**ÇOCUK YETİŞTİRMEDE DİSİPLİN VE CEZA**

**Disiplin**, kişinin düzen sağlaması, düzenli yaşaması demektir. Kelime anlamıyla disiplin  “katılık”  ve “kuralcılık” gibi  kavramları  çağrıştırıyorsa da  eğitimde   disiplin, cezalandırmanın yanında  ödüllendirmeyi de içerir  ve  çocuğun  topluma uyumunu  kolaylaştıran davranışın yönlendirilmesini hedefler.

Disiplin,  çocuk eğitiminin  vazgeçilmez bir parçasıdır. İsmi  ne  olursa olsun  disiplinin  önde gelen ilgi alanı,  davranışı etkili  bir biçimde ele almaktır.

Disiplin  yalnızca, çocuğa  yaramazlık yaptığı zaman  uygulanan  kurallar dizisi değildir. Her  zaman  uygulanması  gereken  kurallar  bütünüdür.“disiplin uygulamak” ile “ceza vermek” aynı şey değildir.

Disiplin  ve  cezalandırma arasındaki  farklılıklar  aşağıdaki gibidir:

* Disiplin:  “Dur, bunun  yerine başka bir şey yap.” mesajını verirken, cezalandırma:  “Sen bunu yanlış yaptın, sen kötü bir çocuksun.”  mesajını  vermektedir.
* Disiplin, çocuğun  bir sonraki başarısını oluşturmaktadır. Cezalandırma ise tamamen başarısızlığa odaklanmaktadır.
* Disiplin, yapılan işin sonuçlarını gösterir. Ancak cezalandırma kadar katı değildir.
* Disiplin,  hayatın doğru ve yanlışlarını  öğrenmektir. Cezalandırma ise, disiplinin olumsuz bölümüdür.
* Disiplin, düşünce ürünüdür. Cezalandırma, kızgınlık ürünüdür.
* Disiplin, çocuğun yapabileceğinden fazla bir şey  beklemezken, cezalandırma çok şey beklemektedir.
* Eğer  fiziksel bir incinme  yani dayak atma varsa,  bu  cezalandırmadır.

Çocuğa atılan  tokat, gücün değil, güçsüzlüğün en son noktasıdır. Çaresizliğinizden başvurduğunuz şiddet, sizi rahatlatacağına çaresizliğinizi arttırır. Çünkü sadece o an için duran ve ağlayan çocuk, yanlışın ne olduğunu anlamadığı için aynı şeyi tekrarlayacak, öfkelenecek, şiddeti bir iletişim şekli olarak öğrenecek, kullanacak ama sizin istediğiniz davranış değişikliği olmayacaktır. Yetersizliğiniz için öfkelenip, sonra pişman olabilirsiniz. Hatta çocuğa fazladan bir şeyler vermeye, böylece kendimizi affettirmeye çalışırız. Ama dayağın yanlışını, dayağın getirdiği çözümsüzlüğü gideremeyiz. Dayak bir eğitim ve ceza sistemi değildir.

Ailede disiplin,   aile bireylerinin belirli bir düzende yaşamalarıdır. Her ailenin farklı bir düzeni  ve  farklı bir disiplin anlayışı  vardır. Bazı aileler daha katı bir disiplin uygularken, bazı aileler daha esnek olabilmekte ya da kurallara fazla yer vermemektedirler.

Çocuğa disiplin öğretmenin yoluysa genellikle ödüller ve cezaların uygulanması ile denenir. Anne ve baba, çocuk onların istediği gibi davranmadığı zaman ne yapmaları gerektiği konusunda çoğunlukla kararsızdırlar. Bazen şiddetli tepki gösterirler, cezalar birbirini izler, bazen de yapılan hata görmezlikten gelinebilir.

**Çocuğa istenilen bir davranışı öğretmek istediğimizde neler yapmalıyız?**

Anne ve babaların en sık şikâyetlerinden biri “Defalarca söylediğim halde aynı şeyi yapıyor, her türlü cezayı denedik ama olmadı.”  Disiplin demek ceza demek değildir. Katı davranışlar sergilemek, her şeyi kurallı hale getirmek ve bu kurallar uygulanmadığında cezalandırmak, istenilen davranışın yerleşmesini sağlamaz. Aynı zamanda katı yaklaşımlar çatışmanın büyümesine ve evdeki yaşantının keyifsiz bir hale dönüşmesine neden olacaktır. Çocuk, ancak önündeki örneğe bakarak model alır ve öğrenir. Dikkat edilecek  noktalardan biri de çocuğa öğretmeye çalıştığımız disiplini önce kendimizin uygulamasıdır. Örneğin: Çocuğa arkadaşlarına kötü davranmasının ne kadar yanlış olduğunu söyleyip bu nedenle onu cezalandırmadan önce evde aile bireyleri olarak birbirimize nasıl davrandığımıza dikkat etmemiz, küfür etmenin kötü olduğunu söyleyip trafikte sinirlenip çocuğun yanında diğer sürücüye küfür etmemiz ne derece tutarlı olacaktır. Eğer ebeveynler olarak disiplinli, düzenli bir davranış sergilersek çocuk da bunu örnek alacaktır.

Bir diğer nokta da çocuğa, evdeki kuralların ne olduğunu, kendisinden neler beklediğinizi ona anlatmaktır. Çocuk, bilmediği konularda kurallara uyamaz. Bugünden itibaren çocuktan daha önce hiç uygulamadığım bir kurala uymasını beklemek haksızlık olur. Çocuk önceden kendisinden neler beklendiğini bilirse evde çatışmalar da ortadan kalkacaktır.

Yapacağımız açıklamalar, beklentilerimizin ne olduğunu doğru ve açık bir dille anlatmak ona doğru davranışı sergileme şansını sağlayacaktır. Bir önemli nokta da beklentilerimizin çocuğun yaşına ve yapısına uygun olmasıdır.  Unutmayın ki kuralları ergenlik çağındaki çocuğunuza anlatmakla düşünce yapısı daha dar kalıplı ve somut gerçeklere dayanan   okul  öncesi  çocuğuna anlatmak, farklı şeylerdir. Onu, komşunun çocuğu veya akrabalarınızın çocuklarının yaptıklarıyla kıyaslayıp beklentilerinize cevap alamadığınızda boş yere eleştirmeyin. Çocuğun düzenli yaşamasını sağlamak, belli kuralları benimseyerek sürekli olarak eleştirilmekten veya azarlanmaktan kurtulmasını sağlamaktır.

 Her insanın yeni bir şey öğrenirken deneme ve yanılma yolu kullanması, denerken hatalar yapması  doğaldır. Çocuk da yeni kurallar öğrenirken deneyecek, sonuçlarını görecek belki bir-iki kez daha aynı hatayı yapacak ve ancak öğrenecektir. Önemli olan bu deneme yanılmalarda ona gereken sabrı ve desteği göstermektir. Yaptığı ilk hatada kızmak ya da cezalandırmak, düşünmesine olanak tanımadan yaptığın yanlış diyerek kestirip atmak, davranışı öğrenmesini engellemekten başka bir işe yaramaz.

Çocuk istenilen davranışı gösterdiğinde, bu davranış için gösterdiği çabayı fark ettiğinizi, onu takdir ettiğinizi, bazen sonucu yanlış olsa bile sadece harcadığı çaba için bile onu takdir ettiğinizi, bu kez neden olayın olumlu sonuçlanmadığını ve gelecek sefere ne yapması gerektiğini sabırla anlatmak gerekir. Çocuğu başaramadığı konularda fazlasıyla uyarırız. Peki ya olumlu davranışlar! Onlar genellikle olağan ve yapılması gereken davranışlar olduğu için takdir etmeye çoğu zaman gerek bile duymayız.

Olumlu davranış ancak olumlu bir tepki görürse pekişecektir. Kendimize ne kadar hata yapma fırsatı tanıyoruz,  çocuğumuza ne kadar... Bazen bir süre için sadece yapılan olumlu davranışları görüp,  onlara odaklanmak, hatalı davranışları sık sık hatırlatmamak gerekebilir. Takdir etmek ve ödüllendirmek, istenilen davranışın hemen ardından yapılmalıdır. Aksi takdirde çocuk ne için ödüllendirildiğini ya da beğenildiğini unutacak, aynı olumlu davranışı sergilemeyi de hatırlamayacaktır.

Sabır göstermek bazen gerçekten zor gelir. Zira çocuklar ebeveynlerin sabırlarını zorlamada çok başarılıdırlar. Öncelikle sinirlendiğinizde  çocuğa duygunuzun ne olduğundan bahsedin ve o sırada tartışmayı kesip, hem kendinizin hem de çocuğun sakinleşmesini bekleyin. Kendiniz: “Çocuğa sinirlendim  ama acaba bu öfkenin gerçekten ne kadarı çocuğa yönelik, ne kadarı başka nedenlerdir.” diye sorun. Bazen  yaşadığınız bir sorunu eve taşıdığınız için ya da o gün sizi kızdıran bir olay için patlayacak yer ararsınız. Karşınızdaki en kolay hedef de çocuk olur. Tartışma başladığını hissettiğinizde  çocuğa: “Çok kızgınım ya da yorgunum, üzgünüm.” diye duygunuzu açıklayın. Çocuk bunu anlayacaktır. Bazen aynı davranışı sizi anlamazlıktan gelip sürdürebilir ancak her defasında aynı şekilde davranırsanız bir süre sonra çocuk bu değişikliği fark edecek ve o da duyguları yolu ile konuşacak belki de neden o gün böyle davrandığı, canını sıkan bir şey olup olmadığını anlatacaktır. Çocuk, istenmeyen bir davranış yaptığında çocuğa  bunun sonuçları hakkında düşünmesini sağlamak ve açıklamak önemlidir.

Evde belirlenen kurallara uyulmadığı zaman bunun kendisine ya da başkasına ne gibi zararları olacağı çocuğa anlatılmalı ve bunlar hakkında düşünmesi sağlanmalıdır. Bunun için çocuğa fırsat tanımak gerekir. Çocuk ısrarla kardeşinin eşyalarını karıştırıyor, bozuyor ve dağıtıyorsa, bunun yanlış olduğu  çocuğa anlatılmalı, kardeşini üzdüğü hakkında çocuk düşündürülmeli ve kardeşinin eşyalarını toplaması sağlanarak yaptığı olumsuz davranış hakkında davranışını telafi etmesine ve düşünmesine yardımcı olmalıdır. Cezalandırmak çocuğunuzun öfkesinin artmasına neden olacaktır. Artan öfkenin kaynağı ise siz olacağınız için, çocuk aldığı ceza ile davranışı arasında bağlantı kurmak yerine, ceza ile sizin aranızda bağlantı kuracak, böylece davranışının sonucunu düşünmesine fırsat kalmayacaktır.

**Ödüllendirme yöntemi**nde de dikkat edilmesi gereken yapılan her davranışı maddi olarak ödüllendirme yöntemidir. “Dersini yaparsan sana şeker alacağım.” ya da “Seni gezmeye götüreceğim.” gibi ödüllendirmelerde bir süre sonra çocuğun istekleri karşılanamaz boyuta varabilir. Çocuk rüşvetle davranmayı öğrenir. Ödülün de dozu önemlidir. Ödül önceden değil mutlaka istenen davranış yapıldıktan sonra verilmelidir. Mutlaka maddi bir ödül olmamalıdır. Örneğin:  “Aferin”, “ Bu davranışın beni  çok mutlu etti”,  “Bana  yardımcı olduğun için işleri  çabucak bitirebildik, teşekkür ederim.”   gibi  sözel   ödüller  çocuk için önemlidir.  Hedef,  ödüllendirme ile öğrenilen davranışın yerleşmesi ve ödüle gerek duymadan yapılması olmalıdır.

Çocuk istenmeyen bir davranışı gösterdiğinde bunun sonuçları hakkında düşünmesini sağlamak ve açıklamak çok önemlidir. Yaptırmak istedikleriniz için: “Çünkü ben anneyim ve öyle istiyorum.” derseniz çocuk bu açıklamadan hiç bir şey öğrenemez. Oysa “Bıçakla oynarsan bıçak kayıp bir yerine batabilir.” çok daha etkili bir açıklamadır. Evde belirlenen kurallara uyulmadığı zaman kendisine veya evdeki diğer yaşayan kişilerden herhangi birisine gelecek zararı açıklamak, ona davranışı  hakkında düşünme fırsatı verecektir.
Bunların yanı sıra sadece belirlenen bir davranışı yasaklamak veya durdurmak istediğinizde “Hayır” deyin. “Hayır” ı kullandıktan sonra da geri dönmeyin. Çocuk ve ebeveynler arasında en fazla çatışma yaratacak sözcük olan “Hayır”ı tasarruflu kullanın.

Kurallar çocuğa açıklandıktan sonra, bu kurallar hakkında anne ve babanın aralarında konuşup aynı olaya nasıl tepki vereceklerine karar vermeleri  ve bu konuda tutarlılık göstermeleri  önemlidir. Eğer, anne-baba  tutarlı davranışlar göstermezlerse, anneden “hayır” cevabını alan çocuk nasıl olsa babam “Evet” der düşüncesi ile babasına yönelecek ve istediğine bir şekilde kendi yöntemleriyle ulaşacaktır.

**Anne babaların çocuk disiplininde yapması gerekenler nelerdir?**

Aile üyelerinin belli bir düzene göre yaşaması için oluşturulan disiplin, genel anlamıyla kişilerin içinde yaşadıkları topluluğun genel düşünce ve davranışlarına uymalarını sağlamak amacıyla alınan önlemlerin tümüdür. Bu, evin ve ailenin değer, düşünce ve davranışlarına uygun, yapılması ve yapılmaması gereken davranışları içeren önlemler yani bir davranış düzeni demektir. Eve giriş-çıkış  saatlerinin  bir  düzene  oturtulması,  akşam  yatma saatlerinin  düzeni,  TV  seyretme,  yemek  saatlerinin  düzeni  gibi, ailenin  günlük yaşamını düzenleyici  bir  sistem  veya  her gün  diş  fırçalama disiplini,  herkesin  kendi  eşyasını  toplaması,  yemek  yeme  şekli  veya  disiplini  gibi,  her  bireyden  beklenen  davranışları  içeren  bir düzendir.

Bazı ailelerin disiplini (düzeni) daha katı, bazılarının ise esnektir. Burada önemli olan bu düzenin nasıl yapıldığıdır. Kuralların yerleşmesini sağlamak için davranış öncesi, davranış sırasında ve davranıştan sonra yapılması gerekenler vardır.

**Davranıştan önce:**

* Önleyici açıklama  yapmak, kuralları  öğretmek: Sokakta, markette, ağlayarak bir şey istemesinden  ne kadar  rahatsız olduğunuzu, nasıl  davranması gerektiğini  belirtmek.
* Koşulları  ve  çevreyi  değiştirmek:   Evden  çıkar çıkmaz  tuvalet  ihtiyacı  olduğunu  söylememesi için, evden  çıkmadan  tuvalete  gitmesini  sağlamak.
* Örnek  olmak: Anne-  baba olarak  çocuklarımıza  model  olmalıyız. Ebeveynlerden  birisi  yemek  seçiyorsa,  çocuk da  bunu  örnek  alabilir.
* Aşamaları öğretmek: Odasını toplama beklentiniz ne kadar gerçekçi? Odasını nasıl toplaması   gerektiğini aşama aşama öğretmelisiniz. Arabalar buraya, Legoların kutusu bu, şeklinde yardım etmelisiniz.

**Sorun  sırasında:**

* Gerçek  sebebi anlamaya çalışmak: Anne-babasının  yanında  korku sebebiyle yatmak isteyen çocuk, doyuma ulaşmamış bir sevgi gereksiniminde olabilir.

* Alternatifler  sunmak: Ağabeyinin  defterini  karalayan  çocuğa,  kendi  seçeceği  bir  defter almak.

* Duygularınızı  belirtmek: “Yemeğini  bitirmediğin zaman  üzülüyorum, yeterince  beslenemediğini  düşünüyorum.”

**Sorundan  sonra:**

* Sonuçları  değerlendirmek: “ Bak odan toplu olmayınca, aradığın oyuncağı bulamıyorsun.”
* Sonuçları yaşamasına izin vermek: Duvarı  boyayan  çocuğun,  duvarı temizlemesini  sağlamak.

**Çocuk eğitiminin  amacı**, çocuğa ceza vererek onu pasifleştirmek, sözde disipline etmek değildir.  Amaç, çocuğa uyumlu, sorumlu  ve saygılı  davranış yollarını öğretip, çocuğun  hem  kendi haklarını,  hem de başkalarının   haklarını  gözetmesini, vicdanlı olmasını  sağlamaktır.