



**SINIR KOYMA ve ALTERNATİF
DİSİPLİN YÖNTEMLERİ**

2009-2010 Eğitim Öğretim Yılı

SINIR KOYMA VE ALTERNATİF DİSİPLİN YÖNTEMLERİ

Anne babaların çocuk yetiştirme ile ilgili çocuklarına "sınır koymak" ve "otorite sağlamak" konusunda sorunlar yaşadığı gözlemlenmektedir. Her anne baba çocuğunu en iyi şekilde yetiştirmek ister. Çocuğunun mutlu, başarılı, iyi bir kişiliğe sahip bir birey olarak toplumda yer almasını arzu eder. Her zaman bilinen bir söz vardır: "**Eğitim ailede başlar.**" İşte burada ailenin vereceği iyi eğitim, çocuğuyla kurduğu sağlıklı iletişim becerilerini kullanmasına bağlıdır.

Sınır koymak nedir?

Sınır koymak, çocuğun kendisini emniyette hissederek hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmaktır.

DİSİPLİN, CEZA DEĞİLDİR

Disiplin ve ceza aynı şey değildir. Araştırmalar vurmak, tokat atmak veya sözel saldırılarla disiplinin sağlanmadığını gösteriyor. Bu tip cezalar kısa dönemde hızlı sonuç veriyor gibi gözükse de uzun dönemde kalıcı zararlar doğurmaktadır. Fiziksel cezalar, utanç ve umutsuzluk duyguları yükleyerek çocuğun kendisine saygısını yitirmesine neden olabilir. Ayrıca çocuğa şiddetin geçerli ve uygun bir davranış olduğu, güç kullanarak istediklerini elde edebileceği kavramı öğretilmiş olacaktır. Çocuklara doğru davranışı öğretirken ceza yerine, nasıl davranıp nasıl davranmayacaklarını ve bunların nedenlerini açıklamak gerekir. Büyükler yasaklar yerine geçerli olan davranışların altını çizmelidirler. Örneğin, "Giyeceklerini yere atma!" yerine "Lütfen giyeceklerini yerden kaldır; çünkü yeri süpürmem gerekiyor." demelisiniz.

Anne- baba ve okul disiplini

Evde uygulanacak disiplin okuldaki davranışların temelini oluşturur. Okul disiplini de ev disiplin kurallarının bir uzantısı olmalıdır. Okuldaki bir disiplin problemi, aile-çocuk ve öğretmenle birlikte çözülmelidir. Birlikte bulunan bu çözümler çocuğun kendini istenilen şekilde disipline ederek kurallara uymaya teşvik edecek ve okulda düzgün çalışma alışkanlıkları oluşturmasını sağlayacaktır. Aileler okul kurallarını bilmeli ve desteklemelidirler.

Araştırmalar, aile-öğrenci-öğretmen ve idarecilerin beraberce kuralları oluşturmasının en iyi sonuçları verdiğini göstermiştir. Bu şekilde çocuklar disiplin kurallarını kendi kendine uygulamaya teşvik edilmektedir. Çocukların bu kuralları açık bir şekilde anlamalarını sağlamak için "anlaşılır" yazılı bir form oluşturmak da önerilebilir. Çocukların davranışlarını olumlu yönlendirmek için açık kurallara ve istikrarlı bir tutuma ihtiyaç vardır. Okulda ve evde en etkin kurallar, öğrenci-aile-öğretmen ve okul tarafından alınmış ve tatbik edilenler olacaktır.

Çocuk neden sınırlara ihtiyaç duyar?

- Çocuk, hiç tanımadığı büyük bir dünyayı keşfe çıkmıştır.
- Yön verici ipuçlarına ihtiyaç duyacaktır.
- Öğrenmeye açtır ve pek çok hedefi vardır.
- Ancak, bu iyi tanımadığı dünyada hedefini şaşırması ya da yönünü kaybetmesi muhtemeldir.
- Keşif yolculuğu sırasında kendisi için tehlikeli olabilecek alanlara da daldırabilir.
- İşte bu noktada çocuk kendisine yön gösterecek, tehlikeli alanlara daldığında "dur" diyecek, güvenebileceği yön göstericilere ihtiyaç duyacaktır.
- Çocuğun en değerli yön göstericileri tabii ki anne ve babasıdır.

Anne-babalar çocuklarına sınır koymakta neden zorlanıyorlar?

- Çünkü çocuklarına hayır diyemiyorlar.
- Çünkü çocuklarını kendi anne-babalarından farklı yetiştirmeye çalışıyorlar.
- Çünkü çocuklarını çok sınırlıyorlar.
- Çünkü kendilerini eğitimden uzak tutuyorlar.
- Çünkü çocuklarına emretmek istemiyorlar.
- Çünkü çocuklarını şımartıyorlar.

Sınırlar nasıl konmalı?

I. Aşama

Ebeveynlerin kendilerine sormaları gereken sorular:

- Çocuğumu ne kadar iyi tanıyorum?
- Çocuğum beni kızdıran x davranışını yaparken aklımdan neler geçiyor?
- Çocuğum bu davranışı yapınca eline neler geçiyor?
- Çocuğum bu davranışı yaptığında neden bu kadar öfkeleniyorum?
- Kendim ve çocuğum için neler istiyorum?

II. Aşama

- Anne-babanın çocuğun sınırlandırılacak davranışları üzerinde görüş birliğine varması
- Çocuğu eleştirmeden ve düzeltmeden kendisi hakkında konuşmasına fırsat verilmesi
- Değiştirilmesi uygun görülen davranışın değişmesi için neler yapılabileceğinin çocukla beraber düşünülmesi ve kurallar üzerinde anlaşılması

III. Aşama

- Üzerinde anlaşılın kuralların tutarlı biçimde uygulanması
- Kurallar ihlal edildiğinde yaptırımların tutarlı biçimde uygulanması

Kurallara uymadığı zaman ne olacak?

Kuralların ihlal edilmesi, hiçbir kuralın olmaması gerektiği anlamına gelmez. Kurallar ihlal edildiğinde daha önceden üzerinde dikkatle düşündüğünüz bazı sonuçların uygulanması gerekir. Bu sonuç ne olursa olsun, çocuğunuz cezalandırıldığını düşünerek, size karşı gelebilir; ancak hiçbir şey yapmamanız bir dahaki sefere çok daha zor bir durumla karşılaşmanıza neden olabilir.

Hemen tepki göstermek yerine, nedenleri düşünün. Öncelikle çocuğunuzun anlatacaklarını dinleyin. İhlal edilen kurala uygun sonuçlar belirleyin. Örneğin eve belirlenen saatten geç gelmesi durumunda bir dahaki sefere genel olarak izin verdiğiniz zamandan daha erken gelmesi gibi...

Yalnızca uygulayabileceğiniz sonuçlar belirleyin ve bunların sayısının çok fazla olmamasına özen gösterin. Çocuğunuz bir kuralı ihlal ettiğinde sonucunun ne olacağını önceden net bir şekilde bilmelidir. Ancak belirlediğiniz sonuçların, çocuğunuzun deneme arzusunu önleyecek derecede ağır olmamasına da dikkat etmelisiniz.

Çabucak bitirilebilecek ve çocuğunuza yeniden deneme şansı verebilecek sonuçlar belirleyin. Örneğin bugün eve geç geldiğin için yarın seni daha erken alacağım, ya da yarın evde kalacaksın, gibi...

Beklentileriniz makul olsun

Anne-babalar çocukları için çok çaba sarf ettikleri duygusunu yaşayabilir ve en makul anlaşmalara bile uyulmamasından dolayı incinebilirler. Bu normaldir, aşırı tepki vermeyeniz daha yerinde olacaktır. Çocuğunuzun aileye katkıda bulunduğunu, ailenin bir parçası olduğunu ve yükü paylaştığını hissetmesi için ev işlerine yardım etmesini isteyin ve adil bir sorumluluk paylaşımı konusunda ısrar edin.

Görevlerini sık sık hatırlatmanız gerekebileceğini unutmayın. Ancak bunu yaparken sık sık "evde her şeyi onun yaptığı" ya da "sürekli angaryalarla uğraştığı" gibi sözler duymaya da hazırlıklı olun. Sınır ve kuralları belirlerken hangi nedenlere dayandığınızı da düşünün. Örneğin koyduğunuz kural ve sınırlar gerçekten makul mü, yoksa sadece siz o şekilde yetiştirildiğiniz için bu kuralları koymuş olabilir misiniz?

Kendi kendinize söyledikleriniz ergenlik sorunları ile baş etmenizde asıl farkı yaratacaktır. Örneğin " Bu davranışına tahammül etmek zorunda değilim." diye düşünmeniz aranızdaki mücadelenin devam etmesi olasılığını artırırken, "Çocuğum şu anda zorlanıyor, bu durumu düzeltecek en iyi yöntemi bulmak için uğraşmam lazım." şeklinde düşünmeniz ortamın sakinleşmesi ve daha yapıcı çözümler üretme şansınızı artırır. Çocuğunuzun davranışı kontrolden çıkıyorsa veya şiddet söz konusu oluyorsa, bir uzman yardımı ve desteği almalısınız.

ANNE BABALAR İÇİN DİSİPLİN İPUÇLARI

- İyi örnek olun. Eğer çocuğunuzun problem çözmek için şiddete başvurmasını istemiyorsanız fiziksel ceza vermeyiniz
- Sınırları çiziniz; ama çok sayıda kural koymayınız.
- Bir kural koymadan önce kendinize şunları sorunuz: Bu gerekli mi?/ Bu kural çocuğun sağlığını ve güvenliğini sağlıyor mu?/ Başkalarının haklarını ve mallarını gözetiyor mu?
- Kurallar basit ve anlaşılır olsun.
- Aile kuralları oluşturulurken çocuk da katılırsa onları daha dikkatle uygulayacak, daha az çignecektir.
- Çocuklar bir kuralı ihlal ettiğinde sonucunun ne olacağını iyi anlamalıdır. Örneğin, çocuğunuzun tek başına karşıdan karşıya geçmesi yasaksa ve o bu kuralı ihlal ederse cezasını uygulamaya kararı olmalısınız.
- Esnek olun. Bu kurallar çocuklar küçükken geçerlidir. Ancak onlar büyüdükçe daha fazla özgürlük isterler.
- Unutmayın, her çocuk farklıdır. Onların kendilerini kontrol etme becerilerini geliştirmelerine izin verin. Küçük çocuklar her zaman kurallara tamamen uyacak beceriyi gösteremeyebilirler.
- Örneğin, yemekten önce kurabiye yemesine izin verilmeyen 5 yaşındaki çocuğunuz direnirse kurabiye kavanozunu göz önünden kaldırarak, ona sizce uygun başka bir yiyecek teklif edin.

- Çocuğunuzun, sizi ve başkalarını rahatsız eden davranışları olursa hemen söyleyin. Problemleri biriktirmeyin. Kararlı olun.
- Ailenin diğer bireyleriyle de disiplin kuralları konusunda hemfikir olun. Bu şekilde çocuk, kurallara uymadığı zaman neler olacağını bilecektir.
- Çocuklarınızın iyi davranışlarını, başarılarını övün. Onun çabalarını takdir ettiğınızı bilsin.
- Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçınin.
- Disiplin, kazanan ve kaybedenin olduğu bir oyun değildir. Siz çocuğunuzun kurallara uymasını beklersiniz, o sizden dürüstlük bekler.
- Onun sizinle aynı fikirde olmayacağı zamanlar olacaktır. Buna saygı gösterin, pozitif öneriler getirin. Eleştirmeyin. Eleştirmek ve dırdır etmekle çocuğunuzun gücenesine, kızgın olmasına veya kendini aşağılamasına neden olabilirsiniz.
- Bağımsızlık duygusunu ve sorumluluk almasını destekleyin.
- Espri anlayışınızı kaybetmeyin.
- Onları ne kadar çok sevdiğinizi söyleyin. Uygun davranmadıklarında çocuğunuzun değil, o davranışı sevmediğınızı açıkça belirtin ki sevginizden şüphe duymasın.

Sınır koymada altın kurallar

- Gerçekten gerekliyse ve kararlıysanız "hayır" deyin.
- Çocuğunuz koyduğunuz kurallara uymuyorsa nasıl bir yaptırım uygulayacağınıza karar verin ve tutarlı olun.
- Çocuğunuza uzun nasihatlerde bulunmayın.
- Güç kavgasına girmeyin.
- Kendinize hâkim olun, bağırıp çağırmayın.
- Belirlenen sınırlamanın yapılan yaramazlıkla alakalı olmasına özen gösterin.

DİSİPLİNİN FAYDALARI

- Düşünerek kurallara uygun davranma becerisini geliştirme
 - Hareketlerinin doğuracağı sonuçları mantık çerçevesinde algılama
 - Okul veya okul dışında başarılı bir yaşam sürdürmelerini sağlayacak bilgi ve kuralları öğrenme
 - Diğerlerinin de uyduğu ortak kurallara göre davranma
 - Aile ve toplumun değer yargılarını anlamalarına yardımcı olur.
- Disiplinin amacı, çocukların problemler karşısında kurallara uygun ve mantıklı çözümler üretmelerini sağlamaktır.

"Kaynakça; Gordon, T.G. (1975) Etkili Ana Baba Eğitimi: Aile İletişim Dili. İstanbul: Sistem Yay. McKenzie, R. (1999) Çocuğunuza Sınır Koyma. Ankara: Hekimler Yayın Birliği. Nitzsch, C. Ve von Schelling, C (1998) Çocuklara Sınır Koymak. İstanbul: Hayat YAY.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi