

Çocuğa 'pozitif disiplin'

Çocuk eğitimi konusunda ABD ve Japonya'da çalışan Yasemin Yusufoff, 'pozitif disiplin' yöntemi ile sağlıklı gelişim sağlanabileceğini, ancak fiziksel cezalardan uzak durulması gerektiğini bildirdi



ÇOCUK eğitimi uzmanı Yasemin Yusufoff, "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 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.

SEVGİ DOLU ORTAMLAR GEREKİR

Çocukların güvenli, oturmuş, sevgi dolu ortamlara ihtiyaç duyduklarını anlatan Yusufoff, "Çocuğa ne kadar çok değerli bir insan muamelesi yapılırsa o kadar değerli bir kişi gibi davranır. Ama çocuğun her istediği yapılmamalı" dedi. Yusufoff, fiziksel cezanın "Büyük biri, küçük birine güç ile istediğini yaptırabilir" şeklindeki yanlış izlenimler doğurduğunu anlatarak "Böyle bir çocuğun kafasında sevgi ile şiddet arasında bir ilişki kurulur. Çocuklar ne kadar fiziksel şiddete uğrarsa, yetişkinlikte o kadar sinirli olurlar, çocuklarına şiddet uygularlar" diye konuştu.

Yasemin Yusufoff, seminerde.

Çocuk nasıl sakinleştirilir?

- Çocukla yumuşak, nazik bir ses tonuyla konuşun.
- Çocuğa çekiştirebileceği bir oyuncak verin.
- Sakız onu sakinleştirir.
- Çocuğunuza emebileceği şeker ya da lolipop verin. Emmek de sakinleştirir.
- Yavaş ve derin soluk alıp vermesini söyleyin.
- Sakinleşme tekniğini öğretin. Öfkelenince 1-2 saniye dursun, güzel şeyler düşünüp 3'e kadar sayсын. Sakinleşince tekrar iletişime geçsin.

Öfke nöbetini nasıl aşmalı?

- Öfkelenen ebeveyn, bir bardak su içip, kortizol seviyesini düşürebilir.
- Yabancı dilde 10'a kadar sayın ya da en sevdiğiniz yemekleri düşünün.
- Çay için, müzik açın, kitap okuyun, eşinizi arayın.
- Sevdiğiniz yeri hayal edin.
- Çocuğunuzun en iyi taraflarını hatırlayın.
- Bağırarak istiyorsanız, başka odaya gidip bağırın. Duvarlara bağırarak çocuklarınıza bağırıktan iyidir.