

Yayın Adı: Bursa Haber
Referans No: 15053989
Renk: Renksiz

Yayın Tarihi: 15.04.2011
Etki: Olumlu
STxCM: 176,00

Küpür Sayfa: 1
Tiraj: 800
Reklam Eşdeğeri: 616,00

Çocuklara pozitif disiplin

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.

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

EBEVEYN EĞİTİMİ ÖNEMLİ

Çocukların değerlerini söylenenlerden



daha çok uygulamalardaki gözlemlerine göre oluşturduklarını 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. Ama bu demek değildir ki çocuğun her istediği yapılmalıdır. İşin ilginç tarafı, aile yönetimini ele geçirmiş çocuklar da çok problemli 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, davranış-

larını düzeltmez. Yusufoff, kızgınlık ya da kırgınlık gibi negatif duygular yaşayan çocukların sakinleştirilmesi için şu yöntemlere başvurulmasını önerdi:

- Çocuğunuzu yumuşak ve nazik bir ses tonuyla konuşun.
- Çocuğunuza bir stres topu ya da çekiştirilebileceği bir oyuncak verin.
- Çocuğunuza sakız verin. Sakız çiğnemenin sakinleştirici bir etkisi vardır.
- Çocuğunuza emebileceği bir şeker ya da lolipop verin. Emmek de sakinleştirir.
- Yavaş ve derin soluk alıp vermesini söyleyin.
- Çocuğunuza sakinleşme tekniğini öğretin. Öfkelenince 1-2 saniye dursun, güzel şeyler düşünün ve 3'e kadar sayın. Sa-

kinleşip soruna çözüm bulunca tekrar iletişime geçsin.

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 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 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 açın, kitap okuyun, arkadaşınızı ya da eşinizi 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 bağırıktan iyidir. Ayrıca düşünün, sizi bu kadar sinirlendiren gerçekten çocuğunuz mu yoksa başka bir şey mi?"