

Yayın Adı: Ayrıntılı Haber
Referans No: 15069292
Renk: Renkli

Yayın Tarihi: 17.04.2011
Etiki: Tarafsız
STxCM: 291,00

Küpür Sayfa: 1
Tiraj: 6000
Reklam Eşdeğeri: 378,30

ÇOCUĞUNUZU "POZİTİF DİSİPLİN"LE EĞİTİN



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

ke 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. Çocuğunuz sakız verin. Sakız çiğnemenin sakinleştirici bir etkisi vardır.

"Çocuğunuz 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."

Yusufoff, kızgınlık ya da kırgınlık 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 çekiştirebileceği bir oyuncak verin.

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

"Çocuğunuz 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."

Yusufoff, kızgınlık ya da kırgınlık 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 çekiştirebileceği bir oyuncak verin.

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

"Çocuğunuz 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."

Yusufoff, kızgınlık ya da kırgınlık 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 çekiştirebileceği bir oyuncak verin.

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

"Çocuğunuz emebileceği bir şeker ya da lolipop verin. Emmek de sakinleştirir.

"ACI VERMEDEN YANLIŞINI SÖYLEYİN"

Çocuklara kötü davranmanın çocuklardaki fiziksel, psikolojik ve davranışsal zararları hakkında çok sayıda araştırma yapıldığına işaret eden Yusufoff, Amerikan Psikiyatrisi Birliği'nin, "çocuğunuzla fiziksel ya da duygusal acı verecek her türlü cezalandırma şeklini uzak durma"yi önerdiğini söyledi.

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

Çocuğunuzla fiziksel ceza uygulandığında etkisinin hemen görülmesi ve problemin hallolmuş gibi gözükmesine 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 şununla vur' diye size terlik getirecek, fiziksel sınırsız boyutuna getireceğiniz bir ilişki oluşacaktır" şeklinde konuştu.

Aileleri tarafından kötü davranılan çocukların sosyalleşme yetenekleri, duyguları ve dürtü kontrolü ve benlik tanımlarının bozulduğu vurgulayan Yusufoff, zaman içinde bu çocukların ciddi uyum ve öğrenim sorunları yaşamaya başladıklarını, ayrıca bu çocuklarda akranlarıyla problemler, akademik başarısızlık, ağır depresyon, madde bağımlılığı ve suça 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 muameleye maruz kalmış çocuklar, okulda ciddi disiplin problemleri ile karşı karşıya kalırlar. Uyumusuzlukları, isteksizlikleri, ve bilişsel yetersizlikleri akademik başarılarını etkiler ve daha sonraları

hayatta başarılı olmalarını zora sokar. Aynı zamanda, bulundukları ortamdaki sosyal işaretleri yanlış değerlendirir ve istedikleri olmayınca düşünmeden ani ve olgunlaşmamış tepkiler gösterirler. Bu tür davranışlar diğer çocukların onlardan uzak durmasını 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 özgün 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 çocuklarla 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 görünen psikiyatrik bulguların seviyesi o kadar fazladır ve yetişkin olarak genel durumları o kadar kötüdür.

"Fiziksel istismara uğramış çocuklar, okulda ağır ve yaygın akademik ve sosyo-

duygusal sorunlar yaşar. Sağlıklı olanlara göre, başarmak istedikleri meslekler için daha az çaba gösterirler ve başarma hevesleri daha azdır.

Akranlarıyla iletişimde bulunmak için daha az pozitif adım atar ve daha fazla negatif davranışa bulunur. Öğretmenler genellikle istismara uğramış çocuklarda davranış bozukluğu gözlemler.

"Küçük yaşta sınırsız, 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 Yusufoff, "Böyle bir çocuğun kafasında sevgi ile şiddet arasında bir ilişki kurulur. Çocuklar ne kadar fiziksel şiddete uğrarsa, yetişkin olunca o kadar sınırlı olurlar, kendi çocuklarına şiddet uygularlar, evliliklerinde problem olduğunda eşlerine karşı şiddet kullanmaktan kaçınmazlar ve şiddet kullanımını onaylarlar" diye konuştu. AA