

# POZİTİF DİSİPLİN

Pozitif Disiplin kavramının temelleri 1980'lerde, Lynn Lott ve Jane Nelsen, John Taylor tarafından gerçekleştirilen bir atölye çalışmasında atılmıştır. Jane Nelsen bu çalışmada edindiği bilgileri 1981'de Pozitif Disiplin adlı kitabı yazarak yayınlamıştır. Nelsen'e göre Pozitif Disiplin; çocukların/ gençlerin kendi hareketlerini kontrol edebilmelerine ve problemlerini çözmelerine yardımcı olan bir yönetim tekniğidir. Aynı zamanda çocuklar/gençler bu toplumsal kuralları öğrenirken kendilerinin benlik algısında da olumlu düşüncelere sahip olacaklardır.

Ebeveyn olmanın keyifli zamanları olduğu gibi zorlu yanları da bulunmaktadır. Anne babaların en zorlandıkları konu ise; çocuklarının toplumsal yaşam kurallarına, sosyal ilişkideki kurallara ve kendi sorumlulukları ile ilgili kurallara uymadıkları zamanlarda çocuklarına karşı nasıl davranacaklarına yönelik olan tutum ve davranışlardır. İşte burada biz ebeveynlere ışık tutacak olan Pozitif Disiplin Tekniğidir. Peki bu tekniği uygularken nelere dikkat etmeli veya neleri yapmalıyız?

1- Çocuklara / gençlere seçenekler sunmak : Her birey seçim hakkının kendinde olmasını ister. Sorumluluk alıp, kendi fikirlerinin arkasında durabilmesi için anne baba olarak çocuğa/ gence yaşına uygun şekilde seçenekler sunmalıyız. Örneğin: İlkokul çağındaki çocuğumuz okuldan döndüğünde bir türlü ödevine başlayamıyor ise ;

- Ödevine banyo yaptıktan sonra mı yoksa yarım saat dinlendikten sonra mı başlamak istersin ? diyerek seçenek sunabiliriz.

2- Öğrenme için doğal ve mantıklı sonuçlar kullanmak: Yaşam bir öğretidir. Her yaş için geçerli olan bu öğretinin çocuklarımız tarafından da doğal akışta öğrenilmesi bir kazançtır. Anne babalar olarak farkında olmadan onların eksiklerini veya hatalarını kendi eksikimiz veya hatamız olarak gördüğümüz durumlar olabilir.

Örneğin: Ödevini tamamlamadan yatağa giden bir çocuğun, mutlaka ödevini tamamlaması için yataktan kaldırmak ve tamamlatmaya çalışmak hatta daha da kötüsü ebeveyn olarak ödevin bizim tarafımızdan tamamlanması gibi. Böyle bir durumda çocuk / genç kendi sorumluluğunu alamayacak ve karşılaşması gereken doğal sonucu ( öğretmeninden uyarı almak, arkadaşları arasında utanma duygusunu yaşamak v.b. ) göremeyecektir. Zaman ilerlese de sahneler aynı şekilde devam edecektir. Problem davranışı gördüğünüz zamanlarda ebeveyn olarak hemen tepki

vermek yerine sonucunda ne olacağını anlatın. Bazı zamanlarda bu işe yarayacaktır. Yani hata yapmadan çocukların öğrenebilecekleri şeyler olacaktır. Bazen de çocuklar bunu deneyimlemek, ısrar ederek sonucunu görmek isterler; o vakit de doğal sonuçlarla karşılaşmalarına izin vermeniz önemlidir. Akşam yemeğini vaktinde yemeyen bir çocuk için ilerleyen saatlerde aç kalmasını kabul etmek gibi.

3- Pozitif yaşam becerilerini kullanmak: Her anne baba çocuğunu sever ve korur. Sevginin Türk ailesinde ifade ediliş şekli zaman zaman farklılıklar gösterebilir. Örneğin: Çocuğunun koşarken düştüğünü gören bir anne; sevgisini ifade ederken "Neden hızlı koşuyorsun bak düşün ?" diye çocuğuna kızabilir. Çocuğun dikkati ise annesinin verdiği bu tepkiye yönelecektir. Cümlenin alt mesajını kaçırmaması da olağan olacaktır. Sevgimizi gösterirken ve ifade ederken bu küçük nüanslara dikkat etmeliyiz.

Ayrıca ebeveynler olarak pozitif disiplin anlayışını uygularken tepkisel davranmamaya da özen göstermeliyiz. İsteklerimizi / taleplerimizi söylerken mutlaka çocuğumuzun seviyesine inerek, göz temasında bulunmalıyız. Ses tonumuz, kullandığımız dil, cümleye başlarken olumlu şekilde giriş yapmak gibi temel olan iletişim becerilerine de dikkat etmemiz önemlidir. Yetişkin olarak ne istediğimiz ne zaman istediğimizi ve niçin istediğimizi açık ve net anlatmalıyız. Çocuklar / gençler tarafından en karmaşık kısım istenilen davranışın açıkça ifade edilmemiş olmasıdır. Bu açıdan kural veya isteklerimiz net olmalıdır. Sonuç olarak çocuklarımızın en temel ihtiyacı sevmek olduğu kadar yetişkin tarafından klavuzluk da edilmesidir.

4- Problem çözme becerilerini çocuklara öğretmek: Bir sorun çıktığında anne baba olarak ilk nasıl tepki verdiğimizizi gözlemleyelim. Öncelikle kendimizde değiştirmemiz gereken kısımlar var ise bunları revize edelim. Çünkü çocuğumuza bir sorun çıktığında sakin olup çözüme odaklanmasını söyleyeceksek doğru model olmamız da gerekmektedir. Zaman zaman çıkan sorunlarda elbette ki duygularımız da devreye girecektir. Önemli olan duyguları bertaraf etmek değil, kontrollü şekilde duygularımızın dizginlerini tutabilmektir. Duyguları tepkisel değil sözel olarak ifade etmesini bilebilmektir. Böylelikle otokontrolünü eline alan çocuk / genç için yaşamın zorluklarıyla baş edebilmek daha kolay olacaktır.

5- Gerekliğinde uzman yardımı almak: Ailelerin zaman zaman gözden kaçırdıkları bir konu da uzman yardımı almaktır. Davranışsal problemlerde vaktinde müdahale edilen, kemikleşmemiş ve çocuğun / gencin kendi kendini henüz olumsuz etiketlemediği dönemdeki terapinin daha kısa zamanda olumlu sonuçlar verdiği

bilinmektedir. Ayrıca hem aile, hem de çocuk / genç bu süreci ilişkisel olarak en az hasar ile atlatacaklardır.

Son olarak ailelerin sıklıkla düştükleri bir yanlışya da değinmek isterim, mükemmel ebeveyn olmaya çalışmak biz yetişkinleri daha çok yanlış yapmaya itebilir. Hem çocuklarımıza karşı, hem de kendimize karşı daha sabırlı olmalıyız. Annelik babalık önceden öğrenilmiyor. Yaşanarak öğrendiğimiz ve her çocuğunuzda yeniden, farklı olarak öğrendiğimiz bir şey anne baba olmak. Hata yapmamayı değil hatalardan alınabilecek sonuçların değerini hatırlamalı ve çocuklarımıza hatırlatmalıyız.