

## MODEL OLARAK ÖĞRETME



Çocuklar taklit ederek ve gözlemleyerek öğrenirler.  
Bu nedenle onlara olumlu model olmak çok önemlidir.

### NASIL?

1. Öfkeli olduğun, kızdığın ya da sadece yorgun olduğun zamanları fark et.
2. Kendi stresini ve öfkeni nasıl kontrol edeceğini öğren.
3. Duygularını ve düşüncelerini diğer insanlarla saygı çerçevesi içinde paylaş.
4. Problemlerini ve yaşadığın anlaşmazlıkları şiddete başvurarak değil konuşarak çöz.
5. Bir problem ve çözümü hakkında çocuğunun duyacağı ses tonuyla kendi kendine mırıldan.

### ÇOCUK NEYİ ÖĞRENİR?

Eğer bir çocuk kıyanarak yaşarsa, suçlamayı öğrenir.

Eğer bir çocuk düşmanca davranışlar içinde yaşarsa, kavga etmeyi öğrenir.

Eğer bir çocuk alay edilerek yaşarsa, sıklıkla öğrenir.

Eğer bir çocuk utanç içinde yaşarsa, suçluluk duymayı öğrenir.

Eğer bir çocuk düşmanlıklar içinde büyürse, saldırganlığı öğrenir.

Eğer bir çocuk hoşgörüyle yaşarsa, sabırlı olmayı öğrenir.

Eğer bir çocuk teşvik edilerek yaşarsa, güvenmeyi öğrenir.

Eğer bir çocuk değer verilerek yaşarsa, saygı duymayı öğrenir.

Eğer bir çocuk eşitlik ortamında yaşarsa, adaleti öğrenir.

Eğer bir çocuk güven duygusu içinde yaşarsa, inanmayı öğrenir.

Eğer bir çocuk beğenilerek yaşarsa, kendisinden hoşlanmayı öğrenir.

Eğer bir çocuk kabul ve dostluk içinde yaşarsa, dünyada sevgi aramayı öğrenir.

Eğer bir çocuk sevgi içinde büyürse, güvenmeyi öğrenir.

**Çocuk ailenin, aile de toplumun ürünüdür;  
çocuk yaşadığını öğrenir.**

Kaynakça:  
<http://actagainstviolence.apa.org/>  
Çeviren: Şermin Pınar YÖĞEV

## ÇOCUKLARDA ÖFKE KONTROLÜ

### DİSİPLİN VE CEZA



## DISİPLİN VE CEZA

Disiplin olgusu, "çocuklar iyi hissederse daha iyi davranırlar" fikrine dayanır. Amaç çocuklara yaş düzeylerine uygun olumlu davranışlar kazandırmaktır.



### Disiplin, çocukların;

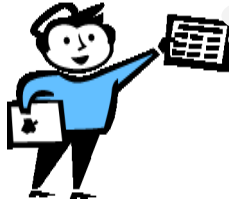
- ◆ Sakın olmalarını
- ◆ Problemleri çözmelerini
- ◆ Öfkelerini yönetmelerini
- ◆ Duygularını kontrol etmelerini ve
- ◆ Kendilerinden beklenenleri öğrenmelerini sağlayan bir süreçtir.

*Ceza; çocukların nasıl davranacaklarını öğrenmeleri için onların kötü hissetmeleri, canlarının yanması, utandırılması ya da aşağılanmaları gerektiği düşüncesine dayanır.*



- ✗ Davranış güce ve korkutmaya dayalı olarak kontrol edilir.
- ✗ Yanlış davranışa odaklanır.
- ✗ Çocuklara hatalarını veya yanlış davranışlarını gizlemeyi ya da yalan söylemeyi öğretir.
- ✗ Çocuklara davranışın olumsuz sonuçlarının sorumluluğundan kaçma yollarını ve rüşvet almaya öğretir.

## ETKİLİ DISİPLİN İÇİN ÖNERİLER



### ÖNERİLER

Gerçekçi olun ve çocuğun çocuk gibi davranması gerektiğini unutmayın.

Davranışları konusunda önemli fakat basit birkaç kural belirleyin ve bunları belli aralıklarla çocuğunuza açıklayın.

Çocuğunuza nasıl davranmasını istediğiniz konusunda onun anlayabileceği şekilde açıklamalar yapın.

Kendi öfkenizi nasıl kontrol ettiğinizi gösterin.

Çocuğunuza disiplini şiddet uygulayarak değil konuşarak uygulayın.

İyi davranışları öğretirken olumlu disiplin yöntemlerini kullanın.

Çocuğunuz yanlış bir şey yaptığında onu aşağılamayın.

## YAŞ DÜZEYİNE GÖRE OLUMLU DISİPLİN



Çocuklarınıza uyguladığımız disiplin yöntemleri onların yaşlarına ve gelişim düzeylerine uygun olmalıdır.

### 0-3 yaş

Çocuklarınızı sürekli gözeterek denetim altında tutun. Yanlış bir şey yapıyorsa onu sakın ve keskin bir dille durdurun. Çocuğunuzun ilgisini başka tarafa çekin.

### 3-8 yaş

Belli aralıklarla kurallarınızı ve çocuğunuzun davranışları ile ilgili beklentilerinizi açıklayın. Aynı anda tek bir komut verin, net bir ses tonu kullanın ve uzatmayın. Çocuk için tehlikeye içermeyen davranışları görmezden gelin.

### Çocukların dikkatini başka şeylerle dağıtın.

⇒ "Şartlı eylem cümlelerini tehdit olarak kullanmayın. Örneğin "ödevlerini bitirmezsen seni parka götürmem" ya da "dişlerini fırçalamazsan uykudan önce masal anlatmam" gibi ifadelerden sakının.

⇒ Çocuğa sakınlaşması için zaman tanıyın. Her yaş için en fazla 1 dakika süre kullanın (Örneğin 3 yaş için 3 dakika ç.n.). Bu süre içinde çocuğu kendi haline bırakın.

⇒ Davranışlarının ortaya çıkarabileceği sonuçları öğretirken doğal ve mantıklı şeyler söyleyin. Bu konuşmayı yanlış davranıştan hemen sonra yapın (Böyle yaparsan annen hasta olur gibi olumsuz ve doğru olmayan ifadeler kesinlikle kullanmayın ç.n.).

### Örneğin:

Oyuncağını kırsan, aynısından başka bir tane daha alamazsın.

Duvarları boyarsan, bunu temizlemek zorundasın.

Çocuğun yaşına uygun sahip olduğu ayrıcalıklarından alın.

### Örneğin:

3 yaş: Kum havuzunda sürekli kavga ediyor. Parka götürmeye ara ver.

4 yaş: Kardeşinin oyuncağını tuvalete attı. Onun oyuncaklarıyla oynamasını yasakla.

5 yaş: Abisine/ablasına tükürdü. Yatmadan önce hikâyeye okuma.

6 yaş: Kardeşinin yap-bozunu dağıttı. Kardeşi dışarıda oynarken o evde kalsın.

7 yaş: Anne-babasına karşılık verdi. En sevdiği televizyon programını izlemesin.