



Okan USLU
Okul Psikolojik Danışmanı
ve Rehberlik Öğretmeni

* **Problem çözme becerisi kazandırmak;** problemlerin iyi çözümleri ve kötü çözümleri vardır. Fakat bu farklılığı çocuklar nasıl ayırt edecekler? Eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse ona açıkça davranışın kabul edilemezliği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır. O çözüm uygulandığında sonucun ne olacağı tartışılmalıdır. Ayrıca her durum için birden çok çözüm olduğu ve her çözümün de sonucu olduğu açıklanmalıdır. Daha sonra denemesi için olumlu çözümler önerilmelidir.

* **Gerektiğinde uzman yardımı almak;** birçok çocuk, davranış problemleri göstermekte ve sabırlı ebeveynleri sayesinde problemlerini çözmektedirler. Az bir kısmı bu davranış problemlerinin şiddetine ve süresine bağlı olarak uzman yardımına ihtiyaç duymaktadır. Ebeveyn yaşamında ayrılık veya boşanma gibi stresli dönemlerde alınan uzman yardımı ile yaşamın bundan sonraki yıllarında olabilecek sorunlar önlenmektedir.

* **Çocuğa ve kendinize karşı sabırlı olmak;** tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı olmak.

Sorun Çözme Basamakları
Tüm bunları yapmış olsanız da çocuk davranışını sürdürmeye şiddetle gereksinim duyabilir. Bu durumda Sorun çözme süreci şu basamaklardan oluşur:

- Sorunu Tanımlama
Gereksininiz nedir? Çocuğun gereksinimi nedir? Problem nereden ortaya çıkmaktadır?
- Çözümler Üretmek
Problemi ortadan kaldırmak için çözümler üretin. Sizin çözümünüz ne çocuğunuzun çözümü ne?
- Çözümleri Değerlendirmek
Önerilen her çözümü değerlendirin. Nelerin uygulanıp nelerin uygulanamayacağını tartışın.
- Karar Verme
Değerlendirdiğiniz çözümler içinden birine karar verin.
- Kararı Uygulama
Aldığınız kararı uygulayın ve uygulanıp uygulanmadığını kontrol edin.
- İzleme
Karar işe yaramıyorsa veya güncellenmesi gerekiyorsa süreci yeniden başlatın. Aldığınız kararı değerlendirin. İşe yaramıyorsa yeni çözümler üretin.



KISA BİLGİ:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri ruh sağlığı normal olan bireylerin, kişisel, sosyal, akademik ve kariyer alanlarında kendilerini bir bütün olarak geliştirebilmeleri, bu alanlarda karşılaştığı gelişim ve uyum sorunlarıyla başa çıkabilmeleri, ruh sağlığının güçlendirilmesi ve psikolojik sağlamlığın artırılması amacıyla bilişsel, duyuşsal, etkileşimsel, davranışsal müdahale stratejilerini uyguladığı hizmetlerdir. Koruyucu ruh sağlığı hizmetidir.

AYRAN ORTAOKULU PSIKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

"ÇOCUKLARDA ÖZ DİSİPLİN VE AİLENİN ROLÜ"

Değerli velilerimiz,

Disiplin, çocuğunuzun kendi sınırlarının nerede başlayıp nerede bittiğini ona göstermektir. Bu çocuğunuz için bir sosyalleşme sürecidir. Bir davranışı ya da kuralı çocuğunuza benimsetmek ve yaşam boyu uygulamasını sağlamak için; öncelikle ona doğru bir model olmalısınız.

Kendi sınırlarını belirleyebilen ve kendi ihtiyaçları için yapılması gereken davranışları kazanabilen bir çocuk kendine güvenen, sosyal ilişkileri kuvvetli bir birey olacaktır.

İnsan yetiştirme bir kültürdür ve toplumun bütün geçmiş birikiminin izdüşümüdür. Ona verdiğiniz eğitim de bu kültürün bir parçasıdır. Bizim insan yetiştirme kültürümüz de şu temellerde gelişmiştir: 'çocuğumuzu aşırı koruma', 'onu sıkıntılarla karşılaştırmama', 'üzülmesini önleme', 'başarılı olmasını sağlama', 'onu hep başarılı görme', 'onun başarısına destek olma', 'çocuğumuzla gurur duyma', 'onun başarısını kendi başarımız sayma'. Bu temeller üzerine gelişen 'insan yetiştirme kültürümüz' şu sonuçları vermektedir:

· Anne babalarda yüksek beklenti ve görmek istediğini görme

· Çocuklarda da sorumluluk alamama, her şeyi başkasından bekleme

Bu modellerle yetişen çocuklar yaşamda karşılaştıkları güçlükler karşısında bocalamakta ve her zaman destek beklemektedir. Çocuklarımız neyin doğru neyin yanlış olduğunu öğrendikleri ve davranışlarını buna göre şekillendirdikleri zaman öz denetim kazanmış demektir.

Anne-babanın ya da bir yetişkinin yanında, ceza korkusu ile düzgün davranan bir çocuk, denetim ya da otorite figürü ortadan kalktığında davranışlarını kontrol edemiyorsa, öz disiplin sağlanamamıştır. Gerçek öz disiplin çocuğun kendini kontrol etmeyi başardığı anda kazanılmıştır.

Öz disiplin uzun süre destek ister. Destek için şöyle bir yol takip edebilirsiniz:

***Hedef belirlemek:** Çocuğunuzla birlikte kısa ve uzun vadeli somut hedefler belirleyin. Hedef belirlemeden öz disiplin alışkanlığını geliştiremezsiniz. Çünkü çocuğın asıl amacı kendi seçtiği hedefe ulaşmaktır.

***Cesaretlendirmek:** Çocuğunuza cesaret verin. "Türkçe" sınavına çalışman gerekir" dersiniz onu etkileyemezsiniz. Sınavdan iyi not alırsa arkadaşlarının ona daha çok değer vereceğini söyleyin. Belki o zaman etkileyebilirsiniz.

Çocuğunuzun başarılı olacağına önce siz inanmalısınız. Eğer siz yürekten inanırsanız çocuğunuzun da inanması kolaylaşır. Başarıya inanma otomobilin kontak anahtarını çevirmek gibidir. Birisinin o anahtarı çevirmesi gerekir. Unutmayın, kontak olmadan araba harekete geçemez.

***Görev vermek:** Cesaretlendirilen ve belli bir işle görevlendirilen çocuk korkusuzca öz disiplinli çalışmaya başlayabilir. İşe başladıktan sonra güçlükler çıkabilir. Fakat verilen cesaret çocuğu arkadan iter belirlenen hedef de önden çeker.

Hazı erteleyebilmek: Çocuğunuz yapması gereken işi erteliyorsa onu suçlamayın. Ertelemenin nedenini bulmaya çalışın. "Bu ödevi çoktan bitirmiş olman gerekirdi" gibi sözlerin fazla bir faydası olmaz. Geçen zaman geçmiştir. Siz çocuğunuzun bundan sonra ne yapabileceğine bakın. Bundan sonra mümkün olan küçük adımlarla yetinin. Ertesi günü yapılacak işleri bir kağıda yazdırın. Yazmak sözleşme yapmış gibi bir his verir. Öz disiplinli olmayı kolaylaştırır.



***Yeri ve zamanı birleştirmek:** Çocuğın görevlerinin yapacağı işlerin belli bir yeri ve belli bir zamanı olsun. Yeri ve zamanı birleştirin. Yani mümkün olduğu kadar aynı saatlerde ve aynı yerde çalışsın. Yerin ve zamanın birleştirilmesi öz disiplinli çalışmanın alışkanlık haline gelmesini büyük ölçüde destekler.

***Ödül vermek:** Her kısa vadeli hedef ulaşımından sonra çocuğunuzun ödüllendirin. Ödüller kumbaraya atılan para gibidir. Çocuk öz disiplin alışkanlığının arttığını biriken para gibi görmek ister. Birikim gözlerle görülebilirse geçmişte başarılanlar gelecekte başarılacaklar tetikler.

Anne baba olarak yapılması gerekenler; Öz disiplinin gelişmesi uygun aile ortamına bağlıdır. Uygun ortam ne merhametsizce bir mükemmeliyetçiliktir ne de sorumsuzca bir vurdumduymazlıktır. Uygun ortam özgürlüklerin adım adım verildiği eğitim biçimidir. Disiplinden öz disipline uzanan bu geçiş döneminde çocuk büyüdükçe aile içinde düşüncelerini ve duygularını daha fazla ifade etme özgürlüğüne sahip olmalı. Disiplin annenin veya babanın çocuğuna sahip çıkmasıdır. Bu gereklidir fakat yeterli değildir. Belli bir yaştan sonra çocuğın kendine sahip çıkmayı da öğrenmesi gerekir. İşte öz disiplin insanın kendine sahip çıkma alışkanlığıdır. Kendine sahip çıkan insanlar hayat gemisinin dümenini kendisi kullananlardır. Sahip çıkmayanların gemisinde ise dümen bile yoktur.

*** Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevme;** bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istedik yönde davranacaktır. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin öze ait bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir.

*** Tutarlı olmak;** Görüş birliğinde olan tutarlı ebeveynlerin açık bir şekilde belirlenmiş süreklilik gösteren kuralları ve sınırları vardır. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerine neden olacaktır.

*** Problem davranışı anlamak;** yapılan iyi bir gözlemlerle ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Yapılan bir kaç günlük gözlemlerde, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir. Ayrıca olumsuz davranışın arkasında açlık, yorgunluk, uykusuzluk gibi fiziksel etkenlerin olup olmadığı, ya da çocuğın olumlu davranışlarının dikkate alınmadığını, önemsenmediğini veya umursanmadığını düşünüp düşünmediği araştırılmalıdır.

*** Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak;** doğru olan davranışı kabul etmek kolaydır. Ebeveynler genellikle çocuklarının iyi davranışlarından dolayı onları övmeyi, değer verdiklerini hissettirmeyi ihmal ederler. Bu da **çocukların dikkat çekmek için olumsuz davranışlara yönelmelerine neden olmaktadır.** Çocuklar olumlu ya da olumsuz olmasına dikkat etmeksizin genellikle dikkati çeken davranışı tekrar ettiklerinden, yanlış bir denge oluşmaktadır. Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğın kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır.

*** Sınırlar koymak;** ne ebeveynler ne de çocuklar polis gözetimindeymiş gibi karşı konulması zor birçok kuralın bulunduğu bir atmosferde yaşamak isterler. Kurallar birkaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı, çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapılması istenenleri de açıklamalıdır. Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır.

