

MAARİF AİLE

Türkiye Maarif Vakfının aile yayınıdır.



MAARİF AİLE

Türkiye Maarif Vakfının aile yayınıdır.



BU SAYIDA

AİLE İÇİ DISİPLİNDE ÖDÜL VE CEZA DENGESİ

EĞİTİM BAŞARISI İÇİN DÜZENLİ UYKU ŞART

ÇOCUKLARININ ERGENLİK SORUNLARIYLA BAŞA ÇIKMAKTA EBEVEYNLER NE YAPMALI?

Aile İçi Disiplinde Ödül ve Ceza Dengesi

Ödül ve ceza çocuklarınızın gelişim sürecinde sık kullandığımız yöntemlerdendir. Ancak bu yöntemler her zaman işe yaramayabilir hatta bazen istenmedik sonuçlar doğurabilir. Davranışın bir koşulla ilişkilendirilmesi zamanla bu ilişkinin alışkanlığa dönüşmesine neden olabilir. Ödülün sık kullanılması ödül beklentisi ve talebini de artırır. Benzer şekilde cezanın sürekli kullanılması çocukları iki yüzlü bir tutum takınmaya zorlayabilir. Ceza tehdidi ortadan kalktığında istenmeyen davranışın tekrarlanma olasılığı çok yüksek olabilir.

Ödül de ceza da aynı psikolojik nedenlere dayanan, aynı mekanizma ile çalışan güdüleyicilerdir. Ödülün yokluğu, cezaya eş değer olduğu için ödül kullanımı aslında ceza kullanımına benzer.

Ödül ve ceza yöntemi doğru kullanıldığında çocuklarımız üzerinde disiplin sağlamak açısından etkilidir. Bu noktada itaat beklentisinden ziyade çocuklarınız için uzun vadeli hedeflere yönelmeniz daha sağlıklı sonuçlar ortaya çıkaracaktır. Sizin beklentilerinizden ziyade çocuklarınızı anlamak, onların ilgi ve ihtiyaçlarına odaklanmak önemlidir. Çocuklarınıza öz disiplin kazandırmak için şu konulara dikkat edebilirsiniz:

- **Çocuğunuza koşulsuz sevgi verin**

Çocuğunuza değerli olduğunu hissettirmek, onun disiplin eğitimi ve karar alma süreçlerini olumlu yönde etkiler. Sevgi ve güven istediklerinizi yapma konusunda onları iş birliği davranmaya teşvik eder.

- **Çocuğunuzun duyguları ile bağlantı kurun**

Çocuğunuza duygunuzu; ifadelerinizle, ses tonunuzla, bazen dokunarak belli edin. Böylece çocuklar kurallara uyma konusunda daha uyumlu olabilirler.

- **Çocuğunuz ile tutarlı ilişkiler kurun**

Çocuklarınıza duygularını ifade etme imkânı sağlamanız, kurallar konusunda tutarlı davranmanız ödül ve ceza gibi mekanizmalara ihtiyaç duymadığınız anlamına gelir. Onlarla daha sahici bir diyalog geliştirmenize yardımcı olur.

- **Çocuğunuzun ağlamasına izin verin**

Ebeveynlerin ağlamaya olumsuz tepkisi çocuklar tarafından duygusal bir terk edilmiş olarak algılanabilir. Ağlayan çocuğu cezalandırmak yerine duygularını kabul edip ona uygun yanıt vermek çok önemlidir. Ağlamak çocukları rahatlatır ve daha uyumlu hale getirebilir.

- **Çocuğunuzun gelişimsel özelliklerini dikkate alın**

Gelişim sürecinde her dönemin kendine has bazı özellikleri vardır. Bir dönemde çok uyumlu olan çocuklar, başka bir dönemde iş birliğine karşı direnç gösterebilirler. Böyle durumlarda ebeveynlerin sakinliğini koruması ve anlayışlı tavrı çocuk için de bir model olur. Çocuk zamanla duygularını ve isteklerini sakın bir şekilde ifade etmeyi öğrenir.

- **Çocuğunuza sınırların ne olduğunu belirtin**

Çocuklar kuralları ve sınırları belirleme sürecine mutlaka dahil edilmeli; onların beklentileri, gereksinimleri ve istekleri de bu süreçte dikkate alınmalıdır. Çocukların kontrolden çıktıkları, öfkeli ya da yorgun oldukları anlarda ebeveynlerin kural dayatmaları doğru değildir. Küçük çocuklar kuralları unutabilir. Ebeveynler bunu dikkate alarak çocuklarına karşı daha hoşgörülü olmalı, gerekli hatırlatmaları yapmalıdır.



- **Çocuğunuza sınırlı seçenekler sunun**

Seçme hakkı verilen çocukların, ebeveynleriyle iş birliği yapma olasılığı daha yüksektir. Bu nedenle çocuklara mümkün olduğunca en az iki makul seçenek arasından seçim yapma fırsatı sunulmalıdır.

- **Rutinler oluşturun**

Çocuklar rutinleri sever; bu onlar için bir o kadar da rahatlatıcıdır. Uyku saati, beslenme saati, banyo saati, ödev saati... Her şey bir düzen ve tekrar içindeyse çocuklar kendilerini güvende hisseder. Rutinler sayesinde çocuklar davranışlarının sorumluluklarını almayı öğrenir.

- **Çocuğunuzun davranışının nedenlerine odaklanın**

Bazı durumlarda bir ihtiyacın ya da şiddetli bir duygunun dışı vurumu saldırganlık, saygısızlık veya iş birliğine karşı olmak şeklinde ortaya çıkabilir. Bu davranışlarının nedeni; fark edilme ve anlaşılma arzusu, birikmiş duyguların ifadesi veya güvenlik kaygısı olabilir.

Bu nedenle aileler davranışa neden olan asıl duygunun ne olduğunu iyi anlamalı ve çocuklarının davranışlarına karşı yaklaşımlarını buna göre vermelidir.

Eğitim Başarısı İçin Düzenli Uyku Şart

Beyin gelişiminde önemli bir role sahip olan uyku, bebeklikten yetişkinliğe kadar tüm bireylerin günlük yaşam kalitesini etkilemektedir. Uykunun mutluluk üzerinde doğrudan etkili olmasının yanında araştırmalar; odaklanma ve dikkati, akademik performansı, psikolojik iyi oluşu, dili doğru kullanmayı, öğrenmeyi ve hafızayı etkilediğini göstermektedir. Ebeveynlerin çocuklarını büyütürken de gözlemlediği gibi uykusuz bir çocuk; huysuz ve hiperaktif olma tutumları sergileyebiliyor. Uyku bozukluğu çocukların okuldaki performansını etkilediği gibi dikkat eksikliğine yol açmakta, öğrencilerin ruh sağlığını da olumsuz etkileyebilmektedir. Çocuklar büyüdükçe uyku ihtiyaçları da değişmektedir. Erken çocukluk ve ergenlikte uyku saatlerinin belli bir düzene göre ayarlanması sağlıklı bir uyku için ön şarttır.

İyi bir uyku rutini için öncelikle uyku saatinin ve uyanma saatinin belirlenmesi gerekir, bunların yanında çocuklarınızın yeterli ve kaliteli uyku uyuyabilmesi için günlük rutinlerine şunları ekleyebilirsiniz:



- Yatağa girmeden önce dijital ekranların kapatılması gerekir. Bilgisayar, telefon, televizyon gibi elektronik cihazlar beyne henüz uykuya hazır olmadığını ve uyanık kalması gerektiği mesajını verir.
- Yatağa girmeden önce çocuklarınıza pijama giyme ve diş fırçalama alışkanlığı kazandırmaya çalışın.
- Yatma zamanında çocuğunuzun yattığı ortamın çok yüksek ya da çok düşük sıcaklıkta olmamasına dikkat edin. En fazla 20 C derece iyi bir uyku için yeterlidir.
- Yatağa girmeden yarım saat önce ışıkların kısılması uykuya dalmakta zorlanan çocukların daha çabuk uykuya dalmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca uyku ortamının sessiz ve gürültüden uzak olmasına da özen gösterin.
- Yatma saatinden en az 3 saat önce herhangi bir şey yenmemeli ya da içilmemelidir.
- Çocukların uyumadan önce banyo yapması daha rahat ve kaliteli uyumalarına yardımcı olabilir.
- Bazı çocuklar gün içerisinde yaşadıklarını günlüklerine yazmaktan hoşlanır. Bağışıklık sistemini desteklemenin yanında baş etme stratejileri geliştirmeye sağlayan günlük tutma eylemi çocuklarınızın rahat bir uyku uyumasına katkı sağlayacaktır. Burada dikkat edilmesi gereken husus, günlüklerin dijital araçlarla değil defter ve kalem kullanılarak yazılmasıdır.
- Çocuklarınızı düzenli günlük aktivitelere alıştırmak da önemlidir. Ancak özellikle geç saatlerde onları aşırı yoran aktivitelerden uzak tutun. Aşırı yorgunluk uykuya dalmayı zorlaştırır.

Akademik, sosyal ve ders dışı yükümlülükler arasında, okul çağındaki çocukların genellikle iyi bir gece uykusu çekmesini zorlaştıran yoğun bir programları vardır. Mümkün olduğunca tutarlı bir program ve yatmadan önce bir dinlenme periyodu izlemeye çalışın.

Ergenlerin uyku döngüsü yetişkinlerden ve çocuklardan farklıdır. Ergenlerin gece daha geç saatlerde uyuyup sabah geç uyanma eğilimi göstermeleri biyolojik saatlerinin değişmesinden, bir diğer ifade ile beyin gelişimlerinden kaynaklanır. Bu durum ergenlerin okula başlama saatleriyle ilgili sorun yaratabilir. Gelişimin bu evresinde ebeveynlerin çocuklarını anlaması ve bu durumu kabullenmesi gerekir. Bu evrede sağlıklı bir uyku programı için birlikte çalışarak çocuklarınıza yardımcı olabilirsiniz.

Sabahları belirli bir düzende uyanmak da önemlidir. Özellikle çocuklarınızın hafta sonları uyumasına izin vermek cazip gelse de bu onların uyku programlarını bozabilir ve hafta içi uyanmalarını zorlaştırabilir. Bu nedenle gece geç saatlerde uyumuş olsalar bile hafta sonları da dahil olmak üzere çocuklarınızı günlük uyanma rutinine alıştırm.

Sağlıklı uyku hijyeni uyguluyorsanız ve çocuğunuz hala uykulu hissediyorsa veya uykuya dalmakta veya geceleri uykuyu sürdürmekte zorlanıyorsa, uyku bozukluğu olup olmadığını öğrenmek için bir doktora gitmenin zamanı gelmiş olabilir.

Uykunun mutluluk üzerinde doğrudan etkili olmasının yanında araştırmalar; odaklanma ve dikkati, akademik performansı, psikolojik iyi oluşu, dili doğru kullanmayı, öğrenmeyi ve hafızayı etkilediğini göstermektedir.

Çocuklarının Ergenlik Sorunlarıyla Başa Çıkmakta Ebeveynler Ne Yapmalı?

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Birçok değişimin yaşandığı bu dönemde çocukların; fiziksel, duygusal, entelektüel, kişilik ve sosyal gelişimleri önemli oranda farklılık göstermektedir. Çocukların ergenlik dönemine geçişleri eskisine göre daha erken yaşlarda başlamakta, ergenliğin bitişi ise sosyal ve duygusal faktörlere bağlı olarak biraz belirsizlik gösterebilmektedir. Ergenlik, ortalama yedi yıl süren, çocukların hayatlarını ve kimliklerini şekillendiren deneyimler içeren bir dönemdir. Nitekim bebeklik döneminden sonra en hızlı gelişim sürecinin yaşandığı ergenlik dönemi; fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal birçok değişimi beraberinde getirir.



Cinsiyet özelliklerinin farkına varıldığı kişisel ve sosyal kimliğin belirginleştiği bu dönemde, soyut düşünme becerileri de gelişmeye başlar. Ergenler, çocukluk dönemine kıyasla daha kavramsal düşünme becerisine sahiptirler. Her şeye şüpheyile yaklaşırlar, karşılaştıkları durumlar hakkında mantıklı düşünebilme becerisi kazanmaya başlarlar. Sadece gördüklerinin doğru olma ihtimalinin ötesinde görünür gerçekliğin arkasındaki nedenleri de hesaba katan soyut düşünebilme aşamasına geçerler. Hipotezleri test edebilir ve sonsuz olasılıkları görebilirler. Ergenlik, duygusal açıdan çok yoğun bir dönemdir. Bu dönemde sosyal açıdan içe kapanma hali görülebilir. Daha içine kapanık ve ben merkezci tutumları kimlik arayışlarının bir parçası olabilir. Kimlik arayışı beraberinde bağımsızlık taleplerini de beraberinde getirir.

Bu dönemde, karmaşık ve soyut düşüncelerden gelecek planlamasına, dikkat ve davranış kontrolüne kadar sorumlu olan beynimizin prefrontal korteksi gelişim göstermektedir. Bu nedenle ergenler sonuçlarını düşünmeden dürtüsel davranış sergileyebilirler. Plan yapıyor gibi görünseler de önceden plan yapmak genellikle zor gelebilir. Soğuk havalarda dışarıya paltosuz çıkabilirler ya da ev ödevi için zaman planlaması yapmakta zorlanabilirler. Beyindeki duyguları ve ödülleri işleyen derin yapılar ergenliğin hormonal yapılarından etkilenirler. Bu da gençlerin oldukça duygusal davranmalarına, sosyal etkileşimde heyecan arama ve risk alma gibi anlık tatmin sağlayan şeylere odaklanmalarına sebep olabilir. Bu nedenle arkadaşlarıyla vakit geçirmekten hoşlanırlar, cep telefonlarına takılıp kalırlar ya da kurallara karşı çıkma eğilimi gösterebilirler.

Ergen beyninde meydana gelen ani değişikliklerin onları bazen savunmasız kıldığını bilmek önemlidir. Anksiyete ve depresyon gibi birçok sorununun kökenlerinin ergenlik döneminde oluşabileceğini akılda tutmak gerekir. Bu nedenle ergenlerin, duyguları ile başa çıkabilmeleri için taktikler geliştirmelerine yardımcı olmak önemlidir. Genç yetişkin gibi görünseler de hala uzun bir gelişim aşamasında olduklarını unutmamak gerekir. Ergen beyni yirmili yaşlarının ortalarına kadar gelişmeye devam etmektedir. Ergen beyninin nasıl çalıştığını ve bu sürecin ergenlerin davranışlarına etkilerini anlamak, ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri için hayati önemdedir:





- Onları sakince dinleyin ve bakış açılarını anlamaya odaklanın.
- Onları küçük düşürmekten, size anlamsız veya yersiz görünen sorularına ve ifadelerine gülmekten kaçının.
- Onları evde karar alma süreçlerine katılmaya ve sizinle birlikte sorunları çözmeye teşvik edin.
- Davranışlarını her zaman onaylamasanız bile çocuklarınızın duygularını anlayın.
- Onları yargılamayın. Herhangi bir konu hakkında size kolaylıkla ulaşabilecekleri güvenliğini verin.
- Fikirlerini paylaşmak istediklerinde onları dikkate alarak dinleyin. Başka şeylerle ilgilenmek yerine onlara önemli olduklarını hissettirin.
- Yeri geldiğinde onları takdir ettiğinizi belli edin. Çoğu zaman, iyi davranışları görmezden gelir ama kötü davranışları hemen fark ederiz. Unutmamalıyız ki, takdir görmek herkes için bir ihtiyaçtır.
- Yoksulluk, işsizlik, şiddet, göç ve diğer olumsuzluklara maruz kalmak gibi birçok faktör, ergenlerin ebeveynleri ile aralarındaki ilişkiyi etkileyebilir. Bu durumlarda ergenlere karşı daha anlayışlı olmak, aşırı tepkisel tutumlar geliştirmelerini önlemek çözümler sunmak için onların sorunlarına kulak vermek gerekir.
- Ebeveynlerin sergiledikleri olumsuz örnekler, ergenlerde ruhsal sorunlara neden olabilir. Ergenlerin bu dönemde iyi bir rol modele ihtiyacı vardır. İlk önce ebeveynlerin davranışlarıyla örnek olması ergenlik dönemindeki çocukların hayata daha sağlıklı başlamalarına yardım edecektir.

KAYNAK:

1. KOHN, A. (2019a). Ödüllerle cezalandırılmak yirmi beşinci yıl dönümü baskısı (Y. Ataman Çev.) Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık.
2. SOLTER, A. J. (2020c). Çocuğunuza kulak verin. (Çev.: A. Cebeneyon). İstanbul: Doğan Kitap.
3. SEGE, R. D., SIEGEL, B. S., ABUSE, C. O. C. & COMMITTEE ON PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF CHILD AND FAMILY HEALTH (2018). Effective discipline to raise healthy children. Pediatrics, 142 (6), 2018-3112.
4. Köçer, G. & Çınar, F. (2021). Ödül ve Ceza olmadan Çocuk Disiplini Mümkün mü? . Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 14 (2) , 410-429
5. <https://www.youtube.com/watch?v=yZpP9uT09rg>
6. Adolescent Development, Cleveland Clinic, <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7060-adolescent-development>
7. Young People in Limbo: Perceptions of Self-Presentations when Being Assessed in Secure Accommodation by Sofia Enell, PhD Candidate, Department of Social Work, Linnaeus University, Sweden
8. Teacher's Guide, By UNICEF
9. Helping Your Child through Early Adolescence, By US. Department of Education
10. <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep>

Türkiye Maarif Vakfı
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Daire
Başkanlığı tarafından hazırlanmıştır.