ahlak geli imine yol açtı ı ara tırmalarla kanıtlanmı tır.

nsan artık ba ımsız dü ünebilmeli ve her duruma uyacak esnekli e sahip olmalıdır. Günümüz bunu gerektirmektedir. Dayakla büyüyen çocuk esnek olmaz katı olur.

Burada en önemli kavram daya ın zayıf vicdan ve ahlak gelişimine sahip olmasına yol açmasıdır acaba bu neden olur:

1- Bir kere çocuk bir yaramazlık yaptı ı zaman dayak yerse bunun kar ılı ını ödemi demektir. Artık yaptı ını düzeltmek ve onarmak için ba ka bir ey yapmasına gerek kalmadı ını düşünür.

2- Dayak yiyen çocukta ana- babaya kar ı kızgınlık olur. Dolayısıyla çocuk kendi yaptı ının kötü bir ey oldu unu öğrenip kendini suçlu görece ine, kendisini döveni suçlar.

3- Çocu un ana – babadan daha güçsüz ve aciz oldu unu bu ekilde yüzüne vurmak çocu u utandırır ve kendine olan güvenini sarsar.

4- Çocuk ana babasının davranı ını taklit edip problemlerini saldırganlıkla çözmeyi öğrenir, kızdı ı zaman oda bir ba kasını döver. Böyle fiziksel ceza çocu a vicdanlı olmayı değil saldırgan olmayı öğretir. Daya alı an çocuk ba kalarıyla sürtü melerini konu arak halledemez, oda dövü e iddete ba vurur.

B-Çocu u Sözle Hor Görmek:

Bazı ana babalar çocuklarını azarlayarak terbiye etmeye çalış ırlar. Bu azarlamalar, korkutma, tehdit , alay etme, küçümseme , ba ırma ve beddua etme gibi ekiller alır;

1- Korku ve Tehdit; Çocuklar korku konusunda çok hassastırlar. Hele pek anlamadı ı kavramadı ı eylemlerle korkutulursa bu sözlere inanır ve çok sarsılır. (Örn; Dokunma ellerin ta olur, durmazsan öldürürüm vb.) Ancak büyüdükçe bunların bo oldu unu anlar ve hiçbir tehdide kulak asmaz.

2- Alay –Küçümseme; Küçümsemek herkes için oldu u kadar çocuk içinde onur kırıcıdır. Hele elinde olmayan bir ey için alay konusu olursa (aptal, beceriksiz, i ko gibi sözler) çocu un güveni iyice sarsılır. Bu durumda çocuk ya siner cesaretsiz olur, yada küstah cevaplar verir ki buda sizi iyice çaresiz bırakır.

3- Ba ırma Beddua Etme; Bunlar çocu un olumsuz davranı larını düzeltmez, sadece ana babaların içini bo altmasını sa lar. Sık sık azarlanan ve beddua i iten çocuk yaptı ı olumsuz davranı tan dolayı kendini suçlayaca ına ana babayı suçlar. Hor görülen, pis, ersem gibi lafları çok i iten çocuk gerçekten kendisinin öyle oldu una inanır ve kendi gözündeki de eri azalır.

C- Sevgi Esirgeme:

Dayak çocu un bedenine, sevgi esirgemek ise çocu un duygularına hitap etmektedir. Çocukla konu mamak, küsmek, ona aldırılmaz bir ekilde davranmak yada onu artık sevmedi ini söylemek sevgi esirgeme yollarıdır.

Sevgi esirgemenin de vicdan geli imi üzerinde olumsuz etkileri vardır, Çünkü sevgi esirgemedede amaç, çocu un yaptığı hareketin cezasının çekmesidir. Cezasını çeken çocuk burada da yaptığı taramazlı ın kar ılı ını ödemi demektir. Yaptı ından pi manlık duyarak onu tamir etmek için bir ey dü ünmesine gerek yoktur.

Ayrıca “yaramazlık edersen bir daha seni sevmem” gibi sözler çocu u can evinden vurur. Çünkü çocuk ana-babasının sevgisine her zaman muhtaçtır. Böyle sözler onda u hissi uyandırır. “Mükemmel olmazsam, melek gibi durmazsam beni sevmeyecekler.” Ama çocukta bilir ki mükemmel de ildir ve mutlaka yaramazlık yapacaktır. O zaman ana babasının seviyesine hiçbir zaman layık olamayaca ını dü ünür. Ya kabul edilmek için çırpınır yada isyankar olur.

D S PL N NASIL UYGULANMALI?

Disiplin, tutarlılık ve esneklik kavramlarını da içine alır. Çocu a kurallar tutarlı bir eilde verilirken, katı bir eilde uygulanan kararlar ho nutsuzluk olu umuna sebep olabilir. Çocuklar bazen ebeveynin esnek davranmasını bekler. Disiplin, sevgi ve efkatle beraber olmalıdır. Bu ekliyle disiplin çocukların hayattan zevk almasını sa lar. Çocu un kuralları ö renmesi için zaman tanımak, yeteneklerini geli tirmesi için sabır göstermek gerekir. Olumlu davranı larını desteklemek, kendisine olan güveni artırır.

Bazı disiplin teknikleri

- * Çocuklarınıza iyi örnek olun.
- * Çocuklarınızın iyi davranı larını ödüllendirin.
- * Sorunun mühim olup olmadı ını, kalıcı olup olmadı ını tespit edin.
- * Çok konu arak talimatlar ya dırmayın. Zaman zaman bir bakı , ka ını kaldırıp sert bir eilde yaptığı ından ho lanmıyorum demek sorunu halledebilir.
- * Bırakın çocuklarınız hataların neticeleri ile yüz yüze kalsınlar.
- * Yaptıkları ya da yapmadıklarının (ödev yapmama, okula kitap getirmeme vb.) neticelerine katlansınlar.
- * Çocuklarınızın yanlış davranı ları yüzünden bazı tatsız durumlar ya amasını sa layın.
- * Cezaları gerekti i durumlarda vermeye dikkat etmelisiniz. Ceza suçun büyüklü üne göre belirlenmelidir.

Disiplin; üç temel hedef için uygulanmalı:

1. Sevgi ve güveni geli tirmek.
2. Özgüven hissini olu turmak.
3. Ba kalarını anlamak ve ki ilere saygı duymak.

Disiplin bir cezalandırma de ildir

- Denge ve düzenin olu masında aile içindeki disiplin çok önemlidir. Disiplinin “cezalandırma” ile karı tırıldı ı durumlar çok fazladır. Disiplinde hedeflenen, çocu a istenen davranı ları kazandırmak ve iç kontrolünü sa lamaktır. Bu zorlamayla yapılmaz. Çocuk iç disipline hazırlanırken onun geli imi göz ardı edilmemelidir. Özellikle çocuklu un ilk yıllarında, çocu un ihtiyaçlarını tespit etmek ve davranı larının sebeplerini ara tırmak çocuktan çok ebeveyni ilgilendirir. Kendini kontrol edebilme ve ebeveynin isteklerini yerine getirebilme zamanla geli ir. Anne-babalar davranı ları ile çocuklarına model olmalı ve açıklama yapıp yardımcı olmalıdırlar. stenmeyen davranı lar da çok zor durumda kalmadan cezalandırılmaya gidilmemelidir. stenen davranı lar yapıldı nda da olumlu tavır sergilenmelidir.
- Çocu a disiplin ö retilirken, istenmeyen davranı oldu unda çocu a ceza vermek yerine ba ka alternatifler sunulmalıdır. Kurallar anla ılır, basit ve güvenilir olmalıdır. Çocu a yönlendirme yapılırken tutarlı olunmalı ve olumlu davranı lar övülmelidir.
- Çocuk sürekli yanlı davranı lar sergiliyorsa bir problem var demektir. Çocukla anormal davranı larının sebepleri konusunda konu ulmalı, gerekiyorsa uzman bir davranı bilimciyle i birli i yapılmalıdır.
- Yaramazlık yapan bir çocuk, ihtiyacını belli etmek ya da anne-babasının dikkatini çekmek istiyor olabilir. E er çocuk olumsuz davranı ı yapmakta ısrar ediyorsa ebeveynine bir ey anlatmak istiyor demektir.
- Çocuk, istenmeyen davranı ı tekrarlayarak anne-babasını cezalandırmaktadır. E er bir çocuk cam bardakla oynuyorsa kızmak ya da barda ı ortadan kaldırmak yerine plastik bir bardak verilebilir. Çocu a uygulanan disiplinlerin hepsi sevgi üzerine kurulmalıdır. Sevgi ve saygı gören bir çocuk ba kalarına da sevgi gösterir.
- Anne-babaların yaptı ı çok yaygın bir hata her yanlı davranı a aynı iddette tepki vermektir. Anne-babalar etkili olabilmek için tepkilerini davranı ın ciddiyetine göre ayarlamalıdır.
- Zor ve iddet kullanılarak davranı ı yönlendirmeye çalı an anne-babalar;
- Çocu un kendilerine kar ı korku içinde olmasına, çocu un asabi ve saldırgan olmasına, kendi problemlerini iddet yoluyla çözümlenmeye çalı masın sebep olur.

OLUMLU DAVRANI LAR KAZANDIRMAK ÇIN

POZ T F ÖDÜLLEND RME YÖNTEM

Çocu unuza do ru davranı lar ö retmek için en etkili yöntem pozitif ödüllendirmedir. Ama maalesef en az kullananı da budur.

Pozitif ödüllendirmeyi kısaca özetlersek “kazanılması istenen davranı lar daima ödüllendirilmelidir ama istenmeyen davranı larda ödül yoktur. Ödüllendirilen davranı larsa ise genellikle tekrarlanır.

Bir çocuk anne babasının istedi i gibi davrandı ında ödüllendirilir mi?, Kucaklayıp aferin denir mi?, Hayır zaten çocu un öyle davranması gerekiyordu diye dü ünülür. Burada gözden kaçan iyi davrandı ında ödüllendirilmeyen çocu un “nasıl olsa kimse aldırıyor” diyerek kötü davranı a farkında olmadan yönlendirildi idir.

Bir de bunun tersini dü ünelim çocuk iyi davranmak yerine arkadaş larına vurur, yemeklerini yere döker, annesinin çantasından para çalar, hiçbir ekilde itaat etmez yani özetle yapmaması gerek her türlü davranı ı sergilerse bunun sonucu ne olur?

Olumlu davrandı ında ona aldırmayan çocu unun en küçük ba arısına, olumlu davranı ına aldırmayan anne baba çocuk yapmamamsı gereken davranı lar sergiledi inde hemen bütün dikkatini çocuklarına verirler. Onu azarlar hatta döverler. te anne babanın bu tepkisi “Sevgiyle Disiplin” kitabının yazarı Fitzhugh Dodson “Erimi çikolata kanununa kar ı gelmek” diye adlandırır. E er çocuk erimi çikolata ile erimemi çikolata arasında tercih yapmak durumunda kalırsa tabi ki erimemi çikolatayı tercih eder, ama erimemi çikolata yoksa çocuk hiç yoktan erimi çikolata iyidir der ve razı olur. Yani aynı ekilde olumlu davranı larda anne babasından ilgi göremeyen çocuk hiç yoktan iyidir anlayı ıyla azar i itmeye razı olacaktır. Bir çocuk için ne ekilde olursa olsun ilgi görmek en önemli eydir.

Sonuçta pek çok anne baba çocuklarına ö retmek istedikleri eyin tam zıddını ö retir. Ödüllendirmeyerek çocuklarının iyi davranı larını köstekler, cezalandırarak da kötü hareketlerini bilmeden destekler.

Bu hatalara dü memek için ne yapmalıyız? Emekleme döneminden ba layarak, ergenlik dönemine kadar uygulayaca ımız bir ödüllendirme sistemi geli tirmeliyiz.

imdi bazı anne ve babalar “benim çocu um 8 ya ına geldi ve bu olumsuzlukların bir ço unu yapıyor. imdi benim ne yapmama gerekir diyor olabilirler” Endi elenmeyin çocu unuz hangi ya ta olursa olsun bu sistemi uygulayabilirsiniz.

8 ya ındaki çocu unuza ödüllendirme sistemini ilk defa uygularken nereden ba lamalısınız?

İlk olarak, çocu unuzun davranı larının ve duygularını ayrı ayrı de erlendirmeye çalı malısınız. Duygular derken burada kastedilen sevgi, sevinç, öfke, heyecan, keder ve korkudan bahsediyoruz. Duyguları etkileyemez ve de i tiremezsiniz. Hiçbir çocuk duygularından sorumlu tutulamaz. Duygular davetsiz misafir gibidir. Ama davranı lar dı arıdan izlenebilir ve kontrol altına alınabilir. Örne in öfkelenmek çocu un elinde de ildir

ama öfkelen di inde karde ine veya arkada ına vurmak bir oyunca ı fırlatmak, hırsızlık yapmak çocu un elindedir. Anne ve babalar çocu un duygularını yönlendiremezler, ama davranı larını de i tirebilirler. te burada davranı ı de i tirirken ödüllendirmeyi kullanıyoruz.

kinci olarak, ödüllendirmeyi gözle görülür eyler için uygulayabildi imizdir. Örne in çocu unuzun sorumluk sahibi olmadı ından ikayetçi olmanız soyuttur. Ama elbisesini katlamaması, oyuncaklarını evin de i ik yerlerine atması gözle görülür bir istenmeyen davranı tır.

imdi 8 ya ındaki örne imize devam edelim.

Sistemimizi olu tururken 3 ayrı liste yapmamız gerekir.

1. Onayladı ımız devam etmesini istedi imiz davranı lar.
2. Azaltmasını istedi imiz davranı lar.
3. Daha fazla yapmasını istedi imiz davranı lar.

Ik liste çocu un zaten yaptı ı eyledir. Size dü en bu davranı lar için ödül sa lamaktır. Unutmayın ödüllendirilen davranı mutlaka tekrarlanır. Önemli olan çocu unuzun ödüllendirilecek davranı larını düzenli olarak tekrarlaması de il her tekrarlandı ında ödüllendirilmesidir. Örne in çocu unuz giysilerini her gün de il de haftada iki defa dolabına diyor o zaman sadece bu iki seferde ödüllendirme yapmalısınız.

ki tür ödül vardır. Manevi ödül, maddi ödül. Manevi ödül takdir etme, öpmek, kucaklamak vb. Maddi ödüller ise oyuncak, kitap, dondurma almak vb. ödüllerdir. Sisteme erken ya ta ba larsanız manevi ödüllerin ço u zaman yeterli oldu unu, maddi ödüllere ise bazen ihtiyaç duyuldu unu görürsünüz.

E er çocu unuz evde size yardımcı olduysa ona sarılıp öpebilir yada “bu günlerde bana çok yardımcı oldun, hadi dondurma yemeye gidelim” diyebilirsiniz.

Çocu unuzu her iyi davranı ının arkasından ödüllendirirken bazı ödülleri ise aralıklarla vermelisiniz. stedi iniz bir davranı ı çocu unuza ö retirken her zaman ödüllendirin, ö rendikten sonra ise aralıklarla ödüllendirin.

En önemlisi ödülü hiçbir zaman çocu unuz istedi i için vermeyin. E er öyle yaparsanız çocu unuzu arsızlı a alı tırırsınız. Ödülün zamanını ve eklini siz kararla tırın.

E er ödül belirlemede zorluk çekiyorsanız öyle bir liste yapabilirsiniz.

1. En çok gitmek istedi i yerler.
2. En fazla zaman geçirmek istedi i eyler
3. En çok zaman ayırdı ı aktiviteler.

4. En çok zaman geçirmek istedi i ki iler.

ÇOCUK ANNE BABA ARASI SÖZLE ME

Bahsetti imiz sözle mede çocuk yapaca ı i için söz verir, anne baba sözünü tutan çocu u birlikte kararla tırdıkları ekilde ödüllendirir. E er çocuk sözle menin kurallarını yerine getirmezse ödülünden vazgeçilir. Bu yöntemi uygularken bazı kurallara dikkat etmek gerekir.

1. Kural: Sözle me yapılırken her iki tarafında anla maya varması arttır.

2. Kural: Sözle meye göre herkes sözler vermelidir.

3. Kural: Sözle meyi ka ıda dökmek en iyisidir. Özellikle 6-12 ya ları arasındaki çocuklar üzerinde yazılı belge etkili olur. Sözle meyle do abilecek anla mazlıkları da engellemi olursunuz.

4. Kural: Sözle meye yazılan maddeler anla ılabilir ve somut olmalıdır. Örne in ev i lerine yardımcı olması isteniyorsa bu i lerin hangisi oldu u açıkça belirtilmelidir.

5. Kural: Sözle menin olumlu özellikler ta ımasıdır. Çocuk bir eyi yapmamak için de il yapmak için söz vermelidir. Çocuklar olumlu i ler sonucunda ödül kazanmak için daha gayretli olurlar.

Örnek: Ödevini yapmazsan bu ak am televizyon seyredemezsin demek yerine. (çünkü bu çocukta cezalandırılaca ı dü ünmesini uyandırır ve çocuk buna olumsuz bakar) Ödevini bitirir bitirmez televizyon izleyebilirsin demek aynı eyi olumlu ifade etmektir.

6. Kural: Sözle menin adil olmasıdır. Çocuk i in çok ödülün az oldu unu dü ünürse yada veli bunun tersini dü ünürse bunun acısını yapılacak i ten yada birbirlerinden çıkarmaya çalı ırlar. Buda sözle menin yürümemesine yol açar.

7. Kural: Sözle menin ba arılabilir ekilde düzenlenmesi gerekir. Yani çocuktan beklenen ba arabilece inin üzerinde ise cesareti kırılan çocuk sürekli bir ba arısızlı a mahkum edilmi olur. Bu yüzden sözle me bozulursa her iki tarafta kurallar tartı ılırken bir psikolojik yanlı lık yapımlar demektir.

8. Kural: Sözle me için her iki tarafında tartı mayı bilmesi ve kar ılıklı özveride bulunması gerekir.

Ödüllendirme daha önceki bölümde verdi imiz listeden yapabilirsiniz. 5 ya ından küçük çocuklarda çocukla beraber oynamak ve beraber komik eylemler yapmak çocuk için maddi ödüllerden daha önemlidir.

Not: Ödülleri hemen verin. Çocuk ne için ödüllendirildi ini anlasın. stenilen davranı tamamen peki tirildi inde artık ödül vermeyin.

ÇOCU UN İSTENMEYEN DAVRANI LARI İLE NASIL BA A ÇIKILIR

İmdiye kadar pozitif ödüllendirme sistemi ile çocuklarımıza iyi davranı biçimlerini nasıl öretebileceğimize bahsettik. İmdi ebeveynlerimizin aklına öyle bir soru gelebilir. İyi davranı ları ödüllendirip desteklemek güzelde, peki kötü davranı larla nasıl ba a çıkacağız?

Genelde anne ve babalar kötü davranı ları cezalandırma yoluna gider. Onun için cezalandırma yönteminin aslında ne kadar etkisiz ve zavallı bir yöntem olduğunu vurgulayalım. Öyle ki ceza ço u zaman ters tepki yaratarak istenmeyen davranı ı daha da kötüleştirir. Bunu ilk bölümde açıklamı tık. Cezalandırılan çocuk anne babasına aldırılmaması ö renir. Cezanın hiçbir e itici yanı yoktur çünkü ceza çocu a ne yapacağını ö retmek yerine ne yapmaması gerektiğini dikte eder.

Eğer cezanın e itici yanı olsaydı hapiste yatan binlerce mahkum bir daha suç işlememeyi ö renirdi. Ama ara tırmalar göstermektedir ki bu ki ilerin ço u suç işlemeye devam etmektedirler.

Cezalar özellikle 6 ya ından küçük çocuklarda geçici bir düzelme gösterir. Ama istenmeyen davranı ı söndürmez. Uygun artlar geri geldiğinde yada verilen cezanın etkisi geçtiğinde çocuk istenmeyen davranı ı tekrar eder. Büyük ya larındaki çocuklarda ise cezanın hemen hiçbir etkisi olmadığı gibi ters tepki yaratır.

Bu noktada çocuğunuzun yerine kendinizi koyun. Elinizin sizi yaptı ınız bir olumsuzluktan dolayı örneğin sofrayı kurarken dü ürüp kırdı ınız tabaktan dolayı azarladığınızı, nutuk çektiğimizi düşünün bu sizde olumlu bir etki yaratacaktır? Yoksa elinize kar ı bir kızgınlık mı hissedeceksiniz?

Ceza çocuklarda, gençlerde ve yeti kinlerde öfke, utanç ve intikam duygularını körükler. Öyleyse cezalandırma yerine ne kullanmalıyız?

CEZANIN YERİNE KULLANILABİLECEK ÇÖZÜMLER

Cezanın yerine kullanılacak yöntemlerden biri çocuğunuzun ilgi çekmek için yaptı ı olumsuz davranı ı görmezden gelmektir. Böylece onu fark etmeyerek yaptı ınız ödüllendirmeyi bırakmış oluruz.

Örneğin: Çocuğunuz yemek yerken bezelyeleri yiyor ve etleri bir köseye biriktiriyor ve siz her defasında buna çok kızılıyorsunuz. İte bu durumda çocuğuz görmezden gelmek ona farkında olmadan verdi ınız ödülü ortadan kaldırır.

Ama çocuğunuzun yaptı ı olumsuz davranı bir baba kasına, evdeki eşyalara yada, oyuncaklarına zarar verme yönünde ise bu durumda görmezden gelmek etkili olmaz. Bu durumda uygulayacağınız yöntem 5 dakika ara yöntemidir.

Örneğin: Çocuğunuz oyun oynarken ablasına sert bir şekilde vurdu. Bu durumda çocuğuzunza kızmadan, soğukkanlılıkla “senin 5 dakika araya ihtiyacın var. İmdi falanca odaya git ve orada beş dakika bekle zamanın dolduğunda ben seni ça ırırım” demelisiniz.

Çocuk için bu 5 dakika sıkıcı ve bitmek bilmeyen bir zamandır ve bu yöntemi çocuğunuzun somut

olumsuz davranı larında (birine vurmak, yada bilerek bir eyi kırmak gibi) sık sık tekrarlıyorsanız bu durum ortadan kalkar.

Bu yöntemi birbiriyle anla amayan karde lerde özellikle kullanılabılırsiniz. 3 ya ından 12 ya ına kadar etkili olur.

Bunun dı ında unu unutmamalıdır ki istenmeyen davranı ların olu masında en önemli etmenlerden biri çocu un ya adı ı evin çocu a göre düzenlenmemi olmasıdır. Etrafta kırılacak e yaların çe itli elektronik aletlerin bulundu u bir ortamda disiplin sorunu ya anması mutlaklıtır. Bu yüzden evin tamamını çocu a göre

de i tiremeyece imize göre mümkün oldu u ölçüde çocu un rahatça kullanabilece i kendine ait bir odasının bulunması bu tür sorunlarla kar ıla mamada etkili olacaktır.

PASLA MA TEKN

Çocu umuza uygulayabilece imiz disiplin tekniklerinden biride budur. Bu tekni e göre çocu umuza olumlu yada olumsuz tüm duygularını ifade etme imkanı verilmelidir. Çok az sayıda anne baba çocuklarına rahatça konu ma izni vermektedirler. Bunun temelinde de çocukken kendilerine izin verilmemi olması yatmaktadır.

Cocu un duygularını rahatça ifade etmesinin olumlu yanları unlardır;

1- Olumsuz duyguları ifade edebilmek insanlarda emniyet supabı gibidir. Yani çocu un bu duyguları ifade edebilmesi onun ruhsal geli iminin emniyetini sa lar.

2- Olumsuz duygularının içine atan ve dı arı atamayan çocukta olumlu duygular için yer kalmaz.

3- Özellikle küçük çocuklar duygularının içinden sadece olumsuzları seçemedikleri için olumlu duyguları da bastırırlar.

4- E er çocuk olumsuz duygularını sözlerle ifade edemezse olumsuzluk ba ka bir antisosyal davranı olarak ortaya çıkar.

Bu tekni i uygularken u sırayı takip etmek gerekir :

1. Çocu un anlattıklarını dikkatle dinleyin.

2. Anlattıklarını kafanızın içinde yeniden ekillendirin.

3. Çocu unuzun size anlattıklarını kendi sözlerinizle ona yeniden aktarın.

Yani burada kastedilen çocu un size açtı ı problemlerine ö ütler vermek yerine onun söylediklerini tekrar yansıtarak onu anladı ını hissettirmektir. Pasla ma tekni i çocu un dinlendi ini duygularına dü üncelerine önem verildi ini hissetmesini sa lar.

Ebeveynler bu yöntemde “demek öyle hissediyorsun, demek ondan korkuyorsun, benim anladı ım kadarıyla, kendini üzgün hissediyorsun” gibi cümlelerle söze ba lar ve çocu un duygusunu ona yansıtır.

SORUNLARI KARŞILIKLI ÇÖZME YÖNTEMİ :

Özellikle 5 yaşından sonra uygulanabilecek bir yöntemdir. Aile bireyleri karşılıklı olarak oturup çocuğun olumsuz davranışlarını düzeltmesi için bir anlaşmaya varırlar. Anlaşmada her iki tarafında kuralları kabul etmesi ve uygulaması gerekir. Bu konuşmalar yapılırken bir kişi ide not tutar.

NEGATİF DÜZELTME SANATI

Bu yöntem aslında çocuğunuz yaşına uygun yaramazlıklar yaptığında fakat sizin yinede buna sinir olduğunuz, kendinizi kötü hissettiğiniz durumlarda kullanılabilir bir yöntemdir. Yani kısacası sorunun sizden kaynaklandığı çok gergin sinirli halinizi çocuğunuza yansıttığınız durumlarda uygulanabilir.

Bu yöntemde çocuğunuzun yaptığı ve sizi sinirlendiren hareketlerini boş bir odada günde bir yada birkaç kere abartarak ve hatta komik örnekler ekleyerek ifade etmeniz gerekir.

Bu durumda yalnız kalarak onun yaşından büyük hareket etmesini istediğinizi bilerek; O zamanın yaşına uygun davranmaya hakkı yok, 8 yaşındaki bir çocuk kılına girmiş bir yeti kin gibi davranmalı, bisikletine ihtiyar bir adam edasıyla binmeli, daime alçak sesle fısıldayarak konuşmalı gibi abartılı örnekleri yüksek sesle söyleyin. Bir süre sonra rahatsız olduğunuz bu olayların hiç de önemli olmadığını görürsünüz

MOLA YÖNTEMİ

Mola öfke nöbeti gibi dürtüsel ve baskı çıkması zor davranışın düzeltilmesinde etkili bir disiplin yöntemi olarak da çocuk bakımından her türlü etkinliğin kısa bir süre durdurulmasıdır. mola peki tirmeye ,ödüllendirmeye ,ilgi göstermeye ara verilmesi demektir. bu yöntemi uygulayarak çocuğunuzu kötü davranış sırasında içinde bulunduğunuz peki tirci ya da haz verici durumdan hemen uzaklaştırdığınız onun bakımından hiç de peki tirci olmayan hoşlanacak bir yanı da bulunmayan sakin sükunetli bir yere koyarsınız. böylece onun mola sırasında ilgi biçiminde ya da baskı biçiminde ödül elde etmesini önlersiniz. mola yönteminin biri yakın diğeri uzak olmak üzere iki amacı vardır. yakın amaç sorunlu davranışın anında durdurulması, uzak amaç ise çocuğunuzun kendini denetleyebilmeyi öğrenmesine yardım etmektir.

Molaya Uygun Kötü Davranışlar

1. Vurmak,
2. Öfke nöbetleri Alay ederek öteki çocukları kızdırmak,
3. Anaya babaya yeti kinlere saygısızca konuşmak,
4. Öfke çığlıkları atmak, ciyak ciyak bağlamak,
5. Oyuncakları kırıp bozmak,
6. Baskılarına tekme atmak,
7. Isırmak ya da ısırarak tehdit etmek,

8. Sa çekmek ba kalarının bo azını sıkmak ,
9. Ta ,sopa,çamur atmak,
10. Evde beslenen hayvanlara eziyet etmek,

Mola yönteminin kullanılmamasını gerektiren davranı lar

1. Duda ını sarkıtmak, somurtmak
2. Sinirlilik aksilik keyifsizlik
3. Kendisine verilen i i yapmamak, unutmak
4. Giysilerini oyuncaklarını toplamamak korkaklık
5. Çekingenlik
6. Ana babaya ba ımlılık veya pasiflik
7. e kapanıklık yalnız kalmayı istemek
8. Ana veya baba tarafından do rudan gözlenmi olmayan davranı lar. Bu davranı lar için ba ka çocuk yeti tirme yöntemlerini kullanın

Ana babalar molayı ne zaman kullanmalılar:

- Ana baba mola uygulayacakları bir veya iki kötü davranı ı belirlemeliler.Buna
- Hedef davranı denir.çünkü amacınız bunları de i tirmektir.Bu hedef davranı ları mola yöntemini tekrar tekrar uygulayın.
- Bu hedef davranı ın belli bir süre içinde kaç kez yapıldı ını sayın.
- Mola için sıkıcı bir yer belirleyin.(Kendi odası olmasın)
- Çocu unuza mola yönteminin ne oldu unu açıklayın
- Hedef davranı ın ortaya çıkmasını bekleyin

Hedef davranı ortaya çıkınca

- Çocu unuzu mola yerine siz götürün.Bunu yaparken en çok on saniye geçmeli ve en çok on sözcük kullanmalısınız.
- Mutfak saatini alıp dakika sonra almak üzere ayarlayın ve çocu un i itebilece i yere koyun.(mola süresi çocu un ya ının her yılı için bir dakikadır.)
- Saatin almasını bekleyin.çocu unuz saatin almasını bekledi i süre boyunca onunla her türlü ilgiyi kesin.(Portatif mutfak saati kullanın.)
- Saat aldıktan sonra moladan çıkan çocu a molaya neden gönderildi ini sorun.

KAYNAKÇA:

Dodson Fitzhugh, Sevgiyle Disiplin, Kaya Matbaacılık, stanbul 1998

Humphreys Tony, Disiplin Nedir? Ne De ildir?, Epsilon Yayıncılık, stanbul 1999

Doç.Dr. Güler Okman Fi ek – Zafer Sükan , ocu unuz ve Siz ,Milli E itim Basımevi, stanbul 1983

Lynn Clark,Ph.D. SOS! Ana Babalara Yardım , evrim yayınları stanbul 1996

Balta Dr. Acar, Ana-Baba El Kitabı, Remzi Kitapevi, stanbul,ubat- 1998

Yavuzer Prof. Dr. Haluk , Çocuk E itimi El Kitabı, Remzi Kitapevi, stanbul

Robert J. Mackenzie, Çocuk unuza Sınır Koyma, HYB Yayıncılık, Ankara 2004

1. Çocu unuzla ilgili kuralları onunla birlikte koyun. Onu i in içine kattı ınızda konuların sorun olmadan çözüldü ünü göreceksiniz.
2. Kural koyarken kli elerden kaçının her çocu un yapısı ve ihtiyaçları farklıdır. Kural koydu unuz konularda çocu unuzun ihtiyaçlarını da hesaba katın.
3. Çocu unuza çok kızdı ınız zaman, tepki vermeden önce yava yava iki derin nefes alın.
4. Çocu unuza hesap sormak veya olumsuz bir ele tiri yöneltmek için asla yamak saatini ve yemek masasını seçmeyin. Yemek masası her zaman e lenceli bir ortam olmalıdır.
5. Ceza neyin yapılmayaca ını söyler, ödül ne olursa daha iyi olaca ını gösterir. Mümkün olan her durumda ödülü tercih edin.
6. Kuralların çok fazla veya belirsiz olmamasına dikkat edin aksi takdirde çatı malar artar. Çocu unuza ne kadar çok kural koyarsanız o kadar çok çatı ır, kızar, disiplin sorunu ya arsınız.
7. Dü üncelerini ve de erlerinizi çocu unuza zorla benimsetmeye çalı mayın, çocu unuzu bu konuda zorladıkça sizden uzakla ır.
8. Problemleri çözmek için güç kullanırsanız çocu unuz büyüdükçe dozunu arttırmak zorunda kalaca ınızı unutmayın. Dövülen çocuk kavga geçimsizlik ve dü manlı ı ö renir.
9. Çocu unuza verdi iniz e itim güce ve zorlanmaya dayanıyorsa ba ımlılık geli ir ve olgunla mamı bir çocuk yeti tirmi olursunuz.
10. “Bir tek do ru var oda benim söyledi imdir.” Tavrında olmak, çocuklarınızı sizin do rularınızdan uzakla tırır.
11. Ceza geli meyi engeller ödül geli meye katkı sa lar.
12. Emir vermek yerine seçenekler sunun. Karar vermek çocu un ki ili ini güçlendirir. Emirler ise huzursuzluk ve karga a yaratır. Örne in “di lerini pijamalarını giydikten sonra mı yoksa öncemi fırçalayacaksın” diye sormak , git di lerini fırçala demekten çok daha etkilidir.
13. E lenceli olun durumları oyuna çevirin. Birlikte temizlik yapıp ortalı ı toplarken onu süpermen yapabilirsiniz.
14. Fazla müdahaleci yada kurtarıcı olmayın. Bütün uyarılarınıza ra men bornozunu yada havlusunu asmayan çocu unuz ertesı gün onu hala ıslak olarak bulsun.
15. Görmek istedi iniz davranı ları sergileyin. Ö üt yerine ona davranı larınızla örnek olun. Çocuklar için eylem sözden Daha etkilidir. Çocuk duydu unu de il gördü ünü ö renir ve