

Yayın Adı: Başkent Ankara

Referans No:15063480

Renk: Renksiz

Yayın Tarihi: 15.04.2011

Etiki: Tarafsız

STxCM: 209,00

Küpür Sayfa:1

Tiraj: 3150

Reklam Eşdeğeri: 1672,00

Çocukların sağlıklı gelişimi için 'pozitif disiplin' önerisi

ABD ve Japonya'da çocuk eğitimi ve dil gelişimi konusunda eğitim alan **Yasemin Yusuf**, "pozitif disiplin" yöntemiyle çocuklarda sağlıklı bir gelişimin sağlanabileceğini belirterek, ebeveynlere çocuklarına iyi davranmaları, ancak her istediğini yapmamaları uyarısında bulundu.

Cocuk eğitimi ve dil gelişimi konusunda ABD ve Japonya'da çalışmalar yürüten Yasemin Yusuf, ABD başta olmak üzere bir çok ülkede uygulanan "pozitif disiplin" yöntemiyle çocuklarda sağlıklı bir gelişim sağlanabileceğini bildirdi.

Yusuf, "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 Yusuf, 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 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, su 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 yüklenmesi, sevgiyle 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 söylenmelerden daha çok uygulamadaki gözlemlerine göre oluşturdıklarını ifade eden Yusuf, bu nedenle ebeveynlik eğitiminin çok önemli olduğunu söyledi.

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. İsin ilginç tarafı, aile yönetimini ele geçirmiş çocuklar da çok problemlidir. 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."

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

"Çocuğunuzu yumuşak ve nazik



bir ses tonuyla konuşun.

"Çocuğunuzu bir stres topu ya da çekistirebileceği bir oyuncak verin.

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

"Çocuğunuzu emebileceği bir şeyler ya da lollipop verin. Emmek de sakinleştirir.

"Yavaş ve derin soluk alıp vermesini söyleyin.

"Çocuğunuzu sakinleşme tekniğini öğretin. Öfkelenince 1-2 saniye dursun, güzel şeyler düşünün ve 3'e kadar sayın. Sakinleşip soruna çözüm bulunca tekrar iletişime geçsin."

Çocuk yaramazlık yaptığında sinirlenen düğün düşünmeyen ebeveynlerin doğru kararlar veremediğini, bunun da çocuğun davranışını daha kö-

tü etkilediğini belirterek, böyle bir durumda öfke nöbeti yaşayan ebeveynlere de şu önerilerde bulundu:

"Bir bardak su için. Beyindeki kortizol seviyelerini düşürmüş olursunuz. Bu sakinleşmenizin en hızlı yoludur.

"Sizi sakinleştirecek bir şeyler yapın. Çay için, müzik açın, kitap okuyun, arkadaşınızı ya da eşinizi arayın.

"En sevdiğiniz yeri hayal edin.

"Çocuğunuzun en iyi taraflarını hatırlayın.

"Disan çıkıp biraz hava alın.

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

"ACI VERMEDEV YANLIŞINI SÖYLEYİN"

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

Yusuf, "Çocuğunuz yanlış bir şey yaptığında bunu ona bildirmeniz gerekir ama bu acı vermek yoluyla yapılmalıdır. Çocuk kaç yaşında olursa olsun, her türlü fiziksel cezalandırma ya da bağırarak yapılmalıdır, çünkü bunlar fayda

en önemli öz benlik tanımlarının bozulduğuna vurgulayan Yusuf, zaman içinde bu çocukların ciddi uyum ve öğrenim sorunları yaşamaya başladıklarını, ayrıca bu çocuklarda aklanlarıyla problemler, akademik başarısızlık, ağır depresyon, madde bağımlılığı ve suça yatkınlık da görüldüğünü söyledi.

Ebeveynlerin çocuklarıyla alay etmeleri, küçük düşürme, korkutma ve tersleme gibi alıcılık türden mesajlar vermelerinin kendine güven eksikliğine, yüksek endişe düzeyine ve hatta intihara bile varan "aşırı psikolojik acı"dan kaçma girişimlerine sebep olabileceğini kaydeden Yusuf, şu uyarılarda bulundu:

"Kötü muameleyle maruz kalmış çocuklar, okulda ciddi disiplin problemleri ile karşı karşıya kalırlar. Uyumsuzlukları, isteksizlikleri, ve bilişsel yetersizlikleri akademik başarılarını etkiler ve daha sonraki hayatta başarılı olmalarını zora sokar. Aynı zamanda, bulundukları ortamdaki sosyal ilişkileri yanlış değerlendirirler ve istedikleri olmayınca düşünmeden ani ve olgunlaşmamış tepkiler gösterirler. Bu tür davranışlar diğer çocukların onlardan uzak durmasına 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 üzgün ya da kendinden nefret eder bir hale dönüştürür ya da acıyı dışı doğru yönlendirir. Bu durumda agresif ve hatta suçla yatan davranışlar seneğir. Eğer müdahale edilmezse, bu tür çocuklar genellikle marjinal çocuklarla arkadaşlık eder."

Yusuf, çocuklara yönelik olumsuz davranışların yol açtığı sorunlara ilişkin yapılan araştırmalarla ilgili de şu bilgileri verdi:

"Fiziksel cezalandırma (dayak, darbe gibi) ne kadar fazla çocukta görülen psikiyatrik bulguların seviyesi o kadar fazladır ve yetişkin olarak genel durumları o kadar kötüdür. (AA)