Pozitif Disiplin Anlayışında Olması Gereken 11 Yaklaşım 

Çocukluk dönemi, yaşamın ilk günlerinden başlayarak ergenliğin ilk yıllarını da içine alan bir dönemdir. Yani 0-17 yaş aralığını kapsar. 0-17 yaş arası dönem, psikolojide birbirinden farklı özellikler gösteren beş döneme ayrılmaktadır. Burada çok kısa olarak bu dönemlerin belirgin özelliklerini vurgulayacak, sonra da pozitif disiplin konusunda bilgi sunacağız.

*0-2 yaş*: Bebeklik dönemi. Çocuğun en hızlı geliştiği dönemdir. Çocuk tamamen anne babasına, özellikle de annesine bağımlıdır. Ona sevgi ve ilgi gösterme, onunla oynama, ona güven verme çok önemlidir.

*2-6 yaş*: İlk çocukluk (oyun) dönemi. Çocuğun konuşması ve algı mekanizması gelişir. Anne ve baba model alınarak taklit edilir. Çocuk her şeye ilgi gösterir, her şeyi öğrenmeye, anlamaya çalışır, sürekli soru sorar. Somut düşünce hâkimdir, soyut kavramları anlayamaz. Çocuğa ve sorularına değer vermek, onu dinlemek, ona iyi örnek olmak çok önemlidir.

*6-10 yaş*: Çocukluk (okul) dönemi. Çocuğun çevresi genişler. Arkadaşlık ilişkileri kurar, sosyal beceriler edinir. Sorumluluk duygusu oluşmaya başlar. Öğretmen, çocuk üzerinde birinci derecede etkin kişi haline gelir. Anne babanın etkinliği yine devam etmektedir.

*10-14 yaş*: Ön ergenlik dönemi (kızlarda 10-12; erkeklerde 12-14 yaş). Bedensel ve zihinsel gelişim hızlanır. Anne ve babaya karşı çıkmalar artar. Huysuzluklar görülür. Soyut düşünme yeteneği gelişir. Kendi cinsinden olan akranlarıyla yakın ilişkiler kurar. Arkadaş grubunun etkisi kendini hissettirir.

*14-17 yaş*: Ergenlik (delikanlılık) dönemi. Fizyolojik ve hormonal değişiklikler oluşur. Duygular birbirine karışır. Dengesizlikler ve taşkın hareketler görülür. Anne babaya ve çevresindeki yetişkinlere karşı olumsuz tutum takınmaya başlar. Bağımsız davranmaya yönelir. Arkadaş grubuna sadakat ve bağlılık artar. Anne babadan düşüncelerine ve duygularına saygı göstermesini ister. Eleştirme, otoriteye karşı çıkma, söz dinlememe belirgin tutumlarındandır. Dış görünüşleri benlik algılarını çok etkiler. Onlarla ilgili kararlarda fikirlerini almak çok önemlidir. Anne baba ve öğretmenler, çocuğun bu dönemlerdeki özelliklerini ve –aynı yaş döneminde olsa da– çocuklar arasında bazı farklılıkların olabileceğini bilerek, çocuğu eğitmeye çalışmalıdırlar. Burada önemli olan çocuğu pozitif tutum ve davranışlarla disipline edebilmek, böylece onda olumlu kişilik özellikleri ve özsaygı oluşturabilmektir. Bu sayede onun kendi kendine problem çözebilecek beceri kazanmasına da yardımcı olunacaktır.

Disiplin, “belli kuralları benimseme ve uygulama özelliğinin kazandırılması” şeklinde tanımlanabilir. Disiplinde davranışları belli kurallar çerçevesinde oluşturmak, şekillendirmek ve benimsetmek için uygulanan bir yöntem, takınılan tutumlar vardır. Dolayısıyla disiplin, baskıyla, korkutma ve dayakla da sağlanabilir; sevgiyle, saygıyla, benimseterek, ödüllendirerek de oluşturulabilir. Ancak baskı ve dayakla oluşturulan disiplin kalıcı olmadığı gibi, çocuğun ruh sağlığını da bozar. Aşırı hoşgörülü, serbest ya da ilgisiz bir tutumla da çocuğa istenilen olumlu özellikler kazandırılamaz. İşte pozitif disiplin, çocuğun kişiliğine ve özsaygısına zarar vermeden, istenilen kuralları ve davranışları ona benimsetme anlayışıdır. Böylece çocuk hem kuralları benimser, olumlu kişilik özelliklerine sahip olur, hem de bu özellikler onda kalıcılık kazanır, yalnız başına kaldığı zaman da kendini denetleyebilir, disipline edebilir ve sağlıklı tutumlar geliştirir. Pozitif disiplin anlayışında şu yaklaşımların mutlaka bulunması gerekir:

***1. Çocuğu koşulsuz olarak sevmek ve sevdiğini ifade etmek*.** Anne babanın çocuğa yaklaşımı, “Şöyle olursan seni severim” şeklinde değil, “Sen benim için her zaman değerlisin, seni çok seviyorum” ifadesini içtenlikle kullanmak ve davranışlarıyla da sevgilerini göstermek şeklinde olmalıdır. Çocuğun hem bedensel hem de ruhsal yönden sağlıklı gelişimi açısından

bu çok önemlidir.

***2. Çocuğa güvenmek.***Anne babanın çocuğa inanıp güvenmesi, çocuğun da kendine güvenini ve cesaretini artırır, onu araştırmaya ve denemeye iterek başarılı olmasını sağlar. Çocuğu ilgilendiren konularda onun düşüncesini almak ve düşüncelerine değer vermek, takdir edici sözler söylemek, çocukta aynı zamanda olumlu benlik algısı oluşturur.

***3. Çocuğu tanımak****.* Yaş dönemine göre çocuğun özelliklerini, yeteneklerini, daha çok nelerden hoşlandığını, nelere kızdığını, nelerden korktuğunu, içe dönük mü yoksa dışa dönük mü olduğunu, duygularını paylaşıp paylaşmadığını, yeterli özgüvene sahip olup olmadığını, olumsuz duygularını hangi yollarla ifade ettiğini (konuşarak, vurup kırarak, küserek vb.), sevdiği arkadaşlarının önemli özelliklerini bilmek ve bunlara göre hareket etmek problemlerin çözümüne katkı sağlar.

***4. İyi model (örnek) olmak.***Çocuktan istenilen davranışın önce anne baba tarafından samimiyetle yapılması gerekir. Yapılmayan ya da isteksizce yapılan bir davranışın çocuktan istenmesinin fazla bir etkisi olmaz. Hatta bu durum çocuğun eleştirisine neden olur.

***5. Kendinden emin ve kararlı olmak.***Anne babanın kararlı olması ancak inatçı olmaması gerekir. Çocuğa yaklaşırken “dediğim dedik tavrı” yla hareket etmek doğru değildir. Çocuğun bazı itirazları haklı olabilir. Onları dikkate almak, gerekirse tutum değiştirmek ve bunu da çocuğa açıklamak gerekir.

***6. Tutarlı olmak.***Anne baba hem çocuktan istediklerini kendileri uygulayarak tutarlı davranmalı, hem çocuğa kazandırmak istedikleri özellikler açısından birbirleriyle aynı düşüncede (tutarlı) olmalı, hem de aynı ya da benzer durumlardaki tutumlarında tutarlılık göstermelidirler. Aksi takdirde çocuk tutarsız davranışlar karşısında bocalar ve anne babaya tepki gösterir.

***7. Davranışlarına sınırlar koymak.***Neyin normal, neyin de normal dışı, yapılmaması gereken davranış olduğunu anlayabilmesi için çocuğa sınırlamalar getirilmelidir. Normal dışı davranışlarda bulunduğu halde müdahale edilmezse hem sorumluluk duygusu gelişemez hem de çocukta dengesizlikler ve ruhsal sorunlar ortaya çıkar. Çocuk nelerin yapılması, nelerin de yapılmaması gerektiğini öğrenerek ve uygulayarak büyümelidir.

***8. Olumsuz davranışın nedenini anlamaya çalışmak.***Çocuğun problemli davranışının çok değişik nedenleri olabilir. Anne babanın ilgi ve sevgi eksikliği, yanlış tutumu, arkadaş etkisi ya da sınavdan aldığı kötü not olabilir vs. Önce problemin kaynağına inmek, gerçek nedeni bulmak ve ona dönük çözüm üretmek gerekir.

***9. Çözüm için seçenekler sunmak, yol göstermek.***Çocuğun bir davranışı yapmaması istendiğinde nedeni anlatılmalı ve ona seçenekler sunarak yol gösterilmelidir. Örneğin çocuk için zararlı olan saldırganlık içerikli bir TV programını izlememesi istendiğinde, ona yararlı olabilecek izleyebileceği programlar belirtilmelidir.

***10. Çocuğu kardeşleriyle de arkadaşlarıyla da kıyaslamamak.***Aleyhte kıyaslamalar, çocukta olumsuz benlik algılamasının oluşmasına ve kendini değersiz görmeye başlamasına yol açar.

Kıskançlık ve düşmanlık duygusu oluşturur.

***11. Rahat, sakin ve sabırlı olmak.***Çocuğun makul istek ve ihtiyaçları geciktirilmeden karşılanmalı, olumsuz, saldırgan davranışlar gösterdiği ve isteklerde bulunduğu zaman ise duygusal tepkilerden kaçınarak sakin ve sabırlı olunmalıdır. Çocuk da sakinleştikten sonra onunla konuşarak davranışının uygun olmadığı anlatılmalı ve bir daha bu şekilde hareket etmemesi, böyle yapmakla bir şey elde edemeyeceği anlatılmalıdır. Anne babanın çocukla kurdukları iletişim ve uyguladıkları disiplin, çocuğun eğitiminde son derece önemlidir. Çocuğun duygularını paylaşan, ona güven ve destek veren, sevgi, saygı ve hoşgörü anlayışı içinde aşırılıklardan uzak, ölçülü, dengeli, yani pozitif bir disiplin anlayışıyla hareket eden anne baba, çocuklarında olumlu kişilik özellikleri oluşturur. Çocuğun olumsuz arzu ve eğilimlerini iyiye yöneltebilir, onu yanlış davranışlardan alıkoyabilir, sorunlarını çözebilir.

Prof. Dr. Hüseyin Peker (Bu yazı, yazarın “Zor Çocuk Yoktur” adlı kitabından alınmıştır.)