

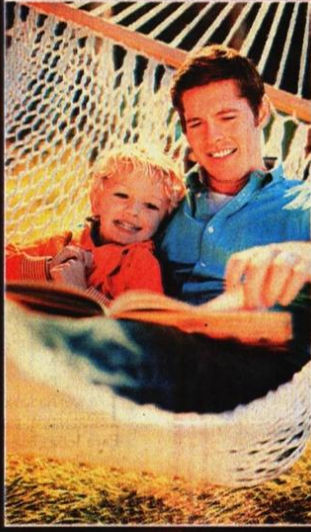
Yayın Adı: Bugün
Referans No: 15054563
Renk: Renkli

Yayın Tarihi: 15.04.2011
Etki: Olumlu
STxCM: 269,00

Küpür Sayfa: 1
Tiraj: 67326
Reklam Eşdeğeri: 27510,63

Çocuğunuzu incitmeden eğitin!

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



SAKİNLEŞTİRECEK ÖNERİLER

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

- Çocuğunuzla yutuşak ve nazik bir ses tonuyla konuşun.
- Çocuğunuzla bir stres topu ya da çekistirebileceği bir oyuncak verin.
- Çocuğunuzla sakız verin. Sakız çiğnemenin sakinleştirici bir etkisi vardır.
- Çocuğunuzla emebileceği bir şeker ya da lollipop verin. Emmek de sakinleştirir.
- Yavaş ve derin soluk alıp vermesini öğretin.
- Çocuğunuzla sakinleşme telmignini öğretin. Öfkelenince 1-2 saniye dursun, güzel şeyler düşünsün ve 3'e kadar sayсын. Sakinleşip soruna çözüm bulunca tekrar iletişime geçsin.

Ebeveynin çocuğa sabırlı, destekleyici ve pozitif bir şekilde yaklaşmanın gelişimini ve ilerideki başarısını pozitif şekilde etkilediğini bildiren Yasemin Yusuf, bunun için ABD'de "Pozitif Disiplin" adı verilen ebeveynlere yönelik bir eğitim modeli uygulandığını belirtti.

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 Yusuf, şu uyarıları dile getirdi.

Ebeveynlik eğitimi önemli

"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 sif kendilerine yönelik davranışlarını değil, başkalarına karşı davranışlarını da temel alırlar."

Çocukların değerlerini söylenenlerden daha çok uygulamalardaki gözlemlerine göre oluşturdıklarını ifade eden Yasemin Yusuf, bu nedenle ebeveynlik eğitiminin çok önemli olduğunu söyledi.

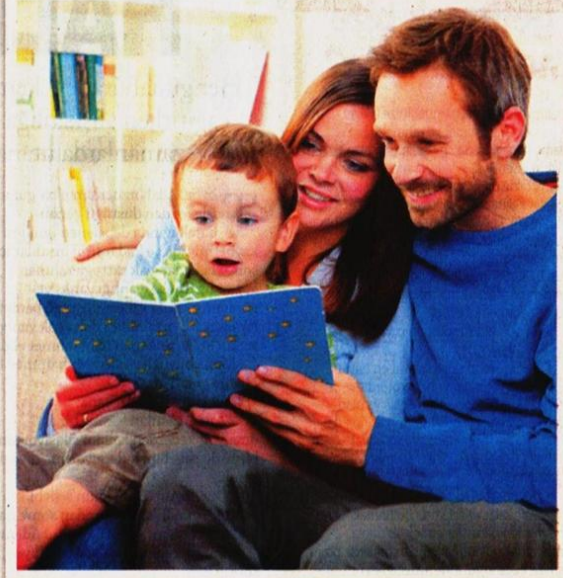
Değerli muamelesi yapılmalı

Bütün çocukların güvenli, oturmuş, sevgi dolu ortamlara ihtiyaç duyduklarını anlatan Yusuf, 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 problemlili olur. Anne-babaların çocukla güçlü bir bağın olması çok önemlidir. Anne ve babasını seven çocuk, onları mutlu etmek ister. Ebeveynleri ile kötü ilişkisi olan bir çocuk, onların isteklerini önemsemez, davranışlarını düzeltmez."

Bu uyarıları göz ardı etmeyin

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 sakinleşmenin hızı 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 çalıştırarak 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 sakinleştirecek bir şeyler yapın. Çay için, müzik için, kitap okuyun, arkadaşınıza arayın.

● En sevdiğiniz yeri hayal edin. ● Çocuğunuzun en iyi taraflarını hatırlayın.

● Dışarı çıkıp biraz hava alın.

● Bağırarak istiyorsanız, başka odaya gidip bağırın. Duvarlara bağırarak çocuklarınıza bağırarak iyidir. Ayrıca düşünün, sizi bu kadar sinirlendiren gerçekten çocuğunuz mu yoksa başka bir şey mi?



Yanlış acı vermeden söyleyin

Çocuklara kötü davranmanın çocuklardaki fiziksel, psikolojik ve davranışsal zararları hakkında çok sayıda araştırma yapıldığına işaret eden Yasemin Yusuf, Amerikan Padiatri Birliği'nin, "çocuğa fiziksel ya da duygusal acı verecek her türlü cezalandırma şeklinden uzak durmayı" önerdiğini söyledi.

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