

Disiplin ve İletişim

Disiplin / Bir garip zorluk

- Çok mu serbest bırakalım?
- Aşırı disiplin mi?
- Tatlı sert mi?
- Kültürden ayrı düşünülebilir mi?

Disiplin= ceza mı?

Etkili alternatifleri ne olabilir?

Döngü

- Ebeveyn ceza verir----- Çocuk kızar öfkelenir ve dinlemez / odaklanamaz----- anne-baba da sinirlenir / daha da sinirlenir
- Çocuk anne babaya öfkelenirse ne olur?
- Zaman içinde çocuğun kızgınlığı nefrete?
- İntikam planları kurma?

Kızıldığında çocuklar neden öfkelenir?

- Anne-babanın cümlelerinin yıkıcı/ kırıcı olması
- Ebeveyn farkında değildir – zor durumda evladı ile nasıl başa çıkacağı konusunda bilgisi yoktur / Bilgisizdir!
- Ne yapılabilir?

örnek

- Okuldan arkadaşlarına çok kızarak gelen Ayşe
- Arkadaşımdan nefret ediyorum kavga ettik, okula bir daha gitmeyeceğim dediğinde

ANNE 1:Sana kaç kez dedim arkadaşlarınla takışma diye, böyle yapmaya devam edersen bu hayatta yapayalnız kalırsın!

ANNE 2: Arkadaşlarınla anlaşmazlık yaşayınca kızgın hissetmen çok doğal. Zaman zaman herkes akranlarıyla anlaşamayabilir. Bu durum seni çok kızdırmış sanırım.

Dayak cennetten çıkma mı?

- Hiçbir zaman amaca ulaşmayan bir yöntem.

- Hiçbir çocuk dayak yedikten sonra:

‘Artık daha iyi / daha düzgün davranacağım ‘

‘Annemi / babamı mutlu etmek için daha sorumlu daha yardımsever olacağım’

Demez!

Yaramazlık ve Cezalandırma zıt kavramlar değil!

Şunu anlamak zorundayız

-
- Yaramazlık ve ceza birbirini doğuran iki kavram
 - Ceza kmtü davranışı önlemez engellemez
 - CEZA çocuğun kaçma konusundaki becerisini arttırır!
 - DAHA İTAATKAR DEĞİL
 - DAHA SORUMLU DEĞİL
 - DAHA DİKKATLİ OLMAYA karar verirler.

Ebeveynlerin İkilemi

- Büyüklerimizin disiplin anlayışı ve bizim yaklaşımımız?
- Hangisi doğru ikilemi?
- Kararsızlık sürekli doğru mu yaptım endişesi
- Ruh sağlığı alanında çalışan profesyoneller bizi uyarıyor:
Mutsuz çocuğun bedeli çok ağır olur! şeklinde...

Sevilme ihtiyacı ... kaygısı

- Her dakika çocuk anne-babasının sevgisine ihtiyaç duyar mı?
- Sağlıklı durumlarda cevap HAYIR
- Çocuk anne baba için evliliği meşru kılma yöntemi olarak görülüyorsa, çocuğun sevgisini kaybetme korkusu
- Bu korku ile de evin tüm yönetiminin çocuğa bırakılması durumu ortaya çıkar.

Çocuğun anne babayı istismarı

- Benim dediğim olmazsa sizi sevmem
- ‘Eğer bu oyuncacı almazsanız sizi sevmem’
- Şantaj yapma
- Anne babanın kendini tehdit altında hissetmesi söz konusu
- Gereğinden fazla müsamaha gösteren ebeveynler

Çocuđu tarafından sevmeye ihtiyacı
olan anne ya da baba
HAYIR diyememektedir!

İzin vermek ya da vermemek ya da çok fazla izin vermek

- İzin verici tavır: çocuğun tüm duygu ve her tür dileğine sahip olmaya hakkı olduğunu kabul etmektir.
- Mutlak ve sınırsız isteme özgürlüğü

Çok fazla izin veren tavır: istenmeyen davranışlara da izin vermek

TÜM DUYGULARIN KABÜLÜ
güven duygusunun gelişimine
düşüncelerini ifade etmesine neden olan yaklaşım

İZİN VEREN TAVIR

Ebeveynin kaygısında artışa
yerine getirilemez isteklerin artmasına
neden olur!

AŞIRI İZİN VEREN TAVIR

-
- Davranışlar sınırlanabilir!
 - İstekler ya da duyguları sınırlamak gerçekçi bir tavır değil!

Disiplinin sıkıntı noktası:

- Öfkeli duygular ve öfkeli davranışlar

Disiplinle istenmeyen davranışlara engel olurken...

- İstenmeyen davranışlara engel olmayan çalışan anne-baba
- Bu davranışları doğuran güdöleri fark edebilir mi?
- İstenmeyen davranışlar keyfi olarak değil, tutarlı ve eğitici şekilde sınırlandırılmalıdır!
- Çocuklar sınırlandırmalardan hoşlanmaz bu çok doğal!

Sınırlandırma karşısında isyan eden çocuğu
fazladan cezalandırmamak gerekmektedir!

Kritik olan

Amaç çocuğun öz disiplininin gelişmesi

Tutarlı disiplin;

- Kuralların net
- anne ve babanın aynı tavırdaki bulunduğu (iyi polis –kötü polis tavrı olmadan)

Disiplin

- Bir çocuk olarak hangi davranışları yapmama izin var?
- İzin verilebilir davranışının tanımı anne-babanın zihninde net olmalı!

Davranışlar

1. İstenilen ve onaylanan davranışlar
2. Onaylanmayan fakat spesifik nedenlerden dolayı tolere edilebilen davranışlar
3. Kesinlikle tolere edilmez ve durdurulması gereken davranışlar

Davranışlar

1.İstenilen ve onaylanan davranışlar

1.İstenilen ve onaylanan davranışlar

Özgür ve rahatça evet dediğimiz alan

Müsaade edici olmak önemlidir!

Davranışlar

2. Onaylanmayan fakat spesifik nedenlerden dolayı tolere edilebilen davranışlar

a. Acemiler için esneklik

(ilk kez araba kullanan kişinin yanlış sinyal vermesi durumunda ceza verilmesi gibi)

a. Güç durumlar için esneklik

(kaza, taşınma arkadaştan ayrılma, ailede ölüm / boşanma gibi özel sıkıntı veren durumlar)

Esneklik söz konusu

Hoşlanmadığımızı

Bu davranış yalnızca İSTİSNA durumlarında tolere edildiği mesajı verilir!

Davranışlar

3. Kesinlikle tolere edilmez ve durdurulması gereken davranışlar

- Sağlık
- Mutluluk
- fiziksel ya da maddi huzurunu **tehlikeye atan davranışlar.**
- **Yasaklayıcı olmak kritik!**

Nasıl sınır konabilir?

- Kabul edilemeyen davranış ne?
- Alternatif kabul edilebilir davranış ne?

Tabak yerine yastık fırlatma

Kardeşi kaydırma yerine kaykay kaydırma

-
- Belirsizlik bir dil yok
 - İkna etme çabası yok
 - Kararsız ve beceriksiz bir şekilde sınır koyma..... Hiç kimsenin kazanmayacağı bir savaşa yol açar

Örnek olay: oyuncak isteyen Ayşe

Markete gidilir. Ayşe oyuncak ister

Anne 1: hala oyuncak mı istiyorsun, ev oyuncak dolu, gördüğün herşeyi istiyorsun, artık devamlı istemekten vazgeç!

Anne 2: Oyuncak almayı istiyorsun. Bir balon ya da bir dondurma alabilirsin. Hangisini daha çok istiyorsan onu seç.

(yine ağlayabilir geri adım atmadan seçenekleri değiştirmeden anne tutumuna devam eder)

İsteğini hayali olarak yerine getirme

- O oyuncacı çok istiyorsun biliyorum. Ağlaman bana ne kadar almak istediğini gösterdi. Ben de bugün sana bu oyuncacı almak isterdim demek.

Okula gitmek istemeyen ođlan çocuđu

Anne: Okula gitmek zorunda olmamayı ne kadar çok istediğini biliyorum. Keşke bugün Pazartesi değil de Cumartesi olsaydı. Daha fazla uyuyup arkadaşlarınla oyun oynayabilirdin. Kahvaltıda ne yemek istersin?

-
- Hayali olarak yerine getirme yaklaşımı
 - Doğrudan reddeden daha az incitici
 - DUYGULAR anlaşıldığı mesajı

 - Siz mağazada gördüğünüz kıyafet / elektronik eşya vb.... Çok beğendiniz
 - Eşiniz: Ne bakıyorsun? Maddi sıkıntımız olduğunu biliyorsun. Bunu almamızı mümkün değil!
 - Ya da ‘Sana bunu almayı çok isterdim, sana bu elbisenin ne kadar yakışacağını hayal edebiliyorum demesi arasındaki fark...

Net sınırlar

- Çocuğun isteği anlaşılır basit şekilde açıklama
- Somut davranışın sınırları açıkça ifade edilir
- İsteğin en azından kısmen gerçekleştirilecek kısmını gösterme
- İtirazları ifade etmesi için çocuğa yardım
- Nesnenin işlevini hatırlatmak

Motor aktivite imkanı tanınması
önemli!

Çocuklar ENERJİKTİR

Asla olmaması gerekenler!

- Anne babaya asla vurulmaz buna izin verilmez!
- Vurmak yok
- Bana vurmana asla izin vermem
- Eğer bana sinirlenirsen, bunu sözlerinle ifade et!
- Çocuklara zaten vurulmaz, dayak sadece zarar vericidir!

Suçu kolayca hafifletir, yaramazlığın
bedeli ödenir, yine yaparım yine dayak
yerim

VURMAK

Haftaya görüşmek üzere
