

Yayın Adı: İstanbul Gazetesi
Referans No: 15059474
Renk: Renksiz

Yayın Tarihi: 16.04.2011
Etiki: Tarafsız
STxCM: 270,00

Küpür Sayfa: 1
Tiraj: 15000
Reklam Eşdeğeri: 1971,00

Çocuğa acı vermeden yanlışını söyleyin

Çocuk eğitimi ve dil gelişimi konusunda ABD ve Japon-ya'da çalışmalar yürüten **Yasemin Yusufoff**, çocuklara yanlışlarının acı verilmeden anlatılması gerektiğini belirtti.



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

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

Yasemin Yusufoff, 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 Yusufoff, bunun için ABD'de "Pozitif Disiplin" adı verilen ebeveynlere yönelik bir eğitim modeli uygulandığını belirtti. Çocuklara yalan söylemek, korkutmak, bağlamak, 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 Yusufoff, şu uyarıları dile getirdi.

"Bir çok anne-baba çocuklarını yetiştirmek için kendi çocukluk deneyimlerini kullanır. Anne-babalarında, çevresindeki ailelerde arkadaşlarında gördükleri modelleri uygularlar. Çocuğun davranışlarının yönlenmesi için aileden aileye farklılık gösterir. Çocuklar nasıl davranacaklarını kendilerine bakan yetişkinleri izleyerek, dinleyerek ve onlarla konuşarak öğrenir. Davranışlarında yetişkinlerin saf kelimelerine değil, davranışlarına değil, başkalarına karşı davranışlarına da temel alırlar."

Çocukların değerlerini söylediklerinden daha çok uygulamalardaki gözlemlerine göre oluştuklarını ifade eden Yusufoff, bu nedenle ebeveynlik eğitiminin çok önemli olduğunu söyledi.

Bütün çocukların güvenli, oturmuş, sevgi dolu ortamlara bürünmüş, duyduklarını anlatan Yusufoff, şöyle devam etti:

"Çocuğa ne kadar çok değerli bir insan muamelesi yapılsa 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 problemlidir. Anne-babaların çocukla güçlü bir bağın olması çok önemlidir. Anne ve babasını seven çocuk, ailesiyle mutlu olmak ister. Ebeveynleri ile kötü ilişkisi olan bir çocuk, onların isteklerini önemsemez, davranışlarını düzeltmez."

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

"Çocuğunuzla yumuşak ve nazik bir ses tonuyla konuşun.

"Çocuğunuzla bir stres topu ya da çekişirebileceği bir oyuncak verin.

"Çocuğunuzla sakız verin. Sakız çiğnemenin sakinleştirici bir etkisi vardır.

"Çocuğunuzla emebileceği bir şeker ya

da lolipop verin. Emmek de sakinleştirir.

"Yavaş ve derin soluk alıp vermesini söyleyin.

"Çocuğunuzla sakinleşme tekniğini öğretin. Öfkelenince 1-2 saniye dursun, güzel şeyler düşünün ve 3'e kadar sayın. 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. Çocuğunuz küçük ise ilk önce emniyetli bir yere yerleştirin. Daha büyük çocuğunuz yanınıza gelmek istiyorsa biraz sakinleşmek için zamana ihtiyacınız olduğunu söyleyin.

"Sizi sakinleştirilecek bir şeyler yapın.

"Çay için. müzik için. Kitap okuyun, arkadaşınıza ya da eşinize arayın.

"En sevdiğiniz yeri hayal edin.

"Çocuğunuzun en iyi taraflarını hatırlayın.

"Dışarı çıkıp biraz hava alın.

"Bağlamak istiyorsanız, başka odaya gidip bağın. Duvarlara bağlamak çocuklarınza bağlamaktan 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 Yusufoff, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin, "çocuğa fiziksel ya da duygusal acı vermek her türlü cezalandırma eklemlerinden uzak durmayı" önerdiğini söyledi.

Yusufoff, "Çocuğunuz 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 bağlamak kaçınılmazdır, çünkü bunlar fayda yerine zarar verir" dedi.

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

Aileleri tarafından kötü davranan çocukların sosyalleşme yetenekleri, duyguyu dürtü yönetimleri ve en önemlisi öz benlik

tanımlarının bozulduğuna vurgulayan Yusufoff, zaman içinde bu çocukların ciddi uyum ve öğrenim sorunları yaşamaya başladıklarını, ayrıca bu çocuklarda akrallarıyla 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 Yusufoff, şu uyarılarda bulundu:

"Kötü muameleyle maruz kalmış çocuklar, okulda ciddi disiplin problemleri ile karşı karşıya kalırlar. Uyumsuzlukları, isteksizlikleri, ve bilişsel yetersizlikleri akademik başarılarını etkiler ve daha sonraları hayatta başarılı 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 acıyı kendisine doğru çevirir. Bu da onu ızgırı ya da kendinden nefret eder bir hale dönüştürür ya da acıyı dışı doğru yönlendirir. Bu durumda agresif ve hatta suça yatkın davranışlar sergiler. Eğer müdahale edilmezse, bu tür çocuklar genellikle marjinal çocuklara arkadaşlık eder."

Yusufoff, çocuklara yönelik olumsuz davranışların yol açtığı sorunlara ilişkin yapılan araştırmalarla 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 çaba gösterirler ve başarıma hevesleri daha azdır. Akrallarıyla iletişimde bulunmak için daha az pozitif adım atar ve daha fazla negatif davranışa bulaşır. 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 yaşamaya 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 Yusufoff, "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 olduğunda eşlerine karşı şiddet kullanmaktan kaçınmazlar ve şiddet kullanımını onaylarlar" diye konuştu.