

5. Net beklentiler belirlemek çocuğumuzun ondan ne istediğimizi anlamasına ve ne yapması gerektiğini anlayıp ona göre davranmasına olanak tanır. Örneğin; "Bütün gün temizlik yaptım, evi dağıtma" dediğimizde çocuk ondan ne istediğimizi net olarak anlamayacaktır. Bunun yerine "Ödevini bitirdikten sonra kitaplarını çantana koy", ya da "Yiyeceğini elinde gezdirmeme, mutfakta ye" demek çocuğumuzdan ne istediğimizi net bir şekilde ifade ettiği için çocuğun ne yapması gerektiğini anlamasını sağlayacaktır. Çocuğumuza tam olarak ne yapmasını istediğimizi söylemek, ona şunu yapma bunu yapma demekten çok daha etkilidir.

6. Davranışlarımızın ve sözlerimizin tutarlı olması yaşamın her alanında olduğu gibi çocuk yetiştirirken de oldukça önemlidir. Çocuk istemediğimiz bir davranışta bulunduğu, örneğin küfür ettiğinde, "Yapma" demek yerine gülmek, ardından başka bir gün yine aynı davranışta bulunduğu çok öfkelenmek tutarsız bir davranıştır. Tutarlı olmak, pozitif anne babalıkta önemli bir faktördür.

7. Olumlu davranışların göz ardı edilmemesi ve takdir edilmesi gerektiği, çocuk yetiştirirken dikkat edilmesi gereken diğer bir noktadır. Anne babalar olarak genellikle çocuklarımızın olumsuz davranışlarına odaklanır ve bu davranışları değiştirmeye çalışırız. Unutulmamalıdır ki çocuklar takdir edildiklerinde kendilerini iyi hissederler, bu iyi his gelişimlerine katkıda bulunur. Çocuklar sevildiklerini ve özel olduklarını hissetmeye ihtiyaç duyarlar. İyi bir şey yaptıklarında çocuklarınızın bu olumlu davranışını takdir etmek onları bu davranışı yeniden yapmaya teşvik edecektir.

8. Çocuklarınızın duygularını incitmek ve kendilerini anlatmalarına imkan tanımak çok önemlidir. Çocukların sağlıklı gelişebilmeleri için duygularını, yaşadıklarını bizimle paylaşabilmeleri önem taşır. Bu imkan çocuklarınızın konuşma ve kendilerini ifade becerilerinin gelişmesine de katkıda bulunacaktır.

Anne Babalar için İpuçları

1. Çocuklarımızla, doğru davranışlar ve kurallar hakkında konuşalım. Hatta kuralları birlikte belirleyelim.
2. Çocuğumuzu dinleyelim, kendisini anlatmasına vakit verelim.
3. Kuralları hatırlatırken ya da uyarırken sözsüz sinyaller de kullanabiliriz: Yapılması gerekeni elimizle işaret edebilir, küçük hatırlatmaları gözlerimiz ya da hareketlerimizle gösterebiliriz. Bunu kızmadan, hatta sakince gülümseyerek yapabiliriz.
4. Çocuğumuzu yapmasını istediğimiz davranışa yönlendirebiliriz: Örneğin; çocuğumuzun elinden tutarak, onu nazik ve kararlı bir şekilde çantasının ve ödevinin yanına götürebilir, "Hadi bakalım ödev vakti" diyebiliriz.

5. Yatmadan önce dişlerini fırçalamasını istiyor isek, "Dişlerini fırçala" demek yerine, her akşam yatmadan önce çocuğumuzun yanında ve birlikte dişlerimizi fırçalayabiliriz. Çocuk bizi gördüğünde örnek alacaktır.

6. Yüksek sesle ya da bağırarak değil, alçak ve nazik bir ses tonu ile konuşabiliriz. Çocuklar alçak sesle konuştuğumuzda da bizleri dinlerler, hatta bizi duymak için dinlemek zorunda kalırlar. Deneyebiliriz.

Son Söz

Çocuklar da herkes gibi hayal kırıklığı ve üzüntü yaşayabilirler. Bu her insanın büyüme sürecinin kaçınılmaz bir parçasıdır. Anne baba olarak görevimiz, çocuklarımızın tüm hayal kırıklıklarını önlemek ya da hiç üzülmemelerini sağlamak olamaz. Bizlerin görevi elimizden geldiğince onları korumak ve yaşadıkları güçlükler karşısında ayakta nasıl durabileceklerine yönelik çareleri bulmalarına yardım etmektir.

Hatalar yapabiliriz. Yaptığımız hatalar bize pek çok şey de öğretebilir. Bu bizim insan olduğumuzun ve yanılabilir olduğumuzun işaretidir. Çocuklar da pek çok konuda hata yaparak öğrenirler. Çocuklara deneme ve yanılma şansı tanıyarak hayatı öğrenmelerine müsaade etmeliyiz.

Eğer siz de psikolojik sağlık hizmetlerimizden yararlanmak isterseniz en yakın SGDD-ASAM ofisinden bilgi talep edebilirsiniz. Görüşmeler ücretsizdir ve gizlilik ilkesine dayalı olarak gerçekleştirilir.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

[f asamsydd](https://www.facebook.com/asamsydd) [t sgdd_asam](https://twitter.com/sgdd_asam) [i sgdd_asam](https://www.instagram.com/sgdd_asam) [v sgdd-asam](https://www.youtube.com/sgdd-asam) [in ASAM](https://www.linkedin.com/company/asam)

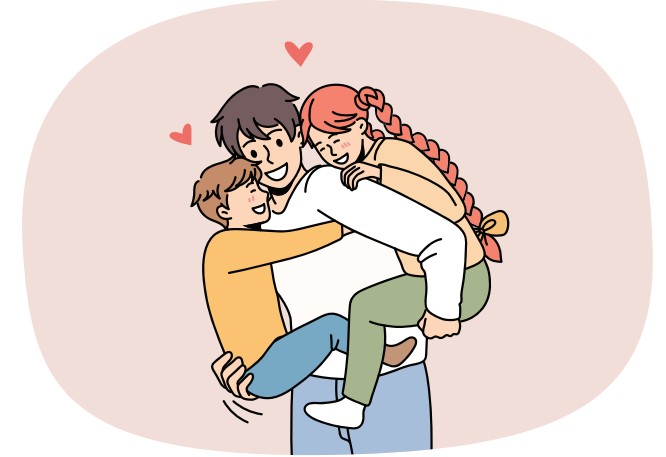


SGDD-ASAM olarak bu faaliyetimize sağladıkları destek için Hollanda Kraliyetine teşekkürlerimizi sunarız.

Bu yaygın, Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın desteğiyle yürütülen bir proje çerçevesinde hazırlanmıştır. Gönderinin içeriğine dair yegâne sorumluluk SGDD-ASAM'a aittir ve Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın resmi görüşlerini yansıtmamaktadır.



Türkiye'de Yaşayan Mültecilerin Psikolojik Sağlık ve Psikolojik Destek Farkındalığı Arayış Projesi



ÇOCUKLARIMIZ İLE SAĞLIKLI SINIRLAR BELİRLEMEK: POZİTİF DISİPLİN

Bedensel ceza çocuklar için bir disiplin aracı değildir.

Bedensel ceza, bilinçli şekilde yapılan fiziksel güç (tokat atmak, dövmek, tutup sarsmak ve çocuğun bedenini hedef alan benzeri fiziksel hareketler) kullanımıdır. Çocuklara karşı kabul edilemez ve çocuklarımız ile olan ilişkimize ciddi oranda zarar verir.



Hollanda Kraliyeti



Bakım verenler, fiziksel cezanın çocukların istenmeyen davranışlarını kontrol altına alacağını düşünebilirler fakat bu tamamıyla yanlış bir düşüncedir. Çocuğun bedensel ceza yoluyla bir şeyler öğrendiğini düşünebiliriz ama aslında çocuğun bu yolla öğrendikleri; korkmak, çekilmek ve geri çekilmektir.

Çocuk, bedensel ceza yoluyla doğru davranışı, yani ondan ne istediğimizi öğrenemez.

Çocuklar, bedensel ceza yoluyla doğru davranışı, yani ondan ne istediğimizi öğrenemez.

Şimdi bu duruma bir örnekle bakalım. İki çocuğunuz var. Büyük çocuğunuz ders çalışırken küçük çocuğunuz abisinden silgi istedi, abisi de silgiyi uzaktan attı. Silgi yanlışlıkla kardeşinin yüzüne çarptı ve küçük çocuk ağlamaya başladı. Bu durum karşısında siz büyük oğlunuza sinirlendiniz ve ona fiziksel ceza vermek istiyorsunuz. Eğer böyle davranırsanız, büyük çocuğunuz üzülüp, sinirlenebilir. Ders çalışmayı bırakabilir ve kardeşine artık yardım etmek istemeyebilir.

Büyük çocuğunuzun amacı kardeşini ağlatmak değildi. Bu kaza ile oldu. Ancak, bu davranışının sonucunda fiziksel bir ceza uygularsanız, haksızlık hissi ile hem size hem de kardeşine karşı olumsuz hisler geliştirebilir. Öte yandan, büyük çocuk doğru davranışı, yani böyle bir durumda ne yapsa daha iyi olacağını hala öğrenememiş durumda. Büyük çocuk açısından baktığımızda, yaşanan bu olayda, küçük kardeşine yardım etmeye çalışırken suçlu durumuna düşmüş olduğunu düşünmesi yüksek bir olasılık. Hatta kardeşine, ağlamaya başladı diye kızmış bile olabilir. Böyle bir durumda, büyük çocuğunuzun biraz sakinleşmesine zaman tanıyıp sonrasında yanına gidebilirsiniz. Örneğin, silgiyi uzaktan atmak yerine, kalkıp küçük kardeşinin yanına giderek vermesi böyle bir kazayı engelleyecektir. Belki de eğer silgi bir tane ise bir silgi daha almamız gerekli olabilir. Bu tür çözümleri üretmek için çocuğumuzla konuşabilir, ne tür çareler bulunabileceğini birlikte düşünebiliriz.

Bu yolla, çocuklarımızın sorunlara çözüm bulma konusunda gelişmelerine ve doğru davranışlar geliştirmelerine yardım edebiliriz.

Çocuklarımıza bunu sakın bir ses tonu ile ve anlayabilecekleri şekilde anlatmamız gerekir.



Sinirlenip ani bir hamle ile çocuğu cezalandırdıysanız, bu olayın arkasından biraz sakinlediğinizde çocuğunuzun yanına gidip, buna hakkınızın olmadığını söyleyip, "Özür dilerim" diyebilirsiniz. Bu esnada çocuğunuzla, olay hakkında konuşmanız önemlidir. Böyle bir olay ayrıca sizin de üzülmenize, yaşanan olay nedeniyle pişmanlık duymanıza neden olabilir. Kendi duygularınızı görmezden gelmek yerine hislerinizi çocuğunuzla paylaşmak, ona üzgün olduğunuzu ifade etmek çocuğunuzun sizin duygularınızı anlamasına yardım edecek; size duyduğu sevgi, saygı ve güvenin zarar görmesine engel olacaktır.

Özür dilemek çocuğunuzun hem anne ve babalar olarak vakit vakit sinirlenebildiğinizi ya da ani tepkiler verebildiğinizi anlamasına, hem de ona kıymet verdiğinizi ve kişiliğine saygı gösterdiğinizi görmesine yardım edecektir.

Çocuklara doğru davranışları öğretme ve doğru sınırları belirlemede çocuğun gelişimi açısından daha iyi sonuçlar veren, karşılıklı güven, sevgi ve saygıya dayalı ilişkiler kurulmasına katkıda bulunan olumlu davranışlar ve yöntemler vardır.

Peki sağlıklı sınırları belirlemek ve doğru davranışı göstermek için neler yapabiliriz?

Anne baba çocuk ilişkisi sevgi, saygı ve güvene dayalı olduğu zaman iyi ve sağlıklı bir ilişki kurulmuş olur. İyi ve sağlıklı bir anne-baba-çocuk ilişkisinde kurallar olmalı, bu kurallar herkes için yeterince net ve anlaşılır olmalıdır.

Kurallar ayrıca tutarlı ve mantıklı olmalıdır. Yazın eve girme saati ile kışın ya da okulun açık olduğu vakitlerde eve girme saati değişebilir. Pek çok aile, çocuklar için akşam eve girme vaktini 'güneşin batışından hemen önce' olarak belirlemektedir.

Kuralların net olarak belirlenmesi çocuğun kafasının karışmasını engelleyecek ve yaşadığı evde, anne ve babasının yanında kendini güvende hissetmesini sağlayacaktır.

Pozitif Disiplin, çocuklara hangi davranışların uygun olduğunu ya da hangilerinin uygun olmadığını açıkça ifade edildiği saygılı ve teşvik edici bir şekilde sosyal yaşam becerilerinin öğretildiği bir yöntemdir. Pozitif disiplinin amacı, öncelikle çocuklarla güvenli ilişkiler kurulmasıdır.

Pozitif disiplinin temeli zaman ve sabırdır.

Pozitif Disiplin Uygulamak için Kullanılabilecek Yöntemler:

1. Öncelikle, çocuğa karşı her zaman saygılı olunması ve çocuğun teşvik edilmesi bu disiplin için oldukça önemlidir.
2. Pozitif Disiplin çocukların aidiyet ve önem duygusu hissetmelerine yardımcı olur. Çocukların anne ve babalarıyla karşılıklı güven, sevgi ve saygıya dayalı sağlıklı bir bağ kurmasına olanak tanır. Çocuğumuz bize bir şey gösterirken, işimize devam edip, ona bakmadan "Çok güzel olmuş demek" yerine, eğer imkanımız varsa o an yaptığımız işe ara verip bize gösterdiğine bakmak, söylediklerini dinlemek; eğer imkanımız yoksa, ondan biraz zaman isteyip işi bitirdikten sonra, gösterdiği şeyle ilgilenmek, çocuğumuzun kendisini önemli hissetmesini sağlayacaktır.
3. Sınır belirlenirken, belirlenen kuralların çocuklarla açık ve net bir biçimde paylaşılması gerekir. Belirlenen kuralların şahsi ya da keyfi nedenlerle değişmemesi oldukça önemlidir. Kurallar gerekli ve özel durumlarda esneyebilir, ancak durumdan duruma kural değişmez. Anne babaların uyması gereken kurallar da olmalıdır.
4. Anne ve babaların koyulan kurala çocuğun uyup uymadığını takip etmesi, uymadığı anlarda görmezden gelmek yerine çocuğu nazikçe uyarması ve kuralları hatırlatması önemlidir.