

Yayın Adı: Sonsöz Gazetesi

Referans No: 15122072

Renk: Renkli

Yayın Tarihi: 19.04.2011

Etiki: Tarafsız

STxCM: 215,00

Küpür Sayfa: 1

Tiraj: 2000

Reklam Eşdeğeri: 384,85

Pozitif gelişimi için pozitif disiplin

◆ Çocuk eğitimi ve dil gelişimi konusunda ABD ve Japonya'da çalışmalar yürüten Yasemin Yusuf, ABD başta olmak üzere bir çok ülkede uygulanan "pozitif disiplin" yöntemiyle çocuklarda sağlıklı bir gelişim sağlanabileceğini bildirdi.

ANKARA (AA) • Çocuk eğitimi ve dil gelişimi konusunda ABD ve Japonya'da çalışmalar yürüten Yasemin Yusuf, ABD başta olmak üzere bir çok ülkede uygulanan "pozitif disiplin" yöntemiyle çocuklarda sağlıklı bir gelişim sağlanabileceğini bildirdi.

Yusuf, "Çocuğa ne kadar çok değerli bir insan muamelesi yapılırsa o kadar değerli bir kişi gibi davranır. ama bu demek değildir ki çocuğun her istediği yapılmalıdır" dedi.

Yasemin Yusuf, çocuğa kötü davranmanın ve sözlü ya da fiziksel şiddet uygulamanın gelişimini ve ilerideki başarısını negatif şekilde etkilediğini söyledi.

Çocuğa sabırlı, destekleyici ve pozitif bir şekilde yaklaşmanın ise gelişimini ve ilerideki başarısını pozitif şekilde etkilediğini bildiren Yusuf, bunun için ABD'de "Pozitif Disiplin" adı verilen ebeveynlere yönelik bir eğitim modeli uygulandığını belirtti.

Çocuklara yalan söylemek, korkutmak, bağırarak, kötü davranmak, dövmek, duygularını incitmek, kandırmak, cezalandırmak, zorla yemek yedirmek ya da uyutmak, uzun süre susmalarını istemek, onları terk etmek ya da evden atmakla tehdit etmenin çocukların eğitiminde başvurulan büyük yanlışlar olduğuna işaret eden Yusuf, şu uyarıları dile getirdi.

"Bir çok anne-baba çocuklarını yetiştirmek için kendi çocukluk deneyimlerini kullanır. Anne-babalarında, çevresindeki ailelerle arkadaşlarında gördükleri modelleri uygularlar. Çocuğun davranışlarının yönetimi, iş ve sorumlulukların çocuklara yüklenmesi aileden aileye farklılık gösterir. Çocuklar nasıl davranacaklarını kendilerine bakan yetişkinleri izleyerek, dinleyerek ve onlarla konuşarak öğrenir. Davranışlarında yetişkinlerin sırf kendilerine yönelik davranışlarını değil, başkalarına karşı davranışlarını da temel alırlar."

Çocukların değerlerini söyleyenlerden daha çok uygulamalardaki gözlemlerine göre oluşturdıklarını ifade eden Yusuf, bu nedenle ebeveynlik eğitiminin çok önemli olduğunu söyledi.

Bütün çocukların güvenli, oturmuş, sevgi dolu ortamlara ihtiyaç duyduklarını anlatan Yusuf, şöyle devam etti:

"Çocuğa ne kadar çok değerli bir insan muamelesi yapılırsa o kadar değerli bir kişi gibi davranır. Ama bu demek değildir ki çocuğun her istediği yapılmalıdır. İşin ilginç tarafı, aile yönetimini ele geçirmiş çocuklar da çok problemliler olur. Anne-babaların çocukla güçlü bir bağının olması çok önemlidir. Anne ve babasını seven çocuk, onları mutlu etmek ister. Ebeveynleri ile kötü ilişkisi olan bir çocuk, onların isteklerini önemsemez, davranışlarını düzeltmez."

Yusuf, kızgınlık ya da kırgınlık gibi negatif duygular yaşayan çocukların sakinleştirilmesi için şu yöntemlere başvurulmasını önerdi:

"Çocuğunuzu yumuşak ve nazik bir ses tonuyla konuşun.

Çocuğunuzu bir stres topu ya da çekiş-tirebileceği bir oyuncak verin.

Çocuğunuzu sakız verin. Sakız çiğnemenin sakinleştirici bir etkisi vardır.



Çocuğunuzu emebileceği bir şeker ya da lollipop verin. Emmek de sakinleştirir. Yavaş ve derin soluk alıp vermesini söyleyin.

Çocuğunuzu sakinleşme tekniğini öğretin. Öfkelenince 1-2 saniye dursun, güzel şeyler düşünsün ve 3'e kadar sayсын. Sakinleşip soruna çözüm bulunca tekrar iletişime geçsin."

Çocuk yaramazlık yaptığında sinirlenen düzgün düşünemeyen ebeveynlerin doğru kararlar veremediğini, bunun da çocuğun davranışını daha kötü etkilediğini belirterek, böyle bir durumda öfke nöbeti yaşayan ebeveynlere de şu önerilerde bulundu:

"Bir bardak su için. Beyindeki kortizol seviyelerini düşürmüş olursunuz. Bu sakinleşmenizin en hızlı yoludur.

Yabancı dilde 10'a kadar sayın ya da en sevdiğiniz yemekleri düşünün. Kuzenlerinizin isimlerini ya da gitmek istediğiniz yerleri sayın. O anda sizi ne rahatsız ediyorsa, ona odaklanmamak için beyninizi farklı bir amaçla çalıştıracak bir şeyler düşünün.

Sakin bir odaya gidin, biraz sakinleşmek için orada kalın. Çocuğunuzu küçük, işe ilk önce emniyetli bir yere yerleştirin. Daha büyük çocuğunuzu yanınıza gelmek istiyorsa biraz sakinleşmek için zamana ihtiyacınız olduğunu söyleyin.

Sizi sakinleştirecek bir şeyler yapın. Çay için, müzik açın, kitap okuyun, arkadaşınızı ya da eşinizi arayın.

En sevdiğiniz yeri hayal edin. Çocuğunuzun en iyi taraflarını hatırlayın.

Dışarı çıkıp biraz hava alın. Bağırarak istiyorsanız, başka odaya gidip bağırın. Duvarlara bağırarak çocuklarınıza bağırarak iyidir. Ayrıca düşünün, sizi bu kadar sinirlendiren gerçekten çocuğunuz mu yoksa başka bir şey mi?"

"ACI VERMEDEN YANLIŞINI SÖYLEYİN"

Çocuklara kötü davranmanın çocuklardaki fiziksel, psikolojik ve davranışsal zararları hakkında çok sayıda araştırma yapıldığına işaret eden Yusuf, Amerikan

Padiatri Birliği'nin, "çocuğa fiziksel ya da duygusal acı verecek her türlü cezalandırma şeklinde uzun durmay" önerdiğini söyledi.

Yusuf, "Çocuğunuzu yanlış bir şey yaptığında bunu ona bildirmeniz gerekir ama bu acı vermek yoluyla yapılmamalıdır. Çocuk kaç yaşında olursa olsun, her türlü fiziksel cezalandırma ya da bağırarak kaçınılmalıdır, çünkü bunlar fayda yerine zarar verir" dedi.

Çocuğa fiziksel ceza uygulandığında etkisinin hemen görülmesi ve problemin hallolmuş gibi gözükmesine rağmen, bunun tam tersi sonuçlar doğurduğunu ifade eden Yusuf, "Oysa çok büyük bir ihtimalle problem tekrarlanacak, bu sefer aynı dozda fiziksel ceza işe yaramayacağı için şiddet artırılmak zorunda kalınacaktır. Sonunda 'anne bana sununla vur' diye size terlik getirecek, fiziksel suistimal boyutuna getireceğiniz bir ilişki oluşacaktır" şeklinde konuştu.

Aileleri tarafından kötü davranılan çocukların sosyalleşme yetenekleri, duygu ve dürtü yönetimleri ve en önemlisi öz benlik tanımlarının bozulduğunu vurgulayan Yusuf, zaman içinde bu çocukların ciddi uyum ve öğrenim sorunları yaşamaya başladıklarını, ayrıca bu çocuklarda akranelarla problemler, akademik başarısızlık, ağır depresyon, madde bağımlılığı ve suçla yatkınlık da görüldüğünü söyledi.

Ebeveynlerin çocuklarıyla alay etmeleri, küçük düşürme, korkutma ve tersleme gibi alçaltıcı türden mesajlar vermelerinin kendine güven eksikliğine, yüksek endişe düzeyine ve hatta intihara bile varan "aşırı psikolojik acı"dan kaçma girişimlerine sebep olabileceğini kaydeden Yusuf, şu uyarılarda bulundu:

"Kötü muameleyle maruz kalmış çocuklar, okulda ciddi disiplin problemleri ile karşı karşıya kalırlar. Uyumsuzlukları, isteksizlikleri, ve bilisel yetersizlikleri akademik başarılarını etkiler ve daha sonraları hayatta başarıları olmalarını zora sokar. Aynı zamanda, bulundukları ortamdaki sosyal işaretleri yanlış değerlendirirler ve istedikleri olmayınca düşünmeden ani

ve olgunlaşmamış tepkiler gösterirler. Bu tür davranışlar diğer çocukların onlardan uzak durmasına sebep olur. Bu da doğal olarak negatif bir kısır döngü oluşturarak sosyalleşmelerini daha da yavaşlatır. Zamanla dışlanan çocuk, hissettiği acıya kendisine doğru çevirir. Bu da onu üzgün ya da kendinden nefret eder bir hale dönüştürür ya da acıyı dışa doğru yönlendirir. Bu durumda agresif ve hatta suça yatkın davranışlar sergiler. Eğer müdahale edilmezse, bu tür çocuklar genellikle marjinal çocuklarla arkadaşlık eder"

Yusuf, çocuklara yönelik olumsuz davranışların yol açtığı sorunlara ilişkin yapılan araştırmaları ilgili de şu bilgileri verdi:

"Fiziksel cezalandırma (dayak, darbe gibi) ne kadar fazlaysa çocukta görülen psikiyatrik bulguların seviyesi o kadar fazladır ve yetişkin olarak genel durumları o kadar kötüdür.

Fiziksel istismara uğramış çocuklar, okulda ağır ve yaygın akademik ve sosyoduygusal sorunlar yaşar. Sağlıklı olanlara göre, başarmak istedikleri meslekler için daha az caba gösterirler, ye başarma becerileri daha azdır. Akranelarıyla iletişimde bulunmak için daha az pozitif adım atar ve daha fazla negatif davranışta bulunur. Öğretmenler genellikle istismara uğramış çocuklarda davranış bozukluğu gözlemler.

Küçük yaşta suistimal, mahrumiyet, ihmal, fakirlik ve travma gibi sıkıntılar yaşayan çocuklarda, ileri yaşlarda davranışsal, duygusal ve sosyal problemler yaşama riski artar."

Çocuklara fiziksel ceza vermenin, "Daha büyük biri, daha küçük birine güç ile istediğini yaptırabilir, kızgın ya da öfkeli olmak güç kullanmayı haklı kılar" şeklinde yanlış izlenimler doğurduğunu anlatan Yusuf, "Böyle bir çocuğun kafasında sevgi ile şiddet arasında bir ilişki kurulur. Çocuklar ne kadar fiziksel şiddete uğrarsa, yetişkin olunca o kadar sinirli olurlar, kendi çocuklarına şiddet uygularlar, evliliklerinde problem olungunda eşlerine karşı şiddet kullanmaktan kaçınmazlar ve şiddet kullanımını onaylarlar" diye konuştu.