

Yayın Adı: Dokuz Sütun
Referans No: 15074027
Renk: Renkli

Yayın Tarihi: 19.04.2011
Etki: Tarafsız
STxCM: 188,00

Küpür Sayfa: 1
Tiraj: 12500
Reklam Eşdeğeri: 1504,00



ABD ve Japonya'da çocuk eğitimi ve dil gelişimi konusunda eğitim alan Yasemin Yusuf, ebeveynlere "pozitif disiplin" yöntemiyle sorunlarına çözümüne yönelik uyarılarda bulundu

Çocukların pozitif gelişimi için POZİTİF DİSİPLİN

Çocuk 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 heristediği 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, kandır-

mak, 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. "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 oluşturduklarını ifade eden Yusuf, bu nedenle ebe-

Kızgınlık durumunda

YUSUFOFF, kızgınlık ya da kırgınlık 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 çekiştirebileceği bir oyuncak verin.

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

● Çocuğunuzu emebileceği bir şeker 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."

Öfke nöbeti yaşayanlar

■ Çocuk yaramazlık yaptığında sinirlenen düzgün düşüncemeyen ebeveynlerin doğru kararlar veremediğini, bunun da çocuğun davranışını daha kötü etkilediğini belirttikçe, 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 sa-

yın 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.