

Yayın Adı: Halkın Gazetesi Sonsöz

Referans No:15129295

Renk: Renkli

Yayın Tarihi: 15.04.2011

Etki: Tarafsız

STxCM: 99,00

Küpür Sayfa:1

Tiraj: 4200

Reklam Eşdeğeri: 297,00

Çocuğunuzu “Pozitif Disiplinle” eğitin

Çocuk eğitimi konusunda ABD ve Japonya'da çalışmalar yürüten Yasemin Yusufoff, "pozitif disiplin" yöntemiyle çocuklarda sağlıklı gelişim sağlanabileceğini bildirdi.

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.

Çocukların davranışlarını yetişkinlerden öğrenir

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 Yusufoff, şu uyarıları dile getirdi.

"Birçok anne-baba çocuklarını yetiştirmek için kendi çocukluk deneyimlerini kullanır. Anne-babalarında, çevresindeki ailelerle arkadaşlarında gördükleri modelleri uygularlar. Çocuğun davranışlarının yönetimi, iş ve sorumlulukların çocuklara yüklenme şekilleri 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 söylenenlerden daha çok uygulamalardaki gözlemlerine göre oluşturdıklarını aktaran Yusufoff, bu nedenle ebeveynlik eğitiminin çok önemli olduğunu söyledi.

Çocuğun her istediği yapılmamalı

Bütün çocukların güvenli, oturmuş, sevgi dolu ortamlara ihtiyaç duyduklarını anlatan Yusufoff, 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 problemli 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."

Yusufoff, kızgınlık ya da kırgınlık gibi negatif duygular yaşayan çocukların sakinleştirilmesi için şu yöntemlere başvurulmasını önerdi: "Çocuğunuzla yumuşak ve nazik bir ses tonuyla konuşun. Çocuğunuza bir stres topu ya da çekiştirebileceği bir oyuncak verin. Çocuğunuza sakız verin. Sakız çiğnemenin sakinleştirici bir etkisi vardır. Çocuğunuza emebileceği bir şeker ya da lolipop verin. Emmek de sakinleştirir. Yavaş ve derin soluk alıp vermesini söyleyin. Çocuğunuza sakinleşme tekniğini öğretin. Öfkelenince 1-2 saniye dursun, güzel şeyler düşünsün ve 3'e kadar sayсын. Sakinleşip soruna çözüm bulunca tekrar iletişime geçsin."

"Çocuğunuzun en iyi taraflarını hatırlayın"

Çocuk yaramazlık yaptığında sinirlenen düzgün düşüne-meyen 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 sakinleşmenin 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."