

Yayın Adı: Zaman Ek  
Referans No: 15105947  
Renk: Renkli

Yayın Tarihi: 23.04.2011  
Etki: Tarafsız  
STxCM: 168,00

Küpür Sayfa: 1  
Tiraj: 841280  
Reklam Eşdeğeri: 15120,00

# Çocuk eğitiminde pozitif disiplin dönemi

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 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.

Çocuklara yalan söylemek, korkutmak, bağırarak, kötü davranmak, dövme, duygulanı 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 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 ifade eden Yusufoff, bu nedenle ebeveynlik eğitiminin çok önemli olduğunu söyledi.

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,



Bir çok anne-baba çocuklarını yetiştirmek için kendi çocukluk deneyimlerini kullanır. Anne-babalarında, çevresindeki ailelerle arkadaşlarında gördükleri modelleri uygularlar.

## Negatif duygular yaşayan çocuklar nasıl sakinleştirilebilir?

**COCUGUNUZLA** yumuşak ve nazik bir ses tonuyla konuşun.

**COCUGUNUZA** bir stres topu ya da çekiştirebileceği bir oyuncak verin.

**COCUGUNUZA** sakız verin. Sakız çiğnemenin sakinleştirici bir etkisi vardır.

**COCUGUNUZA** emebileceği bir şeker ya da lolipop verin. Emmek de sakinleştirir.

**YAVAS** ve derin soluk alıp vermesini söyleyin.

**COCUGUNUZA** sakinleşme tekniğini öğretin. Öfkelenince 1-2 saniye dursun, güzel şeyler düşünsün ve 3'e kadar

sayсын. Sakinleşip soruna çözüm bulunca tekrar iletişime geçsin."

**COCUK** 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:

**BİR BARDAK** su için. Beyindeki kortizol seviyelerini düşürmüş olursunuz. Bu sakinleşmenin en hızlı yoludur.

**YABANCI** dilde 10'a kadar sayın ya da en sevdiğiniz yemekleri düşünsün. Ku-

zenlerinizin isimlerini ya da gitmek istediğiniz yerleri sayın. O anda sizi ne rahatsız ediyorsa, ona odaklanmak 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. **SİZİ** sakinleştirecek bir şeyler yapın. Çay için, müzik açın, kitap okuyun, arkadaşınıza ya da eşinize arayın.