

ÖZ GÜVEN VE POZİTİF DİSİPLİN



Özel Ankara ABC Ortaokulu Rehberlik Servisi

ÖZ GÜVEN VE POZİTİF DİSİPLİN



Herkesin kendisi hakkında olumlu düşünceleri olabileceği gibi olumsuz düşünceleri de olabilir. Hakkımızdaki düşüncelerimiz öz güvenimizi belirler. Öz güvenimizi belirleyen düşüncelerimizin nasıl oluştuğu, bizi nasıl etkilediği ile ilgilidir.

Öz güven; çocukların yeni şeyleri deneme konusunda kendine güvenmelerini, engeller karşısında çaba göstermeye devam etmelerini, başkaları ile sağlıklı etkileşimlerde bulunmalarını, beklenmedik güçlüklerle baş edebilmelerini ve kendi davranışlarını etkin bir şekilde

idare edebilmelerini sağlar. Güçlü bir öz güven duygusu, çocuğa sürekli değişen dünya ile baş etmek ve buna uyum sağlamak için gerekli esnekliği ve kaynakları sağlar.

Öz güven; kısaca sevilebilir ve becerebilir olma, kendimiz olmaktan mutlu olma duygusudur. Diğer taraftan, öz güven eksikliği ise kendinden şüphe duymak, pasiflik, boyun eğme, aşırı uyum gösterme, yalnızlık, eleştirilere karşı hassas olma, güvensizlik, depresyon, aşağılık duygusu ve sevilmediğini hissetme gibi kavramlarla tanımlanabilir.

Öz güven iç öz güven ve dış öz güven olmak üzere 2'ye ayrılır:

İç öz güven; insanın kendisini sevmesi, kendisiyle barışık olması kendinden memnun olmasıdır.

Bu kişiler

- Kendilerini severler
- Kendilerini tanırlar (güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olma)

- Kendilerine açık hedefler koyarlar (kendilerine başarabilecekleri hedefler koyma)
- Pozitif düşünürler (her sorunun bir çözümü mutlaka vardır)

Dış öz güven

- İletişim (utanıp sıkılmadan konuşabilme)
- Kendini iyi ifade edebilme

ÖZ GÜVEN EKSİKLİĞİ

Öz güven; insanın kendisiyle ve çevresiyle barışık olması, olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında olması demektir.

Öz güven sahibi kişiler hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle yüzleşir, kendine karşı dürüst ve gerçekçi olur ve yetersiz olduğu konularda kendilerini geliştirmek için çaba gösterirler. Sorumluluk aldıkları konularda ise tek başlarına mücadele etme ve sorunlarla karşılaştıklarında çözme becerisine sahiptirler. Başka bir deyişle öz güven “kişinin kendisi olmaktan memnun olması ve bunun sonucu kendisi ve çevresiyle barışık olması” demektir.

Öz güvenin yüksek olması demek, abartılmış biçimde “her şeyi yapabilirim, her şeye gücüm yeter” duygusu içinde olmak demek değildir. Öz güveni yüksek birey, kendisiyle ilgili bazı beklentileri gerçekleşmese bile kendini kabul etmeyi ve kendisiyle ilgili olumlu düşünmeyi sürdürebilendir. İçgörüsü yüksek, yeteneklerinin ve sınırlarının farkındadır. Yeteneklerine olan güveni nedeniyle başkalarının onayına ihtiyaç duymaz, kendini kabullendiğinden diğerlerine kabul ettirmeye çalışmaz.

Öz güven, bir anlamda kişinin kendisini ne kadar değerli bulduğunun, ne kadar değer verdiğinin bir göstergesidir. İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerinden biri, kendisinin farkında olma yani “farkındalık” özelliğidir.

Yaşantılarının ilk yıllarından itibaren, çeşitli faktörlerin de etkisiyle kişi kendine bir kimlik oluşturur, sonra bu kimliğe bir değer kazandırır. Yani kişi kim olduğunu tanımlar sonra bu kimliğini sevip sevmediği özelliklerine karar verir. İşte öz güven sorunu burada, kişinin yargı gücünün sonucunda ortaya çıkar. Bir nesneyi, rengi, sesi ya da şekli sevmemek, ondan hoşlanmamak sadece zevklerle ifade edilebilir ve kişiyi hiç rahatsız etmezken bireyin kendisine ait bir özellikten hoşlanmamak veya bazı ayrılmaz parçalarını reddetmek ruhsal dengesinin sarsılmasına neden olur.

Öz güven; değişmeyen, durağan bir durum ya da duygu hali değildir. Farklı zaman, durum ve ortamlarda

farklı güven ya da güvensizlik duygularına sahip olunabilir.

Öz Güvene Sahip Olmak Bir Çocuk İçin Neden Önemli?

Bireyin kendini iyi hissetmesi; başarılı, dengeli ve haz aldığı bir yaşama sahip olup olmaması önemlidir. Yaşamdan haz alabilmek için öz güvene ihtiyacımız vardır. Bu temel ihtiyacın karşılanmaması hayatı çekilmez kılabilir. Öz güven yaşamın ilk yıllarından itibaren yavaş yavaş gelişen bir duygudur. Çocukluk döneminde bu duygunun gelişmesine olanak tanınmaz, eksik bırakılırsa yetişkin dönemde telafi edilmesi mümkün olmayabilir. Öz güvenli çocuklar, geleceğin öz güvenli yetişkinleri olacaktır.



Güven-Güvensizlik İlk Ne Zaman Oluşur?

Anne babanın çocuğun küçük yaşından itibaren öz güven ya da temel güven duygusunun gelişiminde etkisi çok büyüktür.

Öz güven yaşamın ilk yıllarından itibaren yavaş yavaş gelişen ve sürekli geliştirilebilen bir duygudur. Çocuklarımızın öz güven kazanmasında aile yaşamının, anne baba tutumlarının ve arkadaş/sosyal çevresinin çok önemli bir rolü vardır. Bu dönemde çocuklar yeterince sevilip onaylandıklarında ve bir birey olarak kabul edilip saygı gördüklerinde güven duygusunun temellerini atmış oluruz. Çünkü çocuğun kendisine ilişkin bir benlik algısı edinmesi, çevresinden aldığı tepkiler doğrultusunda gerçekleşir. Bu tepkiler doğrultusunda kendine

ilişkin olumlu ya da olumsuz bir benlik algısı edinir. Bundan ne yönde ve ne derece etkilenecekleri ise aileden aldıkları temel güven duygusunun yeterliliğiyle doğru orantılıdır. Aile içinde sevildiğini, değerli bulunduğunu hisseden, demokratik, destekleyici anne baba tutumlarıyla yetişen bir çocuk, çevreden gelecek olumsuz tepkilerden fazla etkilenmeyecek, etkilense bile kısa sürede bunu giderecektir.

Gelişimsel olarak baktığımızda bebeğin 0-12 ay sonuna kadar olan dönem içinde güven ya da güvensizlik diye adlandırılan bir evreden geçtiği bilinir. Bu dönemde eğitim biçimi, çocuğun yetiştirilme şekli ve onunla kurulan duygusal iletişim çocukta güven ya da güvensizlik duygularının oluşumuna neden olur.

1-3 yaş arası

Duygusal ve kişilik gelişimi belirgin olarak görülür. Özerklik evresi olarak tanımlanan bu dönem, çocuğun anne bağımlılığından uzaklaşıp ayaklar üzerinde durabildiği ve her şeyi keşfetmeye çalıştığı bir dönemdir. Bu dönemde eğer çocuk sürekli cezalandırılır ya da kızgınlık ifadeleri altında kalırsa ya da aşırı koruyucu bir ebeveyn tarafından bağımsızlaşmasına ya da keşfetmesine izin verilmezse eziklik

hisseder ve utanç yaşar. Anne baba bu yıllarda çocuğun kendi kendine kontrol etme isteğini olumlu yönde etkilerse, izin verirse destekleyici olur, çocuk özerklik içinde güven duygusu kazanabilir.

3-5 yaş arası

Beş yaş sonuna kadar çocuk etrafındaki her şeyi bilmek ve incelemek ister. Merak ettiği konulardan biri de cinselliktir. Çocuğun bu amaçla yaptığı

girişimlerin desteklenmesi, gerekli bilgilerin yaşına uygun olarak anlatılarak beslenmesi önemlidir. Diğer koşulda çocuk suçluluk duygusunu hissederek kaygı duymaya başlar.

6-11 yaş arası

Daha sonraki 6-11 yaş evresinde çocuğun okula başladığı, anneden yoğun olarak ayrılarak yalnız kalmayı becermesinin gerektiği ayrıca bilişsel becerilerinin hayatındaki yeni önemli yetişkin yani öğretmeni tarafından da değerlendirildiği bir dönemdir. Bu dönemde sosyal başarı ve başarısızlıklarla karşılaşabilir. Akranlar tarafından kabul edilmek, akademik ve sosyal alanda iyi performans göstermek öz güveni artıran etkenlerdir.

Öz güvenin gelişiminde özellikle çocukluk döneminin ilk yıllarında (3-4 yaş) anne baba tutumları, yetiştirme biçimi bireyin kendisi hakkındaki duygularının oluşumunda ve öz güvenin derecesinde son derece önemlidir. Daha sonra arkadaş ve sosyal çevreden aldığı tepkiler de çok önemli bir rol oynar. Çocuk çevresinden aldığı tepkiler doğrultusunda kendine ilişkin olumlu ya da olumsuz bir benlik algısı edinir.

Aile içinde sevildiğini, değerli bulunduğunu hisseden bir çocuk, çevreden gelecek olumsuz tepkilerden pek fazla

etkilenmeyecek, etkilense bile çok kısa sürede bunu atlatacaktır.

Ebeveynler, aşırı korumacı tavırlarıyla çocuklarını koruduklarını, onlara iyilik ettiklerini düşünürler. Çocuğunu aşırı sevgi ve ilgiye boğan, zorluk yaşamamasın diye her şeyi kendisi yapan ve fazlaca kontrol eden ebeveyn tutumu; sorumluluk alamayan, anne babaya bağımlı, problem çözme becerisi kazanamamış, özetle öz güveni gelişmemiş çocuklar oluşturur. Oysa ebeveynler, çocuğun girişimlerini destekler, gelişimini alkışlar, hata yaptığında doğrusunu bulmasına/ yapmasına yardımcı olur, onu bu haliyle sevmeye ve kabullenmeye devam ederlerse çocuk da kendini kabul etmeyi, sevmeyi ve kendine güvenmeyi öğrenir.

Çocuğun kendine güvenini azaltan diğer bir etken de mükemmeliyetçi anne babaların eleştirileridir. Eleştirilen çocuk kendisini, yetersiz ve beceriksiz hissedebilir.

Yapılan bir başka yanlış tutum ise çocuğu bir başka çocukla kıyaslamadır. Kardeşi, kuzeni ya da komşu çocuğuyla kıyaslanan çocuk; kendisini yetersiz hissettiği gibi başarmayı kendisi için değil, diğer çocuğu geçmek için ister hale gelip bir yarış atına dönüşür.

Çocuk, yanlış bir şey yapınca onun kişiliğini eleştirmek çok büyük

bir hata ve öz güven yıkıcı bir davranıştır. Ebeveynler onu karşınıza alıp yaptığı hatayı kendisine sakın ve kararlı bir dille anlatırsa çocuk onları anlayacaktır. Çocuk ailesinin yanındayken kendini yetersiz hissediyorsa sorunu çocukta değil, ailenin çocuğa olan tutumunda aramak gerekmektedir.

Öz güvenden yoksun bırakılmış çocuklar, sürekli kendilerini ailelerine ve çevrelerine kanıtlama gereksinimi hissetmektedirler. Bunun için ya bir gruba dahil olurlar, ya okuldan kaçarlar, ya da marka tutkusu

geliştirirler. Öz güvene sahip olan bir çocuğun marka takıntısına girme olasılığı daha azdır, bunu çok önemsemez.

Özetle; büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğu ilgi ve yakınlığı bulan, fikirlerine değer verilip önemsenen, güven duyulan ve sorumluluk verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptığı hatalarda doğruya uygun biçimde yönlendirilen ve sahip olduğu özellikleriyle kabul edilen çocuğun öz güveni gelişir.



Sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen, sürekli başkalarıyla kıyaslanan çocuk kendini değersiz hisseder ve öz güveni gelişmez. Bu çocuklar; yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde çeşitli sorunlara neden olur.

ÖZ GÜVENDE GENETİK ETKİ

İnsanın kişiliğinin %30-40'ı genlerden gelen özelliklerin etkisiyle biçimlenir, %60-70'i ise öğrenme ile kazanılır. Bazı kişiler genetik yapılarının da etkisiyle içe kapanıktır, bazılarıysa dışa dönüktür. İçe dönük bir kişiyi alıp da aktif, dışa dönük bir kişi haline getirmeye çalışmak insanın genetik doğasına uymadığı için sonuçsuz kalacağı gibi kişide yaralanmaya da neden olur. Dışa dönük kişiden de ağırbaşlı bir insan olmasını beklemek onun kendine güvenini azaltır. Anne babanın çocuğun genetik özelliklerine saygı duyması gerekir. Çocuğu mutlaka tuttuğunu koparacak bir insan olmaya zorlamak doğru değildir.

Aileler çocuklarında görmek istedikleri özellikleri çocuğa adeta empoze ederler. Halbuki çocuğun genetik yapısı, kişilik imkanları ailenin isteklerine müsait olmayabilir. Ailesinin istediği davranışları gösteremeyen çocuk, bunun üzerine bir de eleştiriye, aşağılanmaya maruz kalırsa daha çok içine kapanmaya, konuşmamaya, kendisini çevresinden soyutlamaya başlar, depresyona kadar gidebilir.

Bu türden meselelerde zararın neresinden dönülürse kârdır. İnsanın ruh yapısı plastiktir ve yeni durumlara uyum sağlayabilir. İnsan isterse, anne ve baba da uygun davranırsa kaç yaşında olunursa olunsun bu tür problemlere çözüm bulunabilir.

Çocukta Öz Güven Eksikliğinin Temel Sinyalleri:

- Kendi başına hiçbir karar alamaz, her şeyi ebeveynlerine sorar ve onay ihtiyacı hisseder.
- Hata yapmaktan çok korkar.
- İçe kapanıktır, sessizdir, yaşıtları ile iletişim kurmakta zorlanır.
- Hakkını koruyamaz, kendisini savunamaz.
- Davranışları tutuktur.
- Uyarılara karşı orantısız ve abartılı tepkiler verebilir.

Öz güveni zayıf çocuklar; duygusal, sosyal ve akademik konularda zorluklar yaşarlar. Bu durum okulda ve yaşamın diğer alanlarında kendini çeşitli şekillerde belli eder. Çocuk ya aşırı kontrol kullanarak duygusal anlamda aşırı kırılğan ve hassas, yeni deneyimlere kapalı, çekingen bir kişilik geliştirir ya da aşırı kontrolsüzlük ile zorba davranan, asi, otoriteyle çatışan, sürekli problem yaratan tutum ve davranışlar sergilerler.



ÖZ GÜVEN EKSİKLİĞİ NASIL GELİŞİR?

- Aileden birini veya yakın bir arkadaşı kaybetmek. Örneğin: anne babanızın boşanması, evinizden ilk kez ayrılıyor olmak (ailenizden ve arkadaşlarınızdan ayrı olmak), erkek/kız arkadaşınızdan ayrılmak.
- Başarısızlık, hayal kırıklığı gibi olumsuz olayları bir deneyim gibi algılamaktansa, bunların üzerinde fazla durmak
- Kendini veya yeteneklerini çok acımasız bir şekilde eleştirmek
- Olayların sonuçlarını, gerçekte olduklarından daha kötü bir şekilde değerlendirmek
- Ailenizin ve arkadaşlarınızın, sizinle ilgili istek ve beklentilerini karşılayabilmek için çok fazla baskı hissetme ve bu durumun sizin kendi kimliğinizi geliştirmenize ve kendinize ait kararlar almanıza mani olması
- Gerçekçi olmayan hedefler belirleme
- Başarısızlık korkusu. Örneğin; bir dersinizden kaldığınızda, kendinizi bir dersten kalmış, iyi bir insan olarak düşünmektense, işe yaramaz ve başarısız biri olarak düşünmek.

ÖZ GÜVEN EKSİKLİĞİ

NASIL GELİŞİR?

- Kendiniz hakkında olumlu düşünün, gerçekçi olan ve beklentilerinizi karşılayan hedefler belirleyin.
- Bir şey başardığınızda kendinizle gurur duyun ve kendinizi ödüllendirin.
- Kötü veya üzücü bir şey olduğunda, olumsuz düşüncelerinizin farkına varın.
- Zayıf taraflarınız yerine, güçlü taraflarınıza ağırlık verin. Belirli konularda, diğerlerine göre daha becerikli ve iddialı olduğunuzun ve hayatınızın her alanında mükemmel olmanın imkansız bir şey olduğunun farkına varın.
- Yaptığınız ve başardığınız şeyleri sadece şansa bağlamayın.
- Başkalarının haklarını ihlal etmeden kendi duygularınızı, düşüncelerinizi, inançlarınızı, ihtiyaçlarınızı, dürüst ve net bir şekilde ifade etmeyi öğrenin.
- Hayır demeyi öğrenin.

Öz güven, baskıcı ortamda, uyguladıkları kuralların nedenlerini çocuklarına açıklama gereği duymayan ailelerde, yeterince gelişmez. Özgür ve demokratik aile ortamlarında, olayların nedenlerini açıklayan, çocuğun ihtiyaçlarını göz önünde bulunduran anne ve baba yaklaşımıyla gelişebilir.

ÖZ GÜVEN GELİŞİMİNDE

ANNE BABA ETKİSİ

Çocukların öz güven eksikliği yaşamalarının başında koruyucu anne baba tutumları gelir demiştik. Genellikle anne babalar çocuklarına karşı aşırı himayeci davranarak onları koruduklarını düşünürler.

Kimi zaman bunun tam tersi de olmaktadır. Çocuklarını aşırı sevgi ve ilgiye boğan ebeveynde çocukları bir zorluk yaşamasin diye her türlü işi kendileri yapar. Bu her ne kadar iyi niyetle yapılan bir davranışsa da hatalıdır. Çünkü çocuk, kendisinin

yapması gereken şeyleri anne babası yapmaya devam ettiği sürece sorumluluk alamayan, anne ve babasına bağımlı, problem çözme becerisi gelişmemiş, yani öz güven eksikliği duyan bir birey olarak büyür.

Oysa olması gereken çocuğu; küçük yaşlardan itibaren kendi yaşamını kontrol edebilir, davranışlarının ve hayatının sorumluluklarını alabilir şekilde yetiştirmektir.

Doğan CÜCELOĞLU'nun bir televizyon programında vermiş olduğu şu örnek, çok basit bir örnek gibi görünüyor ama çok önemli ve dikkat edilmesi gereken bir durumu ortaya koyuyor.

Doğan CÜCELOĞLU, Amerika'daki eğitimi sırasında Amerikalı bir asistan ile aynı odayı paylaşmak zorunda kalmış. Bir gün Amerikalı asistan, çocuğunu getirmiş. Çocuk 1,5-2 yaşlarındaymış ve koltuğa çıkmaya çalışıyormuş. O da iyilik olsun diye çocuğa yardımcı olup onun koltukta rahat oturmasını sağlamak istemiş. Ama birden neye uğradığını şaşırılmış. Amerikalı asistan arkadaşı: "Sen ne yapıyorsun? O, koltuğa çıkabilir! Böyle yaparak ona iyilik yaptığını mı sanıyorsun? Onun yapacağı işleri sen yaparak onun kendine güvenini zedeliyorsun." demiş.

Bu örnek durumda görüldüğü gibi asıl önemli olan, çocuğumuza yardımcı olmak değil; onun yapabileceği işleri ona bırakmak,

yapamadığı işlerde ona yardımcı olmaktır. Yapabileceği işlerin altından kalkabiliyorsa çocuk kendine güvenecektir.

Çocuğun öz güven eksikliği duymasına sebep olan diğer bir davranış da aşırı mükemmeliyetçi anne babaların çocuğa sergiledikleri tutum ve eleştirilerdir.

"Sen zaten yapamazsın.", "Senden de bu beklenirdi." şeklinde çocuğun kişiliğini eleştirmek, çocuktan kapasitesinin ve gelişiminin üzerinde beklentilerde bulunmak büyük bir hata ve öz güven yıkıcı tutumlardır. Ailesinin kendisinden yapamayacağı şeyler beklediğini hisseden çocuğun kendine ilişkin duygu ve yargısı; yeteneksiz, yetersiz ve değersiz olduğudur.

Bu çocuklar stresli, kaygılı, mutsuz olur. Ailesini memnun etmek adına kendinden farklı görünmeye çalışacak ancak öz güvenini zedeleyecektir.

Öz güven gelişiminde bir başka yanlış tutum ise çocuğumuzu başka çocuklarla kıyaslamaktır. Kardeşi, kuzeni ya da komşu çocuğuyla kıyaslanan çocuk, kendini yetersiz hissettiği gibi başarmayı kendisi için değil, diğer çocuğu geçmek için ister hâle gelir. Oysaki çocuğumuzun başarıya doğru attığı her adım kendisi için olmalıdır.

Aşırı Kontrollü Davranışın Göstergeleri

- Anne ve babaya bağımlı,
- Utangaç ve içine kapanık,
- Yeni aktivitelere girmekte isteksiz,
- Başka çocuklarla kaynaşmakta sıkıntı çeken,
- Yeni durumlarla karşılaştığında ürkek davranan, uyum sağlayamayan,

- Davranışlarının olumlu biçimde düzeltilmesinden bile hemen incinen, rahatsız olan,
- Kendini aşağı görme alışkanlığı edinmiş,
- Yanlış yapmaktan ve başarısızlıktan çok korkan,
- Sürekli diğerlerini memnun etme çabası içinde olan bir birey profili ortaya çıkaracaktır.



Aşırı Kontrolsüz Davranışın Göstergeleri

- Saldırgan ve zorba,
- Öfkeli, kızgın,
- Sık sık okuldan kaçan,
- İş birliğine yanaşmayan,
- Yardım almak isteyen,
- Sürekli sevilip sevilmediğini soran,
- Hoş görülmeyeceğini bile bile derslerini ihmal eden,

- Kendi hataları için sürekli başkalarını suçlayan,
- Görevlerini yerine getirirken özensiz davranan,
- Sorumluluklarının bilincinde olmayan,
- Herkesten üstünmüş gibi davranan,
- Yalan söyleyen,
- Kendisine ve başkasına ait eşyaları hor kullanan bir birey profili ortaya çıkaracaktır.

Özetle aşırı kontrollü davranışlar gösteren çocuklar, kimseyi rahatsız etmedikleri için bu tutumları önemsiz, sorun olarak görülmez, ancak bu da aynı biçimde etki yaparak çocuğun öz güven yetersizliğinin pekişmesine neden olur. Aşırı kontrolsüz davranışlar gösteren çocuklar, kendilerine, başkalarına zarar verdiği ve çevreyi rahatsız ettiği için daha fazla dikkat çeker, ailesi ya da öğretmenleri tarafından sürekli olarak uyarılır, cezalandırılır. Bu çocuğun güvensizliğini daha da pekiştirir.

Çocuğun Öz Güvenini Geliştirmek İçin Anne ve Baba Ona Nasıl Yardım Edebilir?

- Çocuğa sınırların belli olduğu ve sevginin açıkça ifade edildiği olumlu bir ev yaşamı sağlanmalıdır. Böyle bir ev ortamında yetişen çocuğun, hem akademik, hem de kişisel öz güveninin temeli oluşturulmuştur.
- Anne babanın çocuğundan beklentileri onun yetenekleri ve yapabilirliği ile kıyaslandığında gerçekçi olmalıdır.
- Okulla ilgili yetersizliklerinden çok başarılarının üzerinde durulmalıdır. Bir dersten aldığı düşük bir not, diğer dersteki çalışma ve başarısını gölgelememelidir.
- Başarıyla sonuçlanmasa bile çabaları takdir edilmelidir. Bir çocuğun anne babası tarafından, “Öğrenmeye çalışmandan gurur

duyuyorum.”, “İyi çalışan beni mutlu ediyor.” gibi sözlerle yüreklendirilmesi, çocuğun daha çok çaba harcaması için onu motive edecek, mücadele gücünü geliştirecektir.

- Başarıları kadar gösterdiği gelişme ve ilerlemeler de çocuğun dün yapamadıkları ile bugün yapabildikleri karşılaştırılarak somut olarak ortaya koyulmalıdır.
- Çocuğa kendi işini kendisinin yapması için fırsat tanınmalı, kendi başına yapabileceği işler bir yetişkin tarafından yapılmamalıdır.
- Sosyal muhakemesini geliştirmek için sorunu onun adına çözülmemeli, çözüm bulmasına yardımcı olunmalı, alternatifler üzerine düşünmesi sağlanmalıdır.
- Başladığı işi bitirmesi konusunda motive edilmeli, destek ve model olunmalıdır.
- Başarısız olduğunda nedenlere birlikte bakıp daha sonraki denemeleri için yüreklendirilmeli, mücadele etmesi sağlanmalıdır.
- Çocuğun; duygu, düşünce ve inançlarını; açık dürüst ve başkalarının haklarını ihlal etmeden, karşısındaki kişiyi aşağılamadan ve incitmeden ifade etmesi sağlanmalıdır.
- Duygularını ifade etmesi, yaşadıklarını paylaşması konusunda ona model olunmalıdır. Konuşmaya başladığında onu sonuna kadar dinlemek, onun anlatma konusundaki motivasyonunu ve kendini ifade etme yetisini artıracaktır.

- Çocuk haklı olduğunda haklılığı vurgulanmalı, haksız olduğunda hataları ve nasıl düzeltilebileceği konuşulmalıdır.
- Kendi kararlarını verebilmesi için uygun ortam yaratılmalı ve tercihlerinin sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır.
- Evde düzenli olarak belli konularda sorumluluk alması sağlanmalı ve aldığı sorumlulukları yerine getirip getirmediği izlenmelidir.
- Çocukla konuşurken yere çömelmeli ve onun göz seviyesine inilmelidir; bu ona önemli olduğu mesajını verir. Onun da diğer kişilerle iletişimde göz teması kurmasına özen gösterilmelidir.
- Çocuğun mümkün olduğu kadar farklı sosyal ortamlarda bulunması sağlanmalı, değişik insanları, çevreleri ve ortamları tanıması için fırsat verilmelidir.
- Girdiği farklı sosyal ortamlarda başarabileceği görevler alması sağlanmalıdır.
- Çocuğun zamanını verimli kullanması için onu yönlendirmek gerekir. Kendi kendisini meşgul edebileceği konular konusunda yönlendirilmeli, kendine yetebildiğini görmesi sağlanmalıdır.
- Hoşlandığı, başarılı olabileceğine inandığı, yetenekli ve ilgili olduğu alanda bir hobi edinmesi sosyalleşmesi ve öz güveninin gelişmesi açısından önemlidir.
- Ailedeki tüm bireylerin, kişisel sorunlarını, aile içi sorunlarını, başlarına gelen iyi-kötü olayları

konuşup paylaşabildiği ortamlar yaratılmalıdır. Bu toplantılar aile içi uyumu ve huzurlu birlikteliği geliştirecektir.

- Çocuğunuzu sizden ayrı bir kişilik olarak kabul edin ve onu iyi tanıyın. Onu nelerin sevindirdiğini, nelerin üzdüğünü ve yeteneklerini iyi tespit edin. Bir müzik aleti çalabilen ya da bir sporla uğraşan çocuk yapıcı olmayı öğrenir. Basketbol takımının üyesi olan çocuk, eleştirmek yerine dayanışmayı öğrenir, sorumluluk bilincindedir ve duygularını kontrol altına alabilir, böylece çocuğun kendine olan güveni artar. Çocuk bir şeyleri tek başına yapabildiğini gördüğünde, kendi sorunlarına kendisi çözüm getirdiğinde ve ebeveyni tarafından takdir edildiğinde çocuğun otonom duygusu gelişecek ve çocuk ebeveyninin kendisine güvendiğini, ebeveyni için değerli olduğunu hissedecektir.
- Çocuğunuz sizden bir istekte bulunuyorsa ve bu istek kabul edilebilir bir şeyse, kısaca “evet” demek yerine, çocuğunuzun bir seçim özgürlüğü olduğunu vurgulayan sözlerle yanıt verebilirsiniz:
- Çocuğun kişiliğinin değil; çabalarının, becerilerinin övülmesi gerekir. “Sen çok zekisin, çok beceriklisin.” gibi övgülerde çocuğun kendini arama, keşfetme, geliştirme becerisi elinden alınmış olur. Çocuk, her konuda yeterli olduğunu düşünür ve kendini geliştirmeye yönelemez.



- Çocuğa, “Odanı ne güzel toplamışsın, kıyafetlerini ne güzel seçmişsin.” gibi yaptığı iyi şeyleri övmek daha doğru olur. Aksi halde hatalarını inkâr etme duygusu gelişir. Kendisini sadece olumlu bir varlık gibi algılar ve benlik saygısı da yanlış gelişir. Aşırı öz güven yüklemeye çalışan aileler, çocuklarının gerçekleri görmesini engellemiş, onları hayal dünyasına itiyor olabilirler.
- Çocuğunuza verdiğiniz sözleri tutun. Yerine getiremeyeceğiniz sözler vermeyin.
- Özellikle 3-6 yaş çocuklarının oyun yolu ile toplumsal açıdan kabul edilebilir şekilde enerjilerini boşalttıklarını unutmayın. Çocuklar, oyun sayesinde değişik sosyal rollere girebilmekte, hissettiklerini dışa vurabilmekte, yeni şeyleri kendi

deneyimi ile öğrenebilmektedirler. Oyun ile yardımlaşma, dayanışma, paylaşma gibi olumlu sosyal davranışlar pekişmekte, hayal gücü ve yeni beceriler gelişmekte, düşüncelerini ifade etme ve kendi başına karar verme yetisi gelişmektedir. Tüm bunlar çocuklarımızın öz güven gelişimini olumlu yönde etkileyecektir. Bu sebeple çocuğunuzun oyununa, oyun arkadaşlarına, oyuncaklarına ve onun oyununa dahil olmaya önem verin.

- Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin. Onlara olan sevginizin başarı ya da başarısızlıklarına bağlı olmadığını, var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu ve ne olursa olsun onları daima seveceğinizi söyleyin.

- Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun. Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkanı sağlayarak onları araştırmaları ve yeni şeyler keşfetmeleri için destekleyin.
- Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin. Katıldıkları faaliyetleri ve ilgilendikleri şeyleri sorun, okulda katıldıkları faaliyetlerin gösterilerine gidin.
- Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun. Duygularını, düşüncelerini, sevgisini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen çocuklar öz güvenli olurlar.
- Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın. Çocuklarınıza, onlarda görmek istemediğiniz davranışlarda bulunmayın. Unutmayın, çocuklar size sizin onlara davrandığınız gibi davranacaklardır.
- Beklentileriniz çocuğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçınin. Ulaşabilecekleri hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın. Her çocuğun farklı bir kapasite ve seviyesi vardır. Çocuğunuzun neyi yapıp, neyi yapamayacağını farkında olun. Başka çocukların başarabildiği şeyleri o da başarmak zorunda değildir. Bir şeyi yapamayacağını bildiğiniz halde bunu ondan bekleyip sonunda hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabileceği hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.

- Çocuklarınıza sorumluluklar verin. Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.
- Sadece çok özel yetenek ya da başarılarına değil, her şeyine değer verdiğinizizi ve takdir ettiğinizi belirtin.
- Ne yaparlarsa yapsınlar onları bağışlayın. Çocuklarınızı disiplin edin ama onları disiplin etmeniz katı kurullarla katı cezalar verme şeklinde olmasın.
- Birlikte vakit geçirin. Ortak yapacağınız faaliyetler bulup birlikte zaman geçirin.
- Onların öz güvenlerini sağlayacak sözlerde bulunun. “Yardımların çok işime yaradı, teşekkür ederim.” ya da “Bak bu aklıma gelmemişti, bu konudaki fikrini çok beğendim.” gibi sözlerle onların katkılarına değer verdiğinizizi gösterin.

- Çocuklarımızın kendilerini sevmelerini sağlamak için onlara doğru öz güveni kazandırmalı, doğru eleştiri ve doğru övgülerle yaklaşmalısınız.

- Çocuğumuz başarısız olduğunda da sevgimizi esirgememeli ve ona hep aynı yüksek değeri vermeliyiz. Ne yaparlarsa yapsınlar, çocuğunuzu bağışlayın ve temelde sizin sevginiz ile emniyette, güvende olduklarını daima hissettirin.
- Zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ancak onları eleştirirken tüm kişiliğine yaymayın.

Çocuk kendindeki eksiklik ve kusurların farkında olmalı, kabullenmelidir. Bunun yanı sıra güçlü olduğu yönleriyle de gurur duyabilmelidir.

- Çocuklar size ya da diğerlerine sizin ona davrandığınız gibi davranacaktır. Ona şiddet kullandığınızda, şiddetin normal olduğu mesajını verirsiniz.

Sonuç olarak,

Çocuklarla konuşurken kendilerine güvendiğimizi vurgulamamız gerekir.

- “Senin de fikrini almak istedik.”
- “Buna sen karar ver.”
- “Bu senin seçimine bağlı.”
- “Sence nasıl olur?” vb. söylemlerinizle onların seçiminin sizin için değerli olduğunu iletin.

Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara gösterin.

- “İyi ki varsın”
- “Seni çok seviyorum.”
- “Benim için değerlisin.”

Kendilerine olan öz güvenlerinde sarsıntı gördüğünüz an harekete geçin.

- “Ben senin bunu yapabileceğine inanıyorum.”
- “Sen istediğin her şeyi başarırısın.”

- Çeşitli aktivitelere katılmasına, değişik ortamlara girmesine, yeni arkadaşlıklar kurmasına fırsat yaratın. Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin.

- “Ne kadar yaratıcı bir gücün var, şu yaptığın harika şeye bak!”
- “Mükemmel bir ödev hazırlamışsın.”
- “Tabloda kullandığın renkler ne kadar uyumlu!”

Çocuğunuza güvenmeyi öğrenin ve bunu sergileyin ki o da kendisine güvensin.

- “Ben senin bunu yapabileceğine inanıyorum.”
- “Sana güvenim sonsuz.”
- “İstediğinde yapamayacağın hiçbir şey yok.”

Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın.

- Davranışı zorlama ile değiştirebilirsiniz ama kişiliğini değiştiremezsiniz. Yani yapılan iş ile kişiyi ayırın. Onların öz güvenlerini

yükseltmek için olumlu ve sevgi dolu bir dil kullanın.

- “Seninle gurur duyuyorum.”
- “Seni görünce çok mutlu oldum.”
- “Seni çok özledim.”
- “Seninle oyun oynamaya bayılıyorum.”

Çocuğa kendine yetmeyi ve kendi kendini yönetmeyi öğretin.

- Öyle bir özgür ortam hazırlayın ki, ayakları üzerinde durmayı, kendi kanatlarıyla uçmayı öğrenebilsin. Çocuğa yaşına ve gelişim düzeyine uygun görev ve sorumluluklar vermenin ne kadar önemli olduğunu lütfen unutmayın.



OTOKONTROL BECERİSİ VE SINIRLAR

Otokontrol Nedir?

Otokontrol en basit tanımıyla kendini kontrol etmek demektir. Kendini kontrol demekse hem kendi duygularının hem de başkalarının duygularının farkında olmak ve anlamak anlamına da gelebilir. Bu yönüyle empati ile yakın ilgisi ve bağlantısı vardır. Çocuklar özellikle hayatlarının ilk yıllarında çok

acımasız ve bencildirler. Kendilerini dünyanın merkezi zannederler. Bu bakımdan sürekli talep eden taraf konumundadırlar. Oysa sosyal bir birey olmak kendisinden başka bireylerin varlığını kabul ederek onlarla uyum içerisinde yaşamayı gerektirir. Bir çocuğun bu kabule ulaşması ve kendisi üzerinde kontrol sağlaması için bazı sosyal becerileri kazanması ön koşuldur.

- Başkalarının haklarına ve isteklerine saygı göstermek,
- Empati kurabilmek,
- Ahlak ve vicdan duygusuna sahip olmak,
- Kendini sözel olarak ifade edebilmek,
- Kendi değerinin bilincinde olmak ve kendine güven duyabilmek,
- Başkalarına yardım etme ve iş birliği becerilerini kazanmak gibi bir takım değerler olmadan kendini kontrol edebilmekten ve sosyal bir birey olmaktan söz edemeyiz.

Sosyal Beceriler ve Kendini Kontrol

Kendini kontrol edebilen bir çocuk yetiştirmek söylendiği kadar kolay

bir şey değildir. Otokontrol sağlamayı öğrenmek için gerekli bazı faktörler vardır. Bir çocuğa bu kontrol sistemini öğretme ve kazandırma aşamaları sırasında başka etkenler devreye girer:

Sahip olunan sosyal beceriler

- Çocuğun diğer çocuklarla ilişkisi
- Çevrenin çocuk üzerindeki etkisi
- Çocuğun psikolojik gelişimi
- Çocuğun zihinsel gelişimi
- Çocuğun ailesi ile ilişkisi ve iletişimi

Bütün bunlar çocuğa kazandırılmaya çalışılan kendini kontrol etme becerisini etkileyen önemli süreçlerdir.

Çocuklar gelişim aşamaları içerisinde ailelerinden aldıkları disiplin eğitimi ile aslında kendilerini kontrol etmeyi öğreneceklerdir. Ancak disiplin derken, kesinlikle bir suç ve ceza kavramından bahsetmiyoruz. Gerçek anlamda disiplin demek çocuğa yapıcı bir tutumla, olumlu davranış biçimlerini kazandırmaktır. Burada dikkat edilecek en önemli kural, çocuğun kendisine olan saygısını ve güvenini zedelemekten, toplumsal kuralları öğretmek ve uymasını sağlamaktır. Buradaki disiplinden asıl anlaşılması gereken doğru sınırlar koyarak çocukları eğitebilmektir.

Disiplin aynı zamanda bazı sosyal zorunlulukların ve uyulması gereken toplumsal kuralların neden var olduklarını ve bizim de neden bu kurallara uymamız gerektiğini öğretmek amacını taşır. Sağlıklı ve tutarlı bir disiplinle çocuk kendisine olan güvenini pekiştirerek çevresine de güven duymayı öğrenir. Öncelikle akranları ve yetişkinlerle sağlıklı ilişkiler kurabilir. Disiplin uygularken ve bazı kuralları öğretirken bize düşen çocuğa yol gösterici olmak, ona rehberlik edebilmektir. Bu eğitim yolculuğu sırasında maalesef bazı sorunlarla da karşılaşabiliyoruz. Bizler çocuk yetiştirmenin ne kadar zor ve yorucu olduğunun bilincinde ebeveynler olarak doğru bazı davranışlar ya da beceriler kazandırmaya çalışırken karşılaşılan sıkıntıların da normal olduğunu bilmek zorundayız.

Çocuklara otokontrol becerisini sağlıklı bir şekilde kazandırabilmek için ilk olarak atılması gereken adımlardan biri sorumluluk becerisi kazandırabilmek iken diğer adım etkili ve yeterli sınır koymaktır.

Neden Sınıra İhtiyaç Vardır?

Çocuklar, kurallarını bilmedikleri bir dünyaya doğarlar. Büyüdükçe kendilerinden beklenenlerin değişmesi ve çeşitlenmesi ise durumu daha da zora sokmaktadır. Sınırlar, bu öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli bir role sahiptir. Çocuklar, dünyayı tanıyıp kendi başlarına bir şeyler yapmaya, yeni ilişkiler kurmaya başladıklarında değişik tepkilerle karşılaşılırlar. Bunlarla başa çıkabilmeleri için ihtiyaçları olan en önemli rehber, net sinyallerdir. Çizilen sınırlar anlaşılır ve tutarlı olduğu sürece, çocuklar için onları anlamak ve uygulamak kolay olacaktır.

Çocuklar, çevreleriyle olan ilişkilerinde nerede durmaları gerektiğini deneyimleyerek öğrenirler. Zaman içinde yaşadıklarından çıkarımlarda bulunarak yetişkinlerin güç ve kontrollerinin derecesini belirlerler. Bunun için de takip ettikleri yol oldukça etkilidir: "Yapmak istediklerini yap ve izle". Çocukların hepsi, yeterliliklerini fark etmek ve var olanın üzerine çıkarabilmek için kendi yaşamlarına ait özgürlük, güç ve kontrole ihtiyaç duyarlar. Yeni doğan döneminden başlayarak

çizilen sınırlar, çocuğa ihtiyaç duyduğu özgürlük, güç ve kontrol imkânını sağlar. Sınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte, çocuğun kişilik özellikleri; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkidir. Ayrıca, her yaş için yeniden ayarlanmalıdır.

Sınırlar güven verir ve çocuklarımız güvende hissetmelerini sağlayacak sınırları çizmemizi ve belirlediğimiz sınırları korumada kararlı olmamızı beklerler. Sınırlarını bildikleri alanlarda kendilerini güvende hissederler. Çünkü sınırı nereden ve nasıl zorlarsa ne ile karşılaşacağını bilir. O yüzden gereksiz hamleler yapmaz. Örneğin, pencereden sarkan çocuğumuza neden sarkmaması gerektiğini anlatırken bir cetveli masanın kenarına koyup dengeyi kaybettiği takdirde yere düşeceğini

göstermek, kendisinin de neden sarkmaması gerektiği konusunda somut bir örnek olacaktır. Böyle davranarak çocuğa anne babalık konusunda yetkin olduğumuz mesajını da vermiş oluruz ki; bu çok önemli bir hediyedir. Her konuda destek alabileceğini bildiği birilerinin olması çocuğu çok iyi hissettirir.

Çizdiğimiz sınırların geniş, gevşek ve belirsiz olması, bir anlamda sınır olmaması anlamına gelir. Bu koşullarda çocuk; neyi, ne zaman, nasıl ve ne için yaptığını ya da yapması gerektiğini bilmediğinden, gerçek yaşama dair işe yarar deneyimler elde edememektedir. Örneğin, her yemek hazırlandığında sofraya gelmesi için 5 kez ona seslenmek yerine, birlikte yemek yemeyi neden önemseydiğinizi belirtip 2. hatırlatma sonrası hâlâ gelmiyorsa



sofrayı kaldırmak daha net bir mesaj olacaktır. Ayrıca kendi sınırlarının nerede bitmesi gerektiğini bilemeyen çocuklar arkadaş ilişkilerinde de tutarlı olamamakta, başkalarının özgürlüğünü göz ardı edebilmekte ve sorumluluk bilinci konusunda da zayıf olmaktadır. Kaybettiği ya da zarar verdiği bir eşyasının yenisi hemen yerine gelen çocuğun, bir arkadaşının eşyasına zarar verdiğinde aldığı tepkiye şaşırması çok doğaldır.

Aynı şekilde sınırların çok katı, tartışılmaz ve değiştirilemez olduğu ailelerde de sıkıntı yaşanır.

Bu tarz ailelerde çocuklara yeni yollar deneme ve araştırma için gereken özgürlük verilmemekte ve öğrenme için gereken zeminler engellenmektedir. Sürekli “şu saatte yatacaksın, şuraya gidemezsin, bunu yapamazsın” yönergelerini duymaya alışan çocuk iki türlü davranış sergiler, ya her şeye boyun eğer ya da isyankar olur. Bunun yerine gerekçelerini açıklayarak yapabileceklerini ve yapamayacaklarını dile getirmek, yeri geldiğinde de esneklik yaratmak uygun olacaktır.

Çocukların uygun yaşam becerileri geliştirebilmeleri ve sorumluluk sahibi olabilmeleri için açık, dengeli, tutarlı ve net kurallara ihtiyaçları vardır.

Dengeli sınırlar, sinama ihtiyaçlarını azaltır, isyankârlığı engeller ve sorumluluk duygusu kazanımına yardımcı olur.

Anne Babalar Neden Sınır Koymakta Zorlanırlar?

Sınır koymanın önemini vurguladık, fakat ne oluyor da sınır koymakta zorlanıyoruz? Bunun birçok nedeni olabilir. Her şeyden evvel günümüz yaşam tarzının etkisi olabilir. Herkes olabildiğince çabuk her şeye sahip olmak istiyor, tüketim adeta bir ritüele dönüştü. Haliyle bu hızlı değişimden çocuklar da nasibini almakta...

Anne babaların çocukluklarından kalan bastırılmış istekleri ve yetiştirilme tarzları sınır koymalarına etki eder. Yaşadıklarına benzer deneyimleri kendi çocuklarına

yaşatmak istememeleri sınır koymalarını engelleyebilir.

Anne babaların çocuklarıyla geçirecekleri sınırlı zaman dilimini şefkatli, iyi ilişkiler içinde geçirmek istemeleri sınır koyamamanın önemli bir nedenidir. Ayrıca çocuklarına “yeterince” zaman ayıramıyor olmanın huzursuzluğu ve suçluluk duygusu tutarsız davranmalarına yol açabilir.

Çocukların özellikle başkalarının yanında kurallara verdiği öfke tepkisinden anne babalar kendilerini sorumlu tutabiliyorlar. Bu durumda yaşanan suçluluk duygusu sınır koymayı zorlaştırabilir.

Çocuk eğitiminde bir şeyleri yanlış yapma kaygısıyla bir kısım anne babanın yaptıklarını çocuklarının tepkileriyle doğrulama ve onaylama ihtiyacı duymaları sınır koymada gerekli kararlılık ve sürekliliği göstermeyi engelleyebilmektedir.

Hiçbir çocuk dünyaya kullanım kılavuzu ile gelmemektedir. Çocuk yetiştirme konusundaki bilgi eksiklerimiz de doğru sınır koymamızı engeller.

Sınır Nasıl Koyulmalıdır?

- Sıcak, şeffaf, ilgili ve tutarlı bir anne babanın varlığı, en önemli şartlardan biridir.
- Çocukların, kabul gördükleri, sevildikleri ortamda kuralları kabul etmeleri kolaylaşır.
- Sınırlar bebeklikten itibaren koyulmalı ve yaş ilerledikçe yeniden düzenlenmelidir.
- Sınırlara uymanın önemi çocuklara net ifade edilmelidir.
- Sınırlar gerektiğinde değişebilir ve esnek olmalıdır.
- Amaca yönelik sınırlar koyulmalıdır. Sınır koyacağım diye her şeye “hayır” dememek gerekir.
- Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çığnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır.
- Günü kurtarmak adına gerçekçilikten uzak geçici çözümler üretilmemelidir. Çocuklar sizin her sorunu çözemeyeceğinizi,

dünyadaki herkesi yenemeyeceğinizi, tüm dünyayı kurtaramayacağınızı bilmelidir.

- Olumsuz davranışların nedeni araştırılmalıdır, çünkü her davranışın arkasında bir ihtiyaç, amaç veya sorun yatar.
- Çocuğa neyi yapamayacağı açıklanırken buna karşılık neleri yapabileceği belirtilmelidir.
- Sınırları belirlerken çocukları da işin içine katmak durumu sahiplenmelerini sağlar.
- Sınırı/kuralı koyanın “baba” olduğu mesajı verilmemelidir.
- Çocuklara iyi bir model olmak önemlidir. Anne babanın ortak tutumu, genel duruşu ve davranışları en iyi sınır belirleyicisidir.
- Davranış ortaya çıkmadan önce normal bir zaman diliminde yapmaması gereken davranışı hatırlatın. Örneğin; sizinle birlikte uyumak istiyorsa ve siz onun odasında uyumasını istiyorsanız, bunu ona gece yanınıza geldiğinde değil, başka bir zamanda karşınıza alarak kendi odasında uyumasını istediğinizi söyleyin. Böylece gece yanınıza geldiğinde “Bu konuyu daha önce konuşmuştuk, şimdi odana gidiyorsun.” diyebilirsiniz.
- Çocuklarla konuşurken “ben dili” iletişim yöntemini kullanmak gerekir. Örneğin, çocuk çok gürültü çıkardığında “Kafamı şişirdin, yeter!” demek yerine “Yüksek ses beni rahatsız ediyor.” gibi kendi duygunuzu dile getirebilirsiniz.

- Çocukla kurulan iletişimde uzun cümleler yerine kısa ve öz anlatımları tercih etmelisiniz. “Bunu yapmanı istemiyorum.” gibi...
- Fikir birlikteliklerinizi ifade etmeli ve verdiğiniz sözleri tutmalısınız.
- Olumsuz davranışı görmezden gelmek ve tepkisiz kalmak ya da davranış ortaya çıktığında farklı bir konu açmak, dikkati farklı yöne çekmek genellikle davranışı durdurmada etkili bir yoldur.
- Talimatlarınızı giderek yükselen ses tonu ile defalarca tekrarlamayın. Çocuğunuzun yanına gidin, göz teması kurun, uygun ses tonunuz ile kendisinden ne istediğinizi söyleyin.
- Çocuk olumsuz davranışı devam ettiğinde başına ne geleceğini söyleyin. Örneğin; “Oyuncaklarını yere atmaya devam edersen oyuncaklarıyla oynayamayacaksın.” gibi...

Unutulmamalıdır ki çocuklara “çok rahat” bir hayat sunmak, onlara uzun vadede “yarar” sağlamak değil, “zarar” vermek anlamına gelir.

Sınırları Olmayan Çocuklar Nasıl Olur?

- Dünyayı kendinin zanneder.
- İlişkilerinde düş kırıklığına uğrayabilir.
- Kuralların doğru olmadığını düşünür.
- Sosyal ilişkilerinde zorluk yaşar.
- Kendini yalnız hisseder.
- Arkadaşları tarafından fazlaca onaylanmaz.
- Okulda ciddi sorunlar yaşar.
- Sık sık öfke nöbetleri geçirebilir.

DİSİPLİN KAVRAMI

Kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması, kuralları uygulamasıdır.

Öz disiplin insanın duygularını, isteklerini içgüdülerini ve davranışlarını kontrol etme

becerisidir. Öz disiplin sahibi olmak, bir şeye karar verip onu uygulamaya koymak ve önümüze çıkan herhangi bir engele, rahatsızlık hissine rağmen devam edebilmek demektir. İçten denetimli çocuklar olumlu benlik algısına sahiptir, okul başarıları daha yüksektir ve savunma

mekanizmalarını daha az kullanırlar. İçsel denetim odağına sahip bireyler daha kolay rekabete girebilen, daha

bağımsız davranabilen ve öz güveni yüksek bireylerdir.

DIŞ DİSİPLİN

Diğer insanların bizim için koymuş olduğu kuralları kapsar. Kişi sorgulamadan kurallara itaat eder. Dıştan denetimli çocuklar, daha kaygılı, kuşkucu, depresif, saldırgandır. Savunma mekanizmalarını daha fazla kullanırlar. Kolayca çaresizlik duygusu yaşama eğilimindedirler.

4 Pozitif disiplin, Nelson, Lott ve Glenn'in verdiği tanıma göre; çocukların kendi hareketlerini kontrol edebilmelerine ve problemlerini çözmelerine yardımcı olan bir yönetim tekniğidir. Aynı zamanda pozitif disiplin, çocukların toplumsal kuralları öğrenirken kendileri hakkında iyi şeyler hissetmelerine de olanak sağlamaktadır.

Çocuklara seçenekler sunma, öğrenme için doğal ve mantıklı sonuçlar kullanma, pozitif yaşam becerileri için gerekli olanları bir araya getirme, problem çözme becerilerini çocuklara öğretmektir.

Pozitif disiplin için oldukça önemli birkaç unsur bulunmaktadır:

Kararlılık

Anne baba çocuğunun uyması

gereken kurallar konusunda kararlı olmalıdır. Kararlı bir tonda sunulan istekler çocuklar tarafından genellikle dinlenir.

Kesinlik

Anne baba çocuğa koyduğu kurallar konusunda kesin bir tavır sergilemelidir.

Süreklilik

Disiplinde en önemli unsurlardan biri de sürekliliktir. Ebeveynler kurallar konusunda farklı zamanda farklı uygulamaları onaylamadıklarını belirtmeli ve tutarlı olmalıdırlar.

Sakinlik

Kurallara uyma sırasında yaşanan çatışmalarda ebeveynler sakinliğini korumalı ve çocukla sonu gelmeyecek tartışmalara girmemelidir.

Ödüllendirme

Çocuklar uygun davranışın öğrenilmesinde olumlu dönütler almak isterler. Aileler çocuğun olumlu davranışını desteklemeli ve beğendiklerini övgü içeren sözlerle ifade etmelidirler.

ÇOCUKTA OLUMLU DAVRANIŞI GELİŞTİRMEDE KURALLARIN BELİRLENMESİ

- Kuralların sayısı sınırlı olmalı ve kurallar kesinlikle uygulanmalıdır.
- Kurallar mantık çerçevesinde olmalı ve çocuğun yaş düzeyine uygulanabilir olmalıdır.
- Kurallar çocuktan ne beklediğimizi açıkça ortaya koymalı ve onu yönlendirmelidir. Bir şeye “hayır” dediğinde çocuğa neden “hayır” dediği açıklanmalı ve seçenekler sunulmalıdır. Kurallar mümkün olduğu ölçüde olumlu kelimeler kullanılarak ifade edilmelidir.
- Kurallar ebeveynler tarafından tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.
- Çocuğa kurallar belirlenirken söz hakkı tanınmalı, onun da fikri alınmalıdır. Koyulan kurallara uyulmadığı takdirde uygulanacak olan yaptırımlar çocuğa abartılmadan anlatılmalıdır.



ÇOCUKLARDA

ÖZ DENETİMİ

SAĞLAMA YOLLARI

Bir hedefe ulaşmak için bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz disiplinin temelini oluşturur. Dürtülere karşı koyabilme, okul öncesi dönem çocuklar için çok zordur ve gözle görülür bir çaba gerektirir. Yaş büyüdükçe, öz disiplin becerisi giderek artar. Öz disipline sahip olan çocuklar, yaşitlarına göre daha az öfkelenir, daha az kaygılanır ve daha rahat empati kurarlar.

Çocukların öz denetimlerini sağlamaları için üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır:

1. Kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular
2. Doğru ve yanlış anlama
3. Problemleri çözmek için alternatiflerin olması

Aşağıdaki stratejiler, çocukların bu önemli kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bazı stratejiler problem davranışları önleyici bazıları iyileştirici ve değişim için bir

plan geliştirici olmakla beraber hepsi ebeveynlere pozitif ve etkili bir

disiplin yaklaşımını sunmaktadır.

Ayrıca bu temel stratejiler sadece ebeveyn çocuk ilişkisi geliştirmemekte aynı zamanda da çocuklara ebeveynlerinin desteği olmadan pozitif ve yapıcı bir yaklaşımla kendilerini disipline etmelerini de öğretmektedir.

Koşulsuz Sevgi

Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istedik yönde davranacaktır. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin öze ait bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir.

Tutarlı Davranışlar Sergilemek

Çocuklar tutarlı bir çevrede iyi gelişecektir. Görüş birliğinde olan tutarlı ebeveynlerin açık bir şekilde belirlenmiş süreklilik gösteren kuralları ve sınırları vardır. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve koyulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermesine neden olacaktır.

İletişimde Açık Olmak

Kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olunmalıdır. Yanlış davranışa onun dikkatini çekerek, göz kontağı kurarak sert fakat sınırlı olmayan bir ses tonuyla “Kardeşini rahatsız etmemeni istiyorum. Görüyorsun ki, çok üzülüyor.” diye açıklamak da yerinde bir davranış olacaktır.

Problem Davranışı Anlamak

Yapılan iyi bir gözlemler ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Yapılan birkaç günlük gözlemler, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir.

Çocukların Kendilerini İyi Hissetmelerini Sağlamak

Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Ayrıca, olumsuz davranışlar ortaya çıktığında görmemezlikten gelmek ve sabırlı olmak, çocuğun bu davranışının ona bir şey kazandırmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.

Güvenilir Bir Çevre Hazırlamak

Doğasında hareket olan çocuğun

araştırmaya, karıştırmaya, eşyaların yerlerini değiştirmeye çalışması hiç de şaşırtıcı değildir. Çocukların eşyaların nasıl hareket ettikleri, nasıl ses çıkardıkları hakkındaki meraklarını tatmin etmek için fırsatlara ihtiyaçları vardır. Ebeveynlere düşen görev ise çocukların çevrelerini tehlikeli materyalleri kaldırarak düzenlemek olmalıdır. Çocuklar keşfettikçe daha az istenmeyen davranışları sergilemeye başlayacaklardır.

Olayları Önceden Kontrol Etmek

Büyükler, olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetleyici olmalıdırlar. Çocuklarda öz denetimin kazanılması ve belirli bir olgunluk seviyesine ulaşabilmeleri için ebeveynlerinin uygun çözümler önermelerine ve onların rehberliğine ihtiyaçları vardır.

Problem Çözme Becerisi Kazandırmak

Problemlerin iyi çözümleri ve kötü çözümleri vardır. Fakat bu farklılığı çocuklar nasıl ayırt edecekler? Eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse ona açıkça davranışın kabul edilemezliği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır.

Fazla Müdahale Etmemek

Çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözlemlendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir. Azarlamak

veya cezalandırmak yerine, olumsuz davranışından dolayı onu oyun alanından uzaklaştırmak ya da kısa bir ara verip onu oyundan alıp sessizce oturup bekleyeceği bir yere koymak daha etkili olabilmektedir.

Çocuğa ve Kendinize Karşı Sabırlı Olmak

Tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı olmak.

Gerektiğinde Uzman Yardımı Almak

Birçok çocuk, okul öncesi yıllarında davranış problemleri göstermekte ve sabırlı ebeveynleri sayesinde problemlerini çözmektedirler. Az bir kısmı bu davranış problemlerinin şiddetine ve süresine bağlı olarak uzman yardımına ihtiyaç duymaktadır. Ebeveyn yaşamında ayrılık veya boşanma gibi stresli dönemlerde alınan uzman yardımı ile yaşamın bundan sonraki yıllarında olabilecek sorunlar önlenmektedir.

Sonuç olarak çocukta öz disiplini kazandırma konusunda çevresinden ve ailesinden bunlara benzer biçimde söz ya da davranışlara maruz kalmış çocuklarda öz disiplin davranışı gelişmemekte, bu sebeple de özellikle okul yıllarında uzun ve yorucu süreçler gerektiren öğrenme ve öğretme süreçlerini

yönetme ve kabul etme davranışları zayıflamaktadır. Farklı öğrenme süreçlerini (ödev yapma, ders çalışma, kitap okuma, inceleme ve araştırma yapma, proje tabanlı çalışma vb.) sıkıcı ve bir an önce bitirilmesi gereken zorunluluklar olarak değerlendirmekteler.

Ebeveynler ve çocuklar için disiplin, pozitif, etkili ve doğru temeller yaratarak devam edip giden bir öğrenme sürecidir. Bu öğrenme sürecinde ebeveynler sürekli olarak çocuklarına yapmaları ve yapmamaları gerekenleri söylediklerinde hem çocuklarının öz denetimlerini kazanmalarını engelleyecek hem de onların gerçek yaşama hazırlanmalarını zorlaştırmış olacaktadırlar.

Davranışlarının sonuçlarını gördüklerinde, alternatif davranışlar önerildiğinde çocuklar disiplin edilmiş ve aynı zamanda da kendilerini kontrol etmeyi de öğrenmiş olacaktadırlar.

Böylece çocuklar diğer insanlarla uyumlu ilişkiler kuran, ihtiyaçlarını dengeleyen, kendileri hakkında iyi düşünen bağımsız bireyler hâline geleceklerdir. Çocuklarımıza olan sevgimiz, saygımız, güvenimiz ve hoşgörümüz onların zamanla öz denetimli bir kişi olmalarını sağlayarak yaşama kolay uyum sağlamalarını ve yaşamdan zevk almalarını kolaylaştıracaktır.

KAYNAKÇA

<https://erenlerram.meb.k12.tr/>

<http://ozelmavigunortaokulu.mavigunkoleji.k12.tr/>

<https://www.sanko.k12.tr/>

<https://yozgatram.meb.k12.tr/>

<https://ayvacikataturkortaokulu.meb.k12.tr/>

<https://eyyubiyeram.meb.k12.tr/>

<https://ypusatlioglu.meb.k12.tr/>

