

ÖZDENETİM NE DEMEKTİR?

İç kontrollü disiplin, yani özdenetim kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması ve uygulamasıdır. Çocuklarla da varmak istediğimiz hedef budur. Çocukların kuralları benimsemeleri, ne yapıp ne yapılmaması gerektiğini bilip kendi kendilerine yapmaları, sürekli uyarıya gerek kalmadan görevlerini yerine getirmeleri (ödevlerini zamanında yapma, gece belirli bir saatte yatma, eşyalarını toplama, diş fırçalama gibi). Anne-babasının yanındayken ceza korkusuyla söylenileni yapan, ancak anne-baba olmadığında kontrolünü kaybeden çocuk, özdenetim yeteneğini kazanmamış demektir. Ancak bu durumun çocukluk döneminde bir ölçüde olağan olduğunu belirtmek gerekir. Çocuğun, doğruyu yanlış öğrense bile kendisini buna göre ayarlaması zaman alır. Çocuk zamanla düşünerek hareket etmeyi, gerektiğinde isteklerini ertelemeyi öğrenir. Yer, zaman ve şartlara göre neyin doğru, neyin yanlış olduğunu kendisi tespit edebilir. Ancak arada bir yanılması da normal sayılmalıdır.



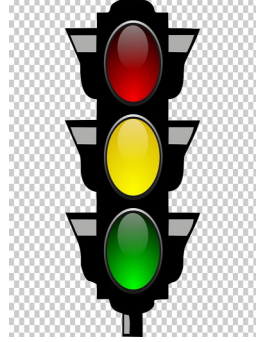
ÇOCUKLARDA ÖZDENETİM

VELİ BROŞÜRÜ



HAYATIMIZDA KURALLARIN YERİ VE ÖNEMİ

Herkes gibi çocukların da kurallara ihtiyacı vardır. Bunu bir trafik sistemi ile örnekleyebiliriz. Trafığın nasıl işlediğinden haberi olmayan bir sürücü, arabasına binip yola çıktığında, yolun sağından gideceğine solundan gidebilir, aşırı hız yapıp olmayacak sokaklara girebilir ve neticede trafiği altüst eder, kaza yapar ve pek tabii cezalandırılır. Buna engel olmak için, trafiğe çıkmadan önce, bütün sürücüler trafik kurallarını öğrenir, neyin yapıp neyin yapılmadığını benimser, hatta bu prensip ve davranışları deneyerek öğrenme devresinden geçerler. Bunun için de bir süre, yanlarında bir tecrübeli sürücü oturup onlara yol gösterir. Bu örneği ev içine aktarırsak, ev içinde hareket etmeye başlayan çocuk, ne yapacağı ve nasıl hareket edeceği, yani evin kuralları hakkında eğitim (açıklama) görmemişse, haliyle yanlışlar yapacak ve bu sebeple ikaz edilecek veya cezalandırılacaktır (kızma, bağırma vb.). Çocuk deneme ve yanılgılarla ne yapıp yapmaması gerektiğini öğrenecek; ama her zaman sebebini öğrenemeyecektir.



NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

- Onu koşulsuz sevin ve sevginizi ifade edin. Koşullu sevilen çocuklar dıştan denetime açıktır.
- Çocuklarınıza örnek olun. Çocuğunuzun nasıl davranmasını istiyorsanız siz de öyle davranın.
- Onun adına siz karar vermeyin. Ona tercihler sunun ve seçme hakkı tanıyın. Doğru seçenekler için gösterdiği çabayı mutlaka övün.
- Rasyonel olun. Zor durumlarda gerçekçi olmayı başaramayan ve duygularına yenik düşen ebeveynlerin çocuklarının özdenetim becerilerinin yeterince gelişmeyeceğini unutmayın.
- Kurallar konusunda kararlı ve tutarlı olun. Bir gün izin verilen bir davranışa başka bir gün izin vermemiz çocuğunuzun koyduğunuz sınırlara tepki göstermesine sebep olur.
- Fiziksel cezalar vermeyin ve katı bir disiplin anlayışından kaçının. Katı disiplin uygulamaları dıştan denetimli çocuklar yetişmesine neden olur.
- Maddi ödüller yerine duygusal ve sosyal ödüllendirme yolunu tercih edin (Sarılma, övgü sözcüklerinin kullanılması, birlikte bir aktiviteye katılma vb.). Sürekli maddi ödüller almaya alıştıran çocuk bir müddet sonra istenen davranış sadece ödül almak için yapar duruma gelebilir. Ödüllendirmenin olumlu davranış belirtilerek yerinde ve abartmadan olmasına dikkat edin.
- Her zaman her yerde istediği gibi davranamayacağını, çevresinin ihtiyaçlarını ve hassasiyetlerini gözetmesi gerektiğini her fırsatta vurgulayın.

ÖZDENETİM EĞİTİMİNDE ÖNEMLİ HUSUSLAR

- Özdenetim eğitiminde ilk temel ilke, ne yapıp neyi yapmaması gerektiğini açıklayarak yol göstermek, ikinci temel ilke ise desteklemektir. Yani sürekli çocuğun kabul edilmez davranışlarına olumsuz tepki göstermek yerine, kabul edilir davranışlarını da takdir edip, pekiştirmek hiç olmazsa bu yoldaki çalışmalarını ve gayretini desteklemektir.



- Peki anne baba olarak otoritemizi hiç kullanmayacak mıyız? Tabii ki kullanacağız, ancak otorite, alışlagelmiş anlamda korkutarak saygı elde eden çatık kaşlı bir güç değildir. Gerçek otorite, bir konu hakkında bilgi sahibi olan bir kimsedir. Mesela, “Bu kişi hukuk alanında bir otoritedir,” deriz. Yani, “Bu konuda bilgili, tecrübeli, güvenilir bir kişidir,” demeye getiririz. Ona danışır, sözünü dinleriz. Bir konuda otoriter olmak için yüksek tahsil yapmak şart değildir. Bir bahçıvan da bahçe, ekim konusunda otoritedir, yani söz sahibidir. Ona başvurur danışır, fikrini sorar, sözünü dinleriz. İşte ev içinde de varmak istediğimiz gerçek otorite budur. Çocuğun korku sebebiyle değil de bilgi, güven ve saygı sebebiyle fikrine güvendiği, başvurduğu ve sözünü dinlediği kişi. Dolayısıyla evde disiplini sağlamak için bilgili olmak, bilinçli hareket etmek, tutarlı davranmak, aynı zamanda da sabırlı ve hoşgörülü olarak onu desteklemek yeterlidir. Bu tür yaklaşımla özdenetim daha sağlıklı ve kalıcı bir şekilde elde edilir.

ÖZDENETİM NASIL ELDE EDİLİR?

- 1-) Kuralları çocuğunuzun yaşına, kişiliğine ve özel durumlara göre ayarlayın.** Bazı kural ve beklentiler, çocuğun kişisel özellikleri ve o günkü durumu göz ardı edildiğinde sorun haline gelebilir. Örneğin, çocuğunuz yemekler konusunda seçici olabilir ya da o gün farklı bir sebeple iştahsız olabilir. Bu durumda çocuğu zorlamak yerine verilmek istenen besin, farklı hazırlama ve sunma şekilleriyle sevdirebilir.
- 2-) Çocuğunuza kuralların nedenini izah edin.** 3-4 yaşından itibaren çocuklar her şeyin nedenini öğrenmek isterler. Örneğin, sürekli patates kızartması yeme konusunda ısrarcı olan bir çocuğa “bütün çocukların kızartma sevdiğini, fakat fazla kızartmanın karaciğere zarar verdiğini” söyleyerek izah etmek daha etkili bir yaklaşım olacaktır.
- 3-) Kendisinden beklenen davranışı açık bir dille ayrıntılı olarak çocuğunuza anlatın.** “Şöyle yap, böyle yapma” yerine hangi davranışın ne zaman beklendiği çocuğa açık bir dille anlatılmalıdır. Örneğin, “Emre, hadi yatağa” yerine “Emre, TV’de haberler bittiğinde yatma vakti oluyor, tamam mı?” demek Emre’nin ne zaman yatması gerektiğini daha net anlatır.
- 4-) Çocuğunuza kuralların uygulanmasında aktif rol ve sorumluluk verin.** Örneğin, “Odandaki legoları şu çekmeceye, kitap ve defterlerini de şu dolaba koyman gerekiyor”, “Sofrayı kurma konusunda yardımına ihtiyacım var” gibi fırsatlar yaratıp çocuğu aktif olarak uygulamaya katmak daha iyi sonuçlar verir.
- 5-) Çocuğunuz beklenen davranışı gösterdiği zaman hemen takdir edip memnun olduğunuzu belirtin.** “Bugün dışarıda benden hiçbir şey istemediğine çok sevindim. Böylece boş yere üzülmemiş ve tartışmamış olduk. Bu şekilde gezmek çok keyifli oluyor” gibi ifadelerle davranışlarını pekiştirin.

Kaynak: Navaro, Leyla. Gerçekten Beni Duyuyor musun?. İstanbul:Remzi Kitabevi, 2011