

ÇOCUKLARA DİSİPLİN KAZANDIRMA VELİ BÜLTENİ

SEVGİLİ ANNE BABALAR,

Günümüzde bazı anne ve babaların çocuklarıyla nasıl ilgilenecekleri konusunda kafalarının karışık olduğu görülmektedir. Baskı yaparlarsa çocuğu bunaltmaktan çekiniyor ve yaptıklarının baskı olup olmayacağı konusunda karar veremiyorlar. İlgilenmek sadece sormak ve gereksinimlerini karşılamak olduğu zaman da çocuğun iç dünyasına hiç giremediklerinin farkındalar ve çocuklarını yönlendirip yönlendirememe arasında seçim yapamıyorlar. Yönlendirmek istediklerinde de nasıl davranacaklarını bilemiyorlar. Bir çocuğu özgür kılmakla başıboş bırakmak arasındaki farkın nerede başlayıp nerede bittiğini kararlaştırmakta zorlanıyorlar. Çocuklar için de aynı güçlükler söz konusu, onlar da bağımsız olma istekleriyle anne baba şefkati arasında sıkışmış durumdadır. Bütün bunlara ailelerin değişik yapıları, beklenti farklılıkları eklendiğinde durum daha da karmaşık hale geliyor ve disiplin bir sorun olarak karşımıza çıkıyor.

Çocuklarda disiplin sorunu olarak değerlendirilecek bazı davranışlara örnek verecek olursak; düşünmeden hareket etme, huysuzluk nöbetleri, kaba ve müstehcen bir dil kullanma, kontrolsüz gülme ya da kıkırdama, gösteriş merakı, okuldan kaçma, yaşitlarını kızdırma, yaşitlarının çalışmalarına ya da oyunlarına müdahale etme gibi davranışları sayabiliriz.

Disiplinsiz çocuklar yetiştirmenin anne babaya bağlı nedenlerine değinecek olursak bununla ilgili şunları söyleyebiliriz:

Anne babalık becerilerinin zayıflığı ve özgüven eksikliği
Hem anne baba arasındaki hem de anne baba ve çocuklar arasındaki zayıf ya da olumsuz ilişki
Edilgenlik, sorumsuzluk, mükemmeliyetçilik, madde bağımlılığı gibi davranışlara anne babanın örnek teşkil etmesi
Anne babanın çok fazla fiziksel cezaya başvurusu
Okuma, yönlendirme, eğitim ve bağımsız yaşam becerilerinin olmadığı ya da bunlara değer verilmeyen aile ortamı
Anne babadan birinin kaybı
Yaşamın ilk 3 yılında anne babadan biri ile sürekli ilişkinin eksikliği

Disiplinsiz davranışların çocuğa bağlı nedenlerinden birkaçını ise şöyle sıralayabiliriz:

Çocuğun kendine ait olumlu duygularının olmayışı
Zayıf özgüven
Zayıf öğrenme dürtüsü
Yetersiz bilgi düzeyi
Gelişim gecikmeleri
Fiziksel ya da zihinsel engele sahip olma
Akranları tarafından reddedilmekten korkma

Şunu da unutmamak gerekir ki hemen hemen her çocuk şu ya da bu zamanda yaramazlık yapar, yalan söyler, kavga eder, okuldan kaçır ya da sadece kurallara uymayı reddeder. Bu büyümenin bir parçasıdır. Bazı yetişkinler bu davranışları kısıtlamak için baskı ve ceza uygulamaya çalışırlar. Unutulmamalıdır ki bu yaklaşımla ancak çocuk korktuğu kişi o ortadaysa denetimli davranır. Bunun dışındaki zamanlarda ise yaptığı disiplin dışı davranışları yapmaya devam eder. Oysa önemli olan disiplinli davranmayı ve sorumluluk duygusunu içselleştirmiş ve kişiliğinin bir parçası haline getirmiş çocuklar yetiştirmektir.

Çocuklara disiplinli davranış kazandırmak için anne babaya şu önerilerde bulunulabilir:

Disiplinin yalnızca çocuklarla ilgili olduğu yaygın bir yanıltır. Çünkü iyi bir disiplin sisteminin temelini kendini kontrol edebilen yetişkinler oluşturur.

Disiplinde amaç çocuğu istediğiniz kalıba sokacak şekilde disiplin altına almak değil, ona kendi kendine disipline etmeyi öğretmek olmalıdır.

Güçlü bir benlik saygısı disiplinin temelini oluşturur. Özgüveni zayıf çocuk kendini korumak için disiplinsiz davranır; sevilen ve kişiliğine saygı duyulan çocuk ise başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Disiplin sevgi temeli üzerine inşa edilmelidir.

Önemli olan yapıcı bir yaklaşımla çocuğa kabul ve güvenlik sağlamak, onun neyin incittiğini, kızdırdığını ya da utandırdığını belirlemektir.

Çocuğa duygularını nasıl ifade edebileceği konusunda doğru model olunmalıdır.

Çocukların gereksinimlerinin karşılanması önemlidir. Çocuğun gereksinimleri karşılandığında daha az disiplin sorunu ortaya çıkar. İlişkide bulunan tarafların sorumluluklarını tanıması ve eyleme geçmesi disiplinsizliği engeller.

Çocukların gereksinimlerini belirlemek ve davranışlarının altındaki nedeni bularak bunların değişimini sağlamak çocuğu olduğu kadar anne babayı da tatmin etmektedir. Diğer yandan çocuğun gereksinimlerini karşılarken ebeveynin aşırıya kaçması çocuklarda zamanla hırçınlığa yol açabilir.

Çocuğa ahlak dersi vermektan, azarlamaktan kaçınmak; bunun yerine onu olayların içine katarak somut bir şekilde yaşamasına fırsat vermek daha etkili bir yaklaşımdır.

Çocuğun disiplin problemlerini aşip aşmayacağını beklemek yerine oluştukları anda yakın ilgi göstermek gerekir. Disiplin problemleri ile ne kadar erken ilgilenirseniz yerine yapıcı davranışlar geliştirme olasılığını o kadar arttırırsınız.

Çocuğun olumsuz davranışları karşısında duygularınızı ifade edin, beklentilerinizi dile getirin. Ona seçme şansı tanıyın ve hatalarını nasıl telafi edeceğini gösterin. Sorunu onun yerine çözmektense sorunu çözmesine yardımcı olun. Bütün bunları yaparken adil ve objektif olmaya özen gösterin.

Çocuğunuzu en iyi yardımı açıkça ne yapması gerektiğini anlatarak, onunla birlikte nitelikli vakit geçirip onu gerçekten dinleyerek verebilirsiniz.

Çocuğunuzla ilgili şikayetler karşısında savunmaya geçmeden neler yapabileceğinizi düşünün.

Çocuğun yanlış bir davranışını herhangi bir nedene yüklemek çoğu zaman kolaydır, ancak işlevsel değildir. Örneğin; “gençtir, olur böyle şeyler, erkek gibi davranmış, tıpkı babası gibi” sözleri çocuğun tam da beklenildiği gibi davranmasını kolaylaştırır.

Hoşa gitmeyen davranışın nedenini öğrenmek için çocuğa soru sorarken yargılayıcı olmamaya dikkat etmelidir. “Neden ve niçin” ile başlayan sorular yargılayıcıdır, Sorumluluğun başkasına yüklenmesine neden olur. Oysa amaç çocuğun sorumluluğu üzerine almasını sağlamaktır. Bu nedenle “neden ve niçin” sorularının yerine “nasıl” ile başlayan sorular sorulabilir. Örneğin; “Bana bu olayın nasıl olduğunu anlatır mısınız?” gibi bir cümle çok daha çözüm odaklı olacaktır.

Disiplin okuldan önce ailenin görevidir okul öncesi dönemde çocuk eğitilmezse ya da anne babanın yaklaşımı ile okul personelinin yaklaşımı oldukça farklıysa ciddi sorunlar yaşanabilir. Bu durum ancak okulla ev arasında işbirliği, destek ve çabayla sorun olmaktan çıkar.

“Hayır” kelimesini kullanmanız gerekiyorsa bunu çocuğunuzu küçük düşürmeden yapın ve mutlaka gerekçesini açıklayın.

Disiplin kuralları üzerine iletişim açık ve dolaysız olmalıdır. Disiplin kuralları ailenin tüm üyeleri içindir, bunu kabul eden anne babanın adil bir disiplin uygulamada başarılı olması daha olasıdır.

Ailenin üzerinde anlaştığı disiplin sistemini izlemede tutarlı olması büyük önem taşır. Tutarsızlıklar var olduğunda çocuklar anne babadan birini ötekine karşı kullanmayı öğrenirler.

Çocuğun öğrenmesini istediğiniz davranışı ifade edin. Bu çocuğun kendisinden ne beklendiğini anlaşılmasını kolaylaştırır. Örneğin “düzenli ol” yerine “odanı toplar mısın, oyuncaklarını toplar mısın, ders araç gereçlerini toplar mısın” gibi ifadeler çocuğun kendisinden ne beklenildiğini daha kolay anlamasını sağlayacaktır. Ayrıca çocuk için bir hedef belirlendiğinde bunu nasıl yapması gerektiğini açıklanmalıdır “yatağını toplar, kirli çamaşırları banyoya götürürsen odan temiz olacak” gibi bir ifade örnek verilebilir. Böylece çocuk nereden başlayacağını ve ne yapacağını daha iyi anlar.

Çocuğun belirli bir hedefe ulaşma çabası yüreklendirilmelidir (Yatağını güzel toplamışsın, çalışma masasında toplarsan odan temiz olacak).

Yasaklamak bir güç gösterisidir, izin vermek ise anlayış ve sevgi gösterisidir. Ancak çocuk çok fazla özgürlük ve güç karşısında ne yapacağını bilemediği için sınırları ve çatıyı sizin belirlemeniz gerekir. Bununla ilgili diyelim ki çocuğunuzun sizin istediğiniz saatte yatağına gitmesini ya da uyumasını istiyorsunuz ancak çocuğunuz yatağa gitme konusunda sorun çıkarıyor. Böyle bir durumda “ne zaman yatağa gideceğine ben karar veririm; ne zaman yatağına ise yatakta kendin karar verebilirsin” gibi bir ifade sınır ve çatıya verilebilecek çok net bir örnektir.

Çocuklar ve gençler yetişkinin sakin davranışlarını daha iyi yanıt verirler. Avaz Avaz bağırarak veya dövmek o an anne babanın kızgınlığını boşaltmasına yarayabilir ama duruma hâkimiyetlerini de yok eder. Güven duyabileceği yetişkin sesi çocuk için çok önemlidir anne babaların çocukla sağlıklı iletişim kurabilmeleri onun davranışlarından rahatsız olduklarında bunu makul tutardı ve anlayışlı bir şekilde ifade etmelerini de içerir.

Yanlış düzeltmenin bir yolu da üzerinde durmamaktır. Üzerinde çok durulduğunda çocuk yanlış yinelemeye, böylece yetişkinleri hem sınamaya hem de kendi gücünü ölçmeye başlayabilir. Çocuklar yetişkinlerin sinirlendiğini anladıkları zaman artık onlara karşı bir tepki biçimi elde etmiş olurlar. Yanlış davranışlar üzerinde çok durulmamalı, bunlar açıklanmalı, iyi karşılanmadığı belirtilmeli ama çocuğun bir tepki biçimi elde etmemesine dikkat etmelidir.

Anne babalar saldırgan hükmedici ve alaycı yöntemler kullandıklarında istismarcı olmaktadır ve bu stratejiler daha fazla disiplinsiz davranış üretilen bir kısır döngü yaratabilir. Bu nedenle bu tür davranışlardan uzak durulmalıdır.

Özet olarak çocuğunuzun ruhsal gereksinimlerinin başında sevilme, ilgi görme ve anne baba tarafından kabul edilme gereksinimi gelir. Gerek çocuğun kişiliğinin gelişimi, gerekse uyum ve davranış sorunlarının gelişmemesi için duyarlı bir biçimde sevgiyle dengelenmiş disiplin çok önemlidir. Böyle bir disiplinin verilmesinde anne babanın kararlı ve mantıklı bir şekilde hareket etmesi etkili olur. Anne babanın ve evdeki diğer bireylerin kararsız ve değişken tutumları çocukları karmaşaya iter ve güvenlerini zedeler. Sevgiyle disiplini dengeli biçimde veren aile tutumu, çocuğa öfke ve kırgınlık duymadan disiplin kurallarına uymasını öğretir. Böylece anne babalar çocuklarının yanında olmadıkları zaman da onun kendi kendini yönetmesi için gereken iç disiplini ona kazandırmış olurlar. Çocuk yaptıklarından ve yapmadıklarından kendi sorumlu tutma kendini sorumlu tutmayı öğrenir, kendi iç baskısı ve disiplini nedeniyle kendi davranışlarını yönetme alışkanlığı kazanır.