

# COACH

## OLUMLU DİSİPLİN

Son yıllarda anne babalar çocukları için giderek daha çok “hareketli”, “dikkatini toplayamıyor”, “başladığı işi bitirmek için çaba sarf etmiyor”, “sorumluluklarını bilmiyor” ya da “kurallara uymuyor” gibi tanımlamalar yapıyor. Bu sorunlarla ilgili uzman görüşüne baş vuruyor, karşılaşılan zorluklarla ilgili yardım alıyorlar.

Oysa bu tür sıkıntıların pek çoğunun altında “disiplin ve sınırlar” konusu yatmakta. Bu nedenle olumlu disiplin yöntemleri ve çocuklara doğru şekilde sınır koyma konusu son dönemde giderek daha fazla önem kazanmakta.

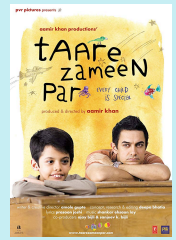
20. yüzyıl çocuk haklarının ilanını ve “yasaklamanın yasaklanması” anlayışını beraberinde getirdi ve bu anlayış yerini daha eşitlikçi, demokratik bir yapıya bıraktı. Ancak anne baba bu köklü değişimlere hazırlıklı değildi ve şaşkınlığa düştü. Çünkü pek çok anne baba tartışmasız itaat anlayışıyla yetiştirilmiş ve daha katı ve tartışmaya açık olmayan kuralların olduğu ortamlarda büyümüşü. Evde kararlar alınırken, kimse onlara kendi fikirlerini sormamıştı, anne babalarının haklılığını sorgulamak onlar için “terbiye sınırlarını aşmak” anlamına geliyordu... Artık her şeyi yeni baştan düşünmeleri gerekiyordu.

Kendi anne babalarından daha iyi anne babalar olabilmek ve mutlu, sağlıklı çocuklar yetiştirmek olan günümüz ebeveynleri çocuklarına her konuda kendileriyle eşitmiş gibi davranmaya başladılar. “İyi anne-baba” olmaya çalışırken çocuklarının ihtiyaçlarını ve isteklerini her şeyin üstünde tutup, kendi istek ve ihtiyaçlarını arka plana attılar. Dünyaları çocuklarının etrafında dönmeye başladı.

İçinde bulunduğumuz dönemin çocukları her ne kadar bir yetişkin kadar akıllı konuşup, zaman zaman bizleri şaşkınlığa düşürse de aslında hala “çocuklar”, küçük birer yetişkin değiller.



**Ayın Kitabı :** Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli- Eline Snel



**Ayın Filmi :** Her Çocuk Özeldir-2007

Oysa çocuklar yetişkinlerden kendilerine yol göstermelerini bekler ve örnekler gereksinim duyarlar. Çocuk en başta güvence arar. Çocukların “*Merak etme, her şeyi isteyebilirsin. Ben tehlikeli olanı yapmana izin vermemek için buradayım*” diyen ve neyi yapıp, neyi yapamayacağı konusundaki net sınırlar çizen bir anne babaya gereksinimi vardır. Bu sınırlar belirsiz ya da eksik olduğunda ise çocuk şaşırır ve kendini yeteri kadar güvende hissetmez.

Anne babaların çocuk yetiştirirken genel olarak üç temel davranış tarzından birini kullandıkları gözlenmiştir. Bunlar Cezacı/Baskıcı Yaklaşım, Serbest/Gevşek Yaklaşım ve Demokratik Yaklaşım/Olumlu Disiplin olarak isimlendirilmektedir.



## Cezacı yöntem

Çoğu anne-baba bu yaklaşımı onaylamasa da “cezacı yöntem” hala çok yaygın olarak kullanılan disiplin modellerinden biridir. Bu yaklaşımda anne babalar polis, dedektif, yargıç rolünü üstlenirler. Onların görevi çocuklarının hatalarını bulmak, suçu saptamak, cezaları belirlemek ve bunları uygulamaktır. Genellikle çocuğun aleyhine sonuçlanan problem çözme sürecini anne-baba yönetir ve kontrol eder.

Etkileşime öfke, çatışma ve güç mücadelesi hakimdir. Olumsuz davranış sonuç olarak durdurulabilir, ancak çocuklar kendi kendilerine bir çatışmayı çözme konusunda bir beceri geliştiremez. Cezacı yöntem çocuklar için aşağılayıcıdır. Onların duygularını incitir, öfkelenendir ve direnme davranışlarını teşvik eder. Böylece problem çözme ile ilgili olumsuz bir model öğrenilmiş olur.



## Sınırlar Olmaksızın Özgürlük: Serbest/Tavizkar Yaklaşım

Bu yaklaşımı benimseyen serbest/tavizkar anne babalar, çocuklarını işbirliğine ikna edebilmek için devamlı taktik değiştirir ve farklı yöntemler dener. Çok fazla tekrarlama, hatırlatma, yalvarma, pazarlık etme, mantık yürütme vb. ikna yöntemlerini kullanırlar. Bu yöntemde davranışın sonuçları genellikle çok geç gelir ve etkisizdir. Her şey söylendikten sonra, anne baba genellikle sınırlarını değiştirme ya da bundan tümüyle vazgeçme aşamasına gelir ve çocuklar da kendi bildiklerini yapmaya başlar. İşbirliği yapmak isteğe bağlıdır, zorunlu değildir. Kendilerini davranışlarından sorumlu hissetmelerini sağlayacak hiçbir şey yoktur. Çünkü ebeveynler sözlerini etkili davranışlarla desteklememektedir.

Oysa sınırları olmayan özgürlük, demokrasi değildir. Sınırsız ve kuralların net belirlenmediği bir ortamda büyüyen çocuklar, kurallara ya da otoriteye saygı göstermeyi, sorumluluk alarak özgürlükleriyle baş etmeyi öğrenemezler.

Sonuçların ve kuralların net olmadığı bir ortamda çocuklar neden işbirliği yapmazlar? Nedeni çok basit. Çünkü hiçbir zorunlulukları yoktur.

Bir trafik kuralına uymadığınızı düşünün. Ardından trafik polisinin yanınıza gelip sizi sadece yaptığının yanlış olduğu yönünde uyarması ve size önerilerde bulunması üzerinizde ne kadar etkili olurdu? Bir daha o kuralı çiğnememeye ne kadar özen gösterirdiniz? Bunun tam tersine, çiğnediğiniz kural sonucu somut ve net bir sonuçla karşılaşırdınız durum daha farklı olabilirdi...

Tavizkar yöntemi kullanan anne babalar sonuçları uygulamak için neden bu kadar isteksiz davranırlar? Aslında hepsi de iyi niyetlidir. Çocuklarını üzmeden ve hayal kırıklığına uğratmadan mesajlarını iletmenin bir yolunu bulmaya çalışırlar. Sonuçların yol açtığı geçici bir üzülmeyi ve

hayal kırıklığının çocuklarının psikolojisini etkileyeceğine inanırlar. Bu nedenle çocuklar yeterince üzgün göründükleri anda onları duygusal bir yaralanmadan korumak için hemen teslim olurlar.

Şimdi yine kendi üzerimizden düşünelim. Hayatta istediğiniz her şeyi elde edebiliyor musunuz? Bu olmadığında kendinizi nasıl hissediyorsunuz? İstedikimiz gerçekleşmeyince hayal kırıklığı yaşamamız doğal değil mi? Gerçeklere uyum göstermeyi böyle öğrenmez miyiz? Çocuklarımızın davranışlarının sonuçlarına katlanmalarına izin vermediğimiz zaman çocuklarımızın bunu öğrenmelerini de engellemiş olmaz mıyız?

Ülkemizi çeşitli seminerler vermek için ziyaret eden bir Fransız eğitimci ve felsefeci olan Oscar Brenifier, onu dinlemek için bir araya gelen ve eğitim ile ilgili sorularını yönelten anne babaların, sıklıkla çocuklarını nasıl daha mutlu edebilecekleriyle ilgilendiklerini tespit etmiş ve bunu çok şaşırtıcı bulduğunu söylemişti. Çünkü hayal kırıklığı, üzüntü ve kızgınlık gibi duyguların da en az mutluluk kadar önemli ve doğal olduğunu; çocukların bu duyguları da deneyimlemeleri gerektiğinin altını çizmişti.



## Sınırlar İçinde Özgürlük: Olumlu Disiplin

Disiplin kelimesi, son yıllarda giderek kendisine korkutucu bir anlam yüklense ve “ceza”yı çağrıştırsa da, aslında “öğretmek” ve “yönlendirmek” anlamına gelir.

Bu anlamda çocuk eğitiminde disiplin; problem çözmede kazan-kazan yöntemidir ve sorun çözme becerilerini kullanarak istenen çözüme ulaşmayı hedefler. Karşılıklı saygıyı temel alır. Etkili iletişim yöntemlerini kullanarak, karşılıklı duygu ve düşüncelerin anlaşılmasını kolaylaştırır. Yanlış davranışı durdurur, sorumluluk kazandırır ve kuralların en açık şekilde iletilmesini sağlar. Ödül vermek değil, çabayı takdir etmek ve

karşımızdaki kişiyi cesaretlendirmek önemlidir. Bu yaklaşım, duygular incinmeden, ilişkiler zedelenmeden ve öfke ve güç mücadelelerine fırsat vermez. Kişiliğe değil, davranışın “yanlış” olduğuna vurgu yapılır. Net çizilen sınırlar ve beklentiler çerçevesinde, çocuğun davranışlarının sonuçlarını yaşamasına fırsat verilir. Böylece “birey” olma ve sorumluluklarının farkına varma yolunda çocuğun önemli adımlar atmasına yardımcı olunur.

Şunu unutmamalıyız, demokratik çocuk eğitimi; eşitlik ve karşılıklı saygı ilkelerine dayalıdır; ancak şüphesiz eşitlik “aynılık” demek değildir.

Çocuklar yetişkinler gibi öğrenmezler. Onlar somut olarak öğrenirler. Duyduklarını ve yaşadıklarını test ederler. Bizim kurallarımızla ilgili inanç ve algıları, daha çok yaşadıklarına ve deneyimlerine dayanır. *Net ifadeler ve etkili davranışlar* çocukların kurallarımızı en iyi şekilde öğrenmelerinin anahtarıdır.

Çocukların doğru davranışları yapmalarını beklerken asıl değişikliğe kendimizden başlamamız gerekir. Alışkanlıklarımızı kısa sürede değiştiremesek bile, bu yönde atacağımız küçük adımlar çocuklarımızla ilişkilerimizde ve onların davranışlarında büyük farklar yaratacaktır.

## Kaynakça:

- Biz Bir Aileyiz, Don Dinkmeyer-Gary D. McKay . Yapı Kredi Yayınları, (1994).
- Çocuğunuza Sınır Koyma, Robert J. Mackenzie. HYB Yayıncılık, (2004).
- Freud’a Ne Yaptık da Çocuklarımız Böyle Oldu? Catherine Mathelin. Kitap Yayınevi, (2003)

### Bizden Haberler

1. 8. Sınıflar Kariyer Günü gerçekleştirildi.
2. 7. Sınıf Veli Eğitim Grubu tamamlandı.
3. 4. Ebeveynlik Kongresi gerçekleştirildi.
4. Öğretmenlerimize dönük Mindfulness atölyesi devam etmektedir.
5. 8. Sınıflar velilerine dönük Mindfulness atölye çalışması Şubat ayında başlıyor.