

Değerli Anne Babalar,

Pek çok aile ve çocuk "disiplin" kelimesini ana babaların çocuklarına, öğretmenlerin öğrencilerine terbiye vermek için yaptıkları bir baskı olarak görür ve çoğunlukla "cezalendirme" ile eş anlamlı değerlendirilir. Ancak bu yanlış kanı, yanlış bir kanıdır.

Öyleyse; **disiplin nedir ve nasıl verilmelidir?**

Bu ay bültenimizde bu konuya değindik. Faydalı olması dileğiyle...

Eyüboğlu Eğitim Kurumları
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

İç Disiplin mi? Dış Disiplin mi?

Etkili disiplin oluşturabilmenin ilk şartı; ebeveyn ile çocuk arasında bir uyum sağlayabilmektir. Bu uyum çocuğunuz yürümeye ve konuşmaya başlayınca kadar genelde olumlu aile yapısına sahip anne babalar tarafından gerçekleştirilir ama bu devreden sonra ebeveynlerde geleneksel görev sayılan "iş buyuruculuk" başlar ve bu uyum bozulur.

Çocuklar Sınırlara İhtiyaç Duyarlar

Çocuklar dünyalarındaki kuralları anlamak istek ve ihtiyacındadırlar. Sınır koyma, çocuğunun davranışlarının bazı net ve anlaşılır gerekçelerle kısıtlanmasıdır. Çocuklara belirgin sınırlar sunulduğu zamanlarda, ilişkilerle ilgili önemli soruların cevaplarını almaya başlarlar; Burada yetkili olan kimdir? Ne kadar ileri gidebilirim? Çok ileri gidersem ne olur? Kendilerinden ne beklendiği, kontrolün kimde olduğu ile ilgili bilgi sahibi olurlar. Diğerleri ile ilişkilerinde buldukları yeri bilmek, artan beceri ve kapasitelerini ölçmek arzusundadırlar. **Sınırlar, çocukların kendilerini ve dünyalarını anlamalarına yardımcı olur** ve onlara önemli bir keşif ve öğrenme ortamı sağlar. Bunu bir trafik sistemi ile örnekleyebiliriz. Trafiğin 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 tecrübeli bir sürücü oturup onlara yol gösterir. Bu örneği aile içine aktarırsak, ev içinde kontrolsüz olarak hareket etmeye başlayan çocuk, ne yapacağı ve nasıl hareket edeceği ile ilgili kurallar hakkında eğitim almamışsa, haliyle yanlışlar yapacak ve bu sebeple ikaz edilecek veya cezalandırılacaktır. (kızma, bağırma vb.) Çocuk deneme ve yanılmalarla ne yapıp yapmaması gerektiğini öğrenecek; ama her zaman sebebini öğrenemeyecektir.

Sınırları belirleme dinamik bir süreçtir. Çocuklar büyüdükçe değişir. Anne babalar için çocukların sağlıklı gelişimlerini sürdüreceği şekilde genişleme ve ayarlama yapmak ise oldukça zordur. Bu zor görevi başarabilmek için, hem kararlı, hem de esnek olunmalıdır. Sağlıklı deneme ve keşifleri yüreklendirecek kadar kararlı ve gelişmeye izin verecek kadar esnek sınırlar belirlenebilmelidir. **Bu sınırlar belirlenirken hedefiniz, çocuğun yapmaması gereken hareketi, sizin hatırınız için değil, gerçekten bilinçli olarak yapılmaması gerektiğini anlatmak olmalıdır.** Genellikle anne babalar, çocuğun neyi yapmaması gerektiğini söylemek için çaba sarf ederler. Oysa önemli olan, **niçin** yapmaması gerektiğini söylemektir.

Çocukların sınırlara ihtiyaçları vardır ancak onların yetişkinlerin koydukları sınırlara tepki verme biçimleriyle, konulmasında katkıları olan sınırlara tepki verme biçimleri arasında büyük farklar vardır. Yetişkinler, çocukların kendi davranışlarına konulacak sınırları kendilerinin koymalarına izin verirse, çocuklar verdikleri sözleri tutmaya daha istekli olacaktır. **Çocuklar fırsat verilirse, davranışlarını belirleyecek kuralları ana babaları ve öğretmenleri ile birlikte**

koyabilecek yetenektedirler. Hatta kural koyarken çocuklara katılım fırsatı verilirse evde eskiye oranla daha çok kural olduğu ve herkesin de buna uyduğu görülür.

Nasıl Bir Disiplin?

Öncelikle sorgulanması gereken disiplin uygularken amacımızın ne olduğudur.

- 1. Çocuğun kendi kendini yönetme yeteneği kazanmasını sağlamak**
- 2. Çocuğun doğru olanla olmayanı özüne sındirmesini sağlamak.**

Bu amaçlar doğrultusunda "iç denetim" sağlanmış olur. Kendi kendini disipline etmiş kişilerde disiplin odağının kişinin içinde, başkalarının koyduğu disiplinde denetim odağının kişinin dışında olduğunu görülür. İç denetimin istenen bir özellik olup olmadığı konusunda fazla tartışma yoktur. Aslında hemen hemen herkes iç denetimi olan, kendi kendini yöneten ve kendi kendini disipline eden çocuklar arzular.

Ancak bu şekilde hem anne baba sürekli ikaz ve kontrol rolünden kurtulur, hem de bu sebeple oluşabilecek sürtüşme ve problemler önlenmiş olur. Elbette bu iç disiplini çocuklara kazandırmak çok kolay olmayacaktır.

Çocuğu disipline ederken, doğruyu yaptırmak önceleri olanaksızdır. Çocuk istediğini yapma konusunda ısrarlı bir tavır sergiler, çünkü **doğru ve yanlış birbirinden ayırt etmek için gerekli akıl yürütme yeteneği henüz olgunlaşmamıştır.** Çocuğun doğruyu yanlış öğrense bile davranışlarını buna göre ayarlaması zaman alır. Bu sebeple ilk yaşlarda anne-baba kontrolü kaçınılmaz olmaktadır. Dolayısıyla gerektiğinde anne baba "hayır veya dur" demesini bilmelidir. Çocuk sınırları zorlama çabasında olsa da, ki olacaktır, istenen davranış ona tekrar tekrar, nedenleriyle anlatılmalıdır.

Sert mi Olmalıyım Hoşgörülü mü?

Bu konuda çelişkiye düşmeyen anne baba herhalde pek azdır. Sert mi olmalıyım, Hoş görülü mü? Bunun ardından şu soru takılır akıllara. Ödül mü kullanmalıyım ceza mı? Sert mi olmalıyım yoksa hoşgörülü mü olma sorusu sosyal bilimcilerin "sahte sorun" dedikleri şeydir. Bu aslında açık bir ya o/ya o düşüncesidir. İki liderlik biçimi arasında seçim yapmaya gerek olmadığını anlayan anne babalar pek azdır. Sertlik ve yumuşaklık ölçeğinin iki ucunda olmaktan başka bir seçeneğin daha olduğu pek bilinmemektedir.

Çocuğa aşırı sert olunması, çocuğun bazı noktalarda sıkılmasına ve kendini ortaya koyma noktasında tereddütler yaşamasına neden olur. Bu tarzı benimseyen anne babalar genellikle ceza yöntemini kullanırlar. Her şeyden önce araştırmacılar yumuşak cezanın caydırıcılığının olmadığını görmüşlerdir. Anı kurtarabilse çocuğun o an davranıştan vazgeçmesini sağlasa da bir süre sonra hiç bir şey olmamış gibi aynı davranışı yineleyebilmektedir. Bu durumda her seferinde daha şiddetli ceza verme ihtiyacı doğar ki burada tehlike büyümektedir. Öyle ki ceza çoğu zaman ters tepki yaratarak istenmeyen davranışı daha da kötüleştirir. Cezalandırılan çocuk anne babasına aldırılmayı öğrenir. Cezanın hiçbir eğitici yanı yoktur çünkü **ceza çocuğa ne yapacağını öğretmek yerine ne yapmaması gerektiğini dikte eder.** Eğer cezanın eğitici yanı olsaydı hapiste yatan binlerce mahkum bir daha suç işlememeyi öğrenirdi. Ama araştırmalar göstermektedir ki bu kişilerin çoğu suç işlemeye devam etmektedirler.

Cezalar özellikle 6 yaşından küçük çocuklarda geçici bir düzelme gösterir. Ama istenmeyen davranışı söndürmez. Uygun şartlar geri geldiğinde yada verilen cezanın etkisi geçtiğinde çocuk istenmeyen davranışı tekrar eder. Büyük yaşlardaki çocuklarda ise cezanın hemen hemen hiçbir etkisi olmadığı gibi ters tepki yaratır. Bu noktada çocuğunuzun yerine kendinizi koyun. Ceza çocuklarda, gençlerde ve yetişkinlerde öfke, utanç ve intikam duygularını körükler.

Çocukların davranışlarını denetlemek için ödül kullanılması çok yaygın bir uygulamadır. Ana babalar özellikle de küçük çocuklarda ödülü çok kullanırlar. İstendik davranışı pekiştirmek adına olumlu bir teknik olmakla birlikte zaman zaman yetersiz kaldığı da bir gerçektir. Çünkü ödülün etkisi zaman içerisinde azalmaktadır. Evde çok kullanılan övgünün etkisinin de o ölçüde az olduğu görülür. Övgüye alışan çocuklar onu önemsemezler. Elenor Maccoby ve John Martin Handbook of child psychology adlı kitabında bu bulguları şöyle yorumluyor;

"Ana babanın övgüsünün etkili olması isteniyorsa, o zaman ya kullanmada cimri davranılmalı ya da sayısı yavaş yavaş artırılarak kullanımı sıklaştırılmalıdır. Benzer sorunlar ödül kullanılırken de görülür. Düzenli verilirse sürekli beklenir, verilmediği zaman cezalandırılma olarak algılanır. Buna karşılık sık verilince kanıksanır ve ödüllendirme olarak görülmez."

Ödül dağıtan anne babalar çocuklarını denetlemek için dış ödüller kullanırlar. Ancak çocuklarının kendi ödülleri (içten gelen ödüller) bulma yeteneklerini arttırmaya çalışanlar onların iç denetimlerini geliştirmelerine yardım ederler. Ceza veren anne babalar çocukların kendi deneyimlerinin olumsuz sonuçlarından ders çıkartarak iç denetimlerini geliştirmelerine izin verme yerine dış denetim kullanırlar. Dreikurs, ana babalara ve öğretmenlere çocukların "yaramazlıklarının" sonucuna katlanmaları gerektiğini anlatıyor. Yetişkinlerin kurgulamadığı ancak kendiliğinden olagelen sonuçlara "doğal sonuçlar" diyor. Örneğin ayakkabılarının bağlarını bağlamayan çocuk düşebilir ve dizini yaralar. Çektiği acı doğal bir sonuçtur. Örnekteki gibi acı veren bir doğal sonuç çocukların çoğu için caydırıcı olacak ve aynı davranışı yapmamayı öğrenecektir. Çocuklar bu tür olaylardan dersler çıkarırlar. Aldıkları dersler iç denetimlerini geliştirir. Çocuğun biraz canı yansa da bu acı ana baba-çocuk ilişkisini hiçbir biçimde etkilemeyecektir.

Bültenimizi en değerli varlığınız çocuğunuzdan size gönderilmiş bir mektupla sonlandırıyoruz...

Sevgili annem babam;

Bazen beni minyatür bir yetişkin olarak görüyorsun galiba. Ama ben öyle değilim ki, ben sizden farklıyım. Benim de kendime göre ihtiyaçlarım, duygularım var. Ben de sınırlı, gergin olabiliyor ben de öfkelenabiliyorum. Benim de aynı sizin gibi duygularımı yaşamama izin verir misiniz? Öfkelendiğimde bırakın bir süre ben de yalnız kalayım ve duygularımı yaşayayım. Sonrasında yanıma gelip konuşmayı dener misin benimle? Hem bazen duygularımın isimlerini bilmiyorum bana yardım et. Olumsuz olduğunu düşünüyorum bazı duygularımın ve çok korkuyorum onları ifade etmekten. Bana onları da söylersem, sonuçlarının kötü olmayacağını anlatır mısın ve bunu yaşamama olanak sağlar mısın? Evet bazen çok gürültücü, sabırsız, talepkar, dağınık olabiliyorum. Hatta bazen her şeyi etrafa fırlatıyorum. Ama unuttunuz mu anneciğim babacığım ben daha bir çocuğum! Çocuk olmaktan gelen haklarımı elimden almayın, yetişkin gibi davranmamı beklemeyin lütfen. Benim yaşıma inip tamamen çocuk olduğunda beni koruyan anne babadan yoksun kalıyorum ve korkuyorum. Tabii oyun içinde ve bazı durumlarda arkadaşlık etmeden bahsetmiyorum. O beni çok mutlu ediyor. Her istediğimi yaptığın zaman babacığım, mutlu olmuş görünüyorum ama aslında korkuyorum. Ya dışarıda ki, okuldaki, yaşamdaki insanlar senin kadar fedakar olmazlarsa o zaman çok güçsüz düşerim babacığım ne yapacağımı nasıl baş edeceğimi bilemem. Biliyorum bana hayır diyebilmek bazen benim kadar küçük bir çocuğa uygulanabilecek bir şey gibi gelmiyor ama bana hayır demenize ihtiyacım var. Doğruyu ve yanlışını henüz göremiyorum, bu yüzden sizin yol göstermeni istiyorum anneciğim ve babacığım. Her şeyi bana bırakırsanız, o kadar özgür olursam yolumu kaybederim. Sürekli hata yaparım. Anne, baba beni kurallara boğma çok sıkma beni lütfen. O zaman da siz yanımdan gittiğiniz anda gerilmiş bir ok gibi yayımdan çıkıyorum. Bulduğum boşluğu sonuna kadar değerlendiriyorum. Ama sürekli de hata yapıyorum.

Anneciğim babacığım bana hoşgörülle sınır koyar mısınız? Bu beni incitmiyor aksine güven veriyor. Benim gereksinimleri anlamanız demek elbette her istediğimi yapmama izin vermeniz

demek değildir. "Hayır"larınızda tutarlı olun yeterli. Böylece öğrenirim bana bir kere hayır dediğinizde üzerinize gitmemeyi. Çünkü bilirim ki o hayır değişmeyecek.

Anneciğim babacığım ben kötü bir çocuk değilim. Hata yapıyorum, yanlış davranıyorum belki çünkü daha bilmiyorum. Adım adım sizin bana öğretmenizi bekliyorum nasıl davranmam gerektiğini ve en önemlisi anneciğim ve babacığım **SİZİ ÇOK SEVİYORUM...**

KAYNAKLAR

- Humphreys Tony, "Disiplin Nedir?Ne Deęildir?", Epsilon Yayıncılık, 1999
- Lynn Clark, "S.O.S Ana Babalara Yardım", Evrim Yayınları, 1996
- Mackenzie, "Çocuğunuza Sınır Koyma", HYB Yayıncılık, 1994
- Dodson Fitzhugh, "Sevgiyle Disiplin", Kaya Matbaacılık, 1998
- Dr Thomas Gordon, "E.A.E Uygulamalar, Sistem Yayıncılık, 2005
- Dr Thomas Gordon, "Çocukta Dış Disiplin mi, İç Disiplin mi", 2007